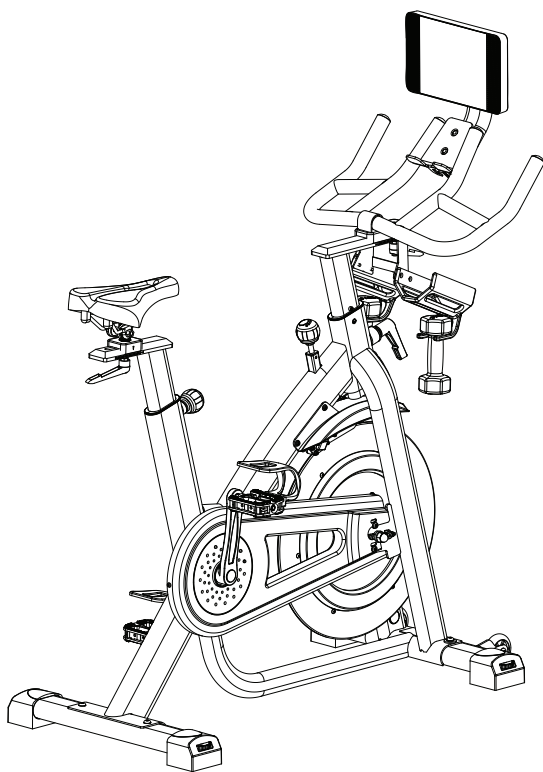


BOWFLEX™ **C7**

MONTAGE-/GEBRUIKERSHANDLEIDING



Training met andere fitnessapps

Dit fitnessstoelstel beschikt over geïntegreerde Bluetooth®-connectiviteit, waardoor het toestel kan worden gebruikt met een aantal fitnessapps.

Voor onze meest recente lijst van ondersteunde apps gaat u naar:

www.nautilus.com/partners



Inhoudsopgave/Registratie

Belangrijke veiligheidsvoorschriften	3	Op afstand bediende hartslagmeter	22
Waarschuwingsklevers / Serienummer	5	Schoenklemmen (schoenplaatjes)	24
Specificaties	6	Bedieningen	25
Voorafgaand aan de montage	6	Afstellingen	25
Onderdelen	7	Vergrendelen bij opslag	26
Montagemateriaal	8	Initiële installatie	27
Gereedschap	8	Opstarten	27
Montage	8	Modus Gepauzeerd/Training voltooid	28
Schoenklemmen (schoenplaatjes) installeren	14	Onderhoud	29
Verplaatsen en opslaan van het toestel	15	Controleren van de spanning van de aandrijfriem	29
Het toestel nivelleren	15	Onderhoudsonderdelen	30
Kenmerken	16	Problemen oplossen	31
Noodstop	17		
Consolekenmerken	17		

Bewaar het oorspronkelijke aankoopbewijs en noteer de volgende informatie om de garantieondersteuning te valideren:

Serienummer _____

Datum van aankoop _____

Indien aangekocht in de VS/Canada: Om uw productgarantie te registreren gaat u naar www.bowflex.com/register of belt u naar het nummer 1 (800) 605-3369.

Indien aangekocht buiten de VS/Canada: Neem contact op met uw lokale distributeur om uw productgarantie te registreren.

Voor meer informatie over uw productgarantie of als u vragen hebt of problemen ondervindt met uw product, neem dan contact op met uw lokale distributeur. Om uw lokale distributeur te vinden gaat u naar: www.nautilusinternational.com

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125, VS, www.NautilusInc.com - Klantenservice: Noord-Amerika (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 & 1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China 200042, www.nautilus.cn - 86 21 6115 9668 | buiten de VS www.nautilusinternational.com | Gedrukt in China | © 2020 Nautilus, Inc. | Bowflex, het Bowflex-logo, Bowflex C7, JRNY, Explore the World, Nautilus en Schwinn zijn handelsmerken in eigendom van of in licentie gegeven door Nautilus, Inc. die zijn geregistreerd of anderszins zijn beschermd door het gemeen recht in de VS en andere landen. Het Bluetooth®-woordmerk en de logo's zijn geregistreerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc., en elk gebruik van deze merken door Nautilus, Inc. gebeurt onder licentie. Andere handelsmerken zijn de eigendom van hun respectieve eigenaars.

ORIGINELE HANDLEIDING - ENGELSE VERSIE ALLEEN

Bij het gebruik van een elektrisch apparaat moeten altijd enkele fundamentele voorzorgsmaatregelen in acht worden genomen, zoals:

 Dit pictogram wijst op een potentieel gevaarlijke situatie die kan leiden tot de dood of ernstig letsel.

Neem de volgende waarschuwingen in acht:

 Lees aandachtig alle waarschuwingsklevers op dit toestel.

Lees aandachtig de montage-instructies. Lees aandachtig de volledige handleiding. Bewaar de handleiding voor later gebruik.

- Houd omstanders en kinderen te allen tijde uit de buurt van het toestel dat u aan het monteren bent.
- Sluit het toestel niet op het elektriciteitsnet aan totdat u dit gevraagd wordt.
- Om het risico op een elektrische schok of het gebruik zonder toezicht te beperken trekt u altijd het best de netspanningsadapter uit het stopcontact en het toestel en wacht u 5 minuten voordat u het toestel begint schoon te maken, te onderhouden of te repareren. Bewaar de netspanningsadapter op een veilige plaats.
- Monteer het toestel niet buiten of in een vochtige of natte plaats.
- Zorg ervoor dat u voldoende werkruimte hebt, uit de buurt van voorbijgangers en zonder omstanders in gevaar te brengen.
- Sommige onderdelen van het toestel kunnen zwaar of moeilijk hanteerbaar zijn. Roep de hulp in van een tweede persoon wanneer u deze onderdelen monteert. Monteer geen zware of moeilijk hanteerbare onderdelen zonder de hulp van een tweede persoon.
- Installeer het toestel op een stevige, vlakke en horizontale ondergrond.
- Probeer het design of de functionaliteit van het toestel niet te wijzigen. Dit zou de veiligheid van het toestel in gevaar kunnen brengen en maakt de garantie ongeldig.
- Als u reserveonderdelen nodig hebt, gebruik dan uitsluitend originele reserveonderdelen en montagemateriaal die door Nautilus geleverd zijn. Als u geen originele reserveonderdelen gebruikt, dan kan dit een risico inhouden voor de gebruikers, het toestel verhinderen om correct te werken en de garantie ongeldig maken.
- Gebruik het toestel niet of stel het niet in werking totdat het volledig gemonteerd en gecontroleerd is op correcte werking in overeenstemming met de gebruikershandleiding.
- Lees voor de eerste ingebruikneming aandachtig de volledige handleiding die bij dit toestel is meegeleverd. Bewaar de handleiding voor later gebruik.
- Voer alle montageschappen in de opgegeven volgorde uit. Verkeerde montage kan leiden tot lichamelijke letsels of onjuiste werking.
- Sluit dit toestel aan op een correct geaard stopcontact.
- Houd de netspanningsadapter uit de buurt van warmtebronnen of hete oppervlakken.
- **BEWAAR DEZE INSTRUCTIES.**

Neem de volgende waarschuwingen in acht voordat u dit product in gebruik neemt:

 Lees aandachtig de volledige handleiding. Bewaar de handleiding voor later gebruik.

Lees aandachtig alle waarschuwingsklevers op dit toestel. Als de waarschuwingsklevers op een gegeven moment niet meer goed kleven, onleesbaar worden of loskomen, vervang ze dan. Indien aangekocht in de VS/Canada, kunt u nieuwe klevers bij de klantenservice verkrijgen. Indien aangekocht buiten de VS/Canada, kunt u nieuwe klevers bij uw lokale distributeur verkrijgen.

- Laat geen kinderen toe in de buurt van dit toestel. Bewegende delen en andere voorzieningen van het toestel kunnen gevaarlijk zijn voor kinderen.
- Niet geschikt voor gebruik door kinderen jonger dan 14 jaar.
- Vraag een arts om advies voordat u een trainingsprogramma start. Staak de training als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kortademig wordt of u flauw voelt. Vraag uw arts om advies voordat u het toestel opnieuw begint te gebruiken. Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie.

- Controleer dit toestel voor elk gebruik op schade aan het netsnoer, het stopcontact, losse onderdelen of tekenen van slijtage. Gebruik het toestel niet als u een probleem vaststelt. Controleer het zadel, de pedalen en de crankarmen grondig. Indien aangekocht in de VS/Canada, kunt u informatie over eventuele reparaties bij de klantenservice verkrijgen. Indien aangekocht buiten de VS/Canada, kunt u informatie over eventuele reparaties bij uw lokale distributeur verkrijgen.
- Dit toestel mag alleen worden gebruikt met de meegeleverde voeding of een vervangende voeding van Nautilus, Inc.
- Maximale gebruikersgewicht: 150 kg. Gebruik het toestel niet wanneer u meer weegt.
- Dit toestel is alleen geschikt voor thuisgebruik. Plaats of gebruik het toestel niet in een gedeelde of institutionele omgeving. Onder deze noemer vallen sportscholen, ondernemingen, werkplaatsen, clubs, fitnesscentra en elke andere publieke of private instelling waar het toestel wordt gebruikt door leden, klanten, werknemers of aangesloten personen.
- Draag geen losse kleding of sieraden. Dit toestel heeft bewegende delen. Steek uw vingers of andere voorwerpen niet in de bewegende delen van het trainingstoestel.
- Draag altijd sport- of fietsschoenen met rubberen zolen en schoenplaatjes tijdens het gebruik van dit toestel. Gebruik het toestel niet met blote voeten of op uw sokken.
- Installeer en gebruik dit toestel op een stevige, vlakke en horizontale ondergrond.
- Stap niet van het toestel totdat de pedalen volledig gestopt zijn.
- Maak de pedalen stabiel voordat u erop gaat staan. Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van het toestel.
- Bij onderhoud zorgt u ervoor dat het toestel niet meer op het elektriciteitsnet is aangesloten.
- Gebruik dit toestel niet buiten of in vochtige of natte plaatsen. Houd de pedalen schoon en droog.
- Bewaar aan beide zijden van het toestel een vrije ruimte van ten minste 0,6 m. Dit is de aanbevolen veiligheidsafstand voor toegang en doorgang rond het toestel en voor het afstappen bij noodgevallen. Houd omstanders buiten deze ruimte tijdens het gebruik van het toestel.
- Span uzelf niet overdreven in tijdens het trainen. Gebruik het toestel in overeenstemming met de voorschriften in deze handleiding.
- Voer alle regelmatige en periodieke onderhoudsprocedures uit die in de gebruikershandleiding worden aanbevolen.
- U mag geen voorwerpen in een opening van het toestel steken of laten vallen.
- Verstel en bevestig alle verstelbare onderdelen op een correcte en veilige manier. Zorg dat de verstelbare onderdelen de gebruiker niet kunnen raken.
- Het gebruik van dit toestel vereist coördinatie en evenwicht. Tijdens het trainen kunt u snelheids- en weerstandsveranderingen verwachten. Wees dus voorzichtig om evenwichtsverlies en mogelijk letsel te voorkomen.
- Voor een veilige opslag van het toestel verwijdert u de voeding en bewaart u deze op een veilige plaats. Draai de rem/weerstandsverstelknop vast zoals beschreven, totdat het vliegwiel is vergrendeld. Bewaar het toestel op een veilige plaats, uit de buurt van kinderen en huisdieren.
- Aangezien dit toestel met een vaste versnelling werkt, mag u niet terug of achteruit trappen. Hierdoor kunnen de pedalen losraken, wat kan leiden tot schade aan het toestel en/of letsel voor de gebruiker. Bedien dit toestel nooit met losse pedalen.
- Dit toestel is niet bedoeld voor gebruik door kinderen of personen met een verminderd lichamelijk, zintuiglijk of mentaal vermogen, of personen zonder kennis over en ervaring met dit toestel, tenzij dit gebruik plaatsvindt onder het toezicht van, of nadat men is geïnstrueerd over het gebruik van het toestel door, iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
- Op deze fiets kunnen de pedalen niet los van het vliegwiel worden gestopt. Vertraag om het vliegwiel en de pedalen tot stilstand te brengen. Stap niet af voordat de pedalen volledig stilstaan. Denk eraan dat bewegende pedalen tegen de achterkant van uw benen kunnen slaan.
- Houd kinderen onder toezicht om te voorkomen dat ze met het toestel gaan spelen.

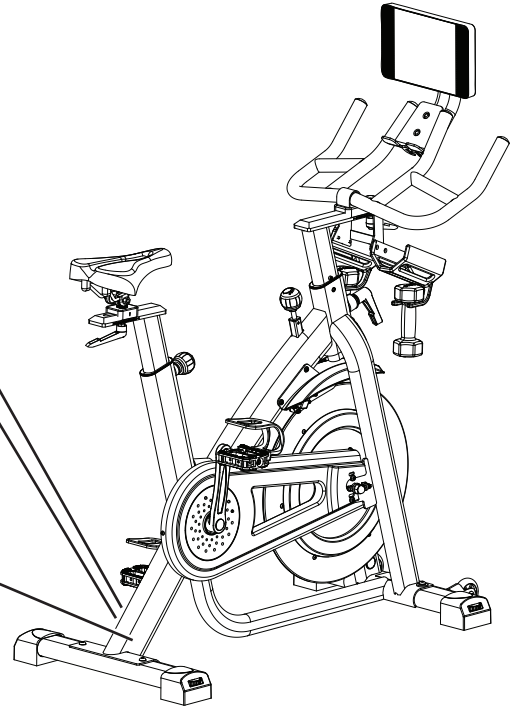


WAARSCHUWING!

- Onvoorzichtigheid tijdens het gebruik van dit toestel kan leiden tot lichamelijk letsel of de dood.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt.
- Lees aandachtig alle waarschuwingsklevers op dit toestel en neem deze in acht.
- Raadpleeg de gebruikershandleiding voor extra waarschuwingen en veiligheidsinformatie.
- De hartslag die wordt weergegeven, is een benadering en mag alleen ter informatie worden gebruikt.
- Niet geschikt voor gebruik door kinderen jonger dan 14 jaar.
- Het maximale gebruikersgewicht voor dit toestel is 150 kg.
- Dit toestel is alleen bedoeld voor thuisgebruik.
- Raadpleeg een arts voordat u een trainingstoestel begint te gebruiken.

(De klever is alleen verkrijgbaar in het Engels en het Canadees Frans.)

Serienummer
Productspecificatie



Dit product voldoet aan de Europese richtlijn voor radioapparatuur 2014/53/EU.

Specificaties

Maximale gebruikersgewicht:	150 kg
Gewicht van het toestel zonder halters:	50,4 kg
Gewicht van de halters (meegeleverd in de VS/Canada):	2,7 kg
Totale benodigde ruimte (voetafdruk) van het toestel:	6599 cm ²

Stroomvoorzieningen

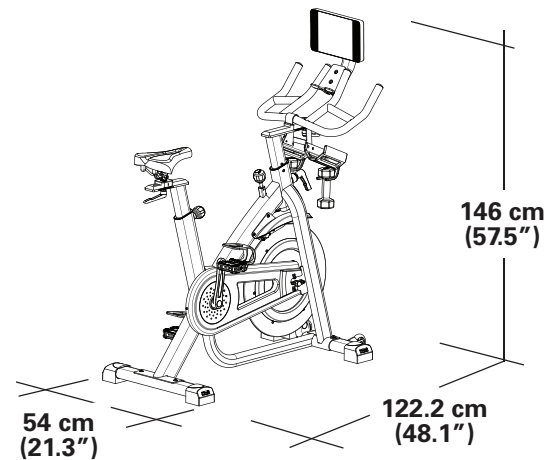
(Netspanningsadapter):

Ingangsspanning: 100-240 V AC, 50-60 Hz, 0,5 A

Uitgangsspanning: 12 V DC, 5 A

(Armband - meegeleverd in de VS/Canada):

Oplaadbare lithiumbatterij



Zet dit toestel NIET bij het afval. Het toestel moet worden gerecycled. Volg de voorgeschreven methoden op een erkend afvalinzamelcentrum om dit product correct te recyclen.

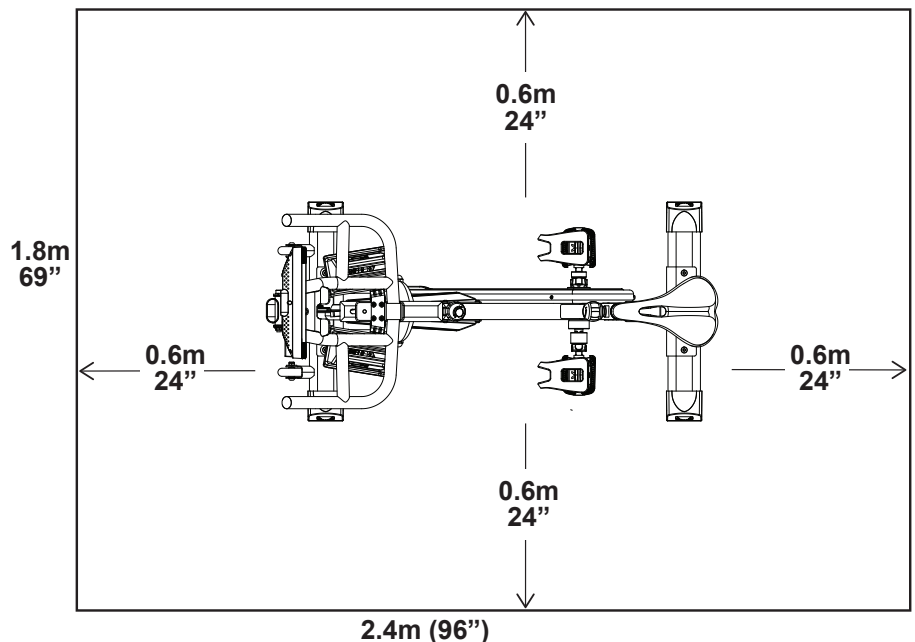
Voorafgaand aan de montage

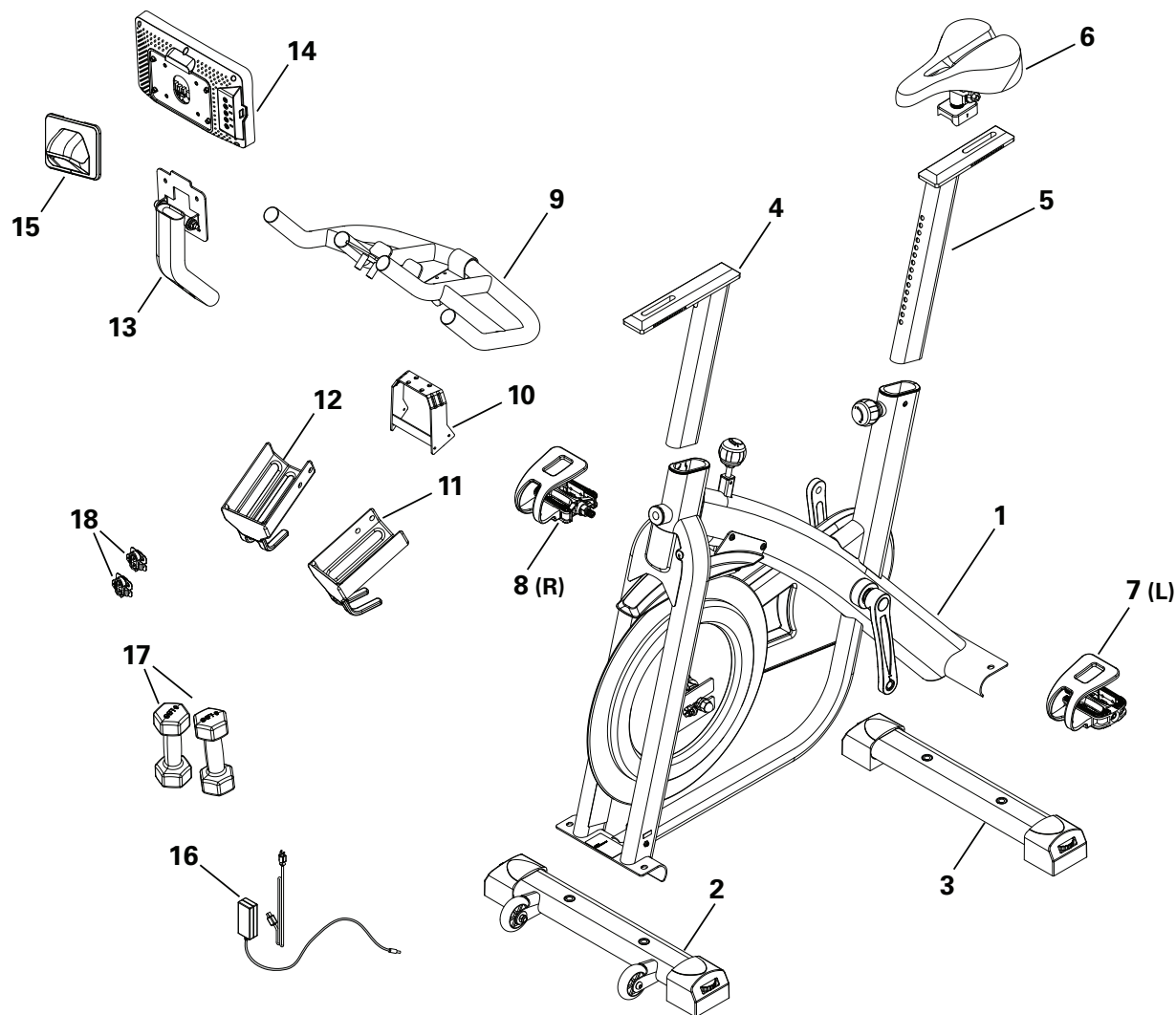
Kies de plaats waar u het toestel wilt installeren en gebruiken. Voor een veilige werking moet het toestel op een harde en vlakke ondergrond worden geïnstalleerd. Voorzie een trainingsruimte van minimaal 2,4 m x 1,8 m.

Basisprincipes bij het monteren

Volg deze basisprincipes bij het monteren van uw toestel:

- Lees aandachtig de 'Belangrijke veiligheidsvoorschriften' vóór de montage.
- Verzamel alle onderdelen die u nodig hebt bij iedere montagestap.
- Met behulp van de aanbevolen moersleutels draait u de bouten en moeren rechtsom (met de klok mee) om aan te spannen en linksom (tegen de klok in) om los te draaien.
- Wanneer u twee onderdelen aan elkaar vastmaakt, heft u de onderdelen voorzichtig op en kijkt u door de boutgaten. Op die manier kunt u de bout gemakkelijker door de gaten steken.
- Voor de montage zijn twee personen nodig.





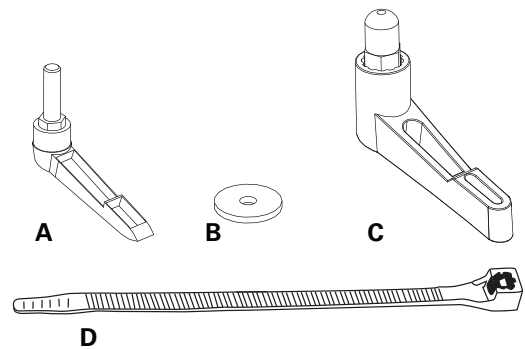
Onderdeel	Aantal	Omschrijving	Onderdeel	Aantal	Omschrijving
1	1	Frame	11	1	Bidonhouder, links
2	1	Stabilisatiesteun, vooraan	12	1	Bidonhouder, rechts
3	1	Stabilisatiesteun, achteraan	13	1	Verstelbare consolemast
4	1	Stuurbuis	14	1	Console
5	1	Zadelbuis	15	1	Beschermkap consoleverbingsstuk
6	1	Gemonteerd zadel	16	1	Netspanningsadapter met snoer
7	1	Pedaal, links (L)	17	2	Halter
8	1	Pedaal, rechts (R)	18	2	Schoenklemmen (schoenplaatjes) *
9	1	Gemonteerd stuur			
10	1	Bidonbeugel			

* Deze onderdelen zitten in de zak met gereedschap.

Montagemateriaal

Onderdeel	Aantal	Omschrijving
A	2	Verstelhendel, stuur/zadel
B	2	Vlakke sluitring, M10, breed
C	1	Verstelhendel, stuurbuis
D	2	Binders, 8" (200 mm)

Opmerking: Bepaalde onderdelen van het vooraf geïnstalleerde montage materiaal zijn meegeleverd als reserveonderdelen in de zak.



Gereedschap

Meegeleverd



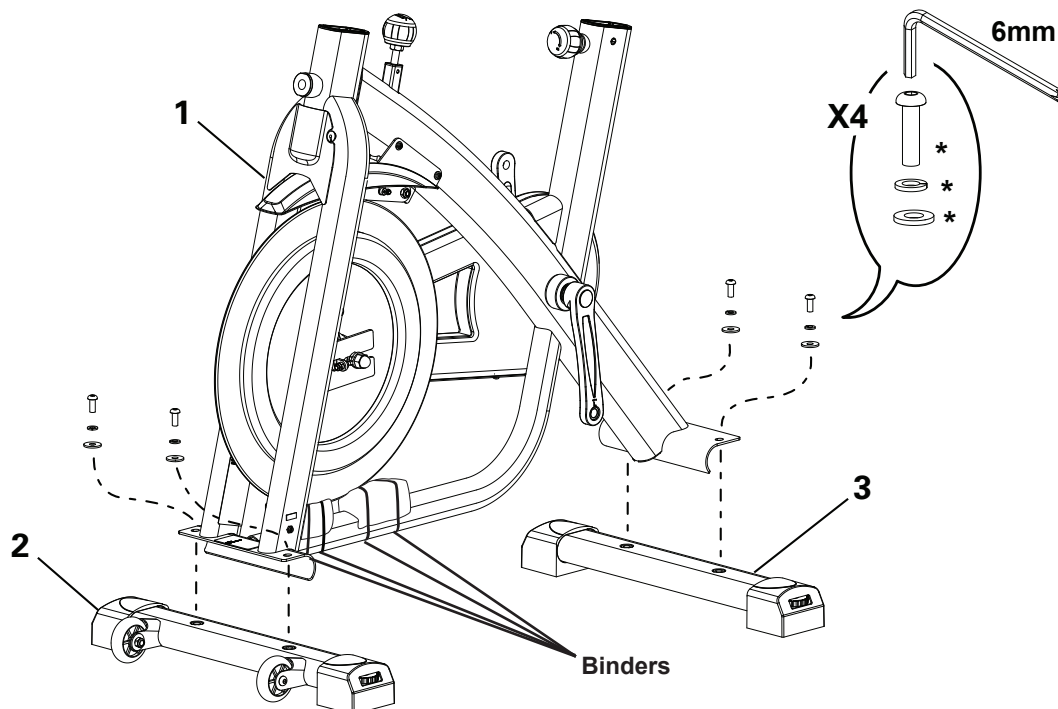
Niet meegeleverd



Montage

1. Bevestig de stabilisatiesteunen aan het frame

Opmerking: Het montage materiaal (*) is vooraf geïnstalleerd en zit dus niet in de zak met montage materiaal. Knip de aangegeven binders door. Verwijder het verpakkingsmateriaal onder het vliegwiel en gooi het weg op een veilige manier. Als er in de beugel van de stabilisatiesteun een buis vooraf is geïnstalleerd, verwijder en gooi deze weg op een veilige manier.



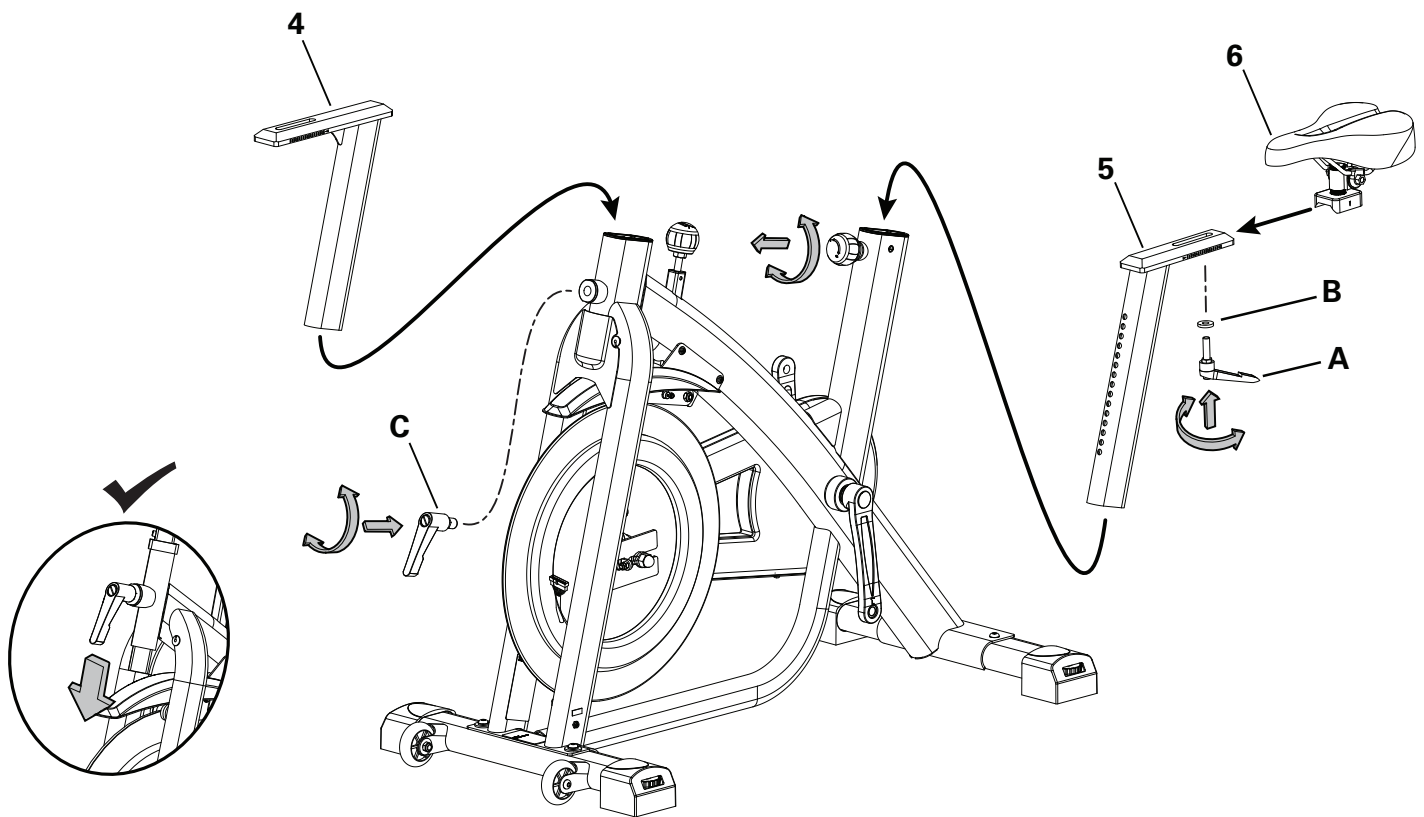
2. Bevestig de stuurbuis en de zadelbuis aan het gemonteerde frame en bevestig vervolgens het zadel

! Stel de stuurbuis of zadelbuis niet hoger af dan de stopmarkering (STOP) op de buis.

NB: Controleer of de verstelhendel van de stuurbuis zich vastzet in de gaten van de stuurbuis, en de verstelknop van het zadel in de gaten van de zadelbuis. Wanneer de verstelhendel van de stuurbuis volledig is vastgezet, moet deze naar beneden wijzen. Zorg ervoor dat de verstelknop van het zadel volledig is vastgedraaid om het gemonteerde zadel op de zadelbuis vast te zetten. Wanneer de verstelhendel volledig is vastgezet, moet deze naar achteren wijzen.

Opmerking: Om de hoogte van de stuurbuis te verstellen nadat de hendel is vastgezet, maakt u de hendel los terwijl u de rechtopstaande buis vasthoudt om te voorkomen dat deze valt. Zet de buis in de gewenste positie en draai de hendel vast. Trek de hendel uit om hem te ontgrendelen, draai hem naar onderen en laat hem vervolgens los.

Om het zadel te verstellen nadat de hendel is vastgedraaid, zet u de hendel weer los. Zet het zadel in de gewenste positie en draai de hendel vast. Trek de hendel uit om hem te ontgrendelen, draai hem naar achteren en laat hem vervolgens los.

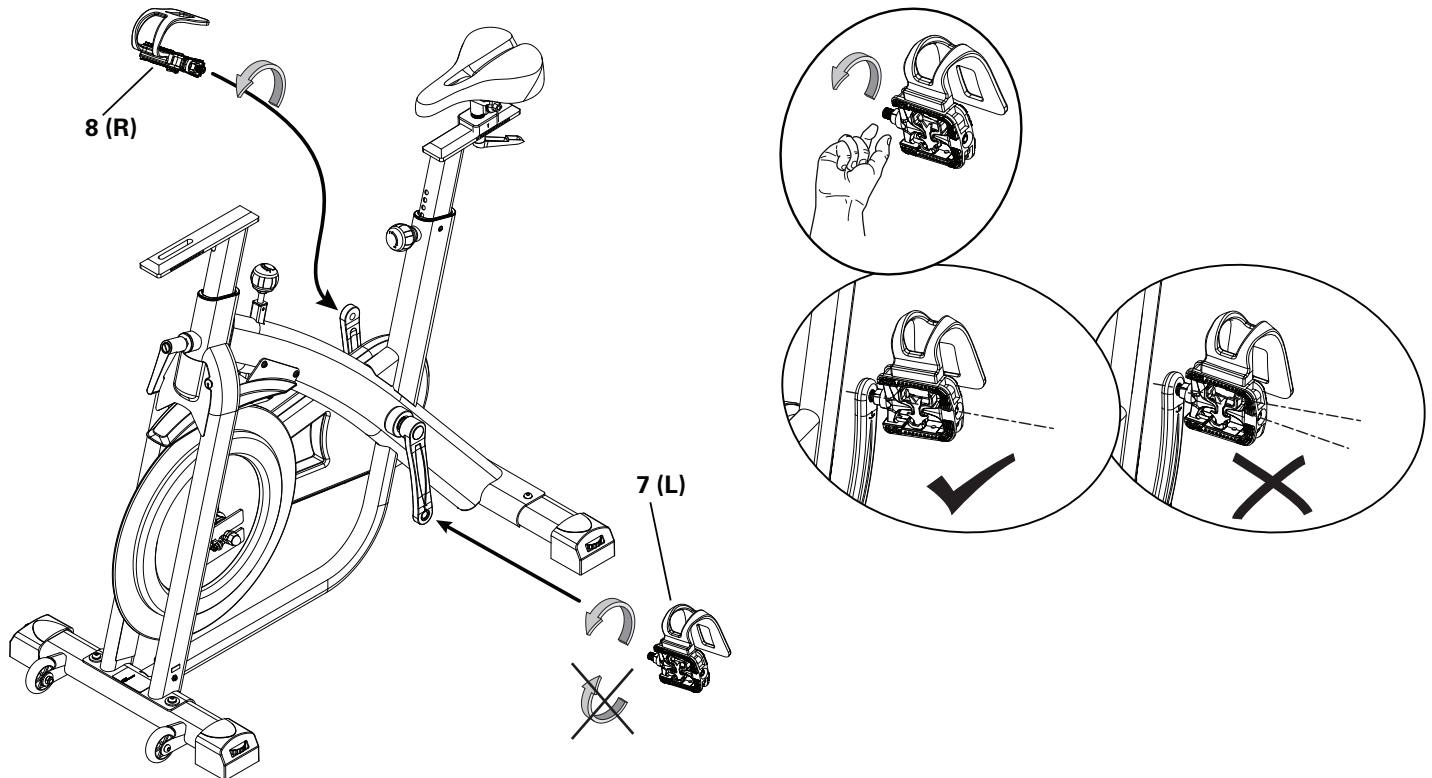


3. Bevestig de pedalen aan het gemonteerde frame

! Als de schroefdraad loskomt door onjuiste montage, kunnen de pedalen tijdens het gebruik van de fiets losraken en/of breken, wat kan leiden tot ernstig letsel voor de gebruiker.

Opmerking: Het linkerpedaal is voorzien van een omgekeerde schroefdraad. Zorg dat de pedalen aan de juiste kant van de fiets worden bevestigd. De richting moet worden bepaald vanuit een zithouding op de fiets. Het linkerpedaal is gemarkeerd met een 'L'; het rechterpedaal met een 'R'.

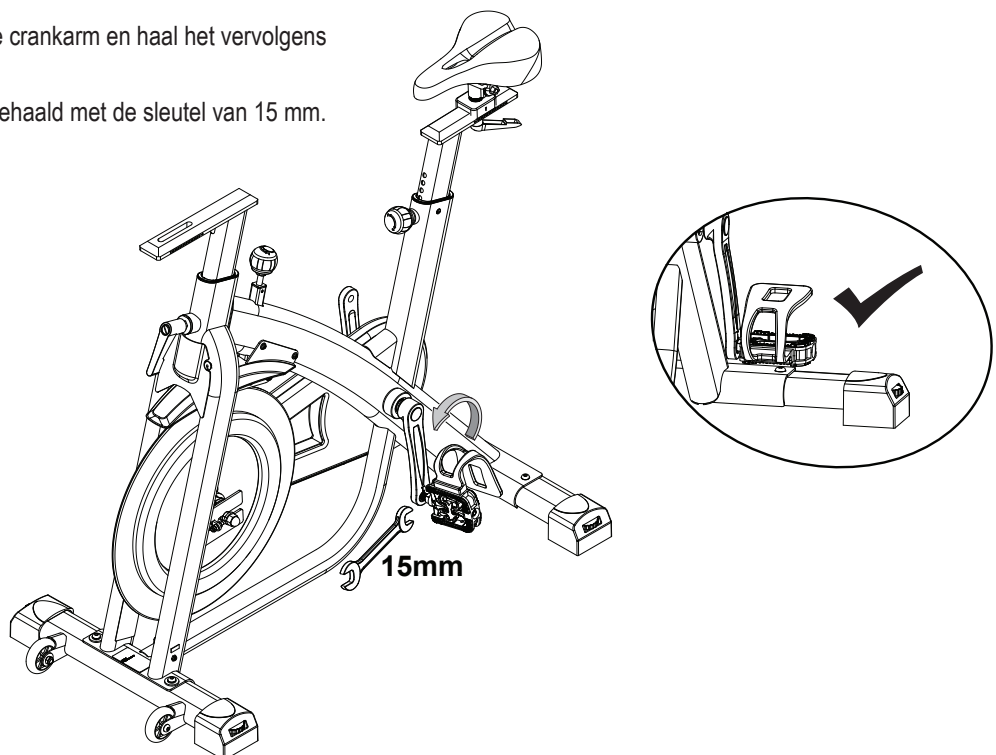
NB: De pedalen MOETEN met de hand rechtstreeks in de crankarmen worden gedraaid, anders kunnen de schroefdraden waarmee de pedalen zijn vastgezet, loskomen. Start het vastdraaien van het pedaal met de hand. Als u weerstand voelt en het pedaal niet soepel in de crankarm draait, zorg er dan voor dat de schroefdraden correct zijn uitgelijnd. Zorg ervoor dat het pedaal recht in de crankarm draait. Als het pedaal niet is uitgelijnd met de opening, verwijder dan het pedaal en begin opnieuw.



Draai het pedaal eerst met de hand in de crankarm en haal het vervolgens aan met de sleutel van 15 mm.

Controleer of het pedaal volledig is aangehaald met de sleutel van 15 mm.

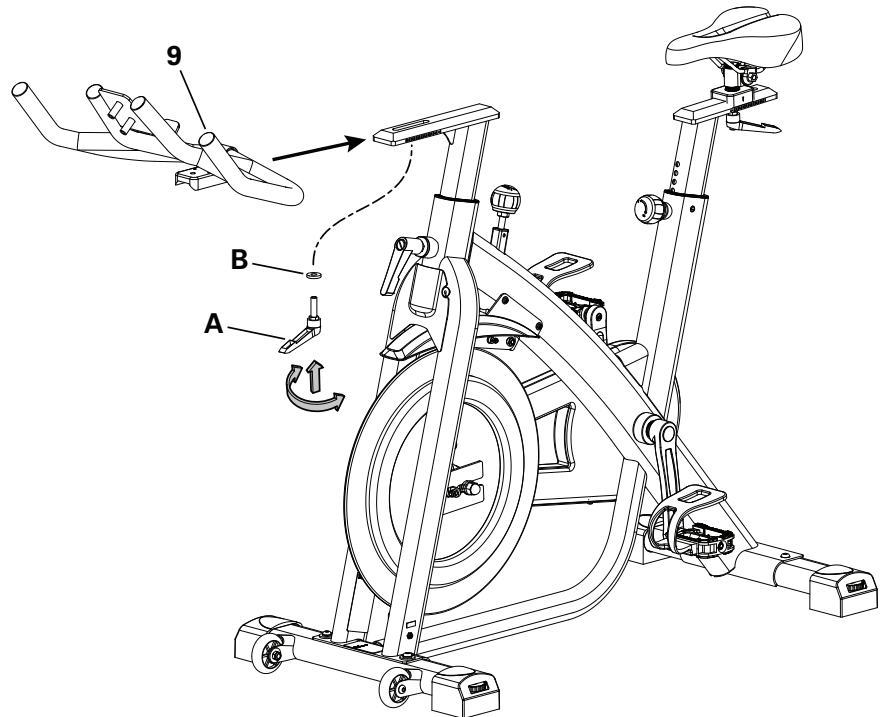
Herhaal dit met het andere pedaal.



4. Bevestig het vaste stuur aan het gemonteerde frame

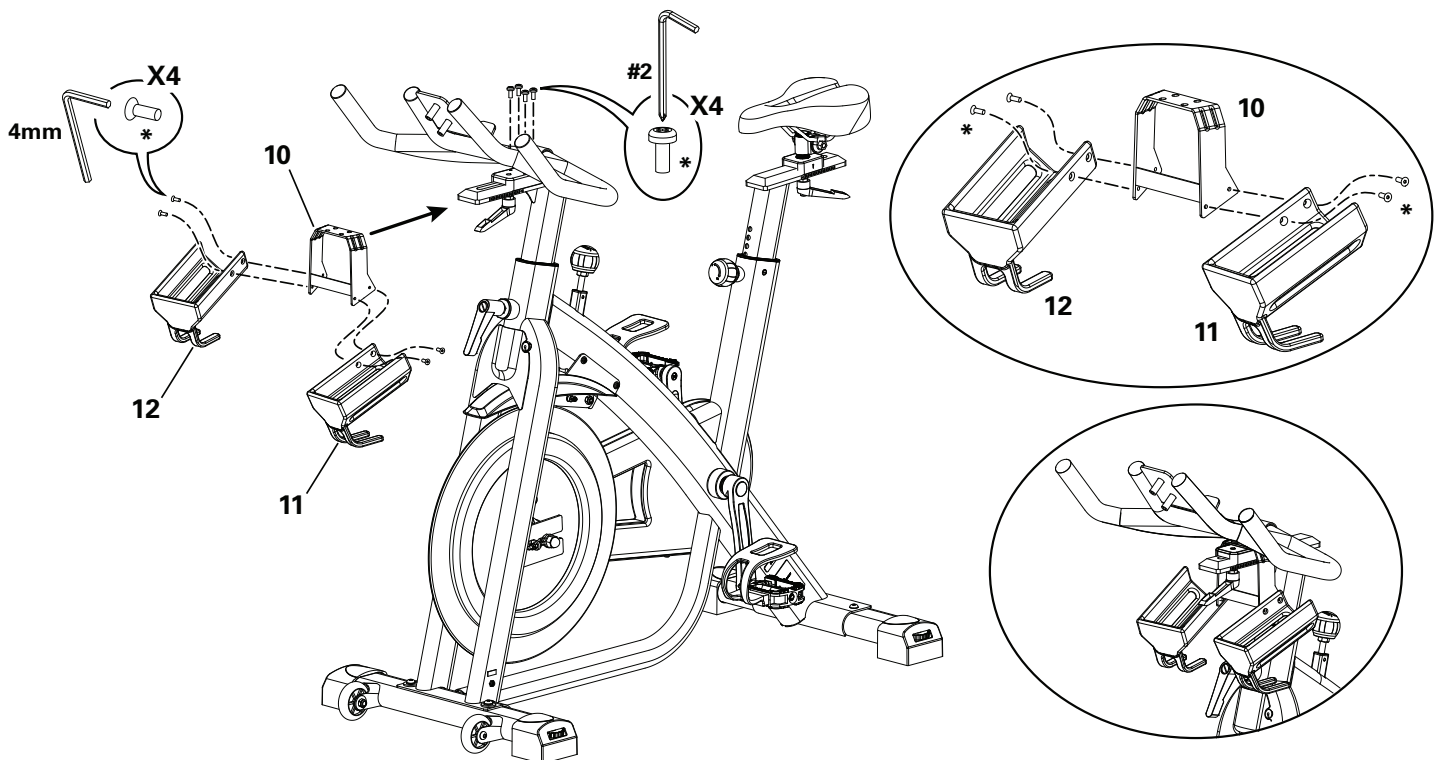
NB: Controleer of de verstelhendel zich vastzet in de gaten van de stuurbuis. Wanneer de verstelhendel volledig is vastgezet, moet deze naar voren wijzen.

Opmerking: Om het stuur te verstellen nadat de hendel is vastgedraaid, zet u de hendel weer los. Zet het stuur in de gewenste positie en draai de hendel vast. Trek de hendel uit om hem te ontgrendelen, draai hem naar voren en laat hem vervolgens los.



5. Bevestig de bidonhouders aan het gemonteerde frame

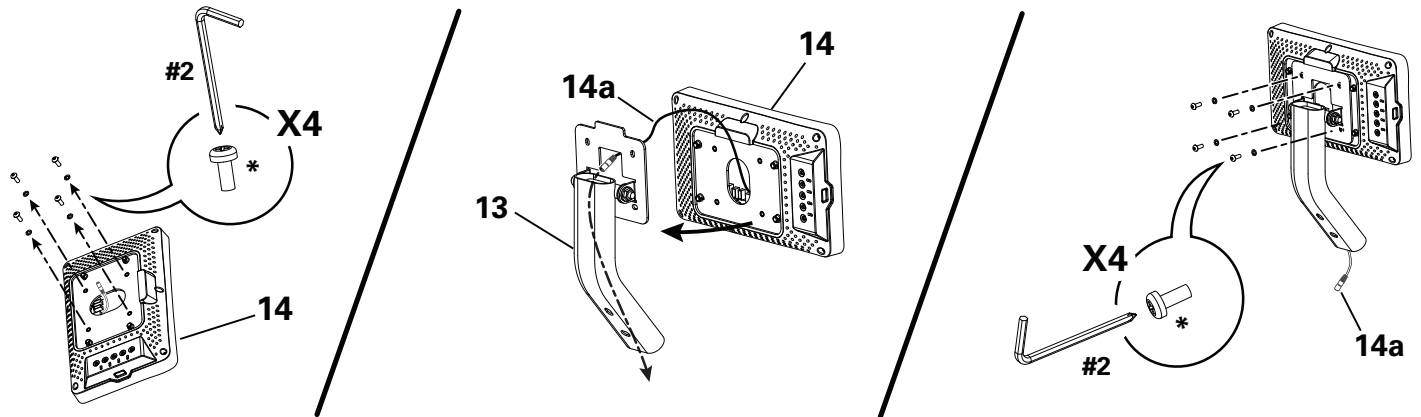
Opmerking: Het montage materiaal (*) is vooraf geïnstalleerd en zit dus niet in de zak met montage materiaal.



6. Bevestig de console aan de verstelbare consolemast

NB: Verwijder het vooraf geïnstalleerde montage materiaal(*) uit de achterkant van de console voordat u de kabel aansluit. Laat de schroeven niet in de console vallen.

Gebruik de trek kabel in de verstelbare console mast om de console kabel (14a) door de montageplaat en de buis naar de voet van de mast te geleiden. Installeer het montage materiaal van de console (*) opnieuw via de montageplaat op de verstelbare console mast.

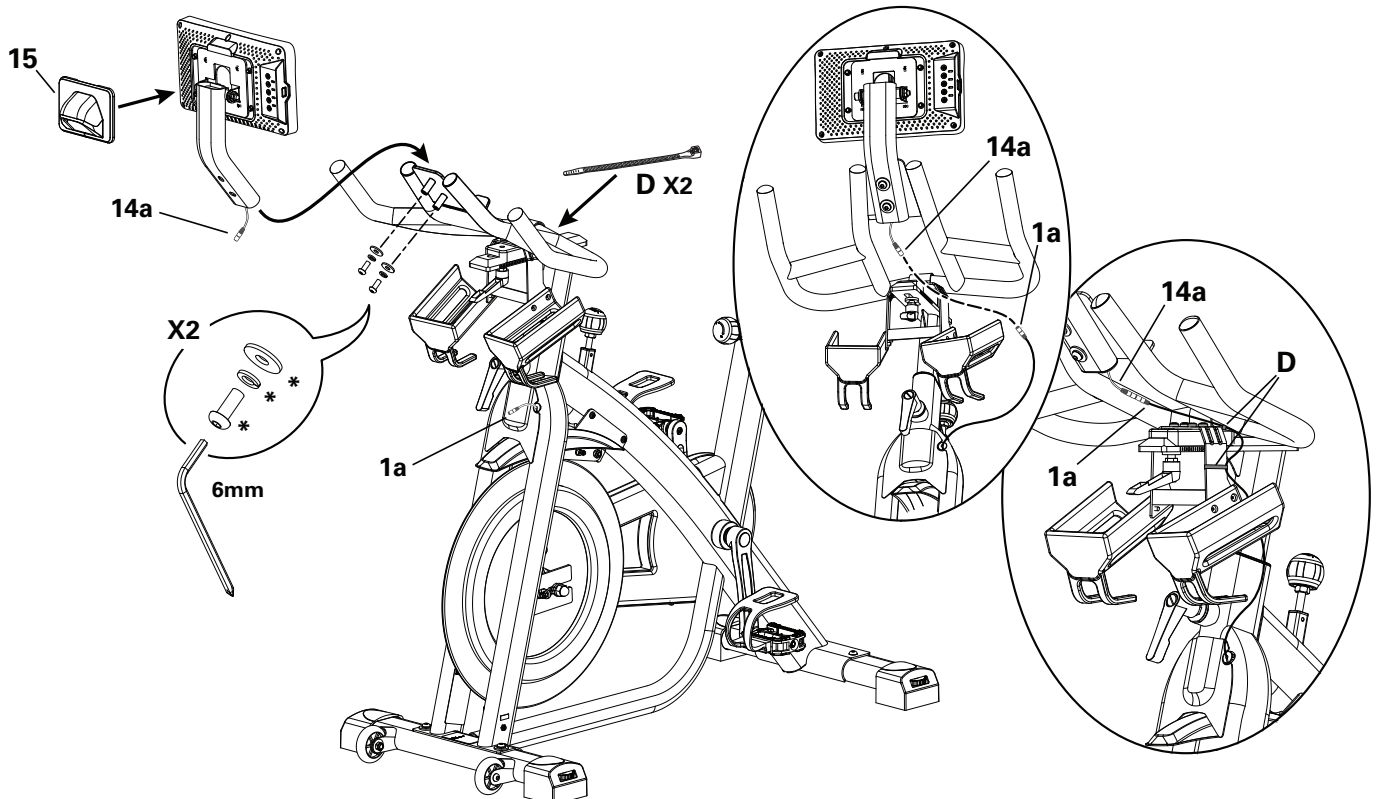


7. Plaats het console/mast-samenstel op het gemonteerde frame

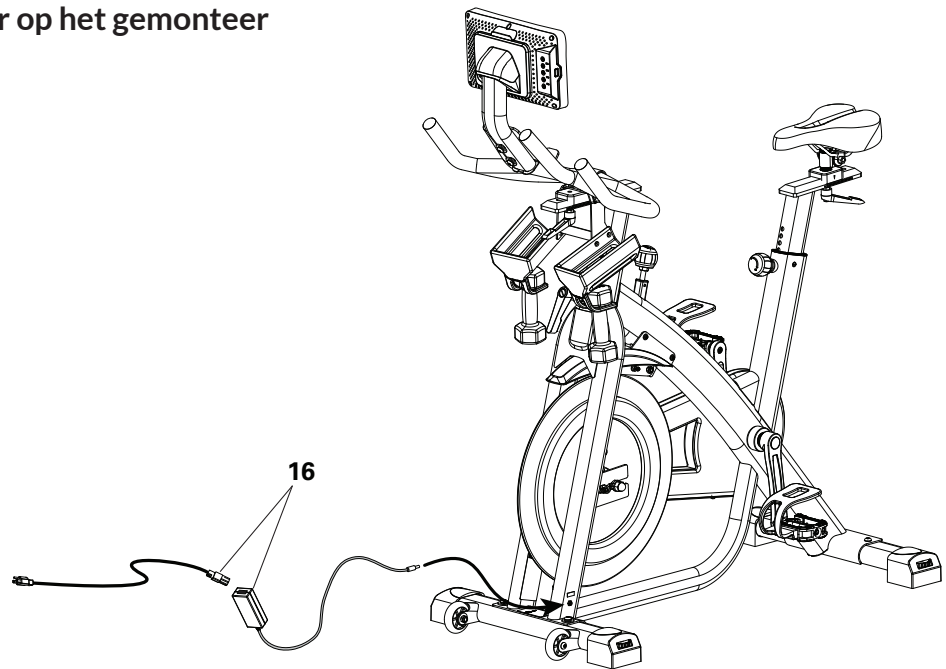
NB: Verwijder het vooraf geïnstalleerde montage materiaal (*) van het gemonteerde stuur. Bevestig de verstelbare console mast met het montage materiaal (*). Voordat u het montage materiaal vastdraait, moet u de draad voorzichtig op en neer in de mast draaien om ervoor te zorgen dat deze niet bekneld raakt.

Sluit de console kabel (14a) aan op de data kabel (1a). Zorg ervoor dat de kabelconnectoren uitgelijnd zijn, druk ze stevig in elkaar en draai de moer op de connector vast. Stel het stuur in op de hoogste, meest vooruitgeschoven positie. Gebruik de meegeleverde binders (D) om de kabel te bevestigen zodat deze uit de buurt blijft van bewegende delen. Zorg daarbij voor voldoende speling om het stuur nog te kunnen verstellen. Bevestig de beschermkap van het consoleverbindingstuk. Plooi de kabels niet.

Opmerking: De locatie van de binders wordt bij benadering weergegeven. Verplaats de binders als dat nodig is.



8. Sluit de netspanningsadapter op het gemonteerd de frame aan



9. Stel uw toestel in

- Nadat u het toestel hebt aangesloten op een werkend stopcontact, zal het opstarten en gaat de rode statusled branden.

Opmerking: De console kan in slaapstand gaan als er geen invoer plaatsvindt. Raak het scherm van de console aan om het toestel uit de slaapstand te halen.

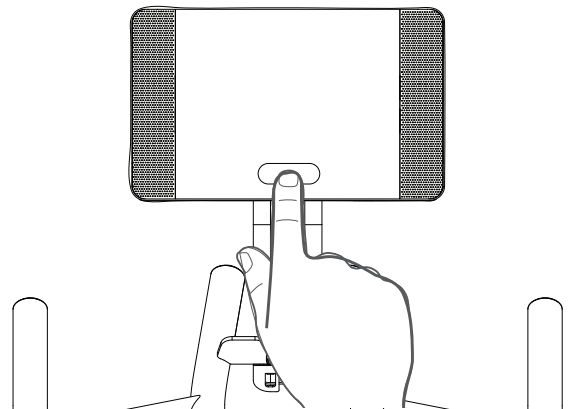
- Het toestel wordt ingeschakeld en het scherm Welcome - Connect Wifi (Welkom - Maak wifiverbinding) wordt weergegeven. Tik op Connect (Verbinden).

Opmerking: Voor het gebruik van uw Bowflex™-toestel is een wifiverbinding nodig. Als u niet over een wifiverbinding beschikt, neem dan onmiddellijk contact op met uw Bowflex™-vertegenwoordiger of uw lokale distributeur voor verdere hulp.

- De console geeft de lijst met beschikbare wifiverbindingen weer. Tik op de gewenste wifiverbinding en voer het wachtwoord in. Tik op Connect (Verbinden).
- De console test de wifiverbinding en probeert er een verbinding mee te maken.
- Zodra de wifiverbinding tot stand is gebracht, tikt u op Back (Terug).
- Tik op Get Started (Aan de slag).

- De console geeft het optiescherm weer. Kies Log In (Aanmelden) of Create Account (Account aanmaken). Volg de aanwijzingen om uw nieuwe fitnessstoestel te registreren. Nadat de registratie is voltooid, is uw fitnessstoestel klaar voor gebruik.

- De console geeft het Just for You-tabblad weer. Voltooi de Fitness Assessment-training (conditiebeoordeling) om alle beschikbare trainingscontent te ontgrendelen. Op het tabblad Learn (Leren) vindt u meer informatie over uw opties.



10. Laatste controle

Zorg dat al het montage materiaal goed vastzit en dat de onderdelen correct gemonteerd zijn.

Noteer het serienummer in het daarvoor bedoelde veld vooraan in deze handleiding.



Gebruik het toestel niet of stel het niet in werking totdat het volledig gemonteerd en gecontroleerd is op correcte werking in overeenstemming met de gebruikershandleiding.

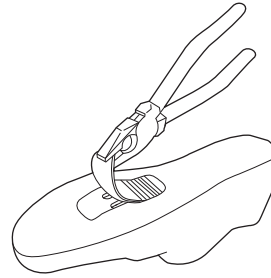
Schoenklemmen (schoenplaatjes) op SPD-fietsschoenen monteren (SPD-fietsschoenen niet meegeleverd)

Opmerking: De meegeleverde schoenplaatjes passen op zowel het rechter- als het linkerpedaal.

Benodigd gereedschap (niet meegeleverd): tang, inbussleutel van 4 mm

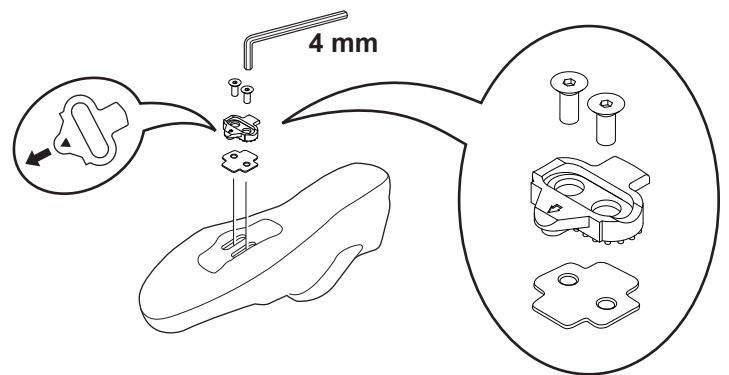
1. Verwijder de rubberen afdekking aan de onderkant van de fietsschoen met behulp van een tang, zodat de montagegaten voor het schoenplaatje bloot komen te liggen.

Opmerking: Deze stap is mogelijk niet nodig, afhankelijk van het schoentype.



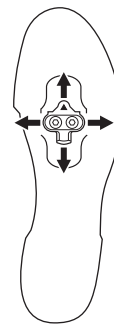
2. Breng langs de onderkant van de schoen het antislipplaatje aan boven de montagegaten, en vervolgens ook een schoenplaatje. Zorg dat de enkele pijl op het schoenplaatje naar de punt van de schoen wijst. Haal de montagebouten van het schoenplaatje aan (2,5 Nm).

Opmerking: De montagebouten moeten zeer strak zitten. Draai de ene bout dan de andere vast en herhaal dit om ze allebei heel goed vast te zetten.



3. Het schoenplaatje heeft een verstelbereik van 20 mm van voren naar achteren en van 5 mm van links naar rechts. Oefen het vast- en losklikken op het pedaal slechts met één schoen tegelijk. Stel het schoenplaatje verder af om de beste positie te vinden.

4. Haal de montagebouten van het schoenplaatje volledig aan (5-6 Nm) met behulp van een inbussleutel van 4 mm.



Opmerking: Ga voor meer informatie over het gebruik van de schoenen met de pedalen naar het gedeelte 'Schoenklemmen (schoenplaatjes) gebruiken'.

Verplaatsen en opslaan van het toestel

! Het toestel kan door één of meerdere personen worden verplaatst, afhankelijk van hun fysieke kracht en capaciteiten. Zorg dat u en de andere personen allemaal fysiek fit zijn en in staat zijn om het toestel veilig te verplaatsen.

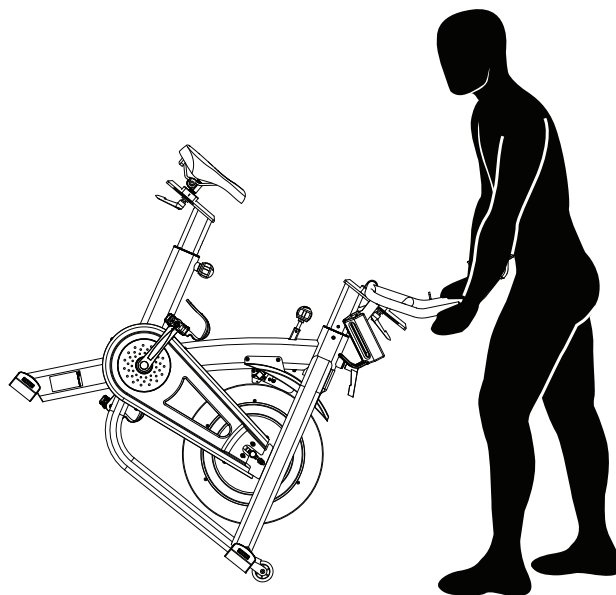
1. Verwijder de halters, eventuele media-apparaten of bidons van de fiets voordat u deze verplaatst.
2. Om het vliegwiel te vergrendelen draait u de noodrem/weerstandsverstelknop rechtsom totdat het vliegwiel meer weerstand ondervindt. Draai de noodrem/weerstandsverstelknop vervolgens nog een halve slag rechtsom.

! Draai de noodrem/weerstandsverstelknop vast zoals beschreven, totdat het vliegwiel is vergrendeld voordat u de fiets verplaatst.

3. Om de fiets te verplaatsen trekt u het stuur voorzichtig naar u terwijl u de voorkant van de fiets omlaag duwt. Duw de fiets naar de gewenste plaats.

NB: Wees voorzichtig wanneer u het toestel verplaatst. Abrupte bewegingen kunnen de werking van de computer beïnvloeden.

! Voor een veilige opslag van het toestel verwijdert u de voeding en bewaart u deze op een veilige plaats. Draai de rem/weerstandsverstelknop vast zoals beschreven, totdat het vliegwiel is vergrendeld. Bewaar het toestel op een veilige plaats, uit de buurt van kinderen en huisdieren.

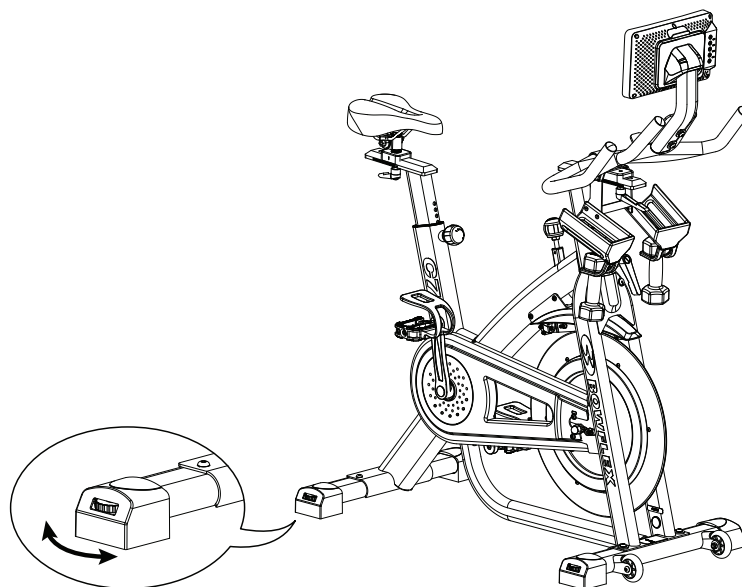


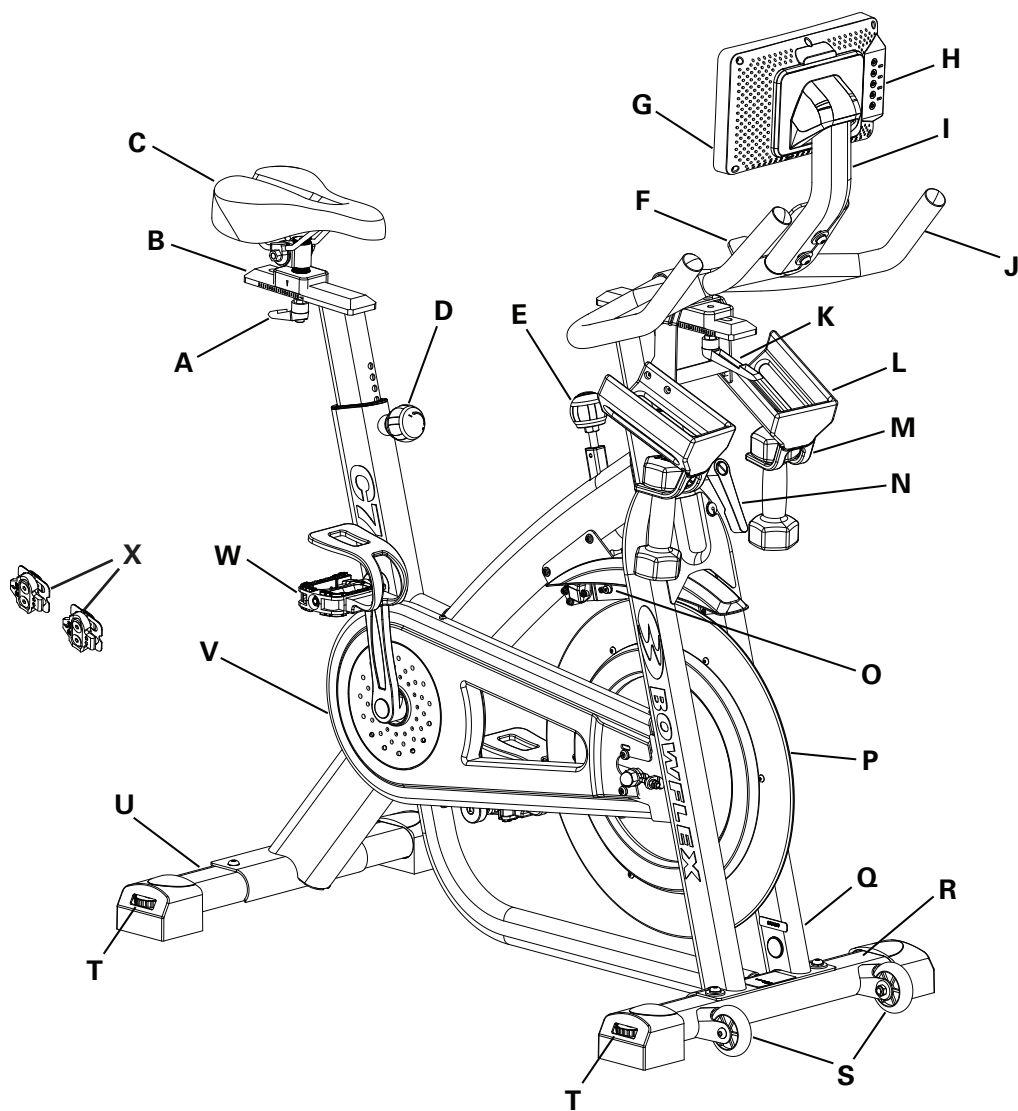
Het toestel nivelleren

Het toestel moet worden genivelleerd als de trainingsruimte oneffen is. Aan weerszijden van de stabilisatiesteunen bevinden zich stelvoetjes. Til de stabilisatiesteun lichtjes op om het stelvoetje te ontlasten en draai vervolgens aan de stabilisatievoet om deze te verstellen.

! Verstel de stelvoetjes niet te hoog, zodat ze niet loskomen of van het toestel worden afgeschroefd. Hierdoor zou u zich kunnen verwonden of het toestel kunnen beschadigen.

Zorg dat het toestel waterpas staat en stabiel is voordat u begint te trainen.





A	Verstelhendel, zadelschuifmechanisme	N	Verstelhendel, stuurbuis
B	Zadelschuifmechanisme	O	Reminrichting
C	Zadel	P	Vliegwiel
D	Verstelknop, zadelbuis	Q	Stroomingang
E	Noodrem/Weerstandsverstelknop	R	Voorste stabilisatiesteun
F	Medi draagblad	S	Transportwiel
G	Console	T	Stelvoetje
H	USB-laadpoort	U	Achterste stabilisatiesteun
I	Verstelbare consolemast	V	Afdekking, aandrijfriem
J	Gemonteerd stuur	W	Pedaal met voethouder en schoenplaatje
K	Verstelhendel, stuurschuifmechanisme	X	Schoenklemmen (schoenplaatjes)
L	Bidonhouder	Y	Bluetooth®-connectiviteit (niet afgebeeld)
M	Halterrek	Z	Bluetooth®-hartslagontvanger (HR) - (niet afgebeeld)

WAARSCHUWING! Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie. De hartslag die wordt weergegeven, is een benadering en mag alleen ter informatie worden gebruikt. Overmatig trainen kan ernstig letsel of de dood veroorzaken. Staak de training onmiddellijk als u zich zwak voelt.

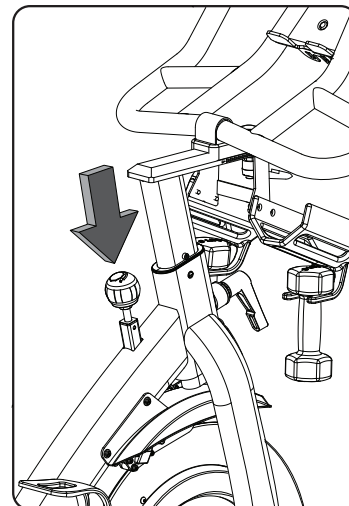
Noodstop

Om de pedalen onmiddellijk te stoppen duwt u hard op de noodrem/weerstandsverstelknop.

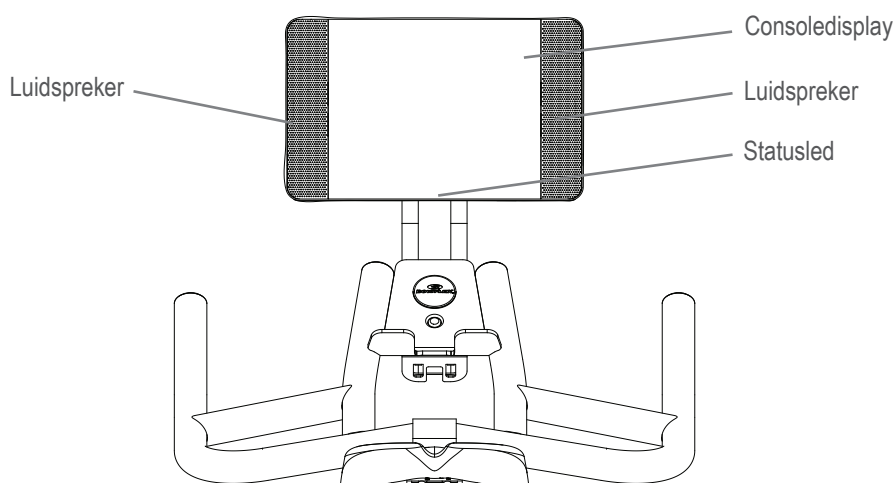
! Op deze fiets kunnen de pedalen niet los van het vliegwiel worden gestopt. Vertraag om het vliegwiel en de pedalen tot stilstand te brengen. Stap niet af voordat de pedalen volledig stilstaan. Denk eraan dat bewegende pedalen tegen de achterkant van uw benen kunnen slaan.

De weerstand verstellen

Draai aan de noodrem/weerstandsverstelknop om het weerstandsniveau te verstellen. U verhoogt de waarde door de knop rechtersom te draaien en verlaagt de waarde door de knop linksom te draaien.



Console



U hebt toegang tot uw JRNY™-abonnement* via de console van dit Bowflex™-toestel. Met een JRNY™-abonnement ontvangt u begeleidde trainingen die zijn aangepast aan uw mogelijkheden en handig worden weergegeven op uw console en vriendelijke virtuele spraakbegeleide coaching die bedoeld is om u te helpen in uw streven naar langdurige fitnessresultaten.

Voor het gebruik van uw Bowflex™-toestel is een wifverbinding nodig. Als u niet over een wifverbinding beschikt, neem dan onmiddellijk contact op met uw Bowflex™-vertegenwoordiger voor verdere hulp.

Opmerking: Mogelijk ziet uw console er niet exact hetzelfde uit als op de getoonde afbeeldingen. Deze afbeeldingen dienen louter als hulpmiddel bij het gebruik van uw toestel. Voor gebruikers zonder JRNY™-abonnement* is bepaalde content mogelijk uitgeschakeld of vergrendeld. Alle coaching, aangepaste trainingen, Explore The World™-video's en begeleidde trainingsvideo's zijn alleen beschikbaar via een wifverbinding met een JRNY™-abonnement. Beschikbare trainingen zijn te vinden op het tabblad Programma's, het tabblad Explore the World™, Trainingen en het tabblad JUST FOR YOU.

Consoledisplay

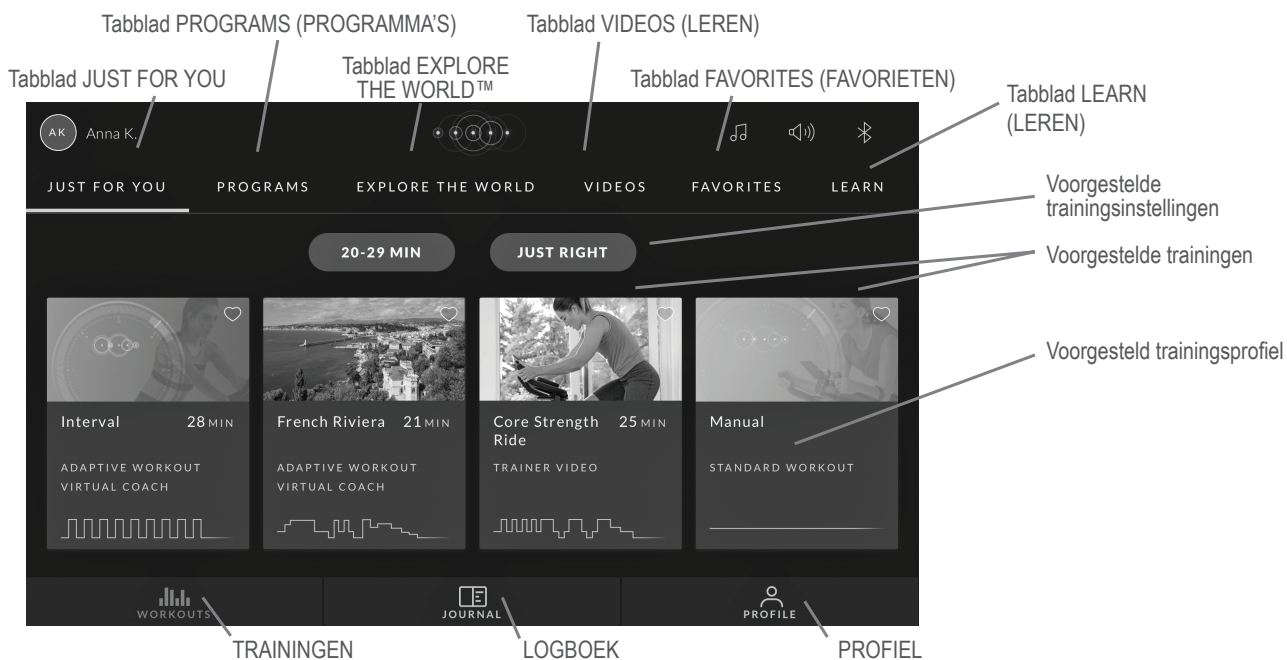
Via de startpagina van het consoledisplay krijgt u gemakkelijk toegang tot basisfuncties, zoals handmatige en standaard trainingsprogramma's. Alles kan worden bediend met een eenvoudige tik op het display. Tik op het display om een keuze te maken, een training te starten of de console uit de slaapstand te halen.

Opmerking: De knoppen aan de achterkant van de console zijn bedoeld voor fabrieksreset en herstel. Ze zijn niet bedoeld voor gebruik door de klant. De aan/uit-knop (slaapmodus) schakelt de achtergrondverlichting van de console uit zodat deze uit lijkt te staan, maar de elektronica staat nog steeds aan.

* Voor de JRNY™-ervaring hebt u een JRNY™-abonnement nodig – zie www.bowflex.com/jrny voor meer informatie. Klanten uit de Verenigde Staten en Canada kunnen een JRNY™-abonnement verkrijgen door te bellen naar 800-269-4126 of naar www.bowflex.com/jrny te gaan. Indien beschikbaar (inclusief de Verenigde Staten), kunt u ook een JRNY™-abonnement verkrijgen door de JRNY™-app op uw telefoon of tablet te downloaden en u in te schrijven via de gedownloade app. JRNY™-abonnementen zijn mogelijk niet in alle landen verkrijgbaar.

Statusled

De statusled geeft aan of de console is geactiveerd en correct opstart/werkt (led brandt) of een fout vertoont (led knippert 3 keer). Om de console te resetten in geval van een fout, moet u het toestel 30 seconden loskoppelen van de netstroom en vervolgens weer aansluiten.



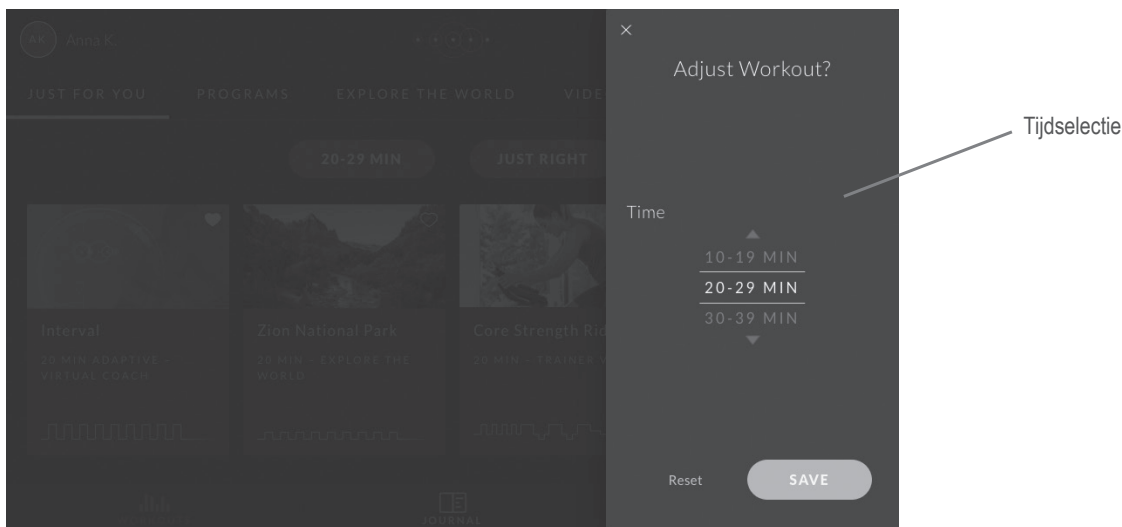
Tabblad JUST FOR YOU

Nadat u zich hebt aangemeld, wordt het tabblad Just For You weergegeven als het startscherm van uw toestel. Hier worden begeleide aanpasbare trainingsopties* en educatieve video's gepresenteerd die u aanmoedigen om uw fitnessdoelen na te streven. Tik op een van de beschikbare opties om meer details te zien en de training te starten.

Aanbevolen trainingen

Aanbevolen trainingen zijn gebaseerd op uw huidige fitnessniveau, eerdere trainingen en geselecteerde tijd- en moeilijkheidsinstellingen.

Opmerking: Gebruikers zonder JRNY™-abonnement zullen alleen de tijdselectieknop te zien krijgen.



* Voor de JRNY™-ervaring hebt u een JRNY™-abonnement nodig – zie www.bowflex.com/jrny voor meer informatie. Klanten uit de Verenigde Staten en Canada kunnen een JRNY™-abonnement verkrijgen door te bellen naar 800-269-4126 of naar www.bowflex.com/jrny te gaan. Indien beschikbaar (inclusief de Verenigde Staten), kunt u ook een JRNY™-abonnement verkrijgen door de JRNY™-app op uw telefoon of tablet te downloaden en u in te schrijven via de gedownloade app. JRNY™-abonnementen zijn mogelijk niet in alle landen verkrijgbaar.

Tabblad PROGRAMS (PROGRAMMA'S)

Het tabblad Programma's biedt toegang tot alle begeleide aanpasbare trainingen (met of zonder virtuele coaching)*, samen met de meer standaard trainingsprogramma's.

Tabblad EXPLORE THE WORLD™

Met de Explore The World™-video's* kunt u door virtuele buitenomgevingen fietsen.

Tabblad VIDEOS (LEREN)

Het tabblad Video's bevat trainingen begeleid door fitnessstrainers*, ingedeeld op moeilijkheidsgraad en georganiseerd volgens tijd.

Tabblad FAVORITES (FAVORIETEN)

Snelle toegang tot uw favoriete content. Om een optie toe te voegen aan het tabblad Favorieten tikt u op het hartpictogram in de rechterbovenhoek.

Tabblad LEARN (LEREN)

Bevat educatieve video's en belangrijke informatie over fitness.

TRAININGEN

Het tabblad Workouts (Trainingen) verzamelt centraal alle beschikbare trainingen en educatieve video's.

LOGBOEK

Toont het trainingsoverzicht (overzicht), eerdere trainingen en beloningen voor het geselecteerde gebruikersprofiel.

PROFIEL

Bekijk en bewerk uw gebruikersprofielgegevens, instellingen en JRNY™-abonnementsinformatie.

* Voor de JRNY™-ervaring hebt u een JRNY™-abonnement nodig – zie www.bowflex.com/jrny voor meer informatie. Klanten uit de Verenigde Staten en Canada kunnen een JRNY™-abonnement verkrijgen door te bellen naar 800-269-4126 of naar www.bowflex.com/jrny te gaan. Indien beschikbaar (inclusief de Verenigde Staten), kunt u ook een JRNY™-abonnement verkrijgen door de JRNY™-app op uw telefoon of tablet te downloaden en u in te schrijven via de gedownloade app. JRNY™-abonnementsen zijn mogelijk niet in alle landen verkrijgbaar.

Consoledisplay met trainingsscherm

Markering voor maximaal calorieverbruik

Streefdoelreeks voor calorieverbruik



Intervaltijd

Voordeelzone/calorieverbruik

Trainingsprofiel

Prestatiewaardenbalk

Tijd

Telt de totale trainingstijd in minuten en seconden (bv. 15:42 minuten).

Interval

Tijdens een intervaltraining worden hier het huidige actieve interval en het totale aantal intervallen voor de training weergegeven. Elk interval heeft een sprint- en een rustsegment.

Afstand

Hier wordt de afstand weergegeven die u tijdens uw training in mijl of kilometer hebt afgelegd op basis van de gebruikersinstelling.

Calorieën

Hier wordt het totale aantal verbruikte calorieën weergegeven.

Calorieverbruik

De weergave voor calorieverbruik toont het aantal calorieën dat u per minuut verbruikt. Dit aantal is afhankelijk van de intensiteit, die wordt bepaald door het huidige toerental (trapsnelheid) en het weerstandsniveau. Als een van deze waarden verhoogt, dan verhoogt ook het calorieverbruik.

Hartslag

Op afstand bediende hartslagmeter (HR) vereist. Hier worden het aantal hartslagen per minuut weergegeven. Het hartpictogram knippert wanneer uw hartslag wordt gezocht. Bij een stabiele lezing stopt het pictogram met knipperen.



De weergegeven hartslag is een benadering en mag alleen als referentie worden gebruikt.

Cadans

De cadans toont uw huidige trapsnelheid in omwentelingen per minuut (RPM).

Weerstand

Weerstand toont het weerstandsniveau dat door de weerstandsknop is ingesteld.

Trainingsprofiel

Het trainingsprofiel is een visuele weergave van de training (die de intensiteit toont). Hoe hoger de profiellijn, hoe intenser de training.

Intervaltijd

Het doeldisplay toont de totale trainingstijd of het totale aantal calorieën voor een training zonder intervallen. Bij een intervaltraining wordt er afgeteld op het doeldisplay tot het einde van de training. Dit display is leeg tijdens een handmatige training. Wanneer het doel gebaseerd is op tijd, wordt het klokpictogram weergegeven. Gebruik de min- (-) of plus-knop (+) om het doeldisplay aan te passen.

Meter calorieverbruik/voordeelzone

De meter voor calorieverbruik/voordeelzone toont het aantal calorieën dat u per minuut verbruikt. Dit aantal is afhankelijk van de intensiteit, die wordt bepaald door het huidige toerental (trapsnelheid) en het weerstandsniveau. Als een van deze waarden verhoogt, dan verhoogt ook het calorieverbruik.

Streefdoelreeks voor calorieverbruik

De streefdoelreeks voor calorieverbruik is gebaseerd op het gekozen gebruikersprofiel. Bij een intervaltraining wordt een reeks segmenten voor calorieverbruik geactiveerd. De intensiteit van de reeks is gebaseerd op de weergave van het trainingsprofiel.

Opmerking: Voor een preciezer calorieverbruik en voorgestelde streefdoelreeks moet u een Fitness Assessment-training (conditiebeoordeling) afwerken en uw gebruikersprofiel up-to-date houden.



De streefdoelreeks suggereert een trainingsniveau dat alleen mag worden nagestreefd als uw fysieke conditie dat toelaat.

Bij een intervaltraining stellen de rode segmenten de SPRINT-reeks voor en de blauwe segmenten de RECOVER-reeks.

Markering voor maximaal calorieverbruik

De markering voor maximaal calorieverbruik is een indicator die het hoogste aantal verbruikte calorieën aangeeft tijdens de huidige training.

Voordeelzonemeter


De voordeelzonemeter wordt weergegeven tijdens standaard en handmatige trainingen, met drie voorgestelde zones: vetverbranding, uithoudingsvermogen en prestaties.

Opladen via USB

Als een USB-apparaat op de USB-poort wordt aangesloten, zal het apparaat worden opgeladen indien dat mogelijk is. Het vermogen dat door de USB-poort wordt afgeleverd, is mogelijk niet voldoende om het apparaat tegelijkertijd te bedienen en op te laden.

Bluetooth®-hartslag ingeschakeld


Uw fitnessstoestel kan een signaal van een Bluetooth®-hartslagmeter (HR) ontvangen. Volg de instructies die bij uw Bluetooth®-hartslagmeter zijn geleverd.

 **Vraag uw arts om advies voordat u een Bluetooth®-borstband of een andere Bluetooth®-hartslagmeter gebruikt als u een pacemaker of een ander geïmplantieerd elektronisch apparaat draagt.**

Opmerking: Zorg ervoor dat u vóór gebruik de beschermhoes (indien meegeleverd) van de hartslagsensor verwijderd.

Bluetooth®-hartslagarmband

Bij uw fitnessstoestel wordt een Bluetooth®-hartslagarmband geleverd. Om de Bluetooth®-hartslagarmband te gebruiken volgt u de instructies die bij de armband zijn geleverd.

 **Vraag uw arts om advies voordat u een Bluetooth®-armband of een andere Bluetooth®-hartslagmeter gebruikt als u een pacemaker of een ander geïmplantieerd elektronisch apparaat draagt.**

Opmerking: Zorg ervoor dat u vóór gebruik de beschermhoes (indien meegeleverd) van de hartslagsensor verwijderd.

1. Breng de Bluetooth®-hartslagarmband aan op het bovenste gedeelte van uw onderarm.
2. Controleer of de draadloze Bluetooth®-verbinding is ingeschakeld op het toestel. Dat is het geval als het Bluetooth®-pictogram blauw is. Als het pictogram rood is, moet u de draadloze Bluetooth®-verbinding inschakelen. Schakel de draadloze Bluetooth®-verbinding als volgt in:
 - a. Tik op het Bluetooth®-pictogram.
 - b. Tik op 'Manage Bluetooth®' (Bluetooth beheren).
 - c. Schuif de optie van 'OFF' (UIT) naar 'ON' (AAN).
 - d. Tik op Back (Terug) om af te sluiten.
3. Wanneer u klaar bent om te trainen, start u uw training.
4. Druk op de aan/uit-ledknop op de hartslagarmband. Druk slechts één keer op de aan/uit-ledknop.
5. Tijdens uw training kan het tot 60 seconden duren om een verbinding te maken met de hartslagarmband. Wanneer hij is verbonden, wordt het Bluetooth®-hartslagapparaatpictogram weergegeven samen met uw hartslag.

Opmerking: De armband kan slechts één keer worden verbonden tijdens een actieve training. Als u op de aan/uit-ledknop drukt nadat hij is verbonden, moet u de training opnieuw starten.



 **Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie.**

Hartslagberekeningen

Uw maximale hartslag daalt doorgaans van 220 slagen per minuut (BPM) als kind tot ongeveer 160 BPM op de leeftijd van 60. Deze daling van de maximale hartslag verloopt meestal lineair, met ongeveer één BPM per jaar. Er zijn geen aanwijzingen dat de daling van de maximale hartslag door training kan worden beïnvloed. Mensen van dezelfde leeftijd kunnen verschillende maximale hartslagen hebben. Om deze waarde nauwkeurig te berekenen legt u dus beter een stresstest af in plaats van de formule op basis van de leeftijd toe te passen.

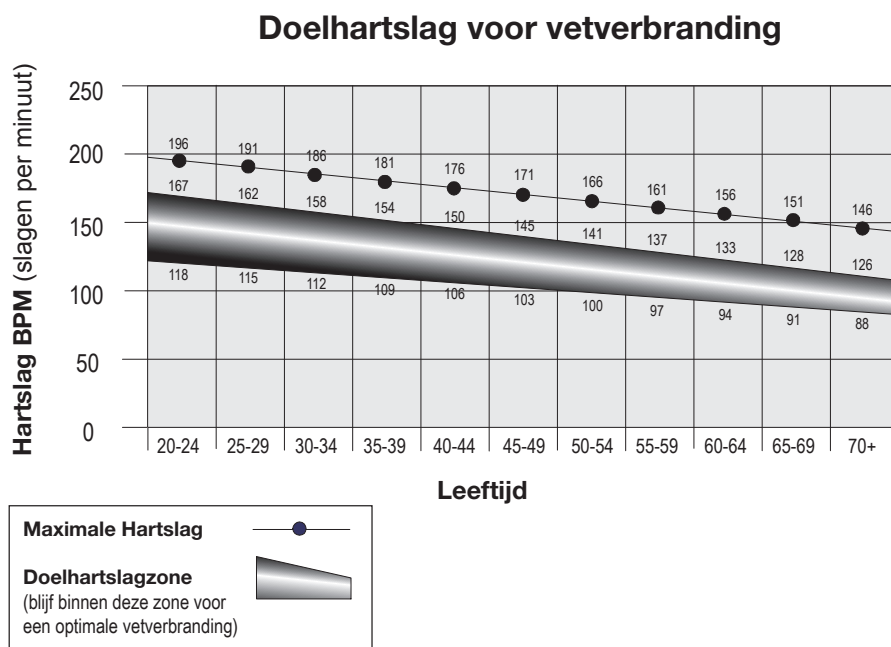
Uw hartslag in rusttoestand wordt beïnvloed door duurtraining. De doorsnee volwassene heeft een hartslag in rusttoestand van ongeveer 72 slagen per minuut, terwijl intensief getrainde lopers 40 slagen per minuut of lager kunnen halen.

De hartslagtabel is een schatting van welke hartslagzone (HRZ) effectief is om vet te verbranden en uw cardiovasculaire conditie te verbeteren. Fysiske omstandigheden variëren. Daarom is het mogelijk dat uw individuele HRZ verschillende slagen hoger of lager ligt dan wat wordt weergegeven.

De meest efficiënte methode om vet te verbranden tijdens het trainen is te beginnen op een laag tempo en de intensiteit geleidelijk te verhogen totdat uw hartslag 60-85 % van uw maximale hartslag bereikt. Ga door op dat tempo, waarbij u uw hartslag in die doelzone houdt gedurende meer dan 20 minuten. Hoe langer u uw doelhartslag aanhoudt, hoe meer vet uw lichaam verbrandt.

De grafiek is een beknopte richtlijn met de doorgaans voorgestelde doelhartslagwaarden voor personen van uw leeftijd. Zoals we hierboven reeds vermeldden, kan uw optimale doelhartslag hoger of lager liggen. Vraag uw arts om advies in verband met uw persoonlijke doelhartslagzone.

Opmerking: Zoals dat met alle trainingen en fitnessprogramma's het geval is, moet u ook hier de intensiteit en de duur van de training naar eigen goeddunken verhogen.



Luidsprekers

Als u audio wilt afspelen via de luidsprekers van uw toestel, opent u een app op de console en staat u het streamen van audio toe.

Opmerking: Uw toestel kan ook audio ontvangen en afspelen vanaf uw apparaat via een Bluetooth®-verbinding of audio streamen vanaf het toestel naar uw Bluetooth®-apparaat (bijvoorbeeld een Bluetooth®-hoofdtelefoon). Bluetooth®-audio kan slechts in één richting (in of uit) tegelijk worden gestreamd.

Schoenklemmen (schoenplaatjes)

Voetpedalen die zijn uitgerust voor fietsschoenen met schoenplaatjes, zorgen voor een veilige grip van de voet op de trainingsfiets. De meegeleverde schoenplaatjes passen op zowel het rechter- als het linkerpedaal.

 **Zorg dat u voor het gebruik van de fiets de werking van het klikmechanisme voor de pedalen en de schoenplaatjes (schoenen) begrijpt.**

Houd de schoenplaatjes en bindingen schoon voor de goede werking van het mechanisme.

Controleer de schoenplaatjes regelmatig op slijtage. Vervang de schoenplaatjes wanneer ze versleten zijn. Vervang de schoenplaatjes wanneer ze moeilijk beginnen los te komen of wanneer ze met veel minder inspanning beginnen los te komen dan in nieuwstaat.

De pedalen en schoenplaatjes zijn SPD-compatibel. Zij passen op elke schoenmaat met de juiste montagegaten: schoenen met 'Standard 2-Hole MTB SPD Cleat Mounts' (MTB SPD = Mountain Bike Shimano Pedaling Dynamics).

Wat te dragen

Draag sportschoenen met rubberen zolen of fietsschoenen met schoenplaatjes. Om te trainen hebt u geschikte kleding nodig waarin u vrij kunt bewegen.

Hoe vaak moet u trainen

! Vraag een arts om advies voordat u een trainingsprogramma start. Staak de training als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kortademig wordt of u flauw voelt. Vraag uw arts om advies voordat u het toestel opnieuw begint te gebruiken. Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie. De hartslag die wordt weergegeven, is een benadering en mag alleen ter informatie worden gebruikt.

- 3 keer per week gedurende 20 minuten per dag.
- Plan trainingen op voorhand en probeer het schema te volgen.

Afstellen van het zadel

Het juist afstellen van het zadel helpt u maximale trainingsefficiëntie en -comfort te garanderen, terwijl u het risico op lichamelijk letsel verkleint. Gebruik bij het afstellen van het zadel de schoenen die u van plan bent te dragen tijdens het fietsen.

1. Ga naast de fiets staan en verhoog/verlaag het zadel totdat het gelijkstaat met de bovenkant van uw heupbeen.
2. Ga op de fiets zitten. Met de heupen recht plaatst u de bal van uw voet op het pedaal wanneer die helemaal naar beneden staat (6 uur). Houd uw been lichtjes gebogen ter hoogte van de knie (ongeveer 20 graden).
3. Als uw been te recht staat of uw voet het pedaal niet raakt, dan moet u het zadel lager zetten. Als uw been te ver gebogen is, dan moet u het zadel hoger zetten.

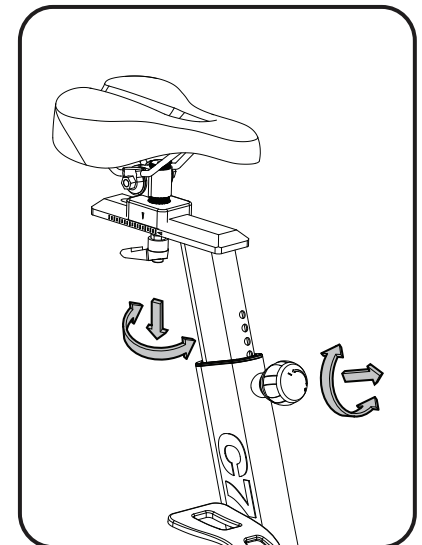
! Stap van het toestel af voordat u het zadel verstelt.

4. Zet de verstelknop van de zadelbuis los en trek eraan terwijl u de rechtopstaande buis vasthoudt om te voorkomen dat deze valt. Stel het zadel op de gewenste hoogte af.

! Plaats de zadelbuis niet hoger dan de STOP-markering op de zadelbuis.

5. Laat de verstelknop los om de borgpen vast te zetten. Controleer of de pen volledig is vastgezet en draai de verstelknop helemaal vast.
6. Draai de pedalen, terwijl u op de fiets zit, zodat ze gelijk staan (in de stand van 3 uur/9 uur). In deze stand moet de voorste knie zich voorbij of iets achter de pedaalas bevinden.
7. Om het zadel dichterbij of verder van de console te zetten draait u de verstelhendel van het schuifmechanisme van het zadel los. Schuif het zadel in de gewenste stand en draai de hendel volledig vast. Trek de hendel naar beneden, draai hem naar achteren en laat hem vervolgens los.

Opmerking: Als de hendel niet kan worden gedraaid omdat hij contact maakt met een ander onderdeel, trek dan aan de hendel, draai eraan en duw hem terug naar binnen om hem te verzetten. Blijf draaien zolang dat nodig is.

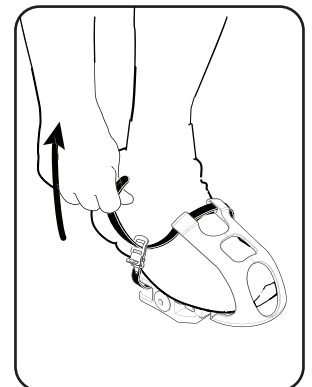


Plaatsing van de voet / Afstelling van de pedaalriem

Voetpedalen met riemen houden uw voeten veilig op de trainingsfiets.

1. Plaats de bal van elke voet in de voethouders op de pedalen.
2. Maak de riem over uw schoen vast.
3. Doe hetzelfde voor de andere voet.

Richt uw tenen en knieën recht naar voren om een maximale trapkracht te garanderen. U kunt de pedaalriemen verschillende trainingen na elkaar gebruiken zonder ze te verstellen.



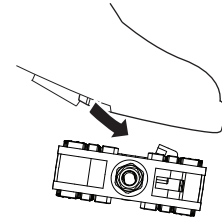
Schoenklemmen (schoenplaatjes) gebruiken

Voetpedalen die zijn uitgerust voor fietsschoenen met schoenplaatjes, zorgen voor een veilige grip van de voet op de trainingsfiets. Draai de pedalen, zodat de voethouder zich onder het pedaal bevindt.

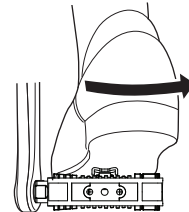
! Zorg dat u voor het gebruik van de fiets de werking van het klikmechanisme voor de pedalen en de schoenplaatjes (schoenen) begrijpt.

1. Zorg dat de pijl op het pedaal naar voren wijst.
2. Duw het schoenplaatje omlaag en vooruit om het pedaal vast te klikken.
3. Doe hetzelfde voor de andere voet.
4. Oefen het vast- en losklikken van de pedalen voordat u een training start.

Om de schoenplaatjes los te klikken van de pedalen maakt u een buitenwaartse en daarna opwaartse beweging met de hiel.



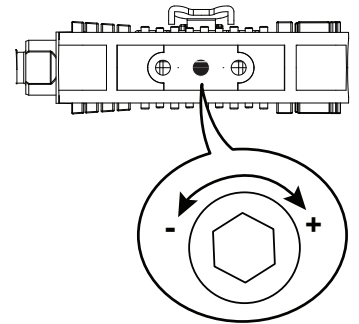
Vastklikken



Losklikken

Voor gebruikers met een zeer laag lichaamsgewicht kan de bediening van het klikmechanisme in de pedalen moeilijk zijn. In dat geval kan het nodig zijn om de houdkracht van het mechanisme te verlagen. De houdkracht aanpassen:

1. De afstelbout vindt u in de opening aan de achterkant van het pedaal. De bout zit tussen de 2 schroeven die de voethouder aan het pedaal vastmaken.
2. Draai de afstelbout met behulp van een inbussleutel van 3 mm. Om de houdkracht te verlagen draait u naar links (tegen de klok in). Om de houdkracht te verhogen draait u naar rechts (met de klok mee).



Afstellen van het stuur

De stand van het stuur afstellen:

1. Zet de verstelknop van de stuurbuis los terwijl u de rechtopstaande buis vasthoudt om te voorkomen dat deze valt. Stel het stuur op de gewenste hoogte af.

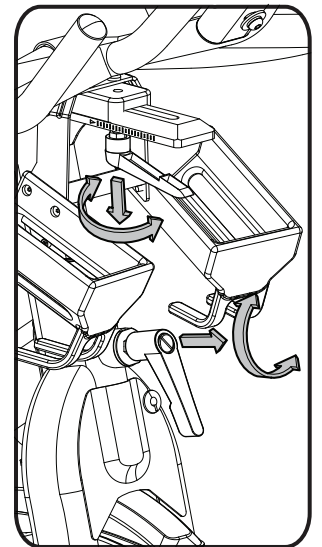
! Plaats de stuurbuis niet hoger dan de STOP-markering op de buis.

2. Draai de hendel aan om de borgpen vast te zetten. Zorg dat de hendel volledig is vastgedraaid. Trek de hendel uit, draai hem naar onderen en laat hem vervolgens los.

NB: Plooi de kabels niet.

3. Om het stuur dichterbij of verder van het zadel te zetten draait u de verstelhendel van het schuifmechanisme van het stuur los. Schuif het stuur in de gewenste stand en draai de verstelhendel van de stuurbuis vast om het stuur vast te zetten. Zorg dat de hendel volledig is vastgedraaid. Trek de hendel uit, draai hem naar voren en laat hem vervolgens los.

Opmerking: Als de hendel niet kan worden gedraaid omdat hij contact maakt met een ander onderdeel, trek dan aan de hendel, draai eraan en duw hem terug naar binnen om hem te verzetten. Blijf draaien zolang dat nodig is.



Het vliegwiel vergrendelen voor opslag

Wanneer het toestel niet in gebruik is, zorg dan dat u het vliegwiel vergrendelt met de noodrem/weerstand-verstelknop. Om het vliegwiel te vergrendelen draait u de noodrem/weerstandverstelknop rechtsonder tot dat

het vliegwiel meer weerstand ondervindt. Draai de noodrem/weerstandsverstelknop vervolgens nog een halve slag rechtsom. Het vliegwiel is nu vergrendeld. Het vliegwiel moet worden vergrendeld bij het opbergen van het toestel.

 **Voor een veilige opslag van het toestel verwijdert u de voeding en bewaart u deze op een veilige plaats. Draai de rem/weerstandsverstelknop vast zoals beschreven, totdat het vliegwiel is vergrendeld. Bewaar het toestel op een veilige plaats, uit de buurt van kinderen en huisdieren.**

Wanneer het vliegwiel is vergrendeld, valt het weerstandsniveau buiten het werkbereik dat door de console wordt weergegeven. Gebruik het toestel niet met het weerstandsniveau buiten het bereik van 0 % tot 100 %. Hierdoor zal het vliegwiel bij nood niet meer snel kunnen worden gestopt en kan de fiets niet meer efficiënt worden vastgezet voor opslag. Draai de noodrem/weerstandsverstelknop totdat het NIVEAU dat op de console wordt weergegeven, minder dan 100 % bedraagt. De weerstand bevindt zich nu in het beoogde werkbereik van de fiets.

Eerste instelling

1. Sluit het toestel aan op een werkend stopcontact. Het toestel start op en de rode statusled gaat branden.
Opmerking: De console kan in slaapstand gaan als er geen invoer plaatsvindt. Raak het scherm van de console aan om het toestel uit de slaapstand te halen.
2. Het toestel wordt ingeschakeld en het scherm Welcome - Connect Wifi (Welkom - Maak wifiverbinding) wordt weergegeven. Tik op Connect (Verbinden).
Opmerking: Voor het gebruik van uw toestel is een wifiverbinding nodig. Als u niet over een wifiverbinding beschikt, neem dan onmiddellijk contact op met uw Bowflex™-vertegenwoordiger of uw lokale distributeur voor verdere hulp.
3. De console geeft de lijst met beschikbare wifiverbindingen weer. Tik op de gewenste wifiverbinding en voer het wachtwoord in. Tik op Connect (Verbinden).
4. De console test de wifiverbinding en probeert er een verbinding mee te maken.
Als de console het scherm Update Available (Update beschikbaar) weergeeft, tikt u op de knop Agree (Akkoord). De console werkt de software bij.
5. Zodra de wifiverbinding tot stand is gebracht, tikt u op Back (Terug).
6. Tik op Get Started (Aan de slag).
7. De console geeft het optiescherm weer. Kies Log In (Aanmelden) of Create Account (Account aanmaken). Volg de aanwijzingen om uw nieuwe fitnessstoestel te registreren. Nadat de registratie is voltooid, is uw fitnessstoestel klaar voor gebruik.
8. De console geeft het Just for You-tabblad weer. Voltooi de Fitness Assessment-training (conditiebeoordeling) om alle beschikbare trainingscontent te ontgrendelen. Op het tabblad Learn (Leren) vindt u meer informatie over uw opties.

Opstartmodus

De console geeft het tabblad Power-Up/Home (Opstart/Home) weer als hij op een stroombron wordt aangesloten, wanneer het consoledisplay wordt aangeraakt of wanneer hij een signaal ontvangt van de toerentalsensor als gevolg van trapbewegingen op het toestel.

Automatisch uitschakelen (slaapstand)

Als de console in een tijdspanne van ongeveer 5 minuten geen enkele input ontvangt, dan wordt hij automatisch uitgeschakeld. Het lcd-display is uitgeschakeld wanneer de console in de slaapstand staat.

Opmerking: De console heeft geen Aan/Uit-schakelaar.

De weerstand verstellen

Draai de weerstandsverstelknop rechtsom om de weerstand en de werkbelasting te verhogen. Draai de weerstandsverstelknop linksom om de weerstand te verlagen. Het werkbereik van de weerstandsverstelknop gaat van 0 % tot net voorbij 100 % weerstand (vergrendeld vliegwiel). Draai de weerstandsverstelknop niet voorbij het bewegingsbereik. Als de knop voorbij het bewegingsbereik wordt gedraaid, kan het toestel beschadigd raken.

Modus Gepauzeerd/training voltooid

1. Stop met trappen tijdens een training om de training te pauzeren.

Opmerking: De console pauzeert automatisch als er 5 seconden lang geen toerentalsignaal is of als u op het scherm en op de pauzeknop tikt. In de pauzestand geeft de console de af speel- en stopknoppen weer.

2. Begin te trappen of tik op de af speelknop om de training te hervatten.

Tik op Stop om de training te beëindigen voordat ze is voltooid.

3. Na de training geeft de console de waarden voor de voltooide training weer (totale tijd, totaal aantal intervallen, totaal aantal calorieën, gemiddeld sprint-calorieverbruik, gemiddelde hartslag, gemiddeld toerental en gemiddelde weerstand).
4. Tik op Continue (Doorgaan).
5. De console gaat naar het overzicht van de laatste training op het tabblad JOURNAL (JOURNAAL).

Toestel uitschakelen of opnieuw starten

Opmerking: Wanneer het toestel is ingeschakeld, zoekt het naar software-updates en worden deze geïnstalleerd. Als het toestel een tijdje uitgeschakeld is geweest, zal het mogelijk updates proberen te installeren wanneer u het opnieuw opstart.

Het toestel uitschakelen:

1. Log uit.
2. Haal het netsnoer uit het stopcontact.

Het toestel opnieuw opstarten:

1. Sluit het toestel aan op een werkend stopcontact. Het toestel start op en de rode statusled gaat branden.

Lees alle onderhoudsvoorschriften volledig voordat u aan een reparatie begint. Sommige taken kunt u alleen met de hulp van een tweede persoon uitvoeren.

! Het toestel moet regelmatig worden geïnspecteerd om schade vast te stellen en reparaties uit te voeren. De eigenaar is verantwoordelijk voor het regelmatig uitvoeren van onderhoud. Versleten of beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden gerepareerd of vervangen. Er mogen uitsluitend door de fabrikant aangeleverde onderdelen worden gebruikt om het product te onderhouden en te repareren.

Vervang waarschuwingsklevers die op een gegeven moment niet meer goed kleven, onleesbaar worden of loskomen. Indien aangekocht in de VS/Canada, kunt u nieuwe klevers bij de klantenservice verkrijgen. Indien aangekocht buiten de VS/Canada, kunt u nieuwe klevers bij uw lokale distributeur verkrijgen.

Schakel de stroomtoevoer naar het toestel volledig uit voordat u onderhoud uitvoert.

Dagelijks: Inspecteer het trainingstoestel voor elk gebruik op loszittende, defecte, beschadigde of versleten onderdelen. Gebruik het toestel niet als u een probleem vaststelt. Repareer of vervang alle onderdelen bij de eerste tekenen van slijtage. Controleer of alle verstelknoppen goed vastzitten. Zet ze indien nodig beter vast. Controleer de pedalen en zet ze zo nodig vast. Veeg na elke training vocht van het toestel en de console met behulp van een vochtige doek.

NB: Gebruik zo nodig alleen een mild afwasmiddel met een zachte doek om de console schoon te maken. Maak het toestel niet schoon met een oplosmiddel op basis van aardolie of met een product dat ammoniak bevat. Maak de console niet schoon in direct zonlicht of bij hoge temperaturen. Zorg dat de console niet nat wordt.

Wekelijks: Maak het toestel schoon om stof of vuil te verwijderen. Controleer de pedalen en crankarmen en draai ze eventueel aan. Controleer of alle bouten en schroeven goed zijn aangehaald. Zet ze indien nodig beter vast. Controleer of het zadel vlot kan worden versteld.

Opmerking: Gebruik geen producten op basis van aardolie.

Maandelijks of na 20 uur: Controleer de spanning van de aandrijfriem en pas deze indien nodig aan.

! We raden aan om de pedalen jaarlijks te vervangen om de veiligheid van de gebruiker en de prestaties zo goed mogelijk te handhaven. Gebruik alleen vervangingspedalen van Nautilus. Andere pedaalkerken zijn mogelijk niet geschikt voor indoorfietsen of voor dit product en kunnen een gevaar vormen voor gebruikers en omstanders. De garantie zal er ook door vervallen.

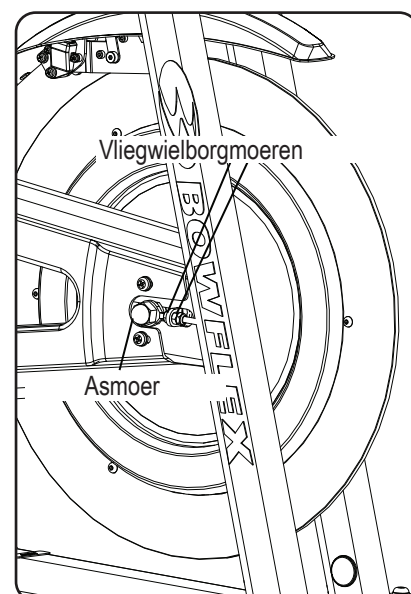
De spanning van de aandrijfriem controleren

De spanning van de aandrijfriem kan alleen worden gecontroleerd tijdens het gebruik van de fiets. Laat de pedalen ronddraaien met een snelheid van ongeveer 20 TPM. Verhoog vervolgens plots het toerental tot uw maximale capaciteit. Als de pedalen normaal bewegen zonder te slippen, dan is de spanning correct. Als de pedalen slippen, dan moet de riem worden afgesteld.

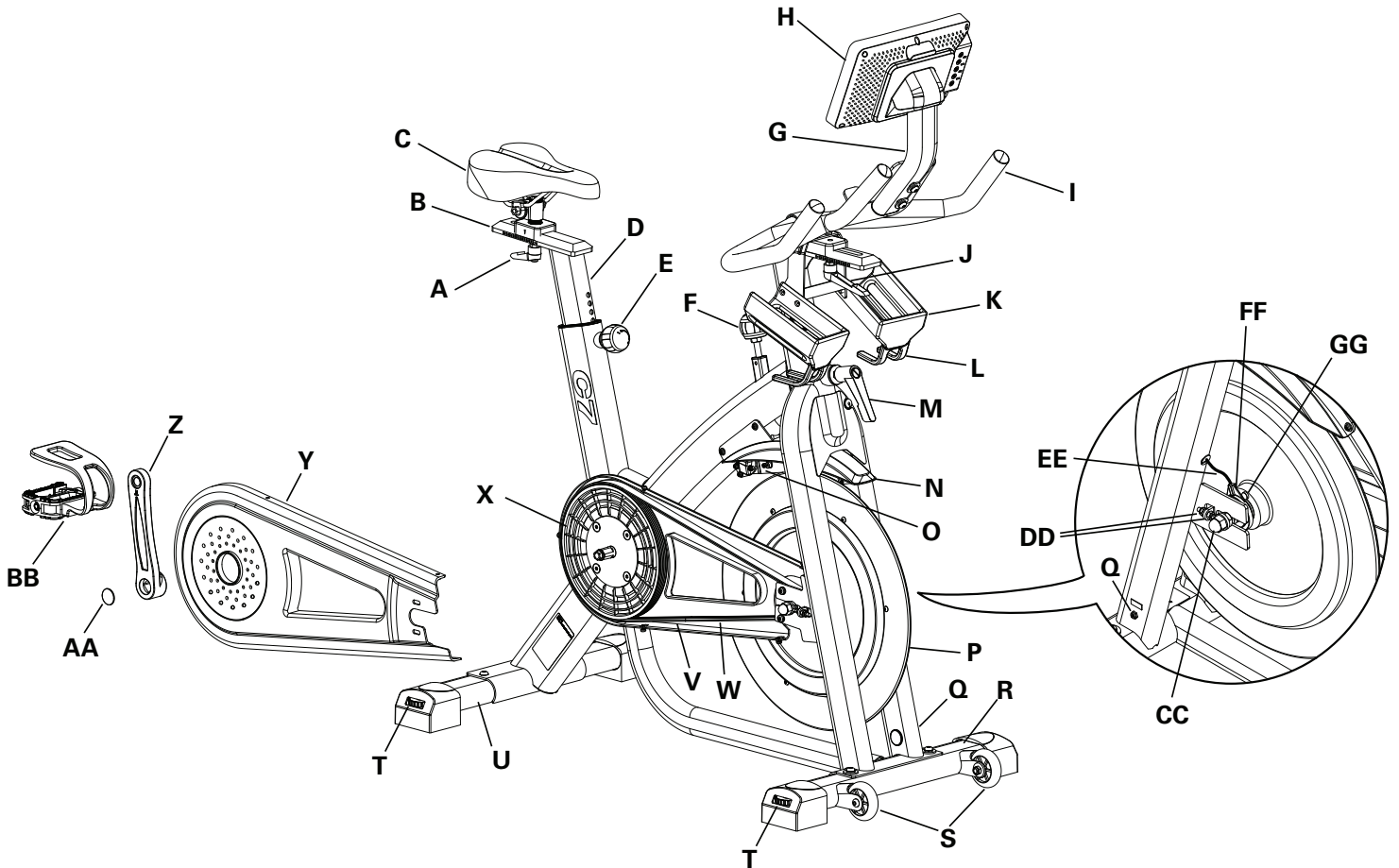
De spanning van de aandrijfriem aanpassen

1. Om de spanning van de aandrijfriem aan te passen draait u de asmoeren los. Gebruik een steeksleutel van 19 mm om de asmoer aan één kant klem te zetten en draai de asmoer aan de andere kant los met een moersleutel van 19 mm.
2. Als de aandrijfriem te los zit en slipt, gebruik dan een sleutel van 10 mm om elke vliegwielborgmoer een kwartslag rechtsom te draaien (met de klok mee).
3. Controleer de spanning van de aandrijfriem opnieuw en pas deze indien nodig aan.

Raadpleeg de procedure 'Afstellen van de riemspanning' in de onderhoudshandleiding.



Onderhoudsonderdelen



A	Verstelhendel	L	Halterrek	W	Afdekking, aandrijfriem binnenkant
B	Verstelhendel, zadelschuifmechanisme	M	Verstelhendel, stuurbuis	X	Aandrijfpoelie
C	Zadel	N	Spatbord	Y	Afdekking, aandrijfriem
D	Zadelbuis	O	Reminrichting	Z	Crankarm
E	Verstelknop van de zadelbuis	P	Vliegwiel	AA	Crankdop
F	Rem-/weerstandsknop	Q	Stroomingang	BB	Pedaal met voethouder
G	Verstelbare consolemast	R	Voorste stabilisatiesteun	CC	Asmoer
H	Console	S	Transportwiel	DD	Vliegwielborgmoer
I	Stuur	T	Stelvoetje	EE	Datakabel
J	Verstelhendel, stuurschuifmechanisme	U	Achterste stabilisatiesteun	FF	Snelheidssensor
K	Bidonhouder	V	Aandrijfriem	GG	Snelheidssensormagneet

Situatie/Probleem	Te controleren	Oplossing
Geen weergave/gedeeltelijke weergave/toestel wil niet opstarten	Controleer het stopcontact	Zorg dat het toestel is aangesloten op een werkend stopcontact.
	Controleer de aansluiting aan de voorkant van het toestel	De aansluiting moet goed vastzitten en onbeschadigd zijn. Zorg ervoor dat de adapter goed is aangesloten op de voedingsingang. Vervang de adapter of aansluiting van een toestel als een van beide beschadigd is.
	Controleer de integriteit van de datakabel	Alle draden in de kabel moeten intact zijn. Vervang de kabel als u vaststelt dat er draden geplooid of doorgesneden zijn.
	Controleer de aansluitingen/oriëntatie van de datakabel	Zorg dat de kabel veilig is aangesloten en goed georiënteerd is. De kleine kabelsluiting op de connector moet juist zijn ingevoerd en vastklikken.
	Controleer of het consoledisplay niet beschadigd is	Zoek naar zichtbare tekenen dat het consoledisplay gebarsten of anderszins beschadigd is. Vervang de console, indien beschadigd.
	Consoledisplay	Als alle aansluitingen prima zijn en de console toch niet alles behoorlijk weergeeft, dan moet u hem vervangen.
		Als de bovenstaande stappen het probleem niet verhelpen, neem dan contact op met de klantenservice (als u in de VS/Canada woont) of met uw lokale distributeur (als u niet in de VS/Canada woont).
De weergegeven snelheid is onnauwkeurig	Controleer de positie van de snelheidssensormagneet	De snelheidssensormagneet moet op het vliegwiel bevestigd zijn.
De weergegeven snelheid is altijd '0'/blijft in de pauzestand vastzitten	Datakabel	Controleer of de datakabel is aangesloten op de console vanaf het gemonteerde frame.
	Snelheidssensor	Zorg ervoor dat de datakabel is aangesloten op de snelheidssensor.
Geen weergave van snelheid/toerental	Controleer de integriteit van de datakabel	Alle draden in de kabel moeten intact zijn. Vervang de kabel als u vaststelt dat er draden geplooid of doorgesneden zijn.
	Controleer de aansluitingen/oriëntatie van de datakabel	Zorg dat de kabel veilig is aangesloten en goed georiënteerd is. De kleine kabelsluiting op de connector moet juist zijn ingevoerd en vastklikken.
	Controleer het snelheidssensorblok	Het snelheidssensorblok moet met de datakabel zijn verbonden. Verplaats de sensor indien nodig. Vervang de sensor als u schade vaststelt aan de sensor of de aansluitdraad.
Het toestel werkt, maar de Bluetooth®-hartslagmeting wordt niet weergegeven	Bluetooth®-hartslagdetectieapparaat (armband meegeleverd met toestellen in de VS/Canada)	Zorg ervoor dat het apparaat direct contact maakt met de huid en dat het apparaat aan staat.
	Batterijen van het Bluetooth®-hartslagdetectieapparaat	Als het apparaat voorzien is van vervangbare batterijen, plaats dan nieuwe batterijen. Zorg ervoor dat de batterijen zijn opgeladen, indien van toepassing.
	Interferentie	Probeer het toestel wat verder uit de buurt van storingsbronnen (tv, magnetron, enz.) te plaatsen.
	Gekoppeld aan vorige gebruiker	De console is mogelijk nog gekoppeld aan de vorige gebruiker. Druk op de Connect Bluetooth®-toets om de verbinding te verbreken en de console met uw hartslagdetectieapparaat te koppelen.
Het toestel werkt, maar de Bluetooth®-hartslag wordt onjuist weergegeven	Gekoppeld aan vorige gebruiker	De console is mogelijk nog gekoppeld aan de vorige gebruiker. Druk op de Connect Bluetooth®-toets om de verbinding te verbreken en de console met uw hartslagdetectieapparaat te koppelen.
De console wordt uitgeschakeld (slaapstand) tijdens het gebruik	Controleer het stopcontact	Zorg dat het toestel is aangesloten op een werkend stopcontact.
	Controleer de aansluiting aan de voorkant van het toestel	De aansluiting moet goed vastzitten en onbeschadigd zijn. Vervang de adapter of aansluiting van een toestel als een van beide beschadigd is.
	Controleer de integriteit van de datakabel	Alle draden in de kabel moeten intact zijn. Vervang de kabel als u vaststelt dat er draden geplooid of doorgesneden zijn.

Situatie/Probleem	Te controleren	Oplossing
	Controleer de aansluitingen/ oriëntatie van de datakabel	Zorg dat de kabel veilig is aangesloten en goed georiënteerd is. De kleine kabelsluiting op de connector moet juist zijn ingevoerd en vastklikken.
	Reset het toestel	Trek de stekker uit het stopcontact gedurende 3 minuten. Steek de stekker terug in het stopcontact.
	Controleer de snelheidssensor	De snelheidssensor moet met de datakabel zijn verbonden. Verplaats de sensor indien nodig. Vervang de sensor als u schade vaststelt aan de sensor of de aansluitdraad.
		Neem contact op met de klantenservice (als u in de VS/Canada woont) of met uw lokale distributeur (als u niet in de VS/Canada woont).
Het toestel schommelt/staat niet gelijk	Controleer de afstelling van de stelvoetjes	Draai aan de stelvoetjes om het toestel te nivelleren.
	Controleer de vloer onder het toestel	Het afstellen van de stelvoetjes is mogelijk niet voldoende in het geval van een extreem oneffen vloer. Verplaats het toestel naar een effen ruimte.
Pedalen los/toestel trapt moeilijk/pedalen lijken over te slaan of te slippen met een plotselinge toename van het toerental	Controleer de aansluiting tussen het pedaal en de crank	Het pedaal moet stevig op de crankarm zijn gedraaid. Controleer of de aansluiting niet verkeerd is vastgeschroefd.
	Controleer de aansluiting tussen de crankarm en de as	De crankarm moet stevig op de as zijn gedraaid.
	Controleer de spanning van de aandrijfriem	Raadpleeg de procedure 'Afstellen van de riemspanning'. Neem contact op met de klantenservice (als u in de VS/Canada woont) of met uw lokale distributeur (als u niet in de VS/Canada woont).
Klikgeluid bij het trappen	Controleer de aansluiting tussen het pedaal en de crank	Verwijder de pedalen. Controleer of de schroefdraad niet vuil is en monteer de pedalen opnieuw.
De zadelbuis beweegt	Controleer de borgpen	Controleer of de verstelpen in een van de afstelgaten van de zadelbuis zit.
	Controleer de vergrendelknop	Zorg dat de knop stevig is vastgedraaid.
De console toont continu een video van de toestelfuncties	De console bevindt zich in demonstratiemodus	Raak de rechterbovenhoek van het consoledisplay tien keer aan. Tik op 'Demo mode app' (Demomodusapp) en vervolgens op de optie 'De-actieve Demo mode' (Demomodus deactiveren).



