

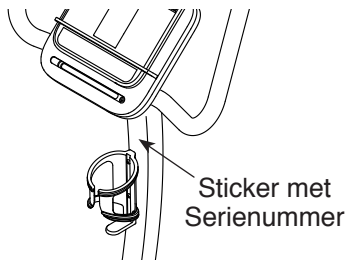
# PRO-FORM<sup>®</sup>

## 210 CSX

Modelnr. PFEVEX73017.0

Serienr. \_\_\_\_\_

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



### KLANTENDIENST

Neem contact op met de Klantendienst (zie informatie hieronder) of neem contact op met de winkel waar u dit product gekocht heeft wanneer u nog vragen heeft of wanneer er onderdelen ontbreken of beschadigd zijn.

**4021 529 7186**

Maandag–Vrijdag 08:00–20:00 GMT; Zaterdag 09:00–13:00 GMT

**Website:**

[iconsupport.eu](http://iconsupport.eu)

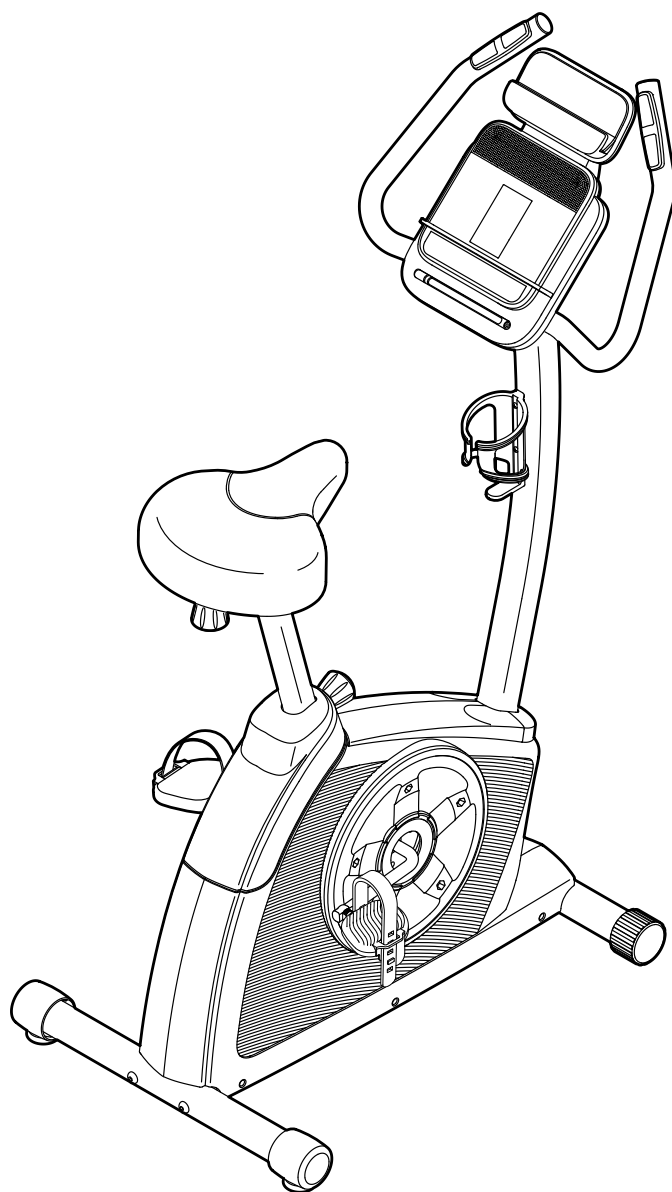
**Email:**

[csuk@iconeurope.com](mailto:csuk@iconeurope.com)

### ▲ OPGELET

Lees voor gebruik van dit apparaat alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

## GEBRUIKERSHANDLEIDING



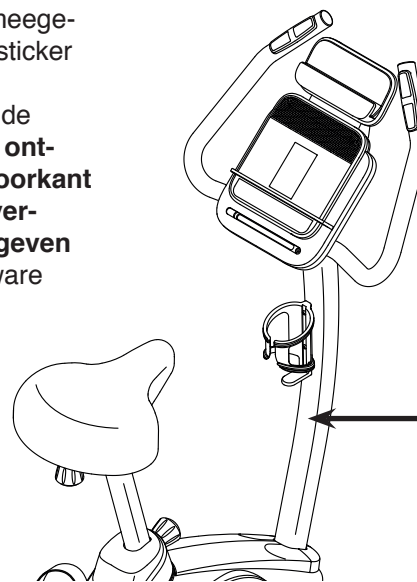
[iconeurope.com](http://iconeurope.com)

# INHOUDSOPGAVE

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER . . . . .	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN . . . . .	3
VOORDAT U BEGINT . . . . .	4
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA . . . . .	5
MONTAGE . . . . .	6
HET GEBRUIKEN VAN DE TRAININGSFIETS . . . . .	12
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN . . . . .	19
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN . . . . .	21
LIJST MET ONDERDELEN . . . . .	22
GEDETAILLEERDE TEKENING . . . . .	23
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN . . . . .	Achterzijde
RECYCLING INFORMATIE . . . . .	Achterzijde


## PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER

De hier afgebeelde waarschuwingssticker wordt meegeleverd bij dit product. Bevestig de waarschuwingssticker bovenop de Engelse waarschuwing op de aangegeven locatie. Deze tekening toont de locatie van de waarschuwingssticker. **Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de voorkant van deze handleiding en vraag om een gratis vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Let op: De sticker wordt mogelijk niet op ware grootte weergegeven.



**WAARSCHUWING**

- Verkeerd gebruik kan tot ernstig persoonlijk letsel leiden
- Lees deze gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken
- Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.
- Het gewicht van de gebruiker kan niet meer dan 140 kg zijn.
- Niet voor therapeutisch gebruik
- Dit product dient altijd te worden gebruikt op een vlakke ondergrond
- Vervang de sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verwijderd is



PROFORM en IFIT zijn gedeponereerd handelsmerken van ICON Health & Fitness, Inc. App Store is een handelsmerk van Apple Inc., geregistreerd in de VS en andere landen. Android en Google Play zijn handelsmerken van Google Inc. Het woordmerk BLUETOOTH® en de logo's zijn geregistreerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc. en in licentie worden gebruikt. IOS is een handelsmerk of een geregistreerd handelsmerk van Cisco in de VS en andere landen en wordt onder licentie gebruikt.

# BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

**⚠ WAARSCHUWING:** Lees alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw trainingsfiets voordat u deze gebruikt om het risico van ernstig letsel te verminderen. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat alle gebruikers van de trainingsfiets voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar, of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
3. De trainingsfiets is niet bedoeld om gebruikt te worden door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of verstandelijke vermogens of met een gebrek aan ervaring en kennis, tenzij er toezicht is of tenzij zij instructie hebben ontvangen over het gebruik van de trainingsfiets door iemand die voor hun veiligheid verantwoordelijk is.
4. Gebruik de trainingsfiets alleen zoals in deze handleiding beschreven.
5. Deze trainingsfiets is alleen voor thuisgebruik bedoeld. Gebruik de trainingsfiets niet commercieel of voor verhuur.
6. Gebruik de trainingsfiets uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de trainingsfiets niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
7. Plaats de trainingsfiets op een vlakke ondergrond met minstens 0,6 m vrije ruimte rondom de fiets. Leg een matje onder de trainingsfiets om uw vloer of vloerbedekking niet te beschadigen.
8. Controleer steeds bij gebruik alle onderdelen van de trainingsfiets en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.
9. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 13 en huisdieren bij de trainingsfiets vandaan.
10. Draag geschikte kleding wanneer u de trainingsfiets gebruikt. Draag nooit losse kleding die in de fiets bekneld kan raken. Draag altijd sportschoenen voor voetbescherming.
11. De trainingsfiets kan alleen gebruikt worden door mensen die niet zwaarder zijn dan 140 kg.
12. Wees voorzichtig bij het monteren en demonteren van de trainingsfiets.
13. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Verschillende factoren, waaronder bewegingen van de gebruiker, kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagmetingen beïnvloeden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij het oefenen.
14. Houd uw rug tijdens het gebruik van de trainingsfiets altijd recht. Krom uw rug niet.
15. Met de trainingsfiets kan men niet freewheelen; de pedalen blijven ronddraaien totdat het vliegwiel stopt. Verlaag uw fietssnelheid op een gecontroleerde manier.
16. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt, kortademig of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

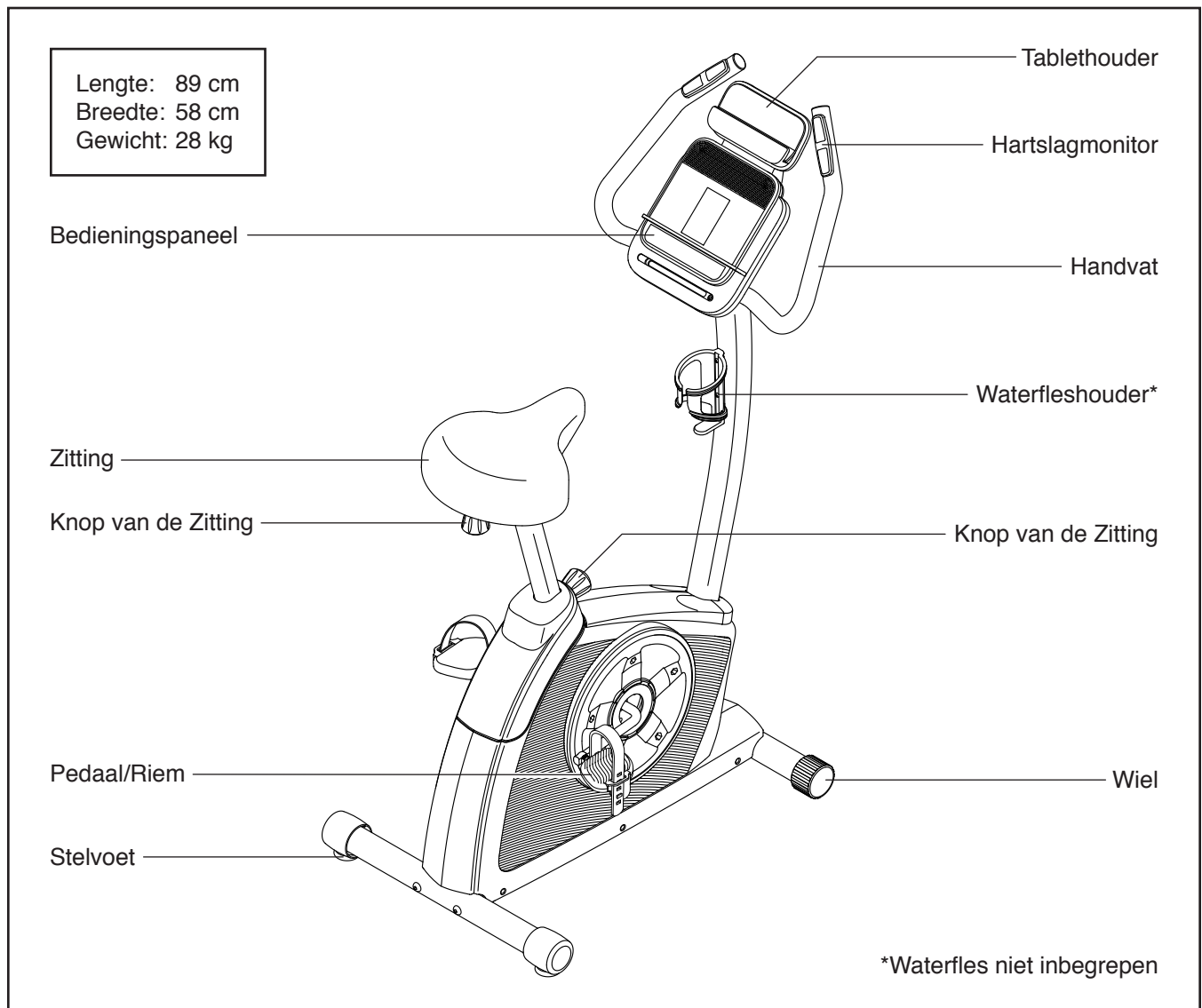
# VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u heeft gekozen voor de nieuwe PROFORM® 210 CSX-trainingsfiets. Fietsen is een effectieve oefening voor het verbeteren van het hart- en vaatstelsel het opbouwen van uithoudingsvermogen en voor het in vorm brengen van uw lichaam. De 210 CSX trainingsfiets heeft een indrukwekkend aantal mogelijkheden die ontwikkeld zijn om uw oefeningen thuis effectiever en leuker te maken.

**Lees voor uw eigen welzijn deze handleiding zorgvuldig door voordat u de trainingsfiets gebruikt.**

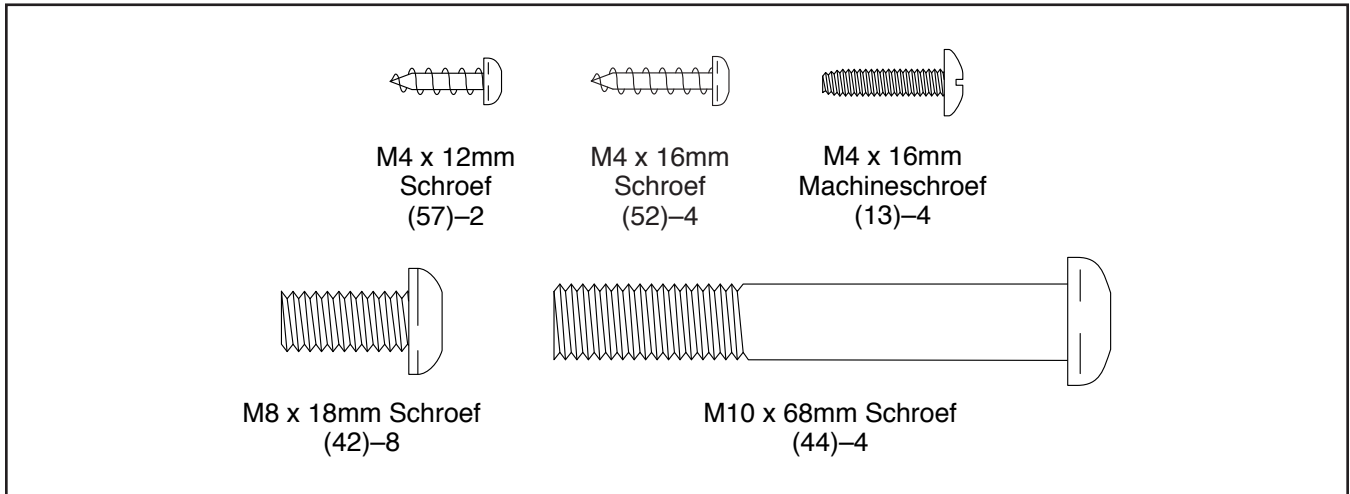
Raadpleeg de kapt van deze handleiding mocht u nog vragen hebben nadat u de handleiding hebt doorgelezen. Voordat u met ons contact opneemt, schrijf het productnummer en serienummer even op. De plaats waar u de sticker van het modelnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de kapt van de handleiding aangegeven.

Voordat u verder leest, bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen.



# ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

Raadpleeg bij de montage de onderstaande tekeningen om de kleine onderdelen te herkennen. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN aan het eind van deze handleiding. Het nummer naast het sleutelnummer is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Let op: Wanneer u een onderdeel niet in de zak met onderdelen kunt vinden, bekijk dan het apparaat om te zien of het al gemonteerd is. Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd.**



# MONTAGE

- De montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
- Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
- De linkeronderdelen staan aangegeven met “L” of “Left” en de rechteronderdelen staan aangegeven met “R” of “Right”.
- Zie bladzijde 5 om kleine onderdelen te kunnen herkennen.

Naast het meegeleverde gereedschap heeft u het volgende gereedschap nodig:

een kruiskopschroevendraaier 

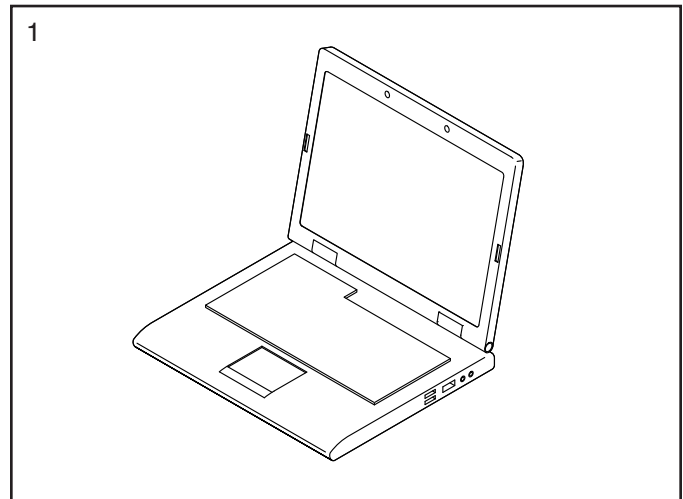
een instelbare sleutel 

Montage is makkelijker met een set sleutels. Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

## 1. Ga naar [iconsupport.eu](http://iconsupport.eu) op uw computer en registreer uw product.

- activeert uw garantie
- bespaart u tijd als u ooit contact moet opnemen met de Klantendienst
- hiermee kunnen wij u op de hoogte stellen van upgrades en aanbiedingen

Let op: Indien u geen internettoegang heeft, belt u met de Klantendienst (zie de voorkant van deze handleiding) om uw product te registreren.



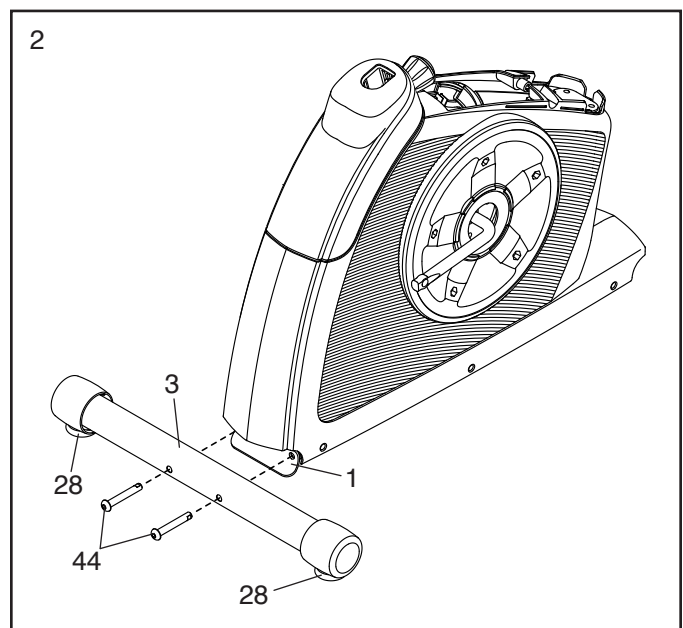
- ## 2. Als er zich verzendbeugels (niet afgebeeld) aan de achterkant van het Onderstel (1) bevinden, verwijdert u de schroeven van de verzendbeugels en gooit u de schroeven en de verzendbeugels weg.

Zoek naar de Achterste Stabilisator (3), welke is voorzien van een Stelvoet (28) aan beide kanten.

Plaats een stevig stuk verpakkingsmateriaal (niet afgebeeld) onder de achterkant van het Onderstel (1).

Draai de Achterste Stabilisator (3) zoals op de sticker afgebeeld. Bevestig de Achterste Stabilisator aan het Onderstel (1) met twee M10 x 68mm Schroeven (44).

Verwijder vervolgens het verpakkingsmateriaal.

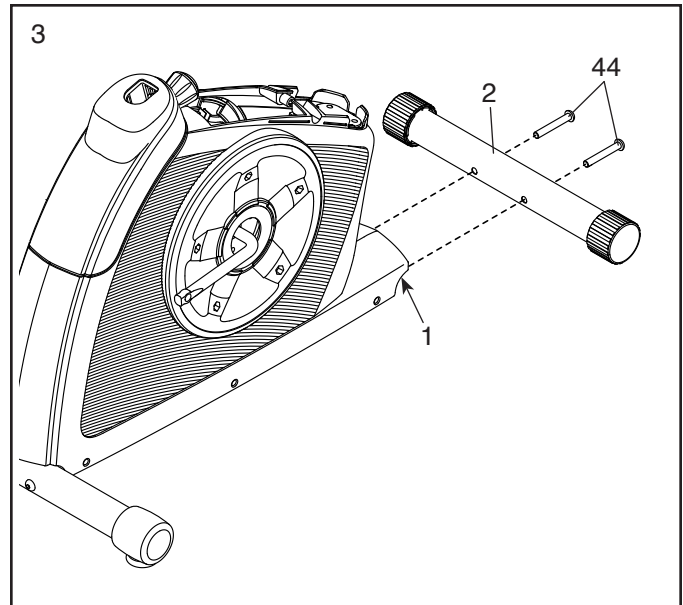


3. Als er zich verzendbeugels aan de voorkant van het Onderstel (1) bevinden, verwijdert u de schroeven van de verzendbeugels en gooit u de schroeven en de verzendbeugels weg.

Plaats een stevig stuk verpakkingsmateriaal (niet afgebeeld) onder de voorkant van het Onderstel (1).

Draai de Voorste Stabilisator (2) zoals op de sticker afgebeeld. Bevestig de Voorste Stabilisator aan het Onderstel (1) met twee M10 x 68mm Schroeven (44).

Verwijder vervolgens het verpakkingsmateriaal.

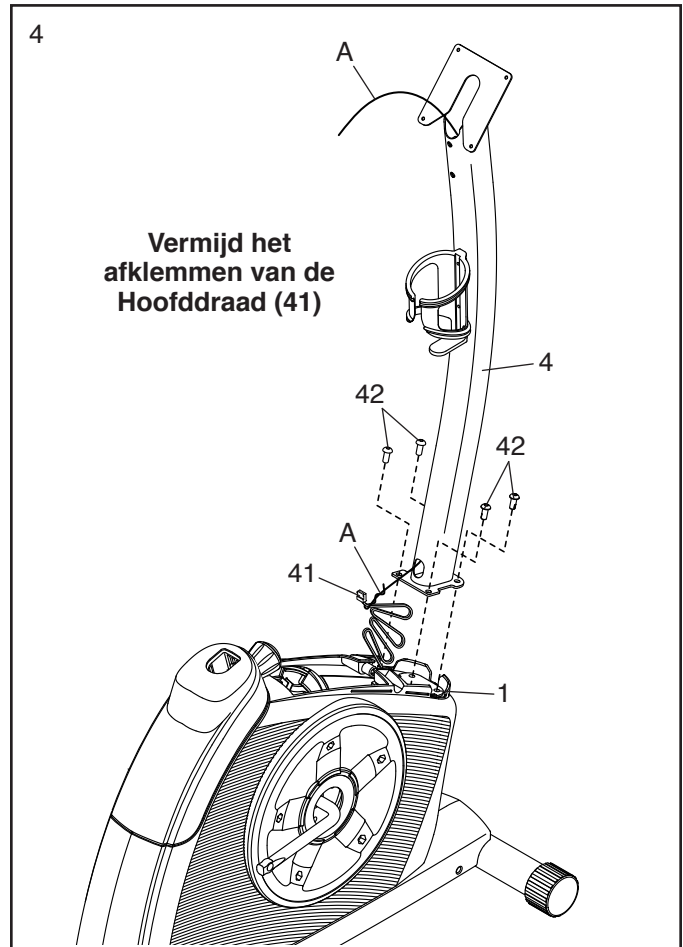


4. Richt de Staander (4) zoals is afgebeeld.

**Tip: Vermijd het afklemmen van de Hoofddraad (41).** Bevestig de Staander (4) aan het Onderstel (1) met vier M4 x 18mm Schroeven (42); draai alle Schroeven eerst aan en draai ze daarna vast.

Vind het draadband (A) in de Staander (4). Bevestig de onderkant van de draadband aan de Hoofddraad (41). Trek vervolgens aan de bovenkant van de draadband tot de Hoofddraad helemaal door de Staander loopt.

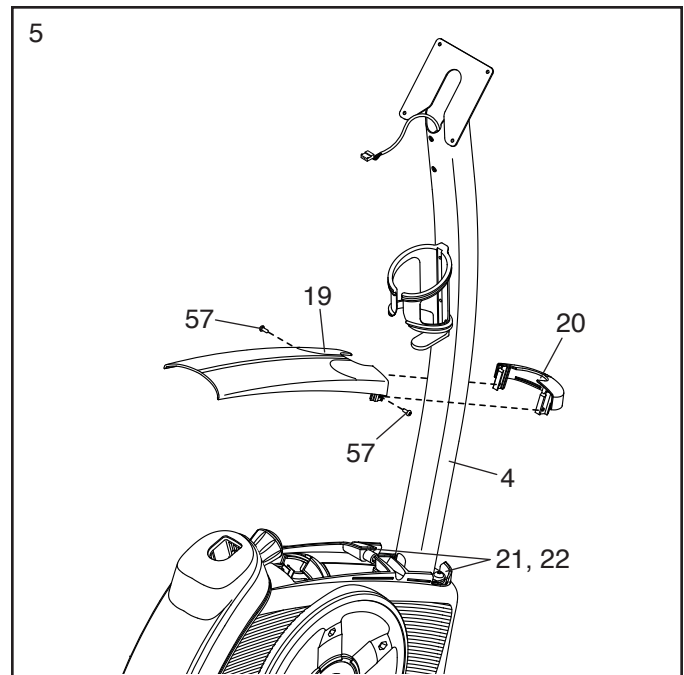
**Tip: Om te voorkomen dat de Hoofddraad (41) in de Staander (4) valt, zet u de Hoofddraad vast met de draadband (A).**



5. Richt de Achterste en Voorste Kappen van de Staander (19, 20) zoals getoond.

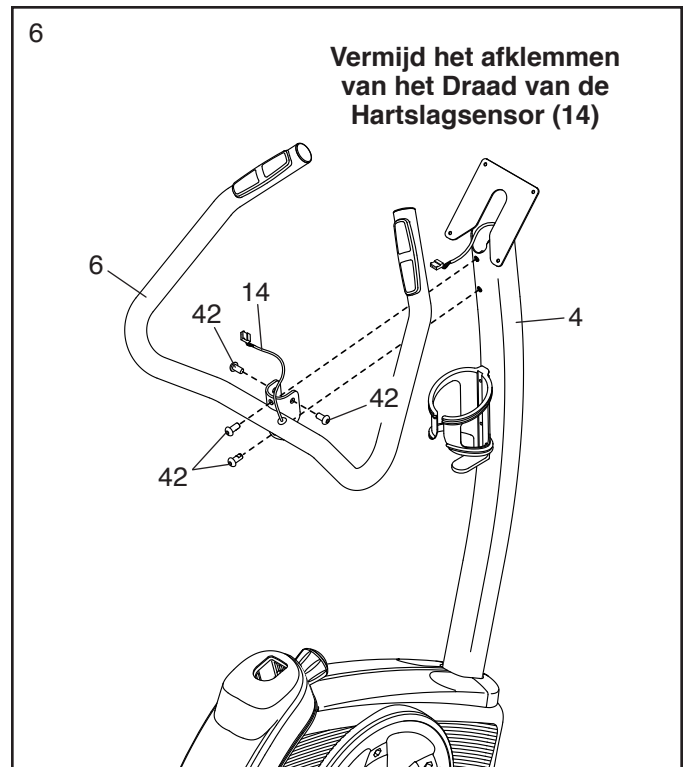
Druk de Achterste en Voorste Kap van de Staander (19, 20) samen rond de Staander (4) en maak ze vast met twee M4 x 12mm Schroeven (57).

Druk vervolgens de Achterste en Voorste Kap van de Staander (19, 20) omlaag op het Linker- en het Rechterscherm (21, 22).



6. Draai het Handvat (6) zoals afgebeeld.

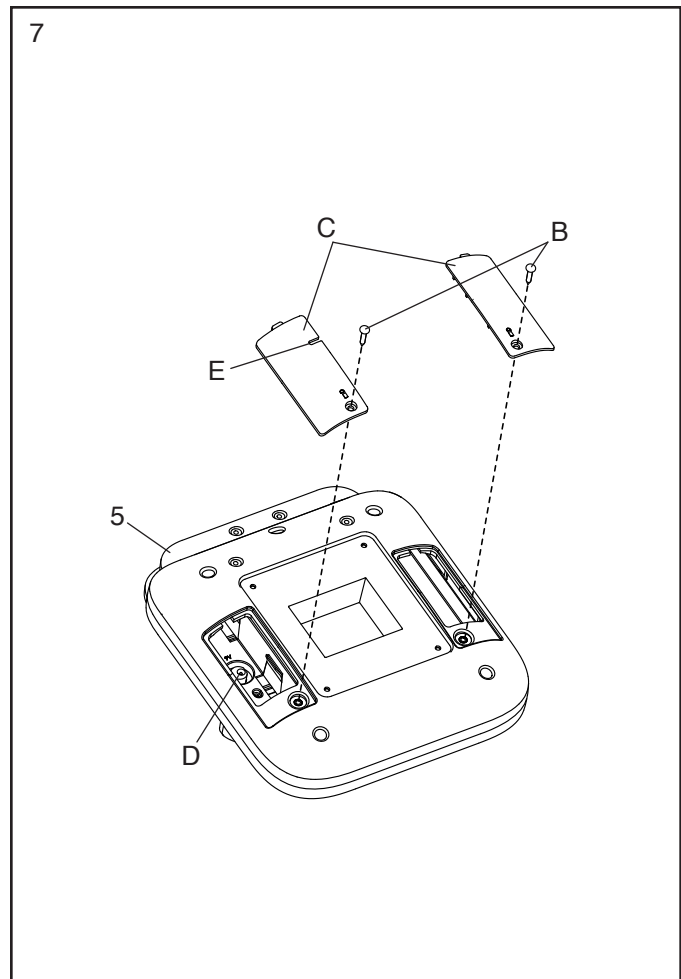
**Tip: Vermijd het afklemmen van het Draad van de Hartslagsensor (14).** Bevestig het Handvat (6) aan de Staander (4) met vier M8 x 18mm Schroeven (42); draai alle Schroeven eerst aan en draai ze daarna vast.





7. Het Bedieningspaneel (5) werkt met vier D-batterijen (niet meegeleverd); alkalinebatterijen worden aanbevolen. Gebruik geen oude en nieuwe batterijen of alkaline, standaard en oplaadbare batterijen samen. **BELANGRIJK: Als het bedieningspaneel aan koude temperaturen is blootgesteld geweest, laat deze dan eerst op kamertemperatuur komen voordat u er batterijen insteekt. Anders kunt u de displays van het bedieningspaneel of andere elektrische onderdelen beschadigen.** Verwijder de schroeven (B) en de batterijdeksels (C), steek de batterijen in de batterijvakjes, en maak de deksels weer vast. **Zorg ervoor dat de batterijen gedraaid worden zoals aangegeven op de grafieken aan de binnenkant van de batterijvakjes.**

**Bel met het telefoonnummer vermeld op de kft van deze handleiding om een optionele stroomadapter aan te schaffen. Gebruik alleen een door de fabrikant geleverde stroomadapter om schade aan het Bedieningspaneel (5) te voorkomen.** Steek het ene uiteinde van de stroomadapter in de aansluiting (D) in het aangegeven batterijvak; leid de stroomadapter door de inkeping (E) in de batterijdeksel. Steek dan de stroomadapter in het juiste stopcontact dat goed is geïnstalleerd volgens de lokale codes en verordeningen.



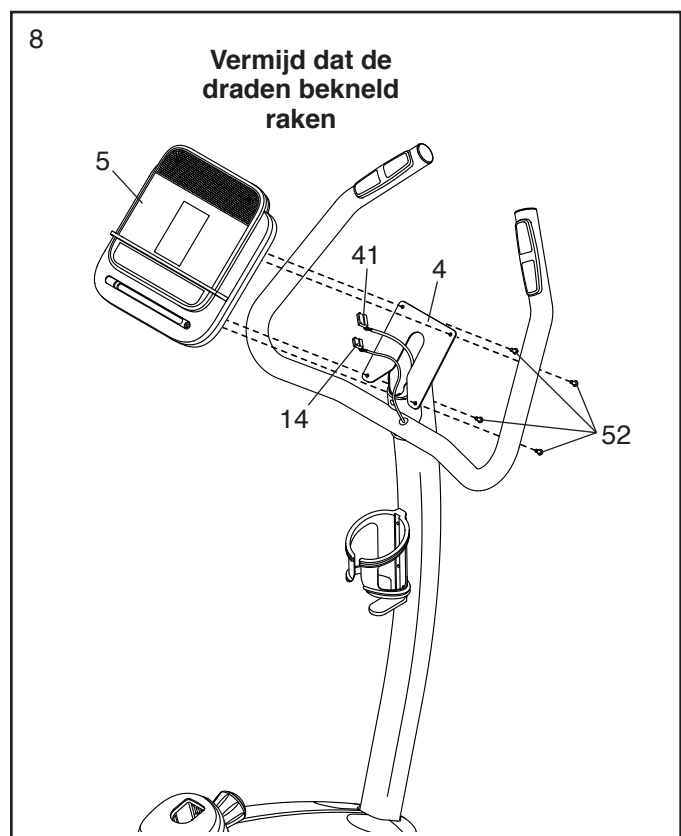
8. Maak het draadband rond de Hoofddraad (41) los en gooi weg.

Sluit terwijl een tweede persoon het Bedieningspaneel (5) bij de Staander (4) houdt, de Hoofddraad (41) en het Draad van de Hartslagsensor (14) aan op de aansluitingen op het Bedieningspaneel.

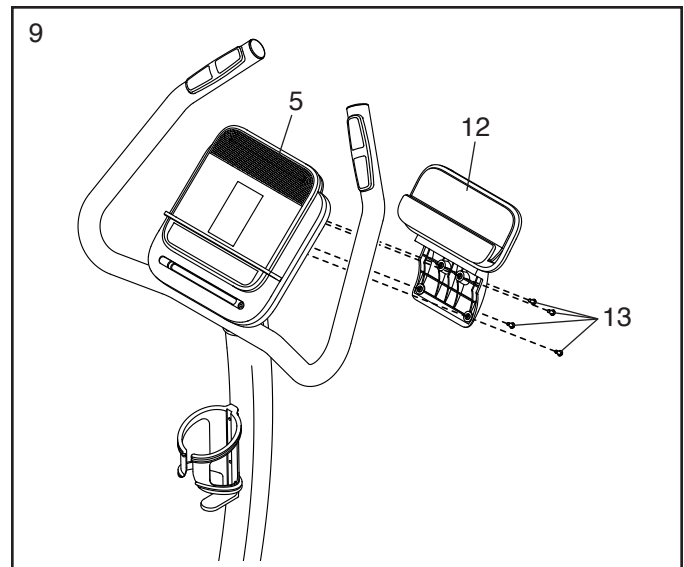
**De connectoren op de Draden (41, 14) moeten makkelijk in de aansluitingen glijden en op hun plaats klikken.** Indien een connector niet makkelijk in een aansluiting glijdt, draait u de connector en probeert u het opnieuw. **Als u de verbindingstukken niet goed verbindt, kan het Bedieningspaneel (5) beschadigd raken als u de trainingsfiets gebruikt.**

Stop het overmatige draad in de Staander (4).

**Tip: Vermijd dat de draden bekneld raken.** Bevestig het Bedieningspaneel (5) aan de Staander (4) met vier M4 x 16mm Schroeven (52); draai alle Schroeven eerst aan en draai ze daarna vast.



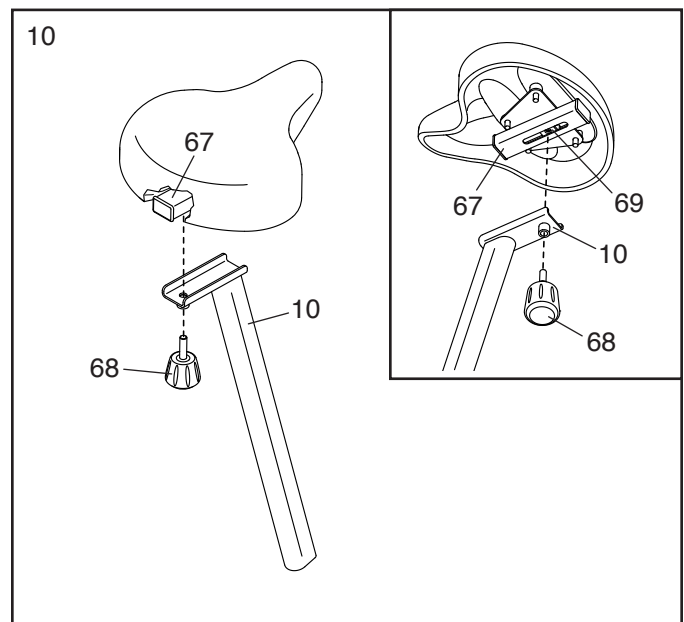
9. Bevestig de Tablethouder (12) aan het Bedieningspaneel (5) met vier M4 x 16mm Machineschroeven (13); **draai alle Machineschroeven eerst aan en draai ze daarna vast.**



10. Verwijder vervolgens de Knop van de Zitting (68) uit de Drager van de Zitting (67).

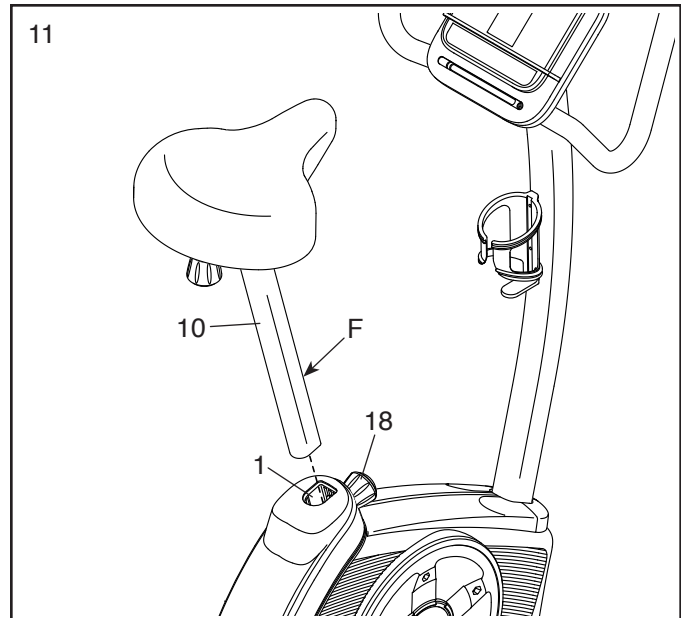
Plaats vervolgens de Drager van de Zitting (67) op de Buis van de Zitting (10) en houd deze op zijn plaats.

**Raadpleeg de inzet-tekening.** Steek de Knop van de Zitting (68) omhoog in de Buis van de Zitting (10) en maak de Knop van de Zitting vast in de Klem van de Drager (69) in de Drager van de Zitting (67). **Zorg ervoor dat de Knop van de Zitting goed vastzit in de Klem van de Drager.**



11. Oriënteer de Buis van de Zitting (10) zoals getoond. Maak de Buisknop (18) een paar slagen los en steek de Buis van de Zitting in het Onderstel (1).

Schuif vervolgens de Buis van de Zitting (10) naar boven of naar beneden in de gewenste positie en laat de Buisknop (18) los in een afstelgaten (F) in de Buis van de Zitting. **Schuif de Buis van de Zitting wat naar boven of naar beneden om ervoor te zorgen dat de Buisknop in een van de bijstelgaten is gestoken.** Maak vervolgens de Buisknop goed vast.

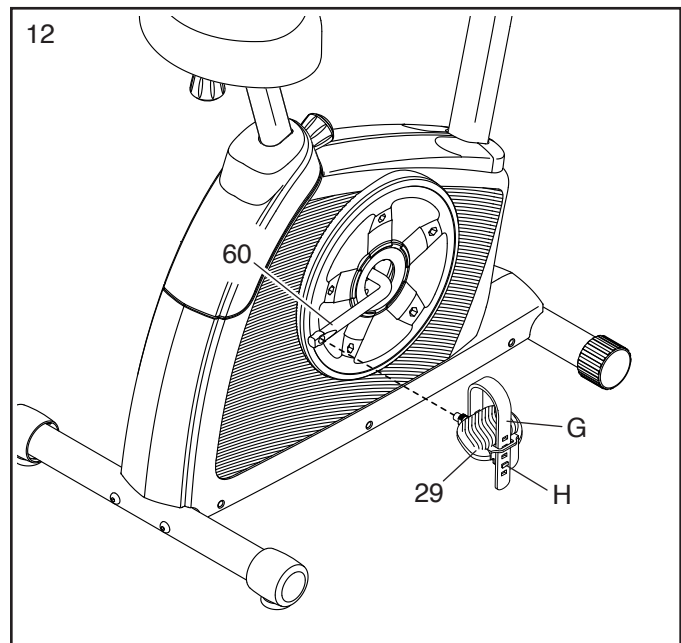


12. Zoek naar het Rechterpedaal (29).

Draai met gebruik van een Engelse sleutel het Rechterpedaal (29) **naar rechts goed vast** in de Rechtercrankarm (60).

**Draai het Linkerpedaal (niet getoond) stevig naar links in de Linkercrankarm (niet getoond). BELANGRIJK: U moet het Linkerpedaal naar links draaien om het te bevestigen.**

Stel vervolgens het riempje (G) op het Rechterpedaal (29) in de gewenste stand en druk het uiteinde van het riempje op het lipje (H) op het Rechterpedaal. **Stel de beugel van het Linkerpedaal (niet getoond) op dezelfde manier af.**



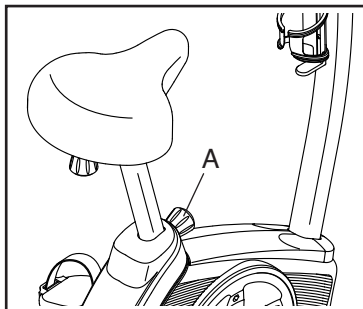
13. **Nadat de trainingsfiets is gemonteerd, controleert u of deze juist is gemonteerd en goed werkt. Zorg ervoor dat alle onderdelen van de trainingsfiets goed vastgedraaid worden.** Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Leg een matje onder de trainingsfiets om uw vloer niet te beschadigen.

# HET GEBRUIKEN VAN DE TRAININGSFIETS

## DE HOOGTE VAN DE ZITTING AFSTELLEN

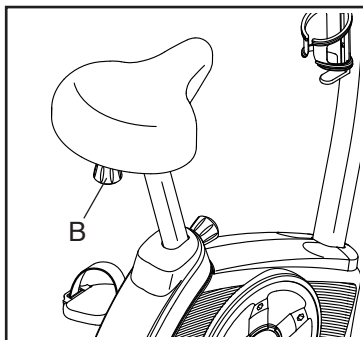
Voor een effectieve oefening moet de zitting op de juiste hoogte staan. Wanneer de pedalen in de laagste stand staan moeten uw knieën tijdens het fietsen wat gebogen zijn.

Om de hoogte van de zitting af te stellen, maakt u de buisknop (A) een paar slagen los. Vervolgens trekt u de buisknop eruit, schuift u de buis van de zitting naar boven of naar beneden in de gewenste positie en zet u de knop vast in een van de afstelgaten in de buis van de zitting. **Schuif de buis van de zitting wat naar boven of naar beneden om ervoor te zorgen dat de buisknop in een van de bijstelgaten is gestoken.** Draai de knop vast.



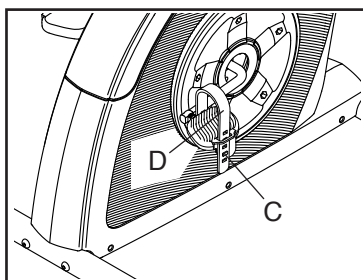
## DE HORIZONTALE STAND VAN DE ZITTING AFSTELLEN

Draai om de horizontale stand van de zitting bij te stellen, de knop van de zitting (B) een paar slagen los, schuif de zitting naar voren of naar achteren tot de gewenste stand en draai dan de knop van de zitting stevig vast.



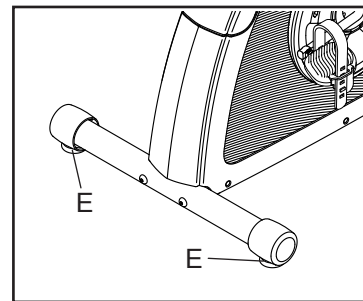
## DE PEDAALRIEMEN AFSTELLEN

Trek eerst de uiteinden van de riempjes (C) van de lipjes (D) op de pedalen om de pedaalriemen af te stellen. Stel dan de riempjes bij in de gewenste stand, en druk de uiteinden van de riempjes op de lipjes.



## DE FIETS GOED VLAK STELLEN

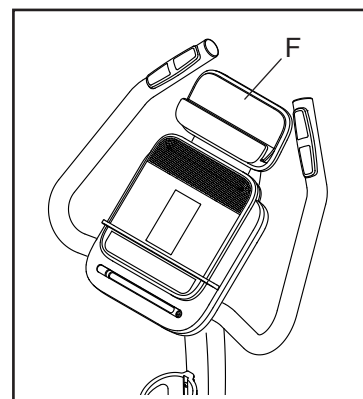
Als de trainingsfiets enigszins schommelt tijdens het gebruik, draai dan aan één of beide stelvoeten (E) onder de achterste stabilisator tot de trainingsfiets niet meer schommelt.

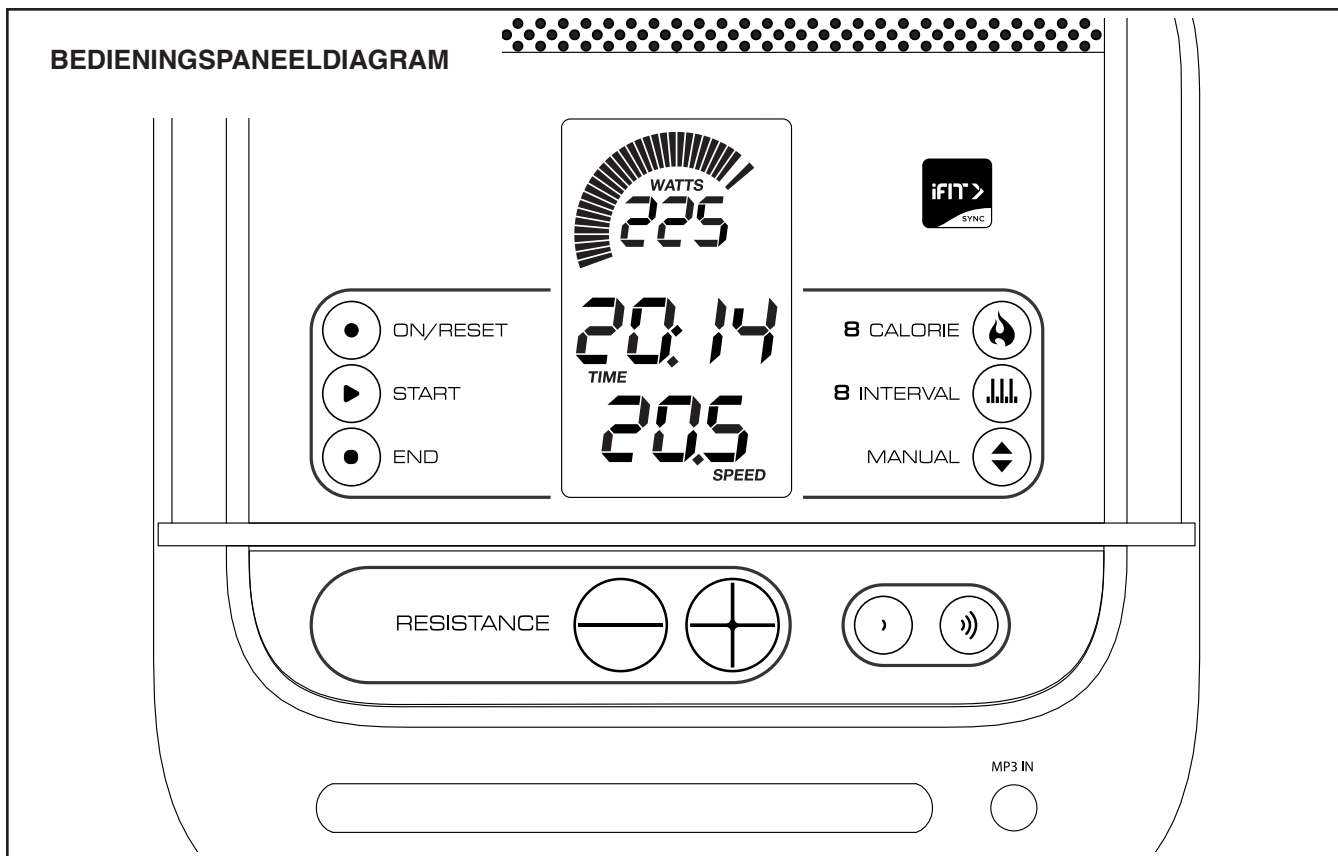


## DE TABLEHOUDER GEBRUIKEN

**BELANGRIJK:** De tablethouder is ontwikkeld om te gebruiken met de meest gebruikte formaten tablets. Plaats geen ander elektronisch apparaat of object in de tablethouder.

Plaats de onderste rand van de tablet in de houder om een tablet in de tablethouder (F) te steken. **Zorg ervoor dat de tablet stevig vastzit in de tablethouder.** Doe deze handelingen in omgekeerde volgorde om de tablet uit de tablethouder te halen.





## FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel bevat bepaalde keuzen om uw oefeningen thuis effectiever en leuker te maken.

U kunt de weerstand van de pedalen door een druk op de toets bijstellen wanneer de handmatige instelling van het bedieningspaneel gekozen wordt. Het bedieningspaneel zal tijdens het oefenen doorlopend feedback geven. U kunt zelfs uw hartslag meten door gebruik te maken van de handgreep-hartslagmonitor of door middel van een compatibele borstkas-hartslagmonitor. **Zie bladzijde 17 voor informatie over het kopen van een borstkas-hartslagmonitor.**

U kunt ook uw tablet op het bedieningspaneel aansluiten en een iFit® Bluetooth Tablet app gebruiken om uw oefening-informatie vast te leggen en bij te houden.

Het bedieningspaneel kent ook een selectie aan vooraf ingestelde oefeningen. Elke oefening verandert automatisch de weerstand van de pedalen en zal u

aansporen uw fietssnelheid te behouden, terwijl u door een effectieve oefensessie geleid wordt.

U kunt zelfs uw persoonlijke audiospeler aansluiten op het geluidssysteem van het bedieningspaneel en naar uw favoriete muziek of audioboeken luisteren terwijl u oefent.

**Voor gebruik van de handmatige modus, zie bladzijde 14. Om een vooraf ingestelde oefening te gebruiken, zie bladzijde 16. Voor gebruik van het geluidssysteem, zie bladzijde 17. Om uw tablet aan te sluiten op het bedieningspaneel, zie bladzijde 17. Om uw hartslagmonitor aan te sluiten op het bedieningspaneel, zie bladzijde 18. Voor gebruik van de instellingenmodus, zie bladzijde 18.**

Let op: Zorg ervoor voordat u het bedieningspaneel gebruikt dat de batterijen goed zijn geïnstalleerd (zie montagestap 7 op pagina 9). Als er een laagje plastic op het display ligt, moet u dat verwijderen.

## HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

### 1. Het bedieningspaneel aanzetten.

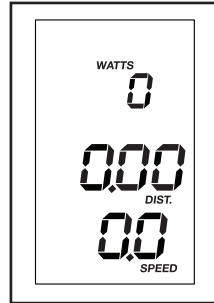
Druk op welke toets dan ook of begin gewoon te stappen om het bedieningspaneel in te schakelen.

Wanneer u het bedieningspaneel aanzet zullen de displays aangaan en is het bedieningspaneel klaar voor gebruik.

### 2. Kies de handmatige modus.

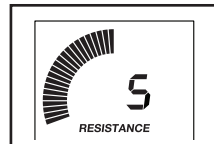
Wanneer u het bedieningspaneel aanzet zal de handmatige instelling automatisch gekozen worden.

Selecteer opnieuw de handmatige modus door te drukken op de toets Manual (handmatig) als u een oefening heeft gekozen.



### 3. Begin te stappen en verander desgewenst de weerstand van de pedalen.

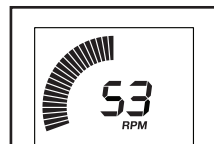
Druk op de toets Start of begin met fietsen. Verander tijdens het stappen de weerstand van de pedalen door op de toenametoets en de afnametoets Resistance (weerstand) te drukken.



Let op: Wanneer u de knoppen indrukt, duurt het even voordat de pedalen het gewenste weerstandsniveau bereiken.

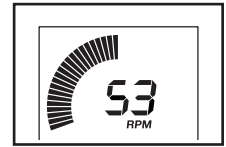
### 4. Volg uw vorderingen op de displays.

**De snelheidsmeter:** Deze display toont een visuele weergave van uw trapsnelheid. Er zullen balkjes op de snelheidsmeter verschijnen of verdwijnen wanneer u uw trapsnelheid verhoogt of verlaagt.



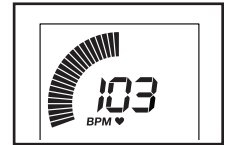
Let op: Tijdens een vooraf ingestelde oefening geeft dit scherm een doelsnelheidszone aan voor ieder segment van de oefening.

**De bovenste display:** Deze display toont uw trapsnelheid in rotaties per minuut (RPM) en uw tempo in watt. De display zal iedere paar seconden veranderen.



Deze display toont ook het weerstandsniveau van de trappers gedurende enkele seconden telkens wanneer het weerstandsniveau verandert.

Deze display toont uw hartslag (BPM) als u de hartslagmonitor met handgreep gebruikt of een geschikte hartslagmonitor (zie stap 5).

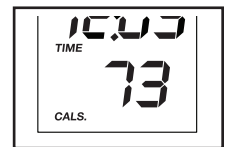


**De middelste display:** Deze display toont de afstand (Dist.) die u heeft gefietst in mijlen of kilometer en de verstreken tijd. De display zal iedere paar seconden veranderen.

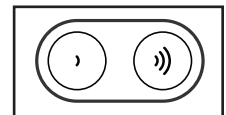


Let op: Tijdens een vooraf ingestelde oefening, zal het display de resterende tijd in de oefening weer geven in plaats van de verstreken tijd.

**De onderste display:** Deze display toont uw fietsnelheid in mijlen per uur of kilometer per uur en het geschatte aantal calorieën (Cals.) dat u heeft verbrand. De display zal iedere paar seconden veranderen.



Om het volume van het bedieningspaneel te wijzigen, drukt u op de volume-toenametoets en -afnametoets.



Stop met stappen om het bedieningspaneel tot stilstand te brengen. Wanneer het bedieningspaneel wordt stilgezet, stopt de display. Om met uw oefening door te gaan, begin gewoon weer te stappen.

Om uw oefening te stoppen, drukt u op de toets End (beëindigen). Druk op de toets On/Reset (aan/reset) om de displays op nul te resetten.

Let op: Het bedieningspaneel kan de gestapte snelheid en afstand in mijlen of kilometers aangeven. Zie DE INSTELLINGMODUS op bladzijde 18 om van eenheid te wisselen.

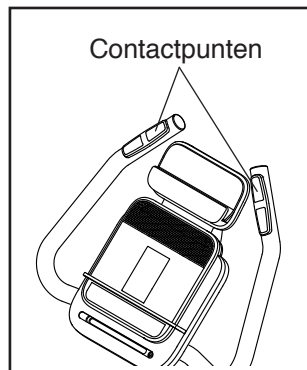
## 5. Meet desgewenst uw hartslag.

**U kunt uw hartslag meten door gebruik te maken van de ingebouwde handgreep-hartslagmonitor of door middel van de bijbehorende borstkas-hartslagmonitor. Zie bladzijde 17 voor informatie over het kopen van een optionele borstkas-hartslagmonitor.**

Het bedieningspaneel is geschikt voor alle BLUETOOTH® Smart hartslagmonitoren. **Om uw hartslagmonitor aan te sluiten op het bedieningspaneel, zie bladzijde 18.**

**Let op: Wanneer u beide hartslagmonitoren tegelijkertijd gebruikt dan zal de BLUETOOTH Smart hartslagmonitor prioriteit krijgen.**

**Als er velletjes plastic op de metalen contactpunten van de handgreep-hartslagmonitor bevinden, verwijder deze dan. Zorg er ook voor dat uw handen schoon zijn. Om uw hartslag te meten, houd uw**



handen op de handgreep-hartslagmonitor met de palmen van uw hand leunend tegen de contactpunten. **Beweeg uw handen niet en houd de contacten niet te stevig vast.**

Als uw hartslag wordt gedetecteerd, zal uw hartslag worden getoond op de bovenste display. **Voor een correcte hartslagmeting, houdt u de contactpunten ongeveer 15 seconden vast.**

Als uw hartslag niet wordt weergegeven, zorgt u ervoor dat uw handen zich op de juiste plaats bevinden zoals aangegeven. Zorg ervoor dat u uw handen niet te veel beweegt of houdt de contacten niet te stevig vast. Voor de beste werking maakt u de contactpunten schoon met een zachte doek; **gebruik nooit alcohol, schuur- of chemische middelen om de contactpunten schoon te maken.**

## 6. Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u klaar bent met uw oefening.

Indien de pedalen enkele seconden lang niet bewegen zal een serie tonen te horen zijn, zal het bedieningspaneel stilvallen en stoppen de displays.

Als de pedalen een paar minuten lang niet bewegen zal het bedieningspaneel uitgaan en zullen de displays zich resetten.

## HOE EEN VOORAF INGESTELDE OEFENING TE GEBRUIKEN

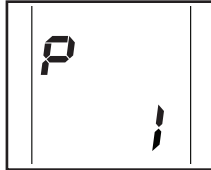
### 1. Het bedieningspaneel aanzetten.

Druk op welke toets dan ook of begin gewoon te stappen om het bedieningspaneel in te schakelen.

Wanneer u het bedieningspaneel aanzet zullen de displays aangaan en is het bedieningspaneel klaar voor gebruik.

### 2. Kies een vooraf ingestelde oefening.

Druk, om een vooraf ingestelde oefening te kiezen, herhaaldelijk op de toets Calorie of op de toets Interval tot het nummer van de gewenste oefening in de onderste display verschijnt.



### 3. Start de oefening.

Druk op de toets Start of begin met fietsen om de oefening te starten.

Elke oefening is verdeeld in 1-minuut segmenten. Een weerstandsniveau en een na te streven snelheid zijn voor elk segment geprogrammeerd. Let op: U kunt hetzelfde weerstand- en/of doeltemponiveau programmeren voor opeenvolgende segmenten.

Een reeks tonen zal aan het einde van ieder segment van de oefening te horen zijn. Het weerstandsniveau voor het volgende segment zal een paar seconden lang op de bovenste display verschijnen om u te waarschuwen. De weerstand van de pedalen zal dan veranderen.

De snelheidsmeter toont twee knipperende balkjes die de doelsnelheidszone voor dat segment vertegenwoordigen; de



doelsnelheidszone omvat een reeks snelheden die zich binnen een aantal RPM's van de doelsnelheid van het segment bevinden. De niet knipperende balkjes vertegenwoordigen uw feitelijke trapsnelheid.

Als u traint, dient u uw trapsnelheid binnen de doelzone te houden voor het huidige segment door uw trapsnelheid te verhogen of verlagen of door het verhogen of verlagen van de weerstand van de pedalen.

**BELANGRIJK: De doelsnelheid is uitsluitend bedoeld om u te motiveren. Zorg ervoor dat u op een tempo stapt en een weerstandsniveau hebt dat aangenaam voor u is.**

Wanneer het weerstandsniveau voor het huidige segment te hoog of te laag ligt, kunt u de instelling handmatig veranderen door op de toetsen Resistance (weerstand) drukken. **BELANGRIJK: De pedalen zullen, wanneer het huidig segment van de oefening eindigt, automatisch aan de geprogrammeerde weerstandsinstelling van het volgende segment aangepast worden.**

Als u enkele seconden lang stopt met stappen, dan zal een serie tonen te horen zijn en zal de oefening stilvallen.

Begin gewoon weer te stappen om de oefening opnieuw te starten. De oefening zal zo doorgaan totdat het laatste segment van de oefening is voltooid. Om de oefening op elk moment handmatig te beëindigen, drukt u op de toets End (beëindigen).

### 4. Volg uw vorderingen op de displays.

Zie stap 4 op bladzijde 14.

### 5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 5 op bladzijde 15.

### 6. Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u klaar bent met uw oefening.

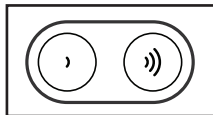
Zie stap 6 op bladzijde 15.



## HOE HET GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN

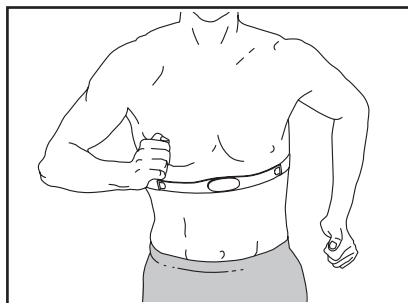
Om muziek of ingesproken boeken met de geluidsinstallatie van het bedieningspaneel te beluisteren, sluit u een 3,5 mm mannetje tot mannetje audiokabel (niet inbegrepen) in de aansluiting op het bedieningspaneel en uw persoonlijke audio-speler; **zorg ervoor dat de audiokabel goed aangesloten is. Let op: Ga naar uw plaatselijke elektronikawinkel om een audiokabel aan te schaffen.**

Druk dan op de play-toets van uw eigen audio-speler. Pas het volume aan met de volume-toenametoets en -afnametoets op het bedieningspaneel of de volumeregelpop op uw persoonlijke audiospeler.



## DE OPTIONELE BORSTKAS HARTSLAGMONITOR

Of uw doel is om vet te verbranden of om uw cardiovasculair systeem te verbeteren, de sleutel tot het bereiken van de beste resultaten is het behouden van de juiste hartslagwaarde tijdens uw oefening. De optionele hartslagmonitor stelt u in staat om tijdens het oefenen voortdurend uw hartslag te meten, en dat zal u helpen om uw persoonlijke fitnessdoelen te behalen. **Voor aankoop van de optionele borstkas-hartslagmonitor kijkt u op de voorkant van deze handleiding.**



Let op: Het bedieningspaneel is compatibel met alle BLUETOOTH Smart hartslagmonitoren.

## UW TABLET OP HET BEDIENINGSPANEEL AANSLUITEN

Het bedieningspaneel ondersteunt BLUETOOTH-verbindingen naar tablets via de iFit Bluetooth app en naar compatibele hartslagmonitoren. Let op: Andere BLUETOOTH-verbindingen worden niet ondersteund.

### 1. Download en installeer de iFit Bluetooth Tablet app op uw tablet.

Open op uw iOS® of Android™ tablet, de App Store<sup>SM</sup> of de Google Play™ store, zoek naar de gratis iFit Bluetooth Tablet app, en installeer dan de app op uw tablet. **Zorg ervoor dat de optie BLUETOOTH op uw tablet is ingeschakeld.**

Open dan de iFit Bluetooth Tablet app en volg de instructies om een iFit-account aan te maken en instellingen aan te passen.

### 2. Sluit uw hartslagmonitor indien gewenst aan op het bedieningspaneel.

Indien u zowel uw hartslagmonitor en uw tablet aansluit op het bedieningspaneel, **dient u de hartslagmonitor eerder dan de tablet aan te sluiten.** Zie UW HARTSLAGMONITOR AANSLUITEN OP HET BEDIENINGSPANEEL op bladzijde 18.

### 3. Uw tablet aansluiten op het bedieningspaneel.

Druk op de toets iFit Sync op het bedieningspaneel; het koppelingsnummer van het bedieningspaneel zal in de display verschijnen. Volg vervolgens de instructies op de iFit Bluetooth Tablet app om uw tablet op het bedieningspaneel aan te sluiten.

Als er een verbinding tot stand is gekomen dan zal de LED verlichting op het bedieningspaneel blauw branden.

### 4. Leg uw oefeninginformatie vast en houd die bij.

Volg de instructies op de iFit Bluetooth Tablet app om uw oefeninginformatie vast te leggen en bij te houden.

## 5. Ontkoppel desgewenst uw tablet van het bedieningspaneel.

Om uw tablet te ontkoppelen van het bedieningspaneel, dient u eerst de ontkoppelingsoptie in de iFit Bluetooth Tablet app te selecteren. Houd vervolgens de toets iFit Sync op het bedieningspaneel ingedrukt tot de LED-verlichting op het bedieningspaneel groen brandt.

Let op: Alle BLUETOOTH-verbindingen tussen het bedieningspaneel en andere toestellen (inclusief tablets, hartslagmonitoren etc.) zullen losgekoppeld worden.

## UW HARTSLAGMONITOR AANSLUITEN OP HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel is compatibel met alle BLUETOOTH Smart hartslagmonitoren.

Druk op de toets iFit Sync op het bedieningspaneel om uw BLUETOOTH Smart hartslagmonitor met het bedieningspaneel te verbinden; het koppelingsnummer van het bedieningspaneel zal in het display verschijnen. Wanneer een verbinding tot stand is gekomen zal de LED verlichting op het bedieningspaneel tweemaal rood knipperen.

Let op: Als er zich meer dan één compatibele hartslagmonitor in de nabijheid van het bedieningspaneel bevindt, dan zal het bedieningspaneel verbinding maken met de hartslagmonitor met het sterkste signaal.

Om uw hartslagmonitor los te koppelen van het bedieningspaneel, houdt u de toets iFit Sync op het bedieningspaneel ingedrukt tot de LED-verlichting groen gaat branden.

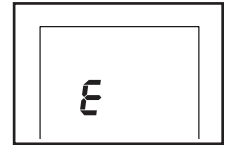
Let op: Alle BLUETOOTH-verbindingen tussen het bedieningspaneel en andere toestellen (inclusief tablets, hartslagmonitoren etc.) zullen losgekoppeld worden.

## DE INSTELLINGENMODUS

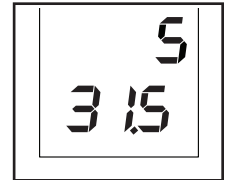
Het bedieningspaneel heeft een instellingenmodus zodat u een meeteenheid voor het bedieningspaneel kunt kiezen en om de gebruikersinformatie van het bedieningspaneel te kunnen bekijken.

Houd de toets On/Reset (aan/resetten) een paar seconden ingedrukt om de instellingenmodus te selecteren, tot de instellingenmodus op het scherm verschijnt.

Het bedieningspaneel kan de gestapte snelheid en afstand in mijlen of kilometers aangeven. De bovenste display zal de gekozen meeteenheid aangeven. Er verschijnt een M voor metrische kilometers of een E voor Engelse mijlen op de display. Druk herhaaldelijk op de toets Interval om de meeteenheid te wijzigen.



Let op: U moet wanneer u de batterijen vervangt opnieuw een eenheid kiezen.



Druk op de toets Calorie om de totale afstand en de totale tijd te zien. De middelste display zal de totale tijd (in uren) aangeven dat het bedieningspaneel sinds de aankoop van de trainingsfiets in gebruik is. De onderste display zal de totale afstand (in mijlen of kilometers) op de trainingsfiets aangeven.

Druk twee keer op de toets On/Reset om de instellingenmodus te verlaten.

# ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

## ONDERHOUD

Regelmatig onderhoud is belangrijk voor optimale werking en vermindering van slijtage. Controleer steeds bij gebruik alle onderdelen van de trainingsfiets en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.

Gebruik een vochtige doek en een klein beetje milde zeep om de trainingsfiets schoon te maken.

**BELANGRIJK: Houd vloeistoffen uit de buurt van het bedieningspaneel om schade te voorkomen. Houd het bedieningspaneel uit direct zonlicht.**

## PROBLEMEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL OPLOSSEN

De meeste problemen met het bedieningspaneel ontstaan door lege batterijen. Raadpleeg montagestap 7 op bladzijde 9 om de batterijen te vervangen.

Als het bedieningspaneel uw hartslag niet toont wanneer u de handgreep-hartslagmonitor gebruikt, raadpleegt u stap 5 op bladzijde 15.

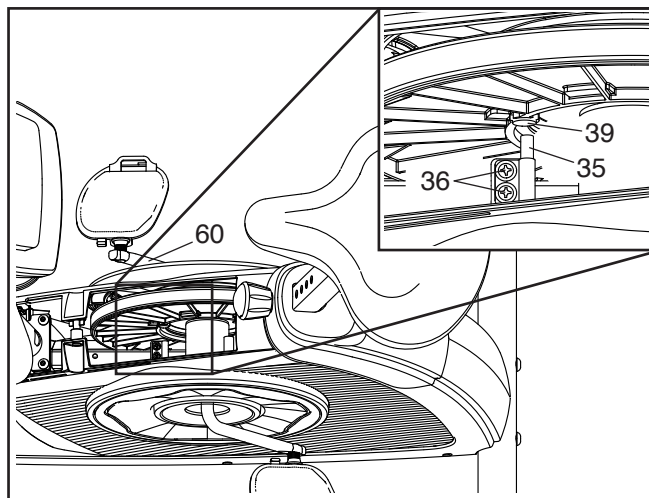
## DE SNELHEIDSSENSOR AFSTELLEN

Wanneer het bedieningspaneel gegevens niet goed weergeeft, moet u de snelheidssensor afstellen.

U moet eerst de onderdelen verwijderen die hieronder staan beschreven om de snelheidssensor bij te stellen.

**Raadpleeg montagestap 5 op bladzijde 8.** Gebruik een standaard schroevendraaier om de lipjes langs de rand aan de onderkant van de Achterste en Voorste Kappen van de Staander (19, 20) los te maken, verwijder de twee M4 x 12mm Schroeven (57) en verwijder de Achterste en Voorste Kappen van de Staander.

Zoek naar de Snelheidssensor (35). Draai aan een Crankarm (60) totdat de Magneet (39) op gelijke hoogte komt met de Snelheidsensor. Draai vervolgens de twee aangegeven M4,5 x 12mm Flensschroeven (36) wat los. Schuif de Snelheidssensor wat dichtert naar of verder van de Magneet. Maak de Flensschroeven weer vast.



Draai de Crankarm (60) zodat de Magneet (39) meerdere keren langs de Snelheidssensor (35) schuift. Herhaal deze procedure tot het bedieningspaneel de juiste informatie weergeeft.

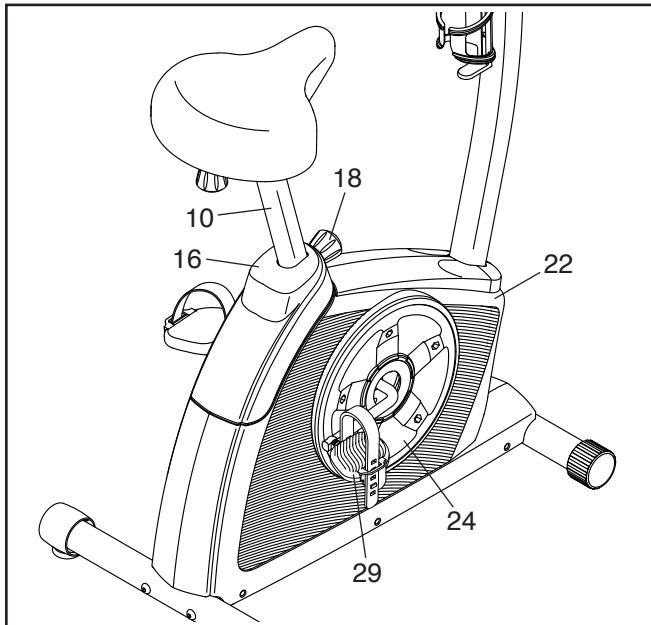
Wanneer de snelheidssensor juist is afgesteld, maakt u de onderdelen die u heeft verwijderd weer vast.

## DE AANDRIJFRIEM AFSTELLEN

De aandrijfriem moeten bijgesteld worden wanneer de pedalen slippen tijdens het stappen, ook wanneer de weerstand tot de hoogste stand is ingesteld.

U moet eerst de onderdelen verwijderen die hieronder staan beschreven om de aandrijfriem bij te stellen.

Om de Buis van de Zitting (10) te verwijderen, draait u de Buisknop (18) een paar draaien los, trekt u de Buisknop naar buiten en verwijdert u de Buis van de Zitting. Verwijder vervolgens de Buisknop met een instelbare sleutel.

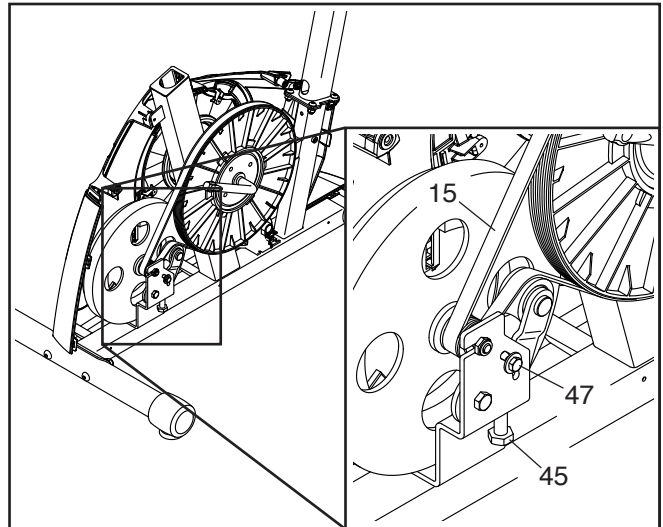


Maak met een standaard schroevendraaier vervolgens de lipjes los langs de onderrand van de Buiskap (16) en verwijder deze dan. Draai met gebruik van een instelbare sleutel het Rechterpedaal (29) naar links en haal eraf.

Maak met een standaard schroevendraaier de lipjes los langs de rand van de rechter Toegangsschijf (24) en verwijder het van het Rechterscherm (22).

Zie de GEDETAILLEERDE TEKENING op bladzijde 23. Zoek het Linker- en het Rechterscherm (21, 22). Verwijder vervolgens alle schroeven van het Linker- en het Rechterscherm; **er zijn twee maten schroeven in de Schermen – let op welke maat schroef u verwijdert uit welk gat.** Verwijder dan voorzichtig het Rechterscherm.

Maak vervolgens de M6 x 20mm Inbusschroef (47) los. Draai vervolgens de Schroef van de Spanrol (45) vast totdat de Aandrijfriem (15) strak staat.



Als de Aandrijfriem (15) vastzit, draait u de M6 x 20mm Inbusschroef (47) aan.

Bevestig vervolgens weer de onderdelen die u heeft verwijderd.

# RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

## **⚠ WAARSCHUWING:**

Voordat u begint met dit of een ander oefeningenprogramma, dient u een arts te consulteren. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar of personen met bestaande gezondheidsproblemen.

De hartslagmonitor is geen medisch apparaat. Diverse factoren kunnen invloed hebben op nauwkeurigheid van de hartslagwaarden. De hartslagmonitor is alleen bedoeld als hulpmiddel bij de oefening voor het bepalen van de hartslag over het algemeen.

Deze richtlijnen helpen u bij het plannen van uw oefeningenprogramma. Voor meer gedetailleerde oefeninginformatie, dient u een erkend boek te kopen of uw arts te consulteren. Onthoud dat goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor succesvolle resultaten.

## INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

Of het nu uw doel is om vet te verbranden of om uw hart en vaatsysteem te versterken, het uitvoeren van oefeningen met de juiste intensiteit is de sleutel voor het bereiken van resultaten. U kunt uw hartslag gebruiken als gids voor het vinden van het juiste intensiteitsniveau. De grafiek hieronder toont de aanbevolen hartslagen voor het verbranden van vet en voor een aerobic-oefening.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Voor het vinden van het juiste intensiteitsniveau, zoekt u uw leeftijd onderaan de grafiek (leeftijden worden afgerond naar het dichtstbijzijnde tiental). De drie getallen boven uw leeftijd bepalen uw "trainingszone". Het laagste nummer is uw hartslag voor het verbranden van vet, het middelste nummer is uw hartslag voor het maximaal verbranden van vet en het hoogste nummer is de hartslag voor de aerobic-oefening.

**Vet Verbranden**—Om op doeltreffende wijze vet te verbranden, moet u gedurende een aanhoudende periode oefeningen doen op een laag intensiteitsniveau. Tijdens de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam koolhydraatcalorieën voor de energie. Pas na de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam opgeslagen vetcalorieën voor de energie. Als het uw doel is om vet te verbranden dient u de intensiteit van de oefening aan te passen tot uw hartslag zich bij het laagste nummer in uw trainingszone bevindt. Voor maximale vetverbranding, dient u te oefenen met uw hartslag in het middelste nummer van uw trainingszone.

**Aerobic-oefening**—Als het uw doel is om uw hart en vaatsysteem te versterken dan moet u een aerobic-oefening uitvoeren die zorgt voor activiteit die grote hoeveelheden zuurstof vereist gedurende langere perioden. Voor een aerobic-oefening past u de intensiteit van uw oefening aan tot uw hartslag in de buurt is van het hoogste nummer van uw trainingszone.

## RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

**Warming Up**—Start met strekken en lichte oefeningen gedurende 5 tot 10 minuten. Een warming-up zorgt dat u uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloeddoodstroming verhoogt in voorbereiding op de training.

**Trainingszone-oefening**—Oefen gedurende 20 tot 30 minuten met uw hartslag in uw trainingszone. (Gedurende de eerste weken van uw oefeningenprogramma, dient u uw hartslag niet langer dan 20 minuten in uw trainingszone te houden.) Adem regelmatig en diep bij het uitvoeren van de oefening; houd uw adem niet in.

**Afkoelen**—Eindig met 5 tot 10 minuten strekken. Strecken verhoogt de flexibiliteit van de spieren en helpt problemen na de oefening voorkomen.

## FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

Om uw conditie te behouden of te verbeteren, dient u drie trainingen per week te doen, met ten minste één rustdag tussen de trainingen. Na een aantal maanden regelmatig oefeningen doen, kunt u desgewenst maximaal vijf trainingen per week doen. Onthoud dat het dagelijks regelmatig en met plezier doen van oefeningen de sleutel tot uw succes is.

# LIJST MET ONDERDELEN

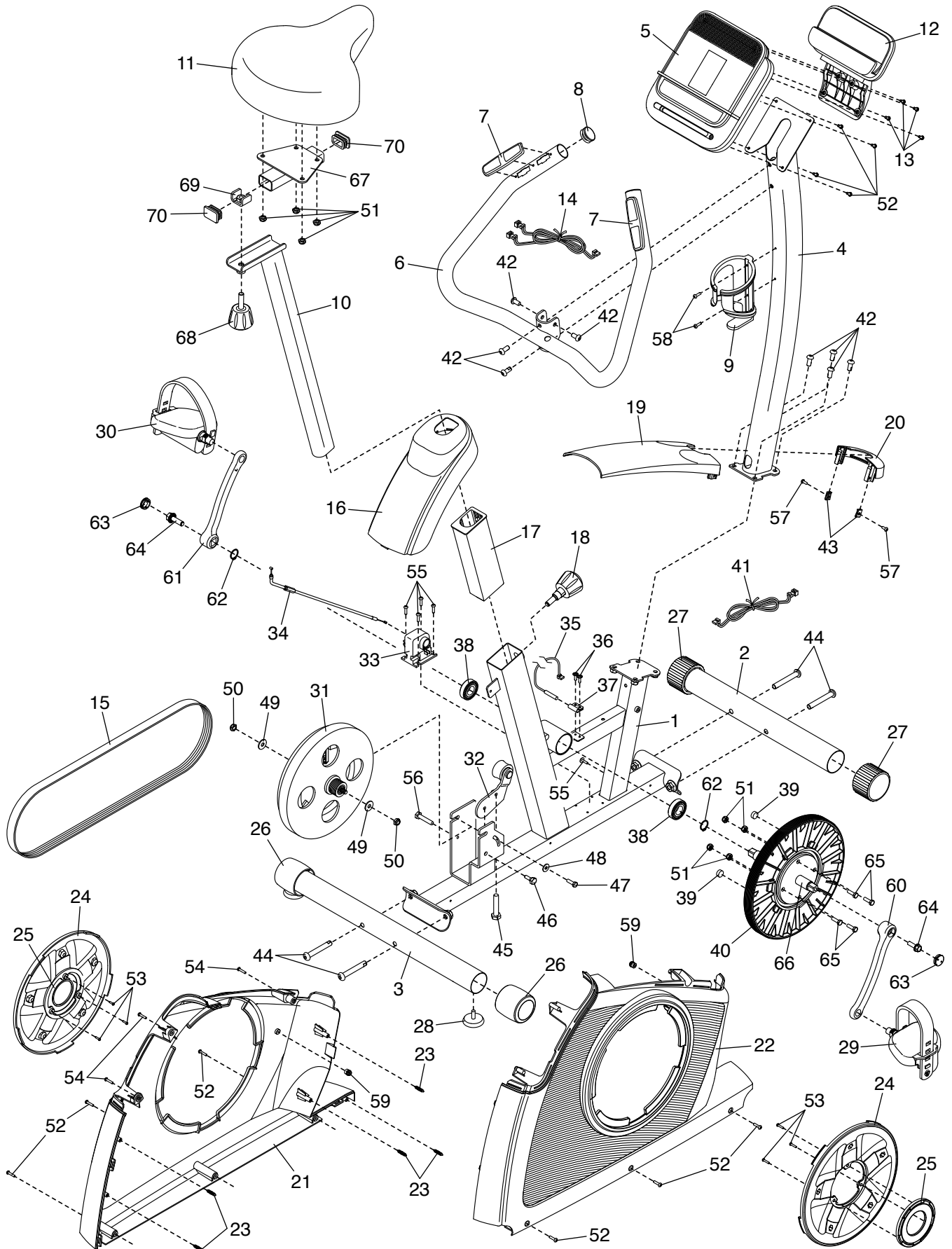
Modelnummer PFEVEX73017.0 R0617A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	37	1	Klem
2	1	Voorste Stabilisator	38	2	Cranklager
3	1	Achterste Stabilisator	39	2	Magneet
4	1	Staander	40	1	Katrol
5	1	Bedieningspaneel	41	1	Hoofddraad
6	1	Handvat	42	8	M8 x 18mm Schroef
7	2	Hartslagsensor	43	2	Klip
8	2	Handvatkap	44	4	M10 x 68mm Schroef
9	1	Waterfleshouder	45	1	Schroef van de Spanrol
10	1	Buis van de Zitting	46	1	M6 x 20mm Hechtschroef
11	1	Zitting	47	1	M6 x 20mm Inbusschroef
12	1	Tablethouder	48	1	M6 Tussenring
13	4	M4 x 16mm Machineschroef	49	2	M10 Tussenring
14	1	Draad voor de Hartslagsensor	50	2	M10 Dunne Slotmoer
15	1	Aandrijfriem	51	8	M8 Borgmoer
16	1	Buiskap	52	10	M4 x 16mm Schroef
17	1	Koker van de Buis	53	6	M3 x 12mm Schroef
18	1	Buisknop	54	3	M4 x 25mm Schroef
19	1	Achterste Kap van de Staander	55	5	M4 x 12mm Flensschroef
20	1	Voorste Kap van de Staander	56	1	M8 x 32mm Schroef
21	1	Linkerscherm	57	2	M4 x 12mm Schroef
22	1	Rechterscherm	58	2	M4 x 22mm Schroef
23	5	Boomsnelbinder	59	2	Paddestoelbinder
24	2	Toegangsschijf	60	1	Rechtercrankarm
25	2	Kap van de Crankarm	61	1	Linkercrankarm
26	2	Achterste Kap van de Stabilisator	62	2	Borgring
27	2	Wielkap	63	2	Crankkap
28	2	Stelvoet	64	2	M8 Flensschroef
29	1	Rechterpedaal/Riem	65	4	M8 x 18mm Bout
30	1	Linkerpedaal/Riem	66	1	Crank
31	1	Eddymechanisme	67	1	Drager van de Zitting
32	1	Spanrol	68	1	Knop van de Zitting
33	1	Weerstandmotor	69	1	Klem van de Drager
34	1	Weerstandkabel	70	2	Dop van de Drager
35	1	Snelheidssensor/Draad	*	–	Gebruikershandleiding
36	2	M4,5 x 12mm Flensschroef	*	–	Gereedschap voor het Monteren

Let op: Deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande bericht gewijzigd worden. Zie de achterkant van deze handleiding voor informatie over het bestellen van vervang onderdelen. \*Deze onderdelen zijn niet afgebeeld.

# GEDETAILLEERDE TEKENING

Modelnummer PFEVEX73017.0 R0617A



---

## HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Bekijk de omslag van deze handleiding voor het bestellen van vervangende onderdelen. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en het serienummer van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- de naam van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)

---

## RECYCLING INFORMATIE

**Dit elektronische product mag niet bij het gemeentelijk afval worden gegooid. Om het milieu te beschermen, moet dit product volgens de wet worden gerecycleerd aan het einde van de levenscyclus.**

Maak gebruik van installaties voor hergebruik die bevoegd zijn voor het verwerken van dit soort afval in uw streek. Zo helpt u het milieu te beschermen en de Europese normen voor milieubescherming te verbeteren. Als u meer informatie nodig hebt over veilige en correcte afvalverwijdering, neem dan contact op met uw plaatselijke gemeentedienst of de winkel waar u dit product hebt gekocht.

