

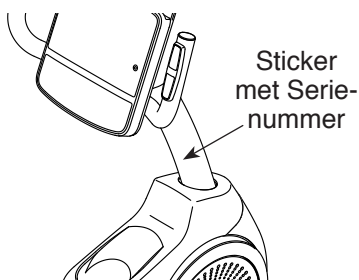
PRO-FORM®

325 CSX+

Model No. PFEVEX74918.0

Serienummer _____

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.

207 082 883

Maandag–Vrijdag 08:00–17:00

Website:

iconsupport.eu/nl

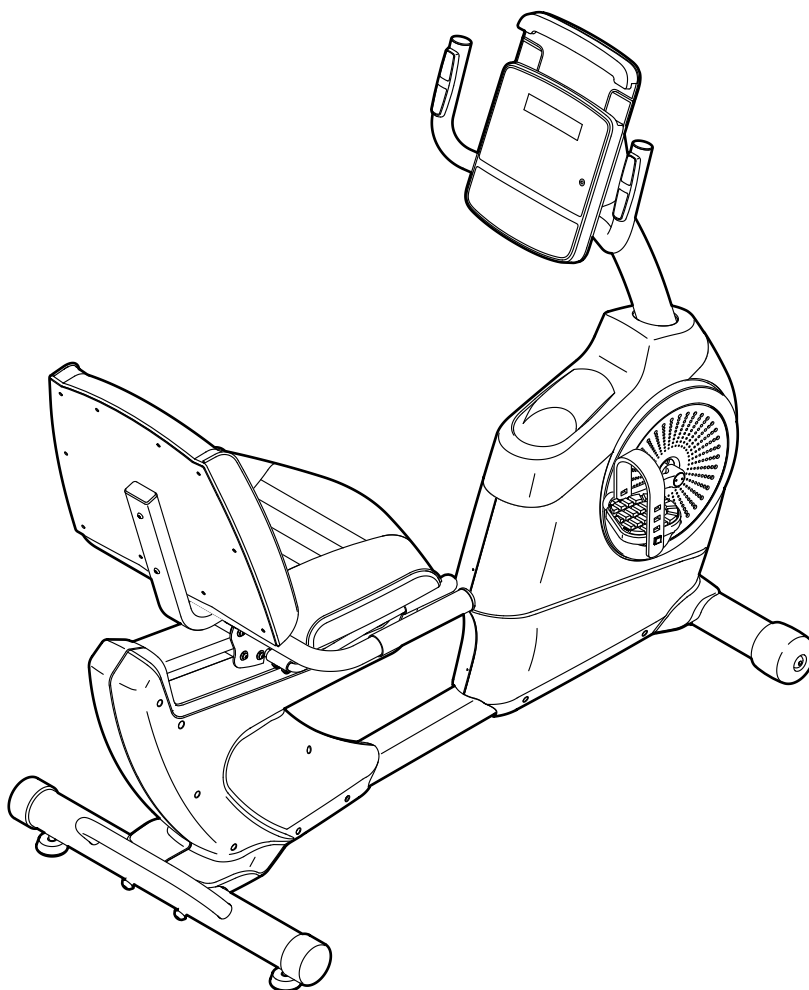
Email:

csuk@iconeurope.com

⚠️ OPGELET

Lees alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding door voordat u dit apparaat gaat gebruiken. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

GEBRUIKERSHANDLEIDING



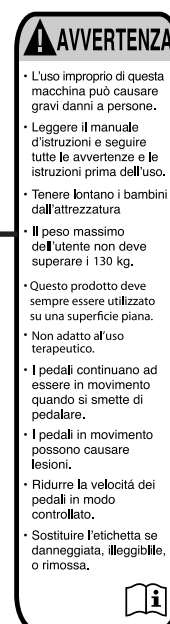
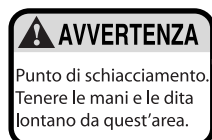
iconeurope.com

INHOUDSOPGAVE

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER.....	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
ONDERDELENOVERZICHT.....	5
MONTAGE.....	6
DE TRAININGSFIETS GEBRUIKEN.....	13
ONDERHOUD EN PROBLEEMOPLOSSING	23
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN.....	24
ONDERDELENLIJST	25
GEDETAILLEERDE TEKENING.....	26
RESERVEONDERDELEN BESTELLEN.....	Achterzijde
RECYCLINGINFORMATIE	Achterzijde

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER

De hier afgebeelde waarschuwingsstickers worden meegeleverd bij dit product. Bevestig de waarschuwingsstickers bovenop de Engelse waarschuwingen op de aangegeven locatie. **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 stickers worden mogelijk niet op ware grootte weergegeven.



PROFORM en IFIT zijn geregistreerde 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 worden onder licentie gebruikt. IOS is een handelsmerk of een geregistreerd handelsmerk van Cisco in de VS en andere landen en wordt onder licentie gebruikt.

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

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

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de trainingsfiets goed geïnformeerd zijn over alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met een oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of met gezondheidsproblemen.
3. De trainingsfiets is niet bedoeld om gebruikt te worden door personen met verminderd lichamelijk, zintuiglijk of verstandelijk vermogen of met een gebrek aan ervaring en kennis, tenzij er toezicht is of tenzij zij instructies 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 is beschreven.
5. De trainingsfiets is alleen voor thuisgebruik bedoeld. Gebruik de trainingsfiets niet voor zakelijke, institutionele of verhuurdoeleinden.
6. Houd de trainingsfiets 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 de onderdelen elke keer dat de trainingsfiets wordt gebruikt en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.
9. Houd kinderen jonger dan 13 jaar en huisdieren altijd 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 heeft een gewichtslimiet van 130 kg.
12. Wees voorzichtig bij het op- en afstappen.
13. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. De nauwkeurigheid van de hartslagmetingen wordt door verschillende factoren beïnvloed, waaronder bewegingen van de gebruiker. De hartslagmonitor maakt een algemene meting en is daarom slechts een hulpmiddel bij het trainen.
14. Houd uw rug tijdens het gebruik van de trainingsfiets altijd recht. Krom uw rug niet.
15. Overtraining kan tot ernstig letsel of tot de dood leiden. Als u tijdens het trainen uitgespuugd raakt of pijn voelt, stop dan onmiddellijk en zorg dat u afkoelt.

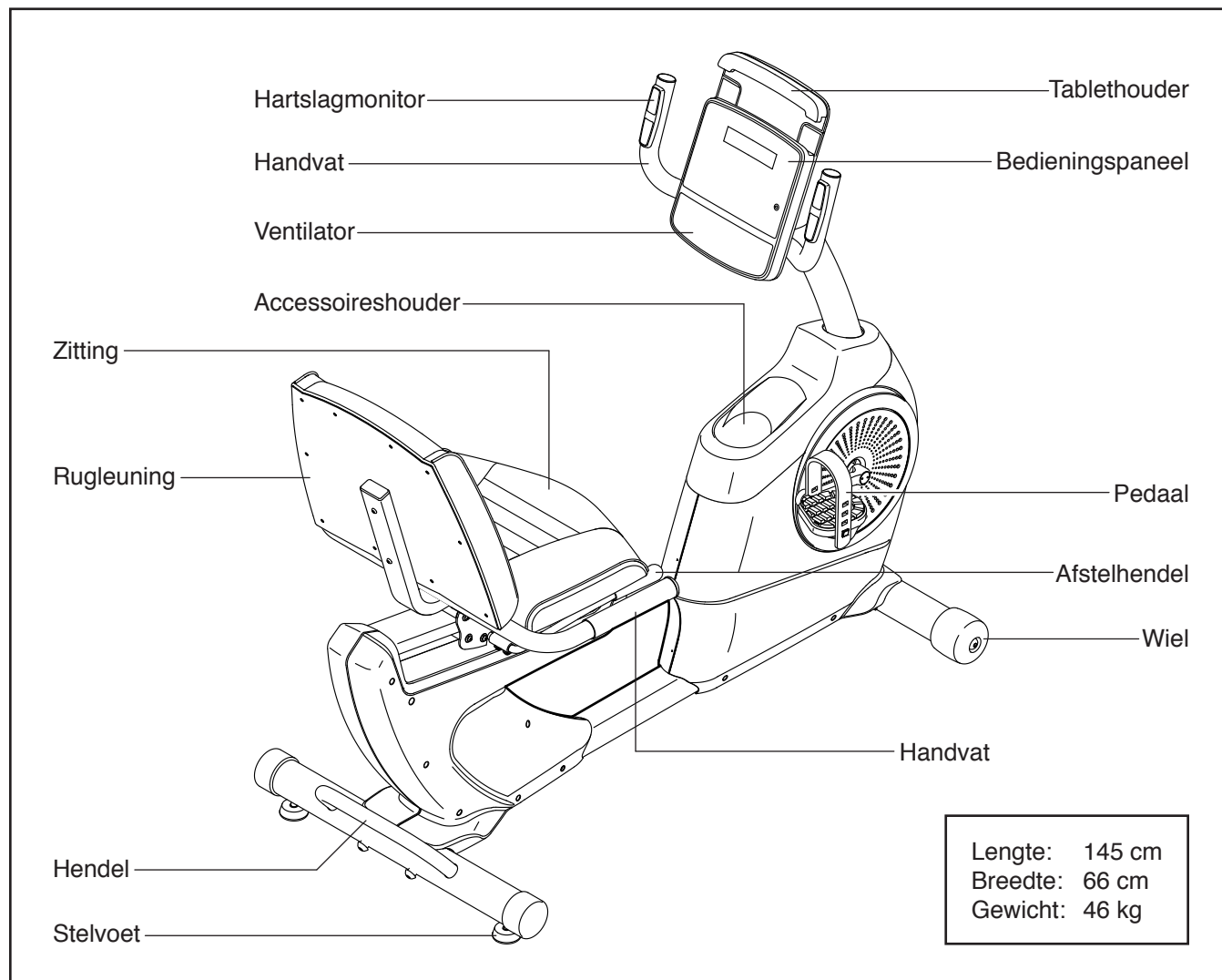
VOORDAT U BEGINT

Bedankt dat u voor de nieuwe trainingsfiets PROFORM® 325 CSX + hebt gekozen. Fietsen is een effectieve training voor het verbeteren van het hart- en vaatstelsel, het opbouwen van uithoudingsvermogen en een sterker lichaam. De 325 CSX+ heeft een reeks functies die zijn ontwikkeld om uw trainingen thuis effectiever en leuker te maken.

Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u de trainingsfiets gebruikt. Raadpleeg de voorkant

van deze handleiding als u na het doorlezen van de handleiding nog vragen hebt. Noteer van dit product het model- en serienummer voordat u contact met ons opneemt, zodat wij u beter van dienst kunnen zijn. De locatie van het model- en serienummer vindt u op de voorkant van de handleiding.

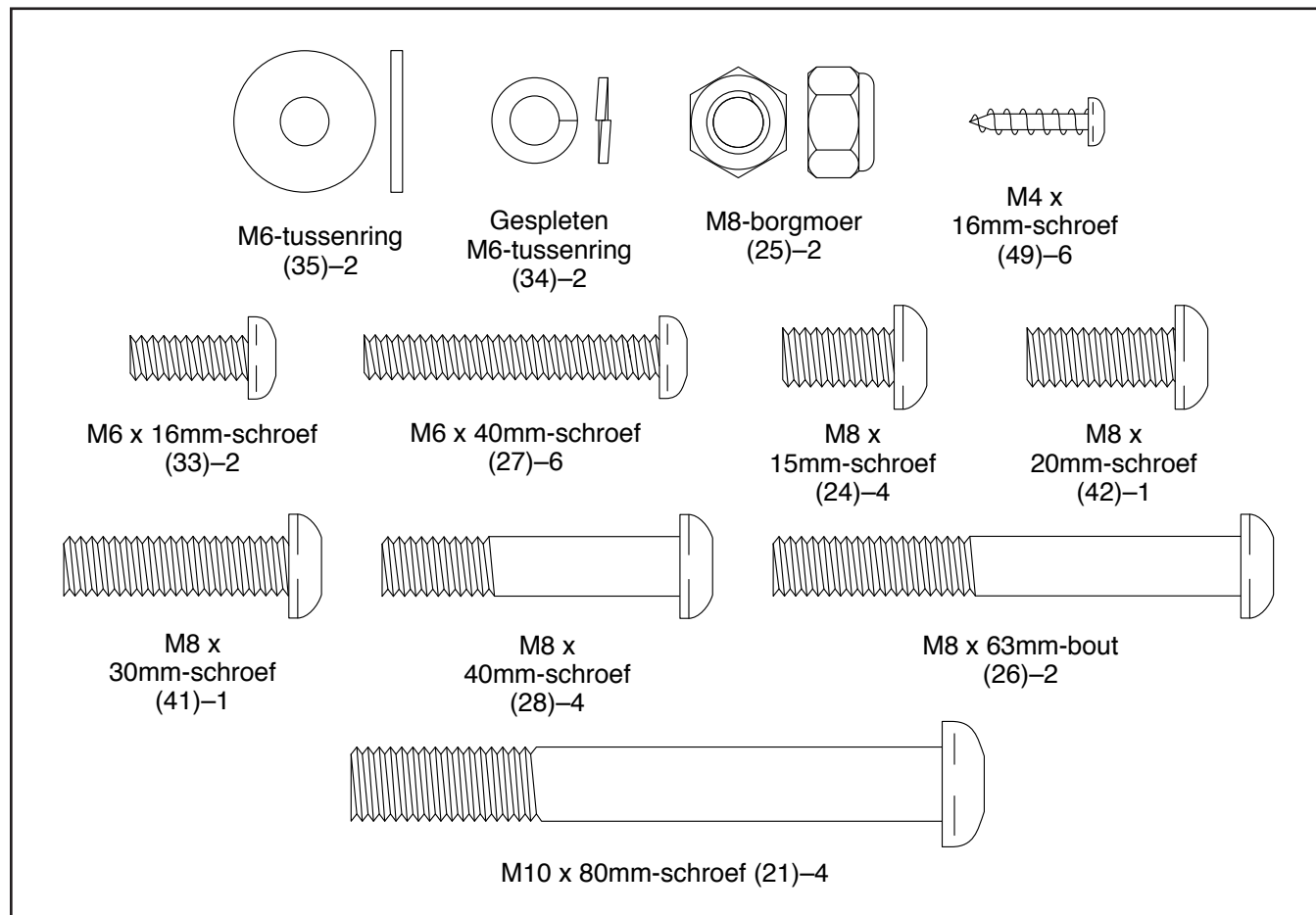
Bekijk eerst onderstaande afbeelding voor meer informatie over de verschillende onderdelen.



ONDERDELENOVERZICHT

Raadpleeg onderstaande afbeelding voor een overzicht van alle kleine onderdelen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het hoofdnummer van het onderdeel. U vindt alle onderdelen terug in de ONDERDELENLIJST achterin deze handleiding. Het tweede getal geeft het aantal te monteren onderdelen aan.

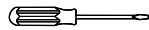
Let op: Als er een onderdeel lijkt te ontbreken, controleer dan eerst of het vooraf al is gemonteerd. Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd.



MONTAGE

- Monteer de krachtapparatuur met twee personen.
- 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 worden aangegeven met "L" of "Left" en de rechteronderdelen met "R" of "Right".
- Bekijk het onderdelenoverzicht op bladzijde 5 voor meer informatie.

U hebt behalve het meegeleverde gereedschap ook het volgende gereedschap nodig:

een kruiskopschroevendraaier 

een verstelbare moersleutel 

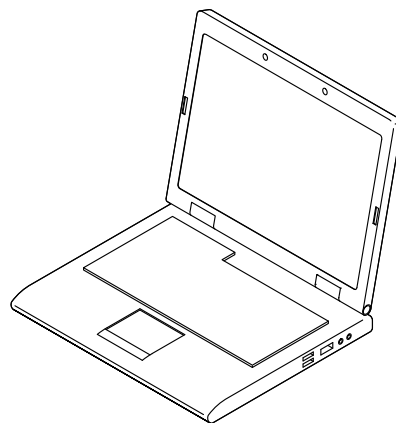
Het monteren gaat mogelijk eenvoudiger met uw eigen set sleutels. Gebruik geen elektrisch gereedschap, zodat u schade aan onderdelen voorkomt.

1. Ga naar iconsupport.eu op uw computer en registreer uw product om:

- uw eigendom te registreren
- uw garantie te activeren
- prioriteit bij klantondersteuning te krijgen als u ooit hulp nodig heeft

Let op: Bel de Klantendienst (zie de voorkant van de deze handleiding) en registreer uw product als u geen toegang tot het internet hebt.

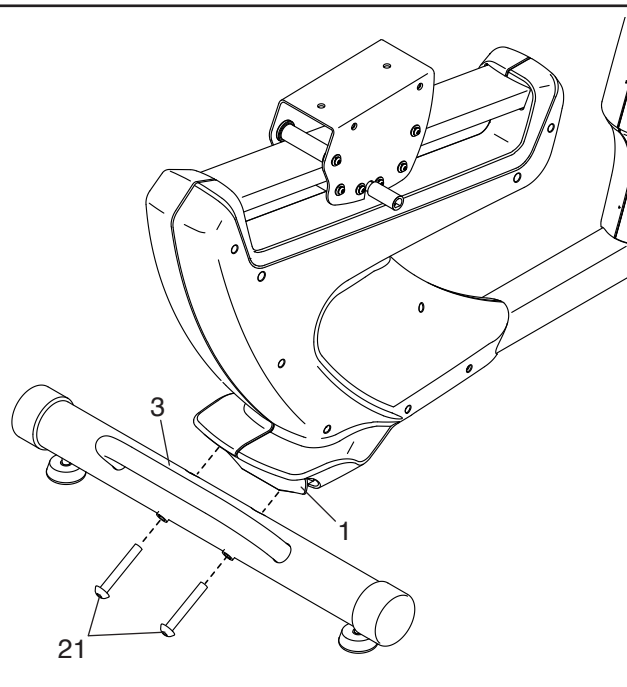
1



2. Draai de Achterste Stabilisator (3), zoals wordt afgebeeld.

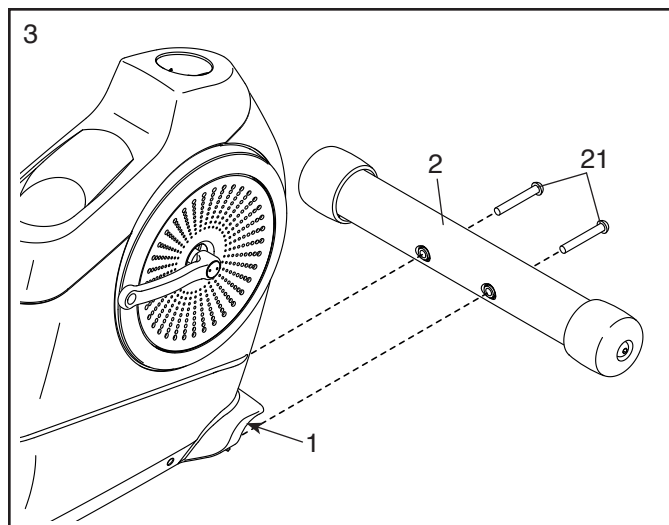
Laat een tweede persoon de achterkant van het Onderstel (1) optillen. Bevestig vervolgens zelf de Achterste Stabilisator (3) aan het Onderstel met twee M10 x 80mm-schroeven (21).

2



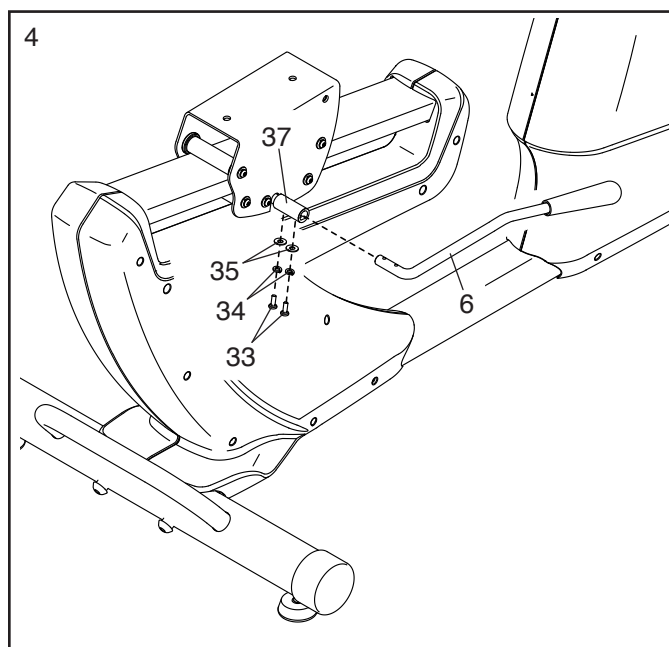
3. Draai de Voorste Stabilisator (2), zoals op de sticker wordt afgebeeld.

Laat een tweede persoon de voorkant van het Onderstel (1) optillen. Bevestig vervolgens zelf de Voorste Stabilisator (2) aan het Onderstel met twee M10 x 80mm-schroeven (21).



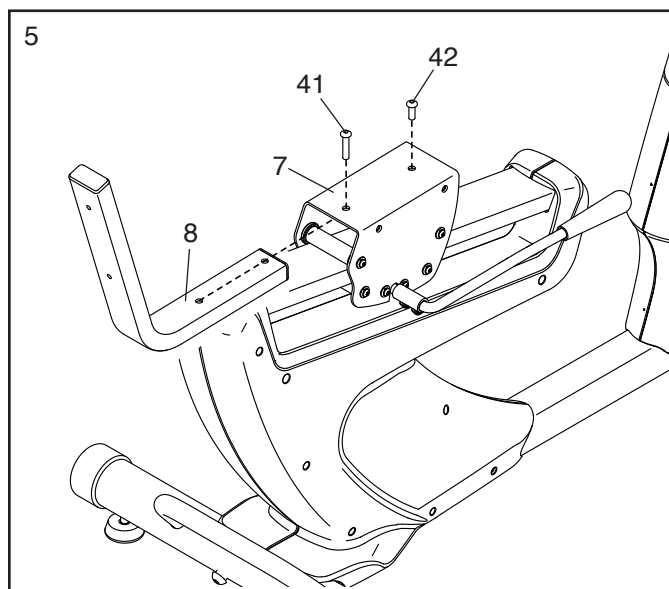
4. Draai de Afstelhendel (6), zoals wordt afgebeeld.

Bevestig de Afstelhendel (6) aan de Remas (37) met twee M6 x 16mm-schroeven (33), twee Gespleten M6-tussenringen (34) en twee M6-tussenringen (35).



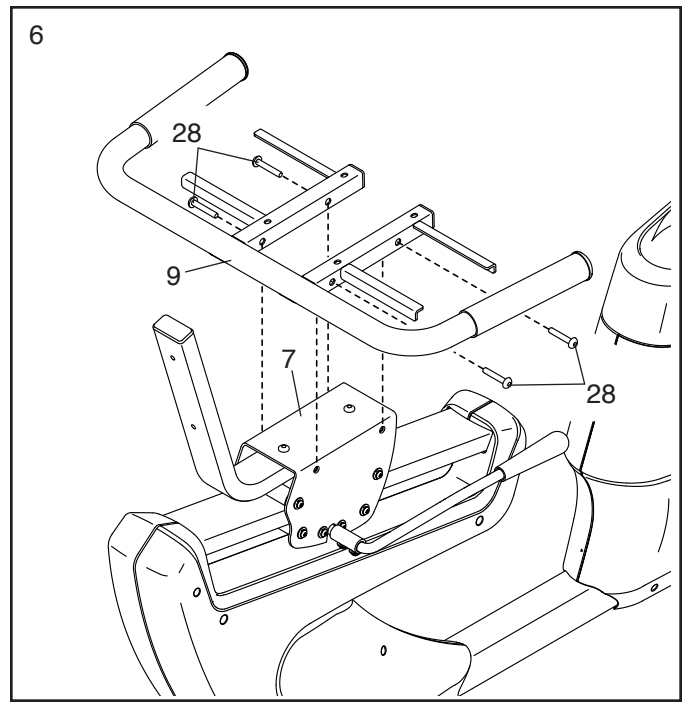
5. Draai het Rugleuningonderstel (8), zoals wordt afgebeeld.

Bevestig het Rugleuningonderstel (8) aan de Zittingdrager (7) met een M8 x 20mm-schroef (42) en een M8 x 30mm-schroef (41).



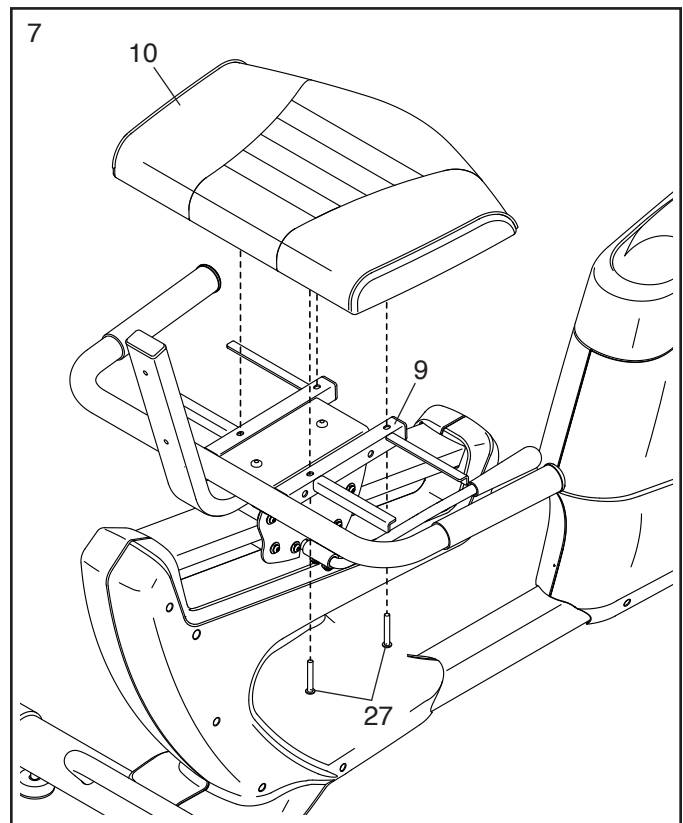
6. Draai het Zittingonderstel (9), zoals wordt afgebeeld.

Bevestig het Zittingonderstel (9) aan de Zittingdrager (7) met vier M8 x 40mm-schroeven (28). **Draai eerst alle Schroeven aan en draai ze daarna vast.**



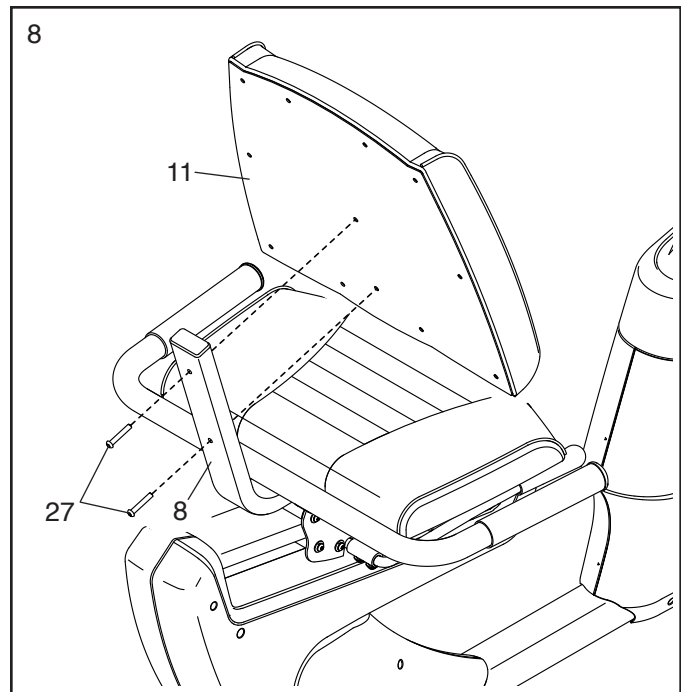
7. Draai de Zitting (10), zoals wordt afgebeeld.

Bevestig de Zitting (10) aan het Zittingonderstel (9) met vier M6 x 40mm-schroeven (27). **Draai eerst alle Schroeven aan en draai ze daarna vast.**



8. Draai de Rugleuning (11), zoals wordt afgebeeld.

Bevestig de Rugleuning (11) aan het Rugleuningonderstel (8) met twee M6 x 40mm-schroeven (27).

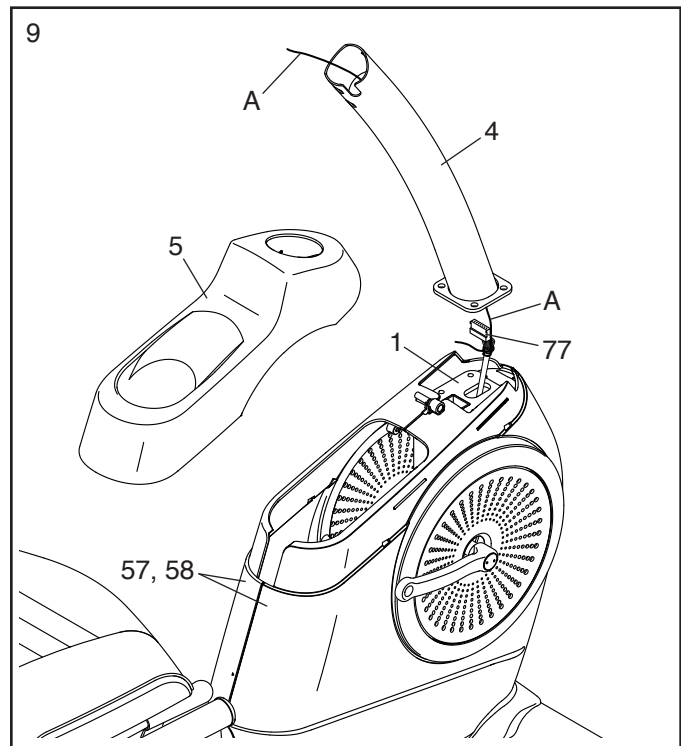


9. Verwijder de Accessoireshouder (5) van het Linker- en Rechterscherm (57, 58). Leg de Accessoireshouder even weg. **Tip: Gebruik een standaardschroevendraaier om de lipjes op de Accessoireshouder los te maken.**

Zorg dat een tweede persoon de Staander (4) in de buurt van het Onderstel (1) houdt.

Zoek de draadband (A) in de Staander (4). Knoop de onderkant van de draadband aan de Hoofddraad (77). Trek vervolgens de andere kant van de draadband omhoog tot de Hoofddraad helemaal door de Staander loopt.

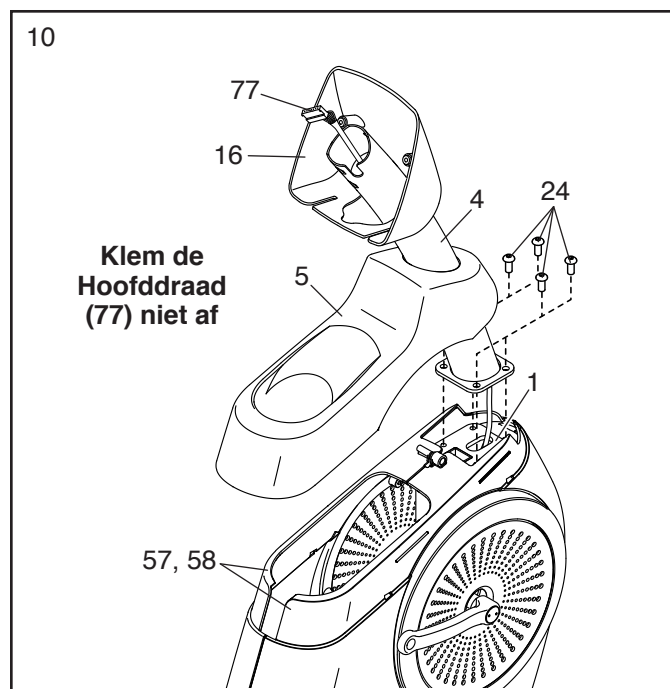
Tip: Bevestig de Hoofddraad (77) met de draadband (A) aan de Staander (4), zodat de Hoofddraad niet in de Staander kan vallen.



10. **Tip: Klem de Hoofddraad (77) niet af.** Houd de Staander (4) tegen het Onderstel (1). Bevestig de Staander met vier M8 x 15mm-schroeven (24). **Draai eerst alle Schroeven aan en draai ze daarna vast.**

Draai de Accessoireshouder (5) en de Kap van het Bedieningspaneel (16), zoals wordt afgebeeld.

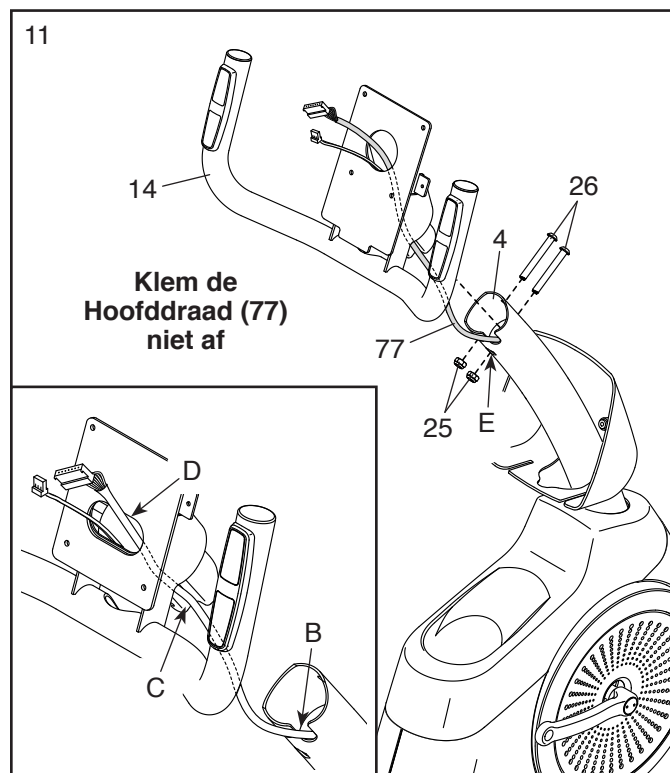
Tip: Klem de Hoofddraad (77) niet af. Schuif de Accessoireshouder (5) en de Kap van het Bedieningspaneel (16) op de Staander (4). Druk vervolgens de Accessoireshouder op het Linker- en Rechtervoorscherm (57, 58).



11. Haal de draadband van de Hoofddraad (77) en gooi de draadband weg.

Laat een tweede persoon het Handvat (14) bij de Staander (4) houden. Leid vervolgens zelf de Hoofddraad (77) via de inkeping (B) in de Staander door de gleuf (C) in het Handvat en door het gat (D) in het midden van het Handvat

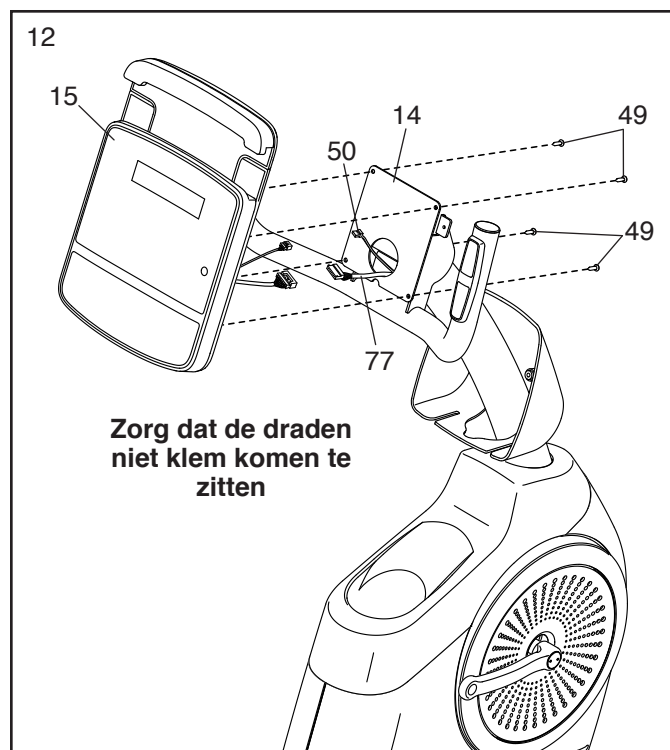
(zie de afbeelding). **Tip: Klem de Hoofddraad (77) niet af.** Plaats het Handvat (14) in de Staander (4). Bevestig het Handvat met twee M8 x 63mm-bouten (26) en twee M8-borgmoeren (25). **Zorg dat de Borgmoeren in de zeshoekige gaten (E) zitten.**



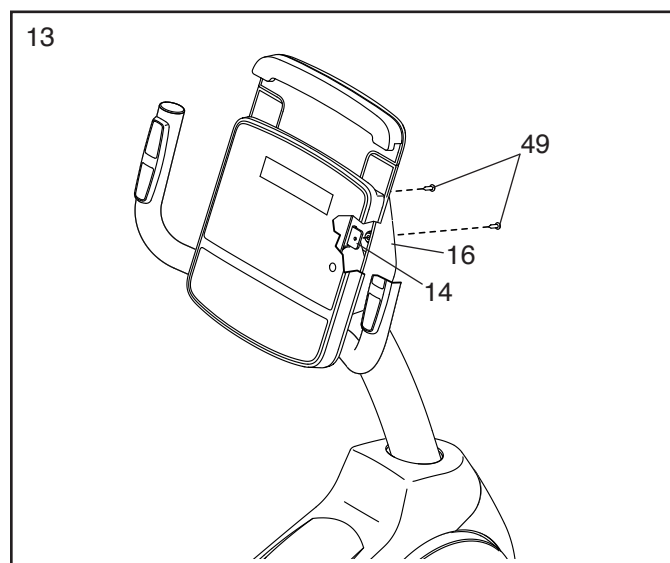
12. Laat een tweede persoon het Bedieningspaneel (15) bij het Handvat (14) houden. Sluit vervolgens zelf de draden van het Bedieningspaneel aan op de Hoofddraad (77) en op de Draad van de Hartslagsensor (50).

Steek het overvallende draad in het Handvat (14).

Tip: Zorg dat de draden niet klem komen te zitten. Bevestig het Bedieningspaneel (15) aan het Handvat (14) met vier M4 x 16mm-schroeven (49). **Draai eerst alle Schroeven aan en draai ze daarna vast.**



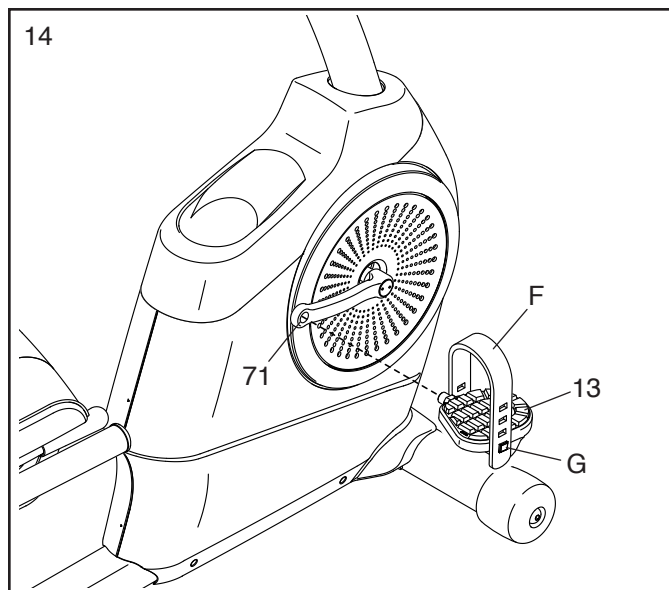
13. Schuif de Kap van het Bedieningspaneel (16) omhoog tegen het Handvat (14). Bevestig de Kap van het Bedieningspaneel met twee M4 x 16mm-schroeven (49).



14. Pak het Rechterpedaal (13). Draai met een verstelbare moersleutel het Rechterpedaal **rechtsom vast** in de Rechtercrankarm (71).

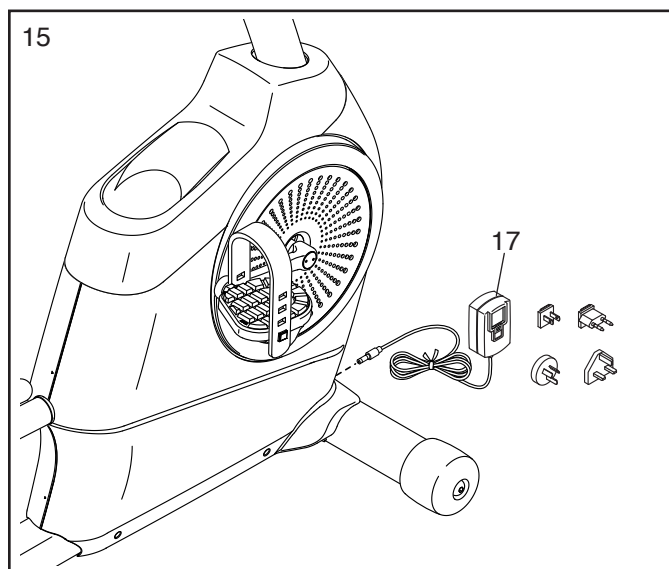
Draai het Linkerpedaal (niet afgebeeld) linksom vast in de Linkercrankarm (niet afgebeeld). BELANGRIJK: U moet het Linkerpedaal linksom draaien om het te bevestigen.

Stel de rechterriem (F) af op de gewenste stand en druk de uiteinden van de riem in de lipjes (G) op het Rechterpedaal (13). **Stel de beugel van het Linkerpedaal (niet afgebeeld) op dezelfde manier af.**



15. Steek de Stroomadapter (17) in de aansluiting op het onderstel van de trainingsfiets.

Let op: Bekijk DE STROOMADAPTER INSTEKEN op bladzijde 13 voor meer informatie over het gebruik van de Stroomadapter (17).



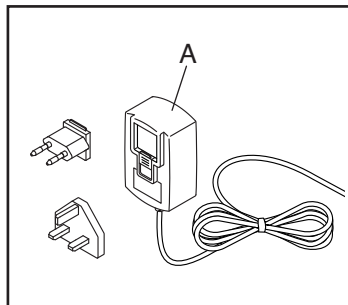
16. **Nadat u de trainingsfiets hebt gemonteerd, controleert u of alles juist is gemonteerd en goed werkt. Draai alle onderdelen van de trainingsfiets goed vast.** Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Leg een matje onder de trainingsfiets om uw vloer niet te beschadigen.

DE TRAININGSFIETS GEBRUIKEN

DE STROOMADAPTER INSTEKEN

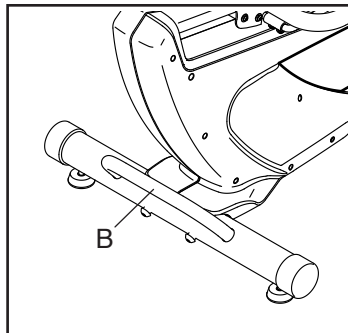
BELANGRIJK: Als de trainingsfiets aan koude temperaturen is blootgesteld, moet u deze op kamertemperatuur laten komen voordat u de stroomadapter (A) aansluit. Doet u dit niet, dan kan het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigd worden.

Steek de stroomadapter (A) in de aansluiting op het onderstel van de trainingsfiets. Gebruik een verloopstekker voor de stroomadapter als dat nodig is. Steek vervolgens de stroomadapter in een stopcontact dat is geïnstalleerd volgens de lokale codes en verordeningen.



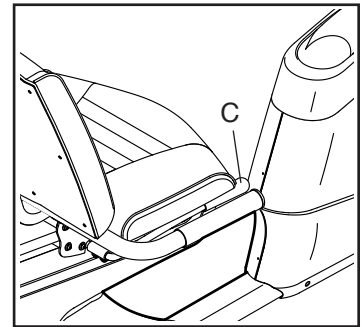
DE TRAININGSFIETS VERPLAATSEN

Houd het handvat (B) op de achterste stabilisator vast en til deze omhoog tot u de trainingsfiets op de voorwielen kunt verplaatsen. Verplaats de trainingsfiets voorzichtig naar de gewenste locatie en zet het apparaat weer neer.



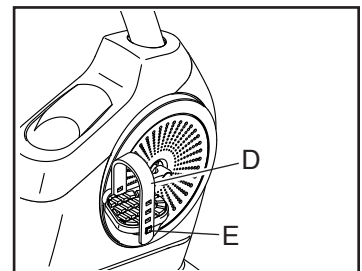
DE ZITTING AFSTELLEN

U kunt de zitting naar voren of naar achteren afstellen in de meest comfortabele positie. Duw hiervoor de afstelhendel (C) omlaag, schuif de zitting naar de gewenste stand en trek de afstelhendel omhoog om de zitting te vergrendelen.



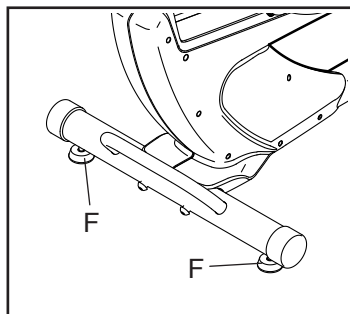
DE PEDAALRIEMEN AFSTELLEN

Trek hiervoor eerst de uiteinden van de riempjes (D) van de lipjes (E) op de pedalen. Stel de riemen af en steek de uiteinden van de riemen weer in de lipjes.



DE TRAININGSFIETS WATERPAS STELLEN

Als u merkt dat de trainingsfiets tijdens het gebruik wiebelt, dan draait u aan één of aan beide stelvoeten (F) onder de achterste stabilisator, totdat het toestel niet meer wiebelt.

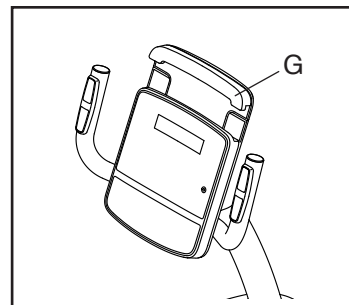


DE TABLETHOUDER GEBRUIKEN

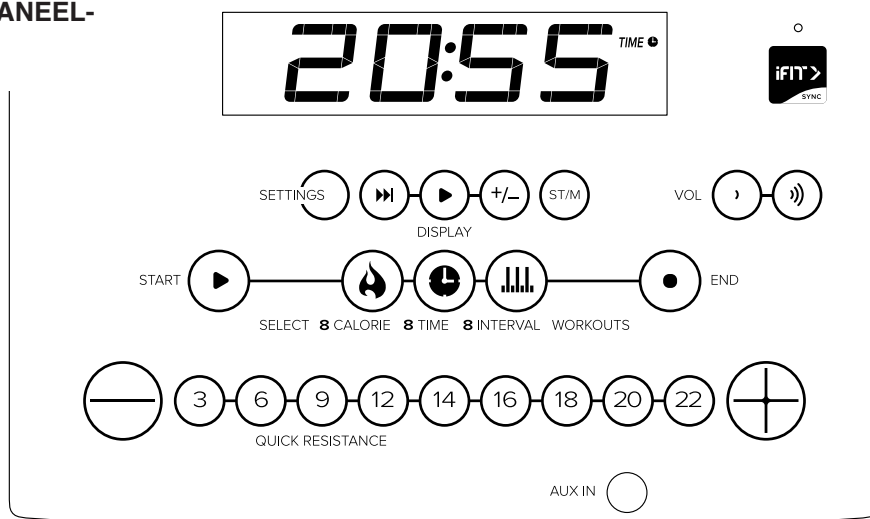
BELANGRIJK: De tablethouder (G) is ontwikkeld voor de meest voorkomende tabletformaten. Plaats geen ander elektronisch apparaat of object in de tablethouder.

Schuif de tablethouder (G) naar boven en plaats de tablet in de houder. Schuif de houder vervolgens naar onderen over de bovenrand van de tablet. **Controleer of de tablet stevig in de tablethouder zit.**

Volg bovenstaande stappen in omgekeerde volgorde als u de tablet uit de houder wilt halen.



BEDIENINGSPANEEL- OVERZICHT



BEDIENINGSPANEELFUNCTIES

Het bedieningspaneel bevat bepaalde keuzes om uw trainingen thuis effectiever en leuker te maken.

Gebruikt u de handmatige modus, dan kunt u de weerstand van de pedalen met een druk op de knop bijstellen.

Het bedieningspaneel geeft tijdens de training doorlopend feedback. U kunt zelfs uw hartslag meten met de hartslagmonitor in de handgreep of een compatibele borstkashartslagmonitor. **Zie bladzijde 20 voor informatie over de aanschaf van een optionele borstkashartslagmonitor.**

Ook kunt u uw tablet op het bedieningspaneel aansluiten en de iFit®-Smart Cardio Equipment-app gebruiken om trainingsinformatie vast te leggen en bij te houden.

Het bedieningspaneel bevat ook een selectie vooraf ingestelde trainingen. Daarin wordt u door een effectieve training geleid waarbij de weerstand van de pedalen automatisch wordt veranderd en u wordt aangespoord de doeltrapsnelheid te handhaven.

Via de geluidsinstallatie van het bedieningspaneel luistert u terwijl u traint naar uw favoriete muziek of audioboeken.

Zie bladzijde 16 **voor informatie over de handmatige modus**. Zie bladzijde 19 **voor informatie over vooraf ingestelde trainingen**. Zie bladzijde 20 **voor informatie over het geluidssysteem**. Zie bladzijde 21 **voor informatie over het aansluiten van een tablet**. Zie bladzijde 21 **voor informatie over het aansluiten van uw hartslagmonitor**. Zie bladzijde 22 **voor informatie over het wijzigen van de bedieningspaneelinstellingen**.

Let op: Als er een laagje plastic op het display zit, moet u dat verwijderen.

Let op: Het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in standaard of metrische eenheden weergeven. Druk meerdere keren op de toets St/M (standaard/metrisch) om de meeteenheid te wijzigen. Alle instructies in deze paragraaf verwijzen naar standaardeenheden.

DE HANDMATIGE MODUS GEBRUIKEN

1. Begin te fietsen of druk op een toets op het bedieningspaneel om het aan te zetten.

Het display gaat aan als het bedieningspaneel inschakelt. Op dat moment is het bedieningspaneel dan klaar voor gebruik.

2. Kies de handmatige modus.

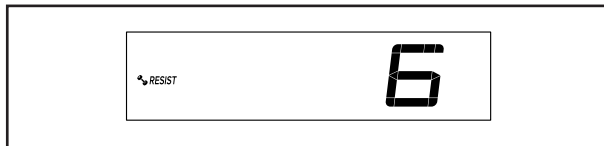
Wanneer u het bedieningspaneel aanzet, wordt de handmatige modus automatisch gekozen.

U kunt de handmatige modus opnieuw inschakelen als u al een training hebt gekozen. Druk hiervoor meerdere keren op een van de Workouts (oefening) -toetsen, totdat er nullen op het display worden weergegeven.

3. Verander de weerstand van de pedalen.

Druk op de toets Start of begin te fietsen om de handmatige modus te starten.

U kunt de weerstand van de pedalen tijdens het fietsen aanpassen. Druk hiervoor op een van de genummerde toetsen Quick Resistance (snelle weerstand) of druk op de toename- en afnametoets Quick Resistance.



Let op: Als u een toets hebt ingedrukt, duurt het even voordat de pedalen het gewenste weerstandsniveau bereiken.

4. Bekijk uw voortgang op het display.

Het display kan de volgende trainingsinformatie bevatten:

CALS (calorieën) - geeft in de handmatige modus en de meeste vooraf ingestelde trainingen een

schatting weer van het aantal calorieën dat u hebt verbrand. Kiest u een calorietraining, dan geeft het display het geschatte aantal calorieën weer dat u nog moet verbranden.

CALS/HR (calorieën per uur) - geeft een schatting weer van het aantal calorieën dat u per uur verbrandt.

MI of KI (afstand) - geeft het aantal mijlen of kilometers weer dat u hebt gefietst. Druk op de toets St/M (standaard/metrisch) om de meeteenheid te wijzigen.

Pace (tempo) - geeft uw snelheid in minuten per mijl of kilometer weer. Druk op de toets St/M (standaard/metrisch) om de meeteenheid te wijzigen.

BPM en hartsymbool (hartslag) - geeft uw hartslag weer als u de hartslagmonitor in de handgreep of een geschikte borstkaarthartslagmonitor (zie stap 5) gebruikt.

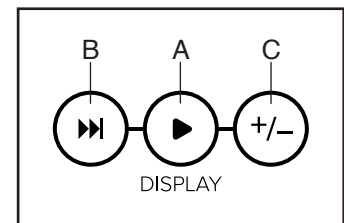
RESIST (weerstand) - geeft het weerstandsniveau van de pedalen weer.

RPM (tpm) - geeft uw snelheid in toeren per minuut weer.

MPH of KPH (mijlen per uur of km per uur) - geeft uw snelheid in mijlen of kilometers per uur weer. Druk op de toets St/M (standaard/metrisch) om de meeteenheid te wijzigen.

Time (tijd) - geeft in de handmatige modus of calorietraining de verstreken tijd weer. Als u een vooraf ingestelde training selecteert, dan wordt de resterende tijd weergegeven.

Druk herhaaldelijk op de toets Display (A) om de gewenste trainingsinformatie weer te geven.



Scanmodus - deze scanmodus geeft doorlopend verschillende trainingsinformatie weer. Druk op de toets Scan (B) om de scanmodus aan te zetten. De scanindicator (D) en het woord SCAN worden dan op het display weergegeven.



Als u de scancyclus handmatig verder wilt laten gaan, drukt u herhaaldelijk op de toets Scan.

Druk op de toets Display **om de scanmodus uit te zetten**. De scanindicator en het woord SCAN worden dan niet meer op het display weergegeven.

U kunt de scanmodus ook aanpassen om doorlopend alleen gewenste trainingsinformatie weer te geven.

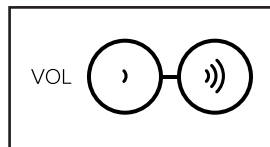
Om de scanmodus aan te passen, drukt u eerst herhaaldelijk op de toets Display tot de trainingsinformatie wordt weergegeven die u wilt toevoegen of verwijderen.

Druk vervolgens op de toets Add/Remove (toevoegen/verwijderen) (C) om trainingsinformatie toe te voegen of te verwijderen. **Als u trainingsinformatie toevoegt,** wordt de daaraan gekoppelde indicator op het display weergegeven. **Als u trainingsinformatie verwijdert,** wordt de daaraan gekoppelde indicator niet meer op het display weergegeven.

Druk daarna op de toets Scan om de scanmodus aan te zetten.

Let op: Het bedieningspaneel geeft automatisch uw hartslag in de scancyclus weer wanneer het een hartslag van een hartslagmonitor herkent.

Druk op de Vol (volume) -toetsen verhogen of verlagen om het volumeniveau van het bedieningspaneel te wijzigen.



Stop met fietsen of druk op de toets End (einde) om het bedieningspaneel te pauzeren. Als het bedieningspaneel wordt onderbroken, knippert de tijd op het display. Begin weer te fietsen om door te gaan met uw training.

Druk herhaaldelijk op de toets End (einde) om de training te stoppen.

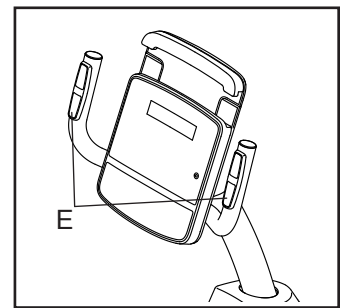
Let op: Het bedieningspaneel kan snelheid en afstand in standaard of metrische meeteenheden weergeven. Druk op de toets St/M (standaard/metrisch) om de meeteenheid te wijzigen.

5. Meet uw hartslag.

U kunt uw hartslag meten met de hartslagmonitor in de handgreep of een compatibele borstkas-hartslagmonitor (**zie bladzijde 20 voor meer informatie**). Let op: Het bedieningspaneel ondersteunt Bluetooth® Smart-hartslagmonitoren.

Let op: Wanneer u beide hartslagmonitoren tegelijkertijd gebruikt, dan krijgt de Bluetooth Smart-hartslagmonitor prioriteit.

Als er velletjes plastic op de metalen contactpunten (E) van de hartslagmonitor in de handgreep zitten, moet u deze verwijderen. Houd de contactpunten van de handgrepen vast met de palm van uw handen om uw hartslag te meten. Beweeg uw handen niet en houd de contacten niet te stevig vast.



Als uw hartslag wordt gedetecteerd, wordt uw hartslag op het display weergegeven. **Houd de contactpunten ongeveer 15 seconden vast voor een correcte meting.**

Als uw hartslag niet wordt weergegeven, controleer dan of u uw handen correct plaatst. Beweeg uw handen niet en houd de contacten niet te stevig vast. Maak de contactpunten schoon met een zachte doek om een goede werking te garanderen. **Gebruik nooit alcohol, schuurmiddelen of chemische middelen om de contactpunten schoon te maken.**

6. Het bedieningspaneel gaat automatisch uit als u klaar bent met uw training.

Als de pedalen enkele seconden niet bewegen, pauzeert het bedieningspaneel en knippert de tijd op het display. Begin weer te fietsen om de training te hervatten.

Als u de pedalen enkele minuten niet beweegt en niet op de toetsen drukt, dan schakelt het bedieningspaneel uit en wordt het display gereset.

Let op: Het bedieningspaneel heeft een demostand die is ontwikkeld voor het tentoonstellen van een trainingsfiets in een winkel. Als de demostand aan staat, gaat het bedieningspaneel niet uit en reset het display niet als u klaar bent met trainen. Zie DE **BEDIENINGSPANEELINSTELLINGEN WIJZIGEN** op bladzijde 22 voor meer informatie.

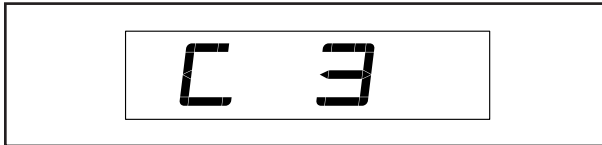
EEN VOORAF INGESTELDE TRAINING GEBRUIKEN

1. Begin te fietsen of druk op een toets op het bedieningspaneel om het aan te zetten.

Het display gaat aan als het bedieningspaneel inschakelt. Op dat moment is het bedieningspaneel dan klaar voor gebruik.

2. Kies een vooraf ingestelde training.

Druk herhaaldelijk op de toets Calorie, Time (tijd) of Interval Workouts (intervaltrainingen) tot de naam van de gewenste training op het display wordt weergegeven.



Een paar seconden nadat u op een toets drukt, wordt de duur van de training of het aantal te verbranden calorieën op het display weergegeven. Ook het maximale weerstandsniveau kan worden weergegeven.

3. Start de training.

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

Calorie en Interval Workouts (intervaltrainingen) - elke Calorie en Interval -training wordt onderverdeeld in segmenten van één minuut. Voor elk segment is een weerstandsniveau en een doelsnelheid geprogrammeerd. Let op: Het weerstandsniveau en/of de doelsnelheid kan voor opeenvolgende segmenten hetzelfde zijn.

Als er een ander weerstandsniveau voor het volgende segment is geprogrammeerd, dan wordt dat niveau als waarschuwing enkele seconden op het display weergegeven. Vervolgens verandert de weerstand van de pedalen.

Tijdens het oefenen wordt u aangespoord om zo dicht mogelijk bij de doelsnelheid van het huidige segment te blijven. **Als TOO SLO (te langzaam) in het display wordt weergegeven**, dan fietst u te langzaam. **Als TOO FAST (te snel) in het display wordt weergegeven**, dan fietst u te snel. Als **er niets op het display wordt weergegeven**, dan is uw snelheid gelijk aan de doelsnelheid.



BELANGRIJK: De doelsnelheid is uitsluitend bedoeld om u te motiveren. Uw werkelijke snelheid kan en mag langzamer zijn dan de doelsnelheid. Fiets op een tempo dat voor u aangenaam is.

Als het weerstandsniveau voor het huidige segment te hoog of te laag is, kunt u de instelling handmatig veranderen met de toetsen Quick Resistance (snelle weerstand). **BELANGRIJK:** Als het huidige segment eindigt, worden de pedalen automatisch aangepast aan de geprogrammeerde weerstandsinstelling van het volgende segment.

Dit blijft zo doorgaan tot het laatste segment eindigt. Stop met fietsen of druk op de toets End (einde) om het bedieningspaneel te pauzeren. Als het bedieningspaneel wordt onderbroken, knippert de tijd op het display. Begin weer te fietsen om door te gaan met uw training.

Druk herhaaldelijk op de toets End (einde) om de training te stoppen.

Time Workouts (tijdtraining) - elke tijdtraining is onderverdeeld in segmenten van één minuut. U kunt het weerstandsniveau en uw trapsnelheid tijdens elk segment van een Tijdtraining naar wens aanpassen.

Dit blijft zo doorgaan tot het laatste segment eindigt. Stop met fietsen of druk op de toets End (einde) om het bedieningspaneel te pauzeren. Als het bedieningspaneel wordt onderbroken, knippert de tijd op het display. Begin weer te fietsen om door te gaan met uw training.

Druk herhaaldelijk op de toets End (einde) om de training te stoppen.

4. Bekijk uw vooruitgang op het display.

Zie stap 4 op bladzijde 16.

5. Meet uw hartslag.

Zie stap 5 op bladzijde 17.

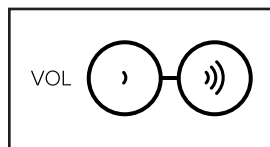
6. Het bedieningspaneel gaat automatisch uit wanneer u klaar bent met uw training.

Zie stap 6 op bladzijde 18.

HET GELUIDSSYSTEEM GEBRUIKEN

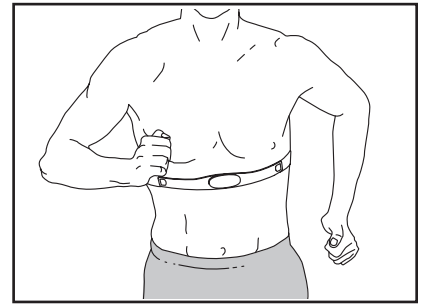
Sluit een apparaat aan op het bedieningspaneel met een 3,5 mm-jack om muziek of audioboeken via het bedieningspaneel te beluisteren. **Zorg ervoor dat de audiokabel goed aangesloten is. Let op: Ga naar uw plaatselijke elektronicawinkel om een audiokabel aan te schaffen.**

Speel de muziek af op uw apparaat. Pas het volume aan met de toename- of afnametoets Vol (volume) op het bedieningspaneel of met de volumeregelaar van uw apparaat.



DE OPTIONELE BORSTKASHARTSLAGMONITOR

Het maakt niet uit of u vet wilt verbranden of uw hart- en vaatstelsel wilt verbeteren: de beste resultaten behaalt u door de juiste hartslag tijdens uw training te



behouden en op de juiste intensiteit te trainen. Met de optionele hartslagmonitor kunt u tijdens de training voortdurend uw hartslag meten. Dat zal u helpen uw persoonlijke fitnessdoelen te behalen. **Kijk op de voorkant van deze handleiding voor meer informatie over het aanschaffen van een optionele borstkashartslagmonitor.**

Let op: Het bedieningspaneel ondersteunt alle Bluetooth Smart-hartslagmonitoren.

UW TABLET OP HET BEDIENINGSPANEEL AANSLUITEN

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

1. Download en installeer de iFit–Smart Cardio Equipment-app op uw tablet.

Open op uw iOS®- of Android™-tablet de App StoreSM of Google Play™. Zoek naar de gratis iFit–Smart Cardio Equipment-app en installeer deze op uw tablet. **Zorg ervoor dat Bluetooth op uw tablet is ingeschakeld.**

Open dan de iFit–Smart Cardio Equipment-app en volg de instructies om een iFit-account aan te maken en de instellingen aan te passen.

2. Sluit uw hartslagmonitor aan op het bedieningspaneel.

Wilt u zowel uw hartslagmonitor als uw tablet op het bedieningspaneel aansluiten? **Verbind dan eerst uw hartslagmonitor en daarna uw tablet.** Zie rechts UW HARTSLAGMONITOR OP HET BEDIENINGSPANEEL AANSLUITEN.

3. Uw tablet op het bedieningspaneel aansluiten.

Druk op het bedieningspaneel op de toets iFit Sync. Het koppelingsnummer van het bedieningspaneel wordt op het display weergegeven. Volg vervolgens de instructies op de iFit–Smart Cardio Equipment-app om uw tablet op het bedieningspaneel aan te sluiten.

Als er een verbinding tot stand is gebracht, brandt de ledverlichting op het bedieningspaneel blauw.

4. Leg uw trainingsinformatie vast en houd die bij.

Volg de instructies op de iFit–Smart Cardio Equipment-app om uw trainingsinformatie vast te leggen en bij te houden.

5. Ontkoppel uw tablet van het bedieningspaneel.

Selecteer in de iFit–Smart Cardio Equipment-app eerst de ontkoppelingsoptie. Houd vervolgens de toets iFit Sync op het bedieningspaneel ingedrukt tot de ledverlichting op het bedieningspaneel groen brandt.

Let op: Alle Bluetooth-verbindingen tussen het bedieningspaneel en andere toestellen (inclusief tablets, hartslagmonitoren, etc.) worden dan ontkoppeld.

UW HARTSLAGMONITOR OP HET BEDIENINGSPANEEL AANSLUITEN

Het bedieningspaneel ondersteunt alle Bluetooth Smart-hartslagmonitoren.

Druk op het bedieningspaneel op de toets iFit Sync. Het koppelingsnummer van het bedieningspaneel wordt op het display weergegeven. Als de verbinding tot stand is gebracht, knippert de ledverlichting op het bedieningspaneel tweemaal rood.

Let op: Als er meer dan één compatibele hartslagmonitor in de nabijheid van het bedieningspaneel is, maakt het bedieningspaneel verbinding met de hartslagmonitor met het sterkste signaal.

Als u uw hartslagmonitor van het bedieningspaneel wilt ontkoppelen, houdt u de toets iFit Sync op het bedieningspaneel ingedrukt tot de ledverlichting groen brandt.

Let op: Alle Bluetooth-verbindingen tussen het bedieningspaneel en andere toestellen (inclusief tablets, hartslagmonitoren, etc.) worden dan ontkoppeld.

DE BEDIENINGSPANEELINSTELLINGEN WIJZIGEN

1. Selecteer de instellingenmodus.

Druk hiervoor op de toets Settings (instellingen). Het eerste instellingenschermbord wordt dan op het display weergegeven.

2. Navigeer door de instellingenmodus.

In deze modus kunt u door verschillende instellingsschermen navigeren. Druk herhaaldelijk op de toets Display om naar het gewenste instellingenschermbord te gaan.

3. Verander de instellingen.

Softwareversienummer - geeft het softwareversienummer op het display weer.

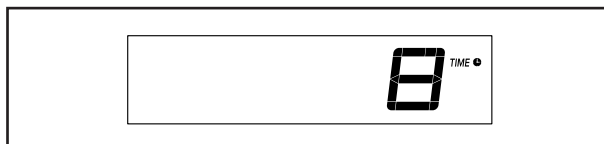
Meeteenheid - geeft de geselecteerde meeteenheid op het display weer. Het bedieningspaneel kan snelheid en afstand in standaard of metrische meeteenheden weergeven. Druk meerdere keren op de toets St/M (standaard/metrisch) om de meeteenheid te wijzigen. Selecteer STD om trainingsinformatie in standaard eenheden weer te geven. Selecteer MET om trainingsinformatie in metrische eenheden weer te geven.



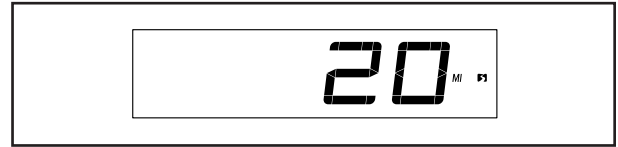
Display Test - wordt door onderhoudsmonteurs gebruikt om te bepalen of het display correct werkt.

Toetstest - wordt door onderhoudsmonteurs gebruikt om te bepalen of een bepaalde toets correct werkt.

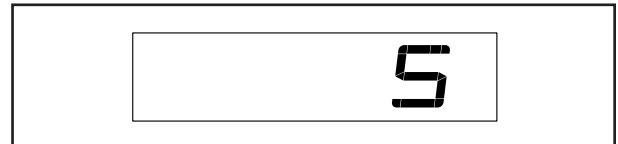
Totale Tijd - geeft het woord TIME (tijd) op het display weer. Het display geeft dan het totaal aantal uren weer dat de trainingsfiets is gebruikt.



Totale Afstand - de letters MI of KM worden op het display weergegeven. Het display geeft dan de totale afstand (in mijlen of kilometers) op de trainingsfiets weer.



Contrastniveau - geeft het geselecteerde contrastniveau op het display weer. Druk op de toenametoets en de afnametoets Quick Resistance (snelle weerstand) om het contrastniveau in te stellen.



Demomodus - geeft de geselecteerde demomodus op het display weer. Het bedieningspaneel heeft een demostand die is ontwikkeld voor het tentoonstellen van een trainingsfiets in een winkel. Als de demostand aan staat, gaat het bedieningspaneel niet uit en reset het display niet als u klaar bent met trainen. Druk herhaaldelijk op de toenametoets Quick Resistance (snelle weerstand) om een demomodusoptie te kiezen. Selecteer DON om de demomodus aan te zetten. Selecteer DOFF om de demomodus uit te zetten.



4. De instellingenmodus verlaten.

Druk op de toets Settings (instellingen) om de instellingenmodus te verlaten.

ONDERHOUD EN PROBLEEMOPLOSSING

ONDERHOUD

Regelmatig onderhoud is belangrijk voor een optimale werking en de vermindering van slijtage. Controleer de onderdelen elke keer dat de trainingsfiets wordt gebruikt 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.

BEDIENINGSPANEELPROBLEMEN OPLOSSEN

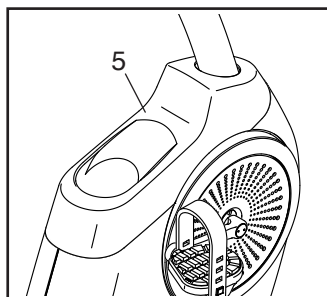
Als het bedieningspaneel uw hartslag niet weergeeft wanneer u de hartslagmonitor in de handgrepen gebruikt, raadpleegt u stap 5 op bladzijde 17.

Bel met het nummer op de voorkant van deze handleiding als u vervangende stroomadapter wilt.
BELANGRIJK: Gebruik alleen een door de fabrikant geleverde stroomadapter om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen.

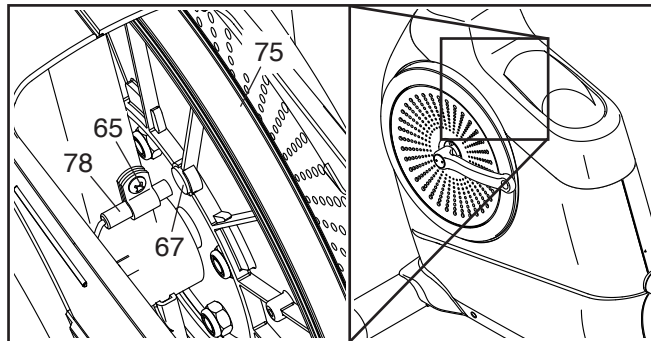
DE SNELHEIDSSENSOR AFSTELLEN

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

Haal eerst de stroomadapter uit het stopcontact. Gebruik vervolgens een standaardschroevendraaier en maak de lipjes op de Accessoireshouder (5) los. Til de Accessoireshouder dan voorzichtig omhoog van het onderstel.



Zoek de Snelheidssensor (78). Draai de M4 x 12mm-schroef met tussenringkop (65) los.



Draai vervolgens aan de Katrol (75) totdat een Magneet (67) op gelijke hoogte komt met de Snelheidssensor (78). Schuif de Snelheidssensor wat dichterbij de Magneet toe of verder van de Magneet af. Draai dan de M4 x 12mm-schroef met tussenringkop (65) weer vast.

Steek de stroomadapter in het stopcontact en laat de Katrol (75) eventjes roteren. Herhaal deze procedure tot het bedieningspaneel de juiste informatie weergeeft.

Als de snelheidssensor goed is afgesteld, maakt u de accessoireshouder weer vast en steekt u de stroomadapter weer in het stopcontact.

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 aerobische oefening.

165	155	145	140	130	125	115	♥♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
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 aerobische 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.

Aerobische oefening – Als het uw doel is om uw hart en vaatsysteem te versterken dan moet u een aerobische oefening uitvoeren die zorgt voor activiteit die grote hoeveelheden zuurstof vereist gedurende langere periodes. Voor een aerobische 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 bloeddoorstroming 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

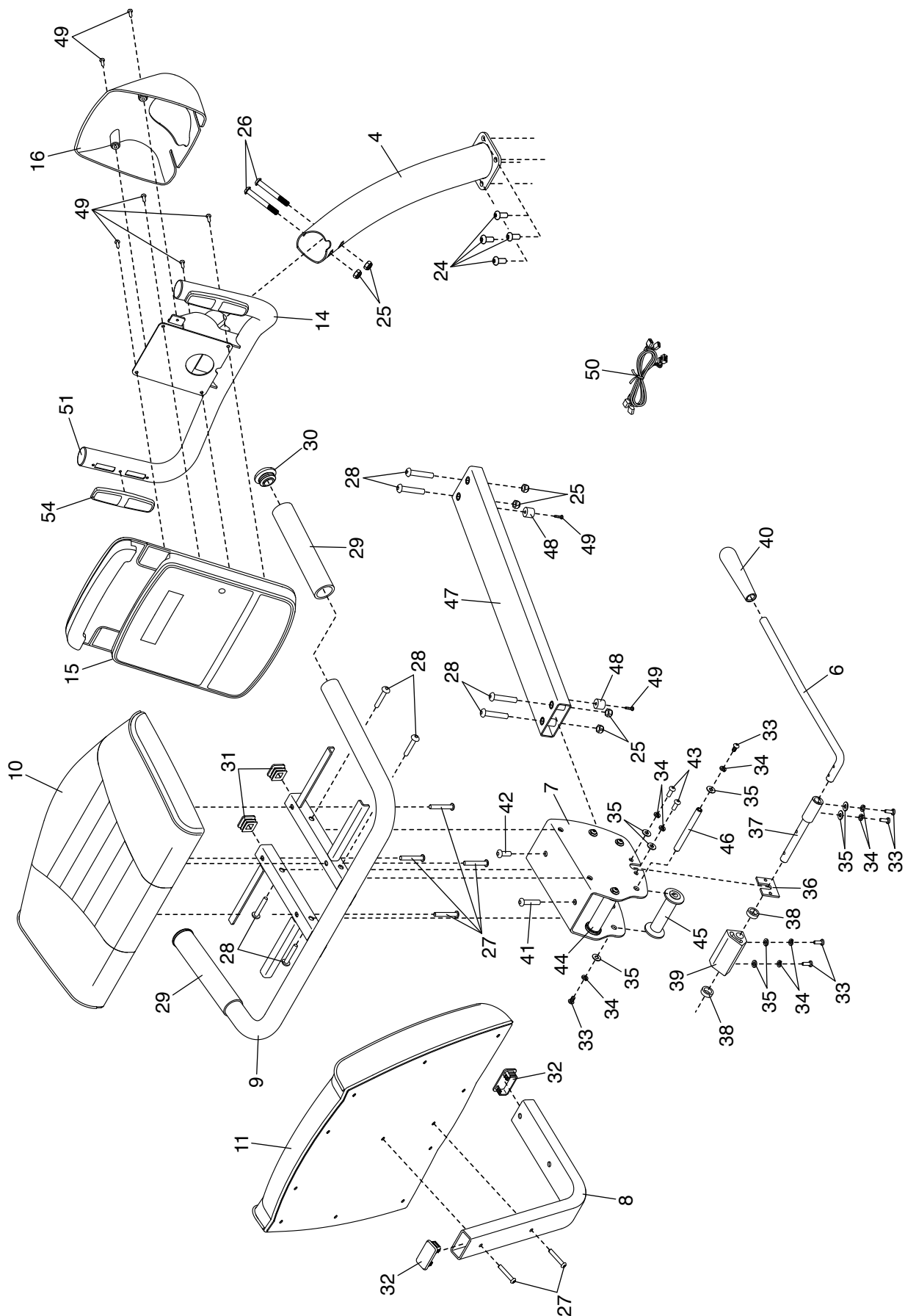
Om uw conditie te behouden of te verbeteren, dient u drie trainingen per week te doen, met ten minste één rustdag tussen de trainingen. Na een aantal maanden regelmatig oefeningen doen, kunt u desgewenst maximaal vijf trainingen per week doen. Onthoud dat het dagelijks regelmatig en met plezier doen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

ONDERDELENLIJST

Modelnummer PFEVEX74918.0 R0519A

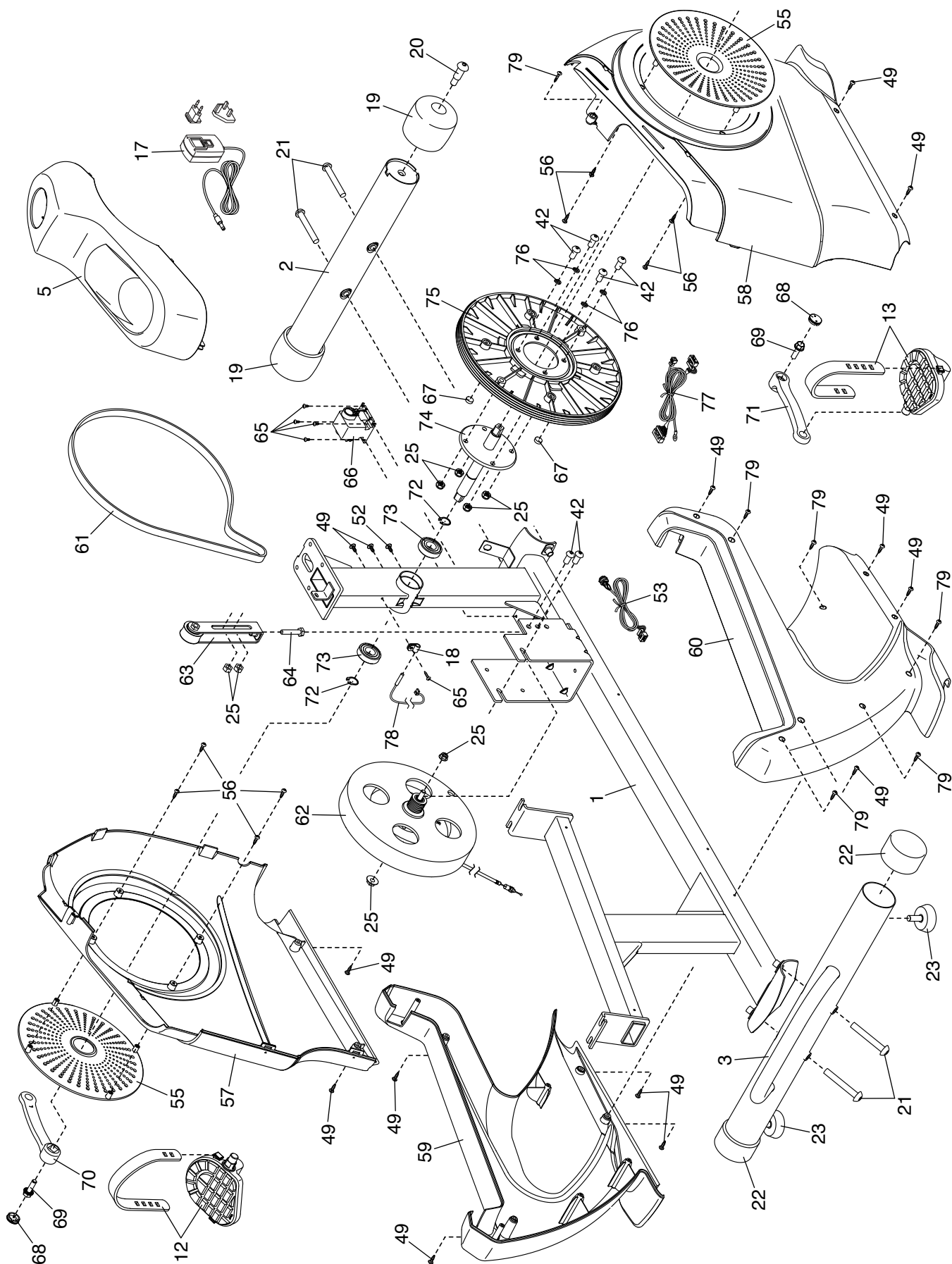
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	42	7	M8 x 20mm-schroef
2	1	Voorste stabilisator	43	2	M6 x 13mm-schroef
3	1	Achterste stabilisator	44	2	Bovenste rol
4	1	Staander	45	2	Onderste rol
5	1	Accessoireshouder	46	4	Rolas
6	1	Afstelhendel	47	1	Dragerbalk
7	1	Zittingdrager	48	2	Dragerbalkbumper
8	1	Rugleuningonderstel	49	22	M4 x 16mm-schroef
9	1	Zittingonderstel	50	1	Draad van de hartslagsensor
10	1	Zitting	51	2	Handvatkap
11	1	Rugleuning	52	1	M4 x 16mm-aardschroef
12	1	Linkerpedaal/Riem	53	1	Stroomdraad/Ontvanger
13	1	Rechterpedaal/Riem	54	2	Hartslagsensor
14	1	Handvat	55	2	Schijf
15	1	Bedieningspaneel	56	8	M4 x 12mm-schroef
16	1	Kap van het bedieningspaneel	57	1	Linkervoorscherm
17	1	Stroomadapter	58	1	Rechtersvoorscherm
18	1	Klem	59	1	Linkerachterscherm
19	2	Wiel	60	1	Rechterachterscherm
20	2	M10 x 41mm-schouderschroef	61	1	Aandrijfriem
21	4	M10 x 80mm-schroef	62	1	Wervelmechanisme
22	2	Stabilisatorkap	63	1	Spanrol
23	2	Stelvoet	64	1	Spanrolschroef
24	4	M8 x 15mm-schroef	65	5	M4 x 12mm-schroef met tussenringkop
25	14	M8-borgmoer	66	1	Weerstandsmotor
26	2	M8 x 63mm-bout	67	2	Magneet
27	6	M6 x 40mm-schroef	68	2	Crankarmkap
28	8	M8 x 40mm-schroef	69	2	Crankarmschroef
29	2	Handgreep	70	1	Linkercrankarm
30	2	Kap van het zittinghandvat	71	1	Rechtercrankarm
31	2	Kap van het zittingonderstel	72	2	Borgring
32	2	Onderstelkap van de rugleuning	73	2	Onderstellager
33	12	M6 x 16mm-schroef	74	1	Crank
34	14	Gespleten M6-tussenring	75	1	Katrol
35	14	M6-tussenring	76	4	M8-tussenring
36	1	Remplaat	77	1	Hoofddraad
37	1	Remas	78	1	Snelheidssensor/Draad
38	2	Remtussenstuk	79	6	M4 x 25mm-schroef
39	1	Rem	*	—	Montagegereedschap
40	1	Handgreep	*	—	Gebruikershandleiding
41	1	M8 x 30mm-schroef			

Let op: Technische gegevens zijn onderhevig aan wijzigingen zonder voorafgaande kennisgeving. Zie de achterkant van deze handleiding voor informatie over het bestellen van vervangingsonderdelen. *Deze onderdelen worden niet weergegeven.



GEDETAILEERDE TEKENING B

Modellnummer PFEVEX74918.0 R0519A



RESERVEONDERDELEN BESTELLEN

Raadpleeg de voorkant van deze handleiding voor het bestellen van reserveonderdelen. Houd de volgende informatie bij de hand als u contact met ons opneemt, zodat wij u beter van dienst kunnen zijn.

- het model- en serienummer van het product (zie de voorkant van deze handleiding)
- de naam van het product (zie de voorkant van deze handleiding)
- het onderdeelnummer en de beschrijving van het reserveonderdeel (zie de ONDERDELENLIJST en de GEDETAILEERDE TEKENING achterin deze handleiding)

RECYCLINGINFORMATIE

Dit elektronische product mag niet bij het normale huishoudelijke afval worden weggegooid. Dit product moet na afloop van de levensduur overeenkomstig de wetgeving worden gerecycled.

Neem contact op met een recyclingfaciliteit in uw regio die bevoegd is om dit type afval in te zamelen. Hiermee helpt u mee aan het behoud van natuurlijke bronnen en verbetert u de Europese normen van milieubescherming. Als u meer informatie nodig heeft over veilige en correcte verwijderingsmethoden, kunt u contact opnemen met de winkel waar u dit product heeft gekocht.

