

SCHWINN™

IC4 / 800IC

Training met andere fitnessapps

Dit fitnesstoestel beschikt over geïntegreerde Bluetooth®-connectiviteit, waardoor het toestel kan worden gebruikt met een aantal digitale partners. Voor onze meest recente lijst van ondersteunde partners gaat u naar: [**www.nautilus.com/partners**](http://www.nautilus.com/partners)



Belangrijke veiligheidsvoorschriften	3	Op afstand bediende hartslagmeter	17
Waarschuwingssklevers / Serienummer	5	Schoenklemmen (schoenplaatjes)	19
Specificaties	6	Bedieningen	20
Voorafgaand aan de montage	6	Afstellingen	20
Onderdelen	7	Vergrendelen bij opslag	23
Montagemateriaal	8	Opstarten	23
Gereedschap	8	Maateenheden wijzigen (Engelse maten/ metrische maten)	23
Montage	9	Pauzeren of stoppen	23
Schoenklemmen (schoenplaatjes) installeren	13	Onderhoud	24
Verplaatsen en opslaan van het toestel	14	Spanning van aandrijfriem controleren	24
Het toestel nivelleren	14	Onderhoudsonderdelen	26
Kenmerken	15	Problemen oplossen	27
Noodstop	16		
Consolekenmerken	16		

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.schwinnFitness.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 of www.nautilus.cn

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 | © 2019 Nautilus, Inc. | Schwinn, het Schwinn Quality-logo, Nautilus, JRNY en Bowflex 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. Google Play™ is een handelsmerk van Google Inc. Apple en het logo van Apple zijn handelsmerken van Apple Inc., geregistreerd in de VS en andere landen. App Store is een dienstenmerk van Apple Inc. 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.

ORIGINELE HANDLEIDING - ENGELSE VERSIE ALLEEN

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

Bij het gebruik van een elektrisch apparaat moeten altijd enkele fundamentele voorzorgsmaatregelen worden nageleefd, 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 montagestappen 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 toestel 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 commerciële 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.
- Houd ten minste 0,6 m (24") vrij aan de kant die dient voor toegang tot het toestel en aan de achterkant van het toestel. Dit is de aanbevolen veiligheidsafstand voor toegang tot, doorgang langs en het afstappen bij noodgevallen van het toestel. 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 verwijdt 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.
- 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.

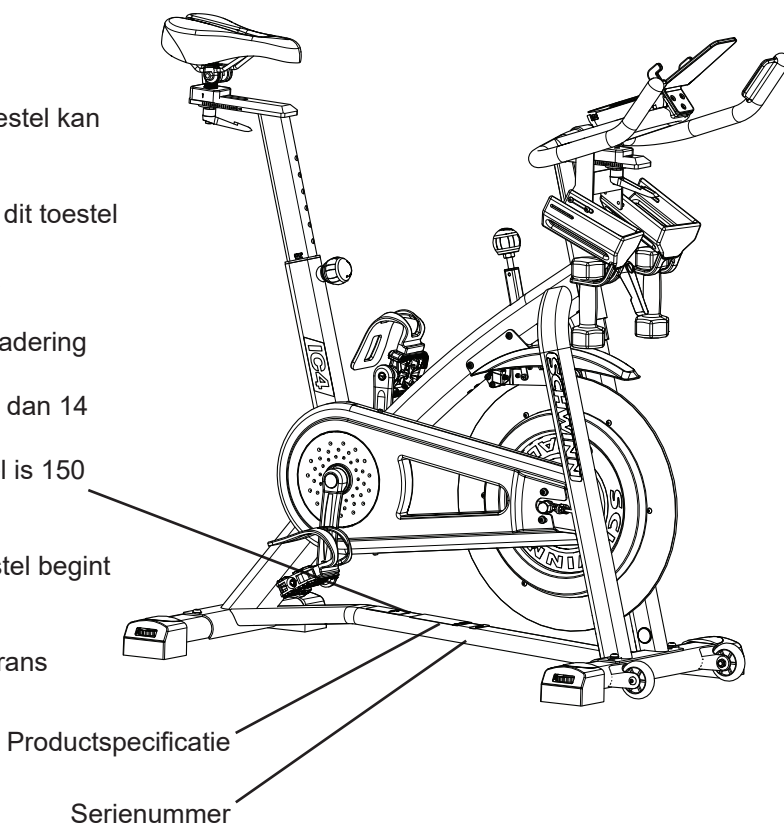
• BEWAAR DEZE INSTRUCTIES.



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.

(Deze klever is in het Engels en het Canadees Frans verkrijgbaar op de IC4.)



FCC-compliance

! Door wijzigingen of aanpassingen aan dit toestel te maken die niet uitdrukkelijk zijn goedgekeurd door de partij die verantwoordelijk is voor de naleving van deze regels, kan de gebruiker zijn bevoegdheid voor het gebruik van het toestel verliezen.

Dit product voldoet aan deel 15 van de FCC-regels. Voor het gebruik gelden de volgende twee voorwaarden: (1) dit toestel mag geen schadelijke interferentie veroorzaken, en (2) dit toestel moet alle ontvangen interferentie accepteren, inclusief interferentie die een ongewenste werking kan veroorzaken.

Opmerking: Dit product is getest en voldoet aan de grenswaarden voor digitale apparatuur van klasse B, conform CFR47, Deel 15, Subdeel B van de FCC-regelgeving. Deze grenswaarden zijn bepaald om redelijke bescherming te bieden tegen hinderlijke interferentie bij het gebruik van het toestel in een woonomgeving. Dit toestel genereert radiofrequentie-energie en kan, als het niet volgens de instructies geïnstalleerd en gebruikt wordt, schadelijke interferentie van radiocommunicatie veroorzaken.

Het uitblijven van interferentie in een bepaalde installatie kan echter niet worden gegarandeerd. In het onwaarschijnlijke geval dat dit toestel hinderlijke interferentie van radio- of televisieontvangst zou veroorzaken (wat kan worden vastgesteld door het toestel uit en weer in te schakelen), dan wordt de gebruiker aangeraden om de interferentie te verhelpen door middel van een of meer van de volgende maatregelen:

- Verander de richting van de ontvangstantenne of verplaats de antenne.
- Plaats het toestel en de ontvanger verder uit elkaar.
- Raadpleeg uw dealer of een erkende radio- of televisiemonteur voor hulp.

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

SPECIFICATIES

Maximale gebruikersgewicht:	150 kg
Gewicht van het toestel zonder halters:	48,1 kg
Gewicht van de halters (meegeleverd met de IC4):	2,7 kg

Totale benodigde ruimte (voetafdruk) van het toestel: 6667 cm²

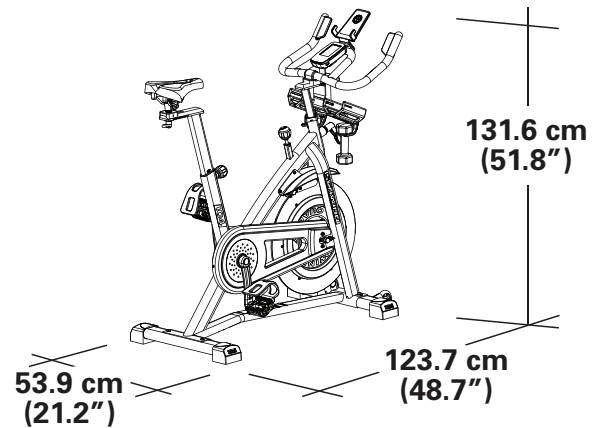
Stroomvoorzieningen

(Netspanningsadapter):

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

Uitgangsspanning: 9 V DC, 1,5 A

(Armband - meegeleverd bij de IC4): 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 recycleren.

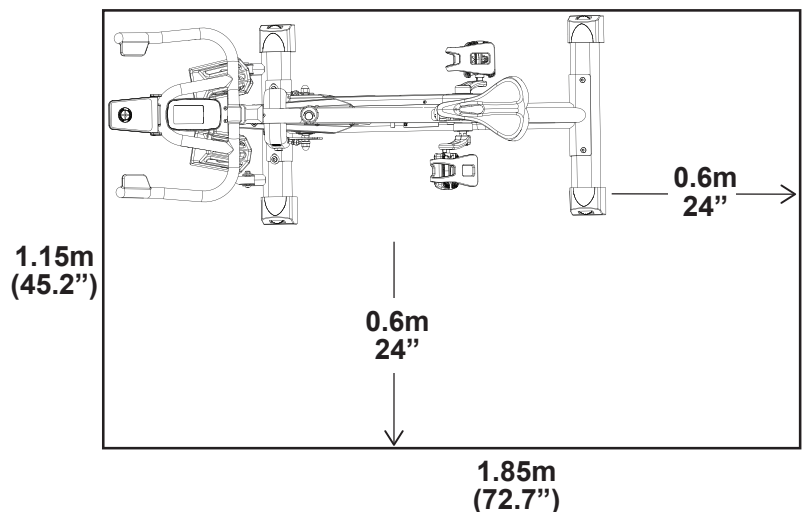
Voorafgaand aan de montage

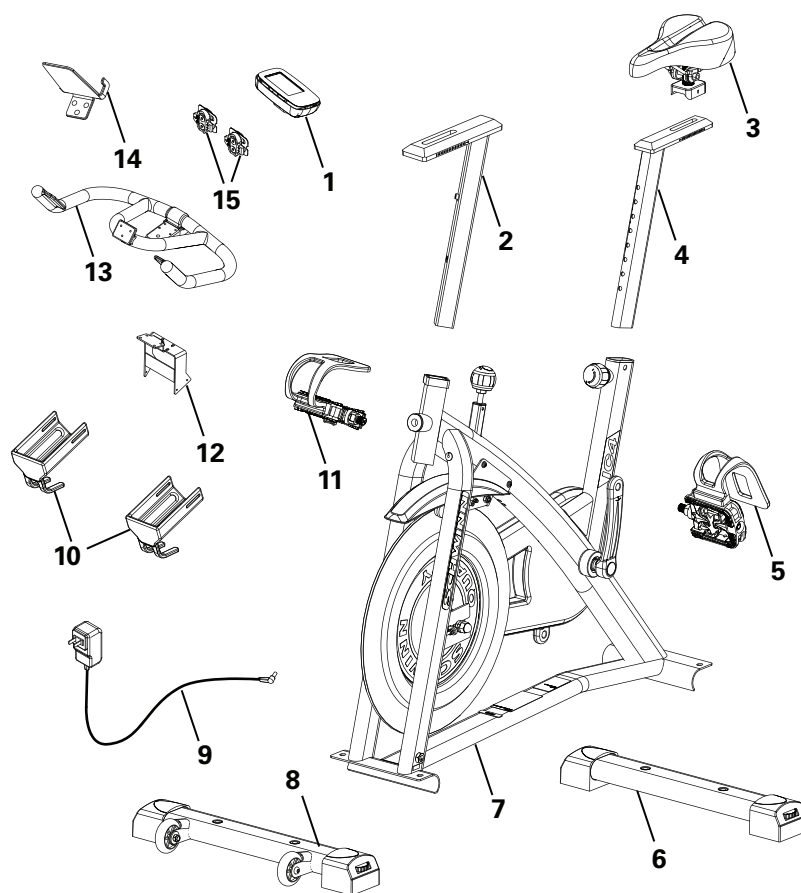
Kies de plaats waar u het toestel wilt installeren en gebruiken. Voor een veilige werking moet het toestel op een harde en vlakke ondergrond worden geïnstalleerd. Houd 0,6 m (24") vrij rond de trainingsruimte aan de kant die dient voor toegang tot het toestel en aan de achterkant van het toestel. Voorzie een trainingsruimte van minimaal 1,15 m x 1,85 m.

Basisprincipes bij het monteren

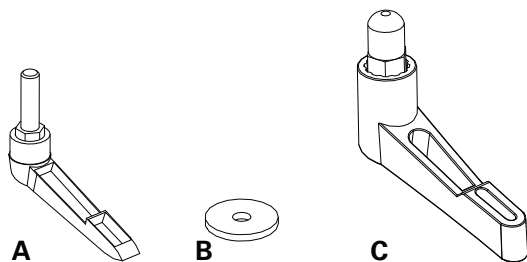
Volg deze basisprincipes bij het monteren van uw toestel:

- Lees aandachtig de 'Belangrijke veiligheidsvoorschriften' voor de montage.
- Verzamel alle onderdelen die u nodig hebt bij iedere montagesap.
- 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.





Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
1	1	Console	9	1	Netspanningsadapter
2	1	Stuurpen	10	2	Bidonhouder
3	1	Zadel	11	1	Pedaal, rechts
4	1	Zadelpen	12	1	Bidonbeugel
5	1	Pedaal, links	13	1	Handgreep
6	1	Stabilisatiesteun, achteraan	14	1	Mediadraagblad
7	1	Frame	15	2	Schoenklemmen (schoenplaatjes)
8	1	Stabilisatiesteun, vooraan			



Item	Aantal	Omschrijving
A	2	Verstelhendel, stuur/zadel
B	2	Vlakke sluitring, M10 Breed
C	1	Verstelhendel, stuurpen

Gereedschap

Meegelerd



3 mm



#2
6 mm

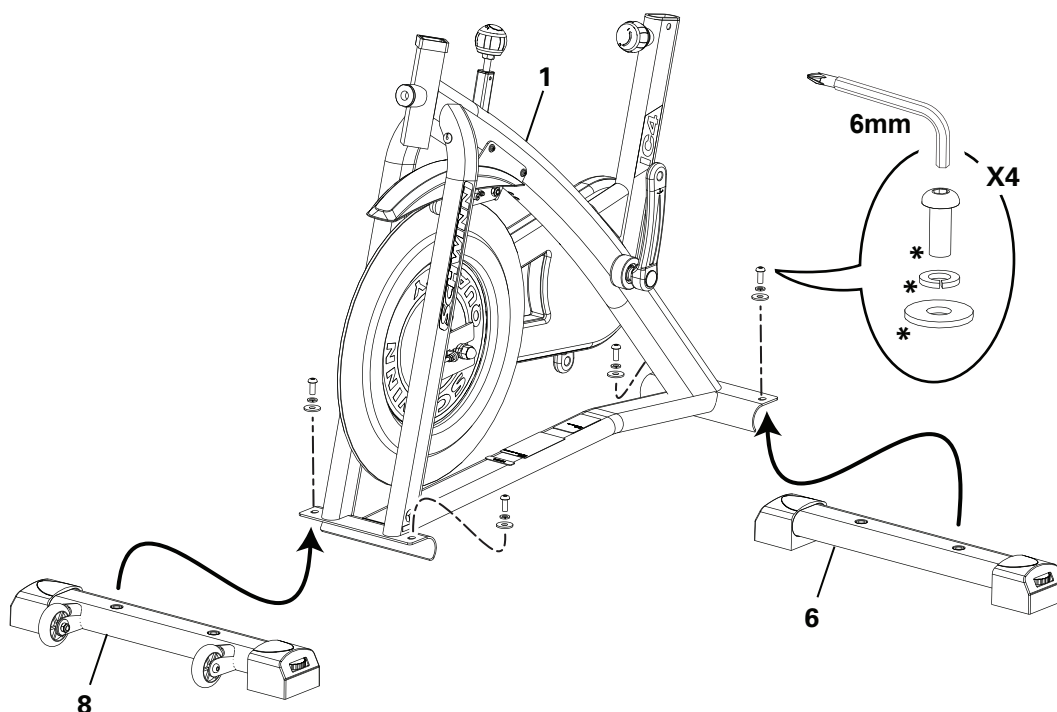


15 mm
17 mm

MONTAGE

1. Bevestig de stabilisatiesteunen aan het frame

Opmerking: Het montagemateriaal (*) is vooraf geïnstalleerd en zit dus niet in het zakje met montagemateriaal. Als er in de beugel van de stabilisatiesteun een buis vooraf is geïnstalleerd, verwijder en leg deze dan veilig opzij.

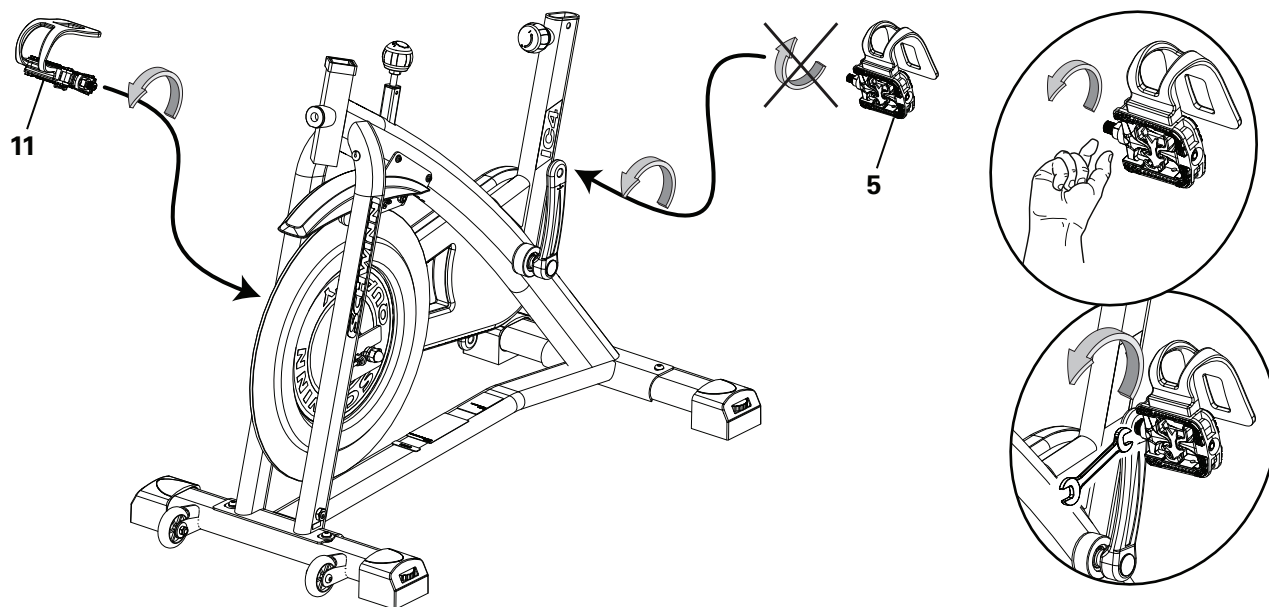
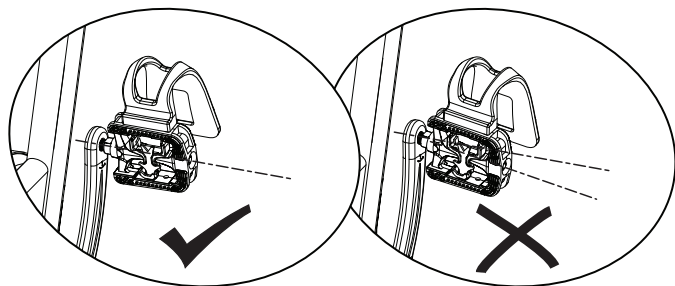


2. Bevestig de pedalen aan het gemonteerde frame

⚠ 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.



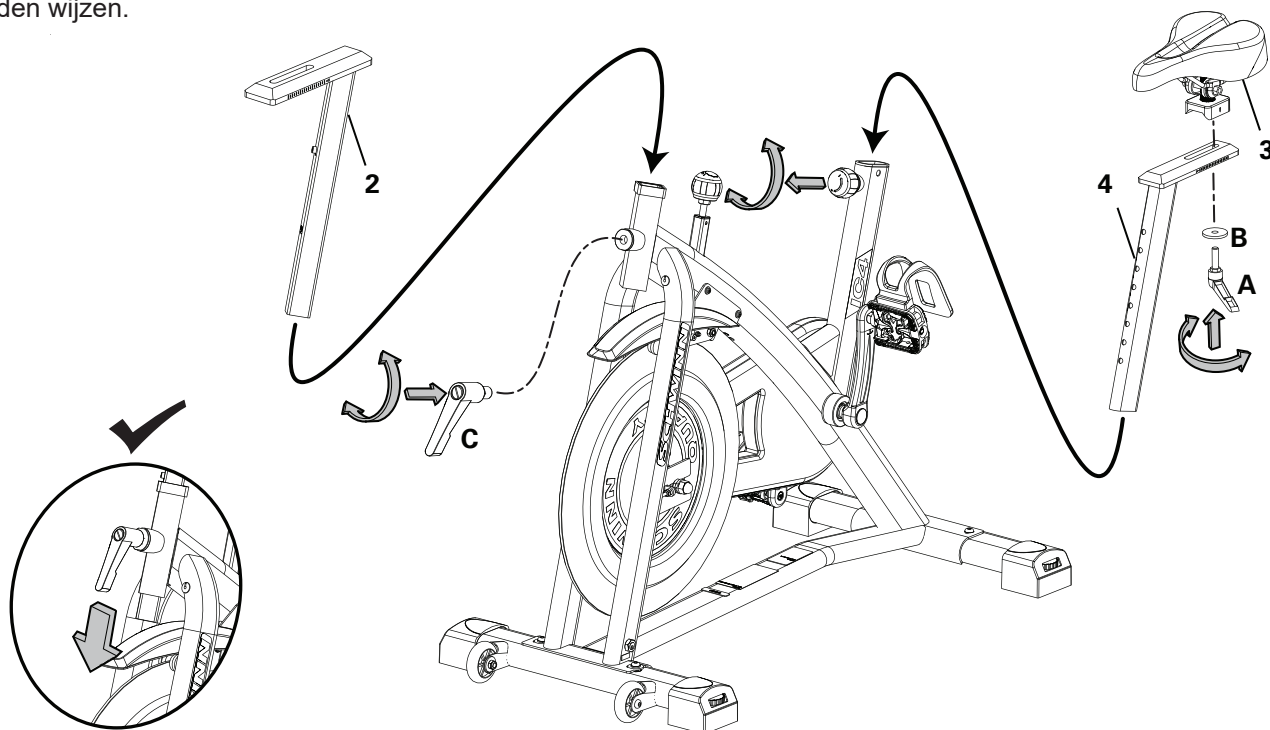
Draai het pedaal eerst met de hand in de crankarm en haal het vervolgens aan met de sleutel van 15 mm.

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

Herhaal dit met het andere pedaal.

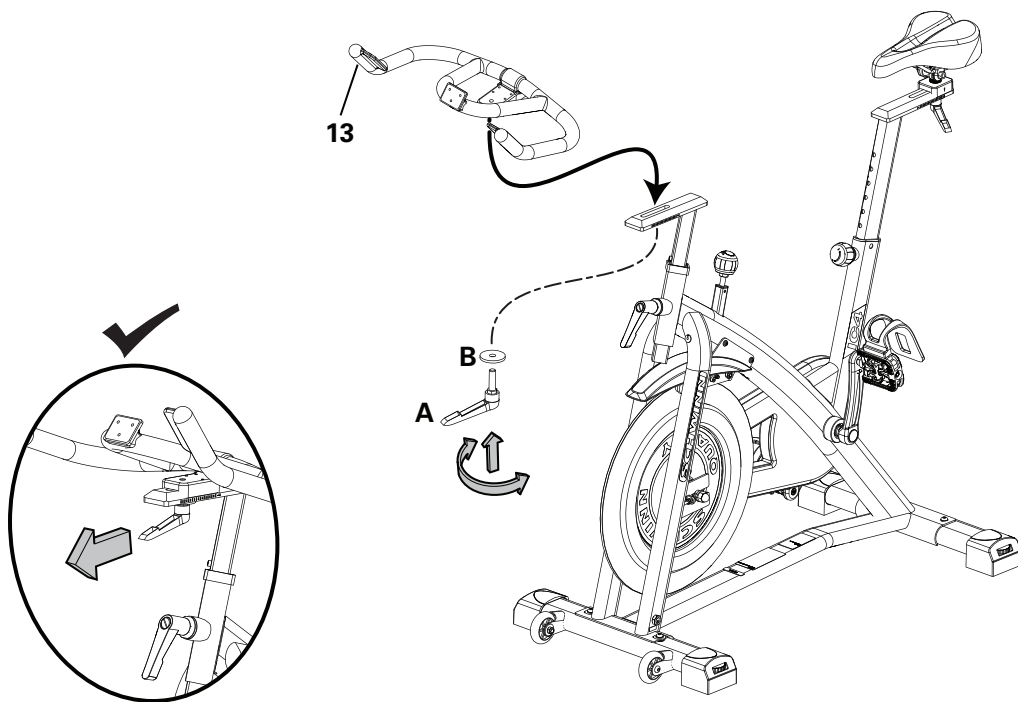
3. Bevestig de stuurpen en de zadelpen aan het gemonteerde frame en bevestig vervolgens het zadel

NB: Controleer of de verstelhendel van de stuurpen zich vastzet in de gaten van de stuurpen, en de verstelknop van het zadel in de gaten van de zadelpen. Wanneer de verstelhendel van de stuurpen volledig is vastgezet, moet deze naar beneden wijzen.

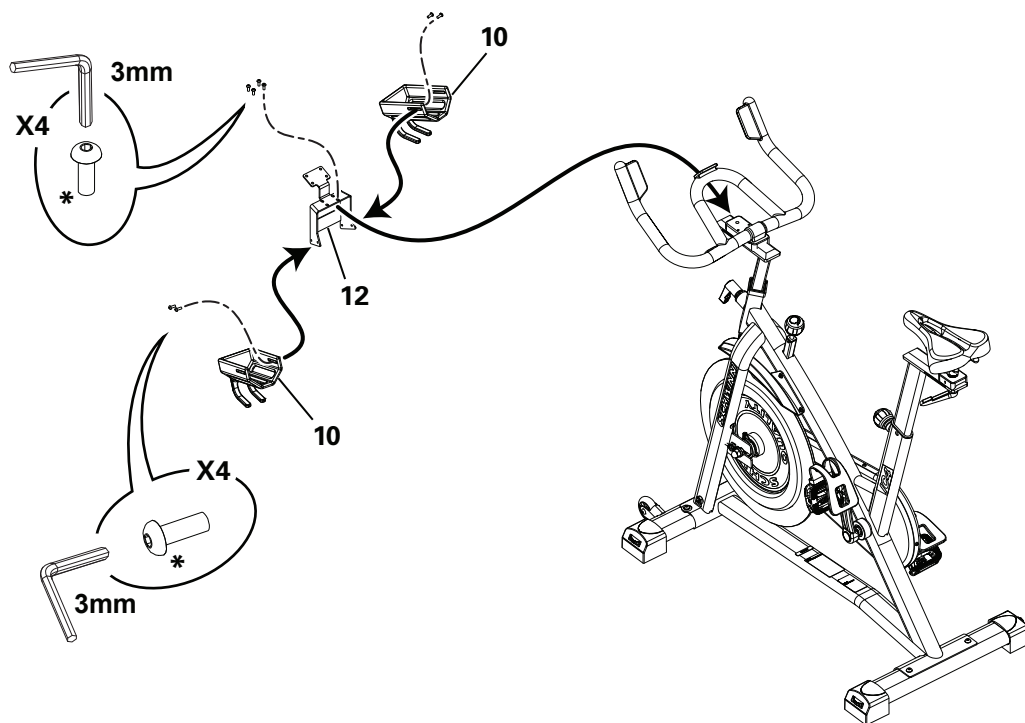


4. Plaats het geassembleerde stuur op het gemonteerde frame

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

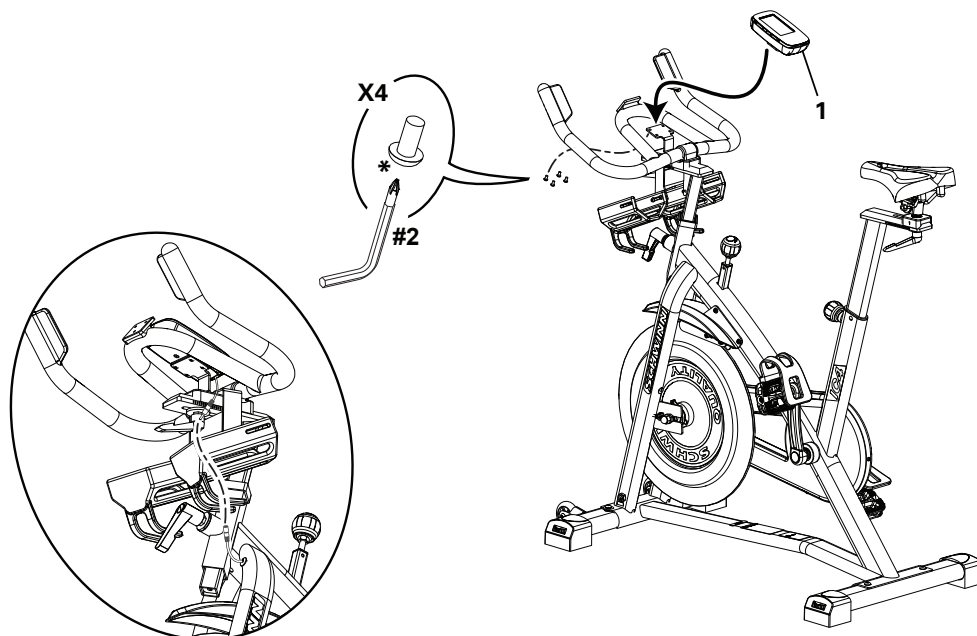


5. Bevestig de bidonbeugel en de bidonhouders aan het gemonteerde frame

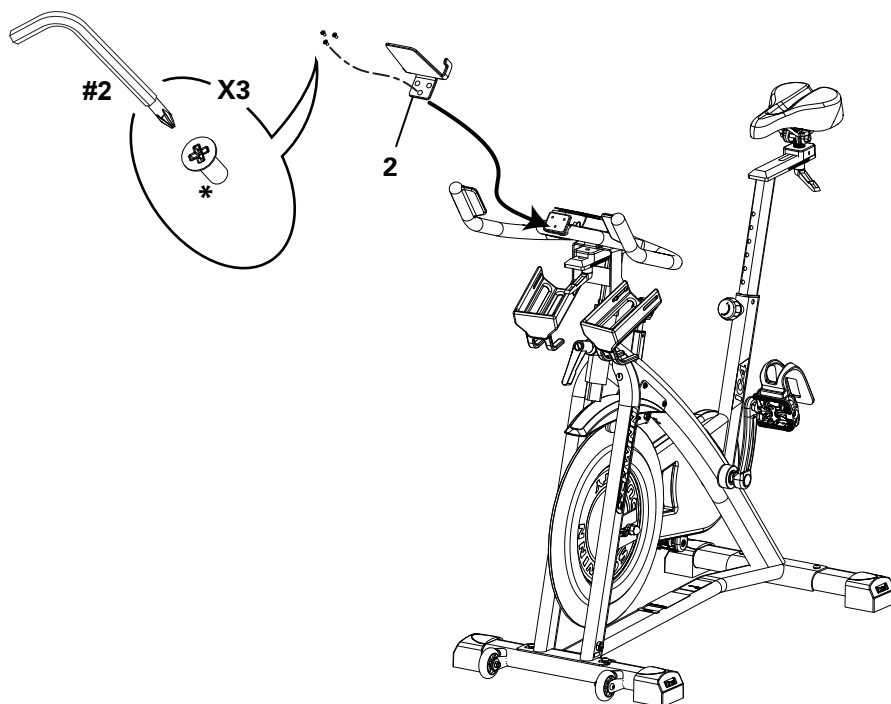


6. Bevestig de console aan het gemonteerde frame

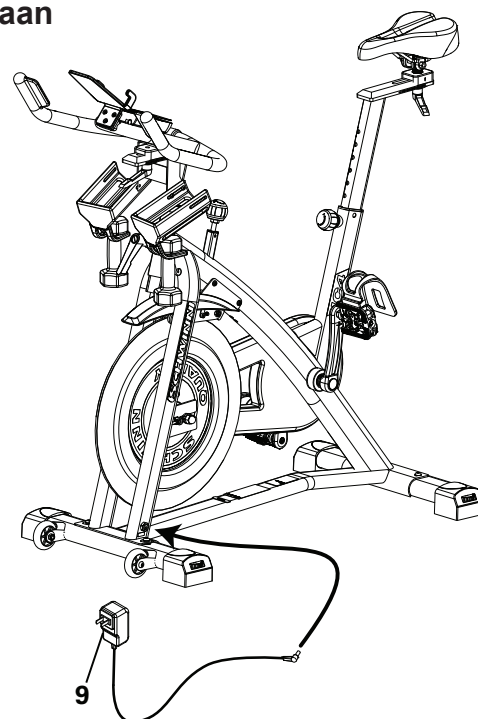
NB: Verwijder de vooraf geïnstalleerde schroeven(*) uit de achterkant van de console voordat u de kabel aansluit. Plooi de kabel niet.



7. Bevestig het mediadraagblad aan het gemonteerde frame



8. Sluit de netspanningsadapter op het gemonteerde frame aan



9. Laatste controle

Zorg dat al het montagemateriaal 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.

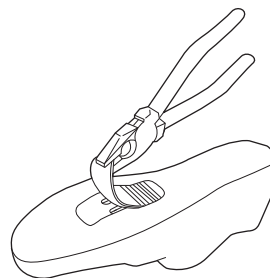
Schoenklemmen (schoenplaatjes) op fietsschoenen monteren (fietsschoenen niet meegeleverd)

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

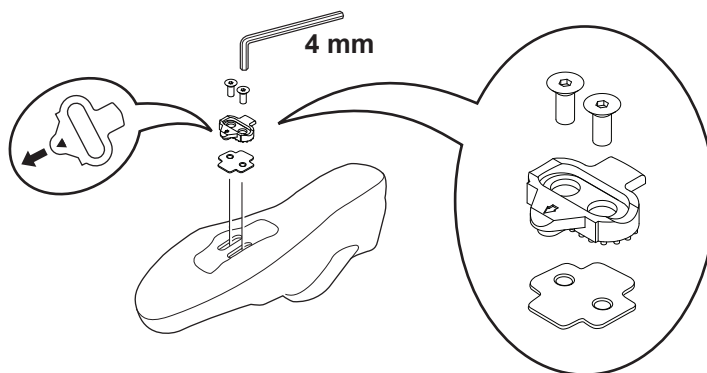
Benodigd gereedschap: tang, inbussleutel van 4 mm

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.

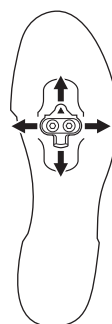
Opmerking: Deze stap is mogelijk niet nodig, afhankelijk van het schoentype.



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).



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.



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.

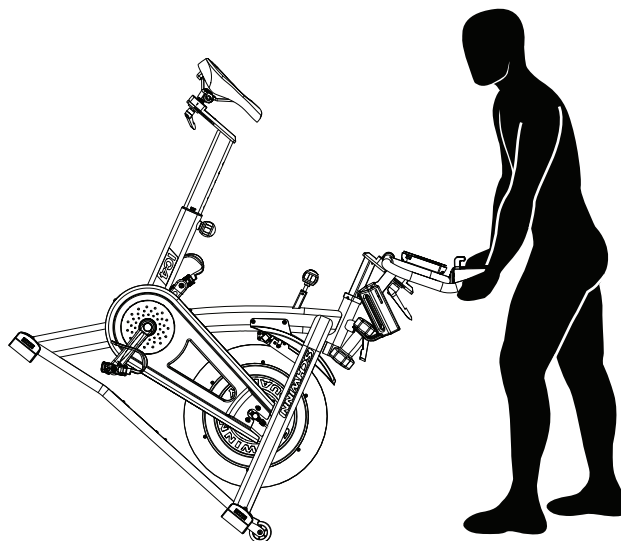
1. Verwijder de halters, eventuele media-apparaten of bidons van de fiets voordat u deze verplaatst.
2. Om het vliegwiel te vergrendelen draait u de noodrem/weerstandsverstelknop rechtsom totdat het vliegwiel meer weerstand ondervindt. Draai de noodrem/weerstandsverstelknop vervolgens nog een halve slag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

! Draai de rem/weerstandsverstelknop vast zoals beschreven, totdat het vliegwiel is vergrendeld.

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.

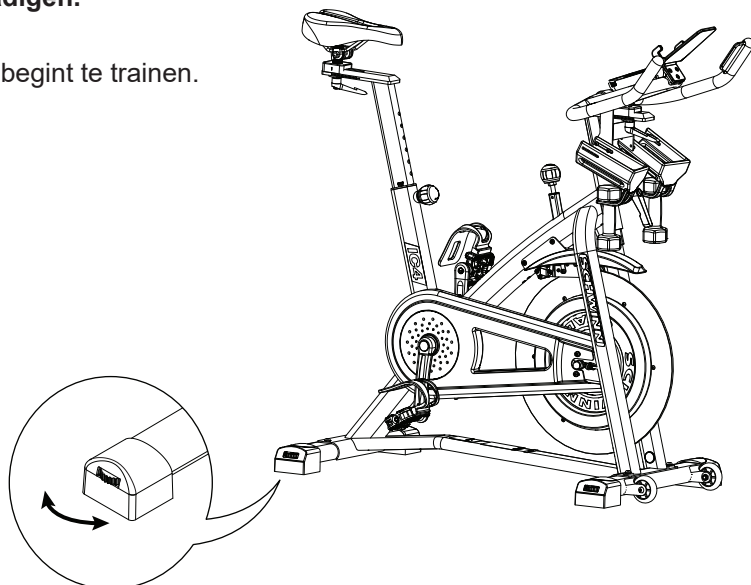


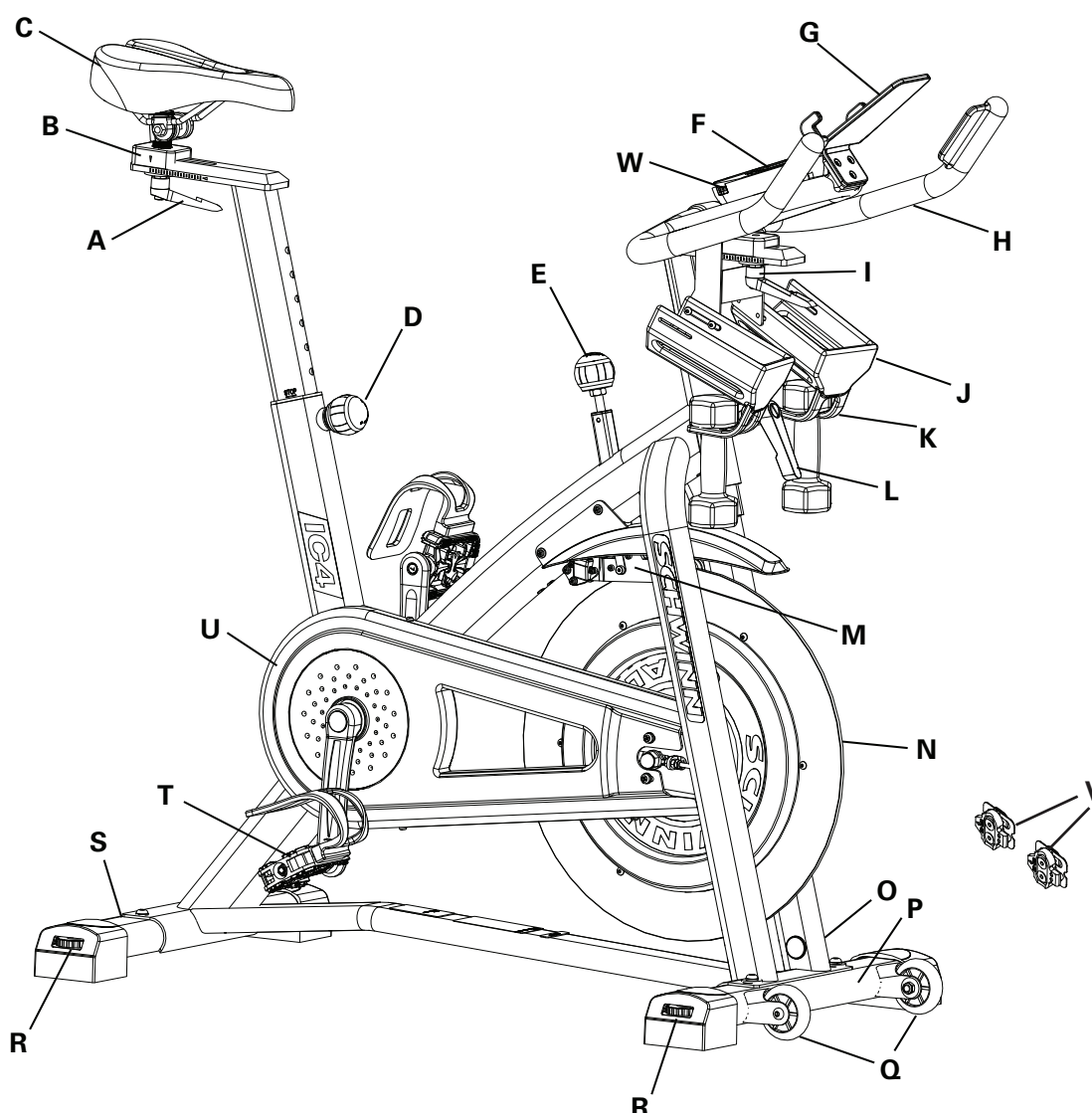
Het toestel nivelleren

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

! Verstel ze 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, zadelstuifmechanisme	N	Vliegwiél
B	Zadelschuifmechanisme	O	Stroomingang
C	Zadel	P	Voorste stabilisatiesteun
D	Verstelhendel, zadelpen	Q	Transportwiel
E	Noodrem/Weerstandsverstelknop	R	Stelvoetje
F	Console	S	Achterste stabilisatiesteun
G	Mediadraagblad	T	Pedaal met voethouder en schoenplaatje
H	Geassembleerd stuur	U	Afdekking, aandrijfriem
I	Verstelhendel, stuurschuifmechanisme	V	Schoenklemmen (schoenplaatjes)
J	Bidonhouder	W	USB-laadpoort
K	Halterrek (halters worden alleen bij het IC4-toestel meegeleverd)	X	Bluetooth®-connectiviteit (niet afgebeeld)
L	Verstelhendel, stuurpen	Y	Bluetooth®-hartslagontvanger (HR) - (niet afgebeeld)
M	Reminrichting		

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/Weerstand-verstelknop.



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.

Consolefuncties

De console verstrekt informatie over uw training op de displayschermen.

Toetsenblokfuncties

Connect Bluetooth®-toets – Hiermee kan de gebruiker alle voorgaande verbindingen met de console verbreken en zoeken naar een Bluetooth®-hartslagborstband (snel indrukken en loslaten van de toets) of een Bluetooth®-apparaat (de toets gedurende 3 seconden ingedrukt houden). De console zal gedurende 90 seconden actief zoeken.

START/ENTER-toets – Hiermee wordt een training gestart en de trainingswaarden bevestigd.

RESET-toets – Houd deze toets gedurende 3 seconden ingedrukt om de console te resetten.

Verhoogtoets (▲) – Druk op deze toets om een waarde te verhogen.

Verlaagtoets (▼) – Druk op deze toets om een waarde te verlagen.

De console maakt een geluidje wanneer een toets wordt ingedrukt.

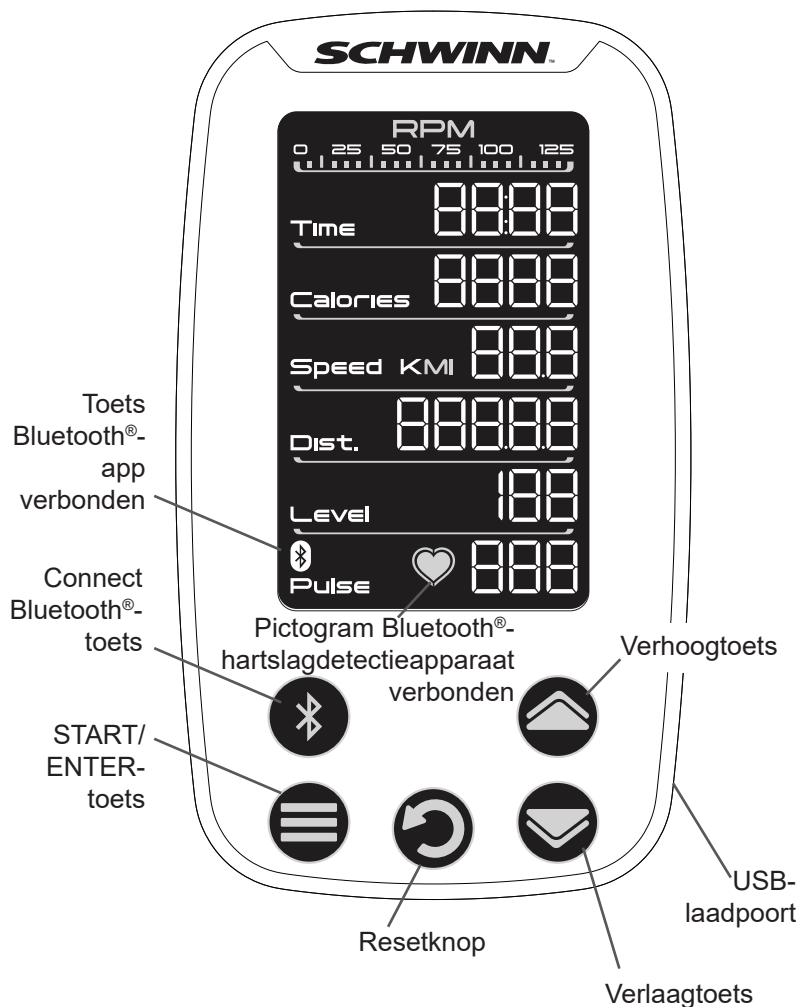
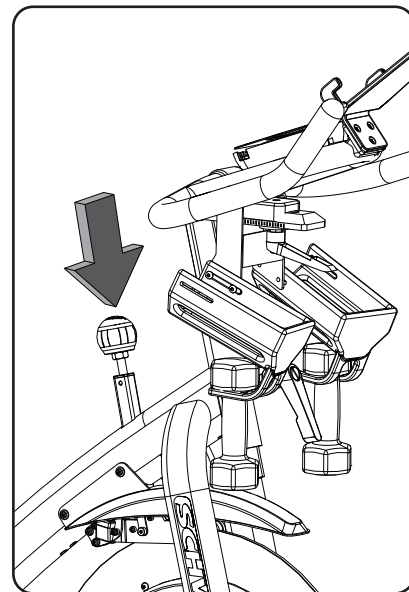
Programmagegevensdisplay

RPM-bereik

Het displayveld RPM-bereik geeft de huidige gemiddelde omwentelingen per minuut (RPM) weer. Naarmate het toerental toeneemt, gaan er meer indicatielampjes branden om het hogere toerentalbereik aan te geven. De bereiken zijn: 1-24, 25-49, 50-74, 75-99 en 100-125.

TIJD (TIME)

Het TIME-displayveld toont de tijd vanaf het begin tot het einde van de training. Om het tijdsdoel in te



stellen voor de training drukt u op de START/ENTER-toets totdat het TIME-veld knippert. Gebruik de pijltjestoetsen om het tijdsdoel (minuten) aan te passen. Tijdens de training wordt op het display de resterende tijd weergegeven. Wanneer er volledig is afgeteld, maakt de console een waarschuwingsgeluidje.

De maximale tijd is 99 minuten en 59 seconden.

CALORIEËN (CALORIES)

Het CALORIES-displayveld toont het geschatte totale aantal calorieën vanaf het begin tot het einde van de training. Om een calorieëndoel in te stellen voor de training drukt u op de START/ENTER-toets totdat het CALORIES-veld knippert. Gebruik de pijltjestoetsen om de calorieën aan te passen. Tijdens de training wordt op het display het resterende aantal calorieën weergegeven. Wanneer er volledig is afgeteld, maakt de console een waarschuwingsgeluidje.

De maximale caloriewaarde is 9999 Kcal.

SNELHEID (SPEED)

Het SPEED-displayveld toont de huidige berekende snelheid van de gebruiker.

De maximale SNELHEID is 99,9 km/h.

AFSTAND (DISTANCE)

Het DISTANCE-displayveld toont de afstand vanaf het begin tot het eind van de training. Om een afstandsdoel in te stellen voor de training drukt u op de START/ENTER-toets totdat het DISTANCE-veld knippert. Gebruik de pijltjestoetsen om de afstand aan te passen in stappen van 0,5 km (of mijl). Tijdens de training wordt op het display de resterende afstand weergegeven. Wanneer er volledig is afgeteld, maakt de console een waarschuwingsgeluidje.

De maximale afstandswaarde is 9999,9.

De standaard eenheid voor afstand is kilometer (km). Om voor het starten van een training over te schakelen tussen kilometer en mijl houdt u de verhoog- en verlaagtoetsen gedurende 3 seconden samen ingedrukt. Druk op de verhoog-/verlaagtoetsen om de eenheden (km of mi) te veranderen. Wanneer de gewenste afstandseenheid wordt weergegeven, drukt u op een toets om de eenheid op te slaan.

NIVEAU (LEVEL)

Het LEVEL-displayveld toont het huidige weerstandsniveau. Het weerstandsbereik loopt van 0 % tot 100 % en kan worden aangepast in stappen van 1 %. De noodrem/weerstandsverstelknop wordt gebruikt om het weerstandsniveau aan te passen. Draai de knop rechtsom om het niveau te verhogen of linksom om het niveau te verlagen.

Opmerking: De noodrem/weerstandsverstelknop kan voorbij het weerstandsniveau van 100 % worden gedraaid, om bijvoorbeeld de fiets op te bergen. Zorg ervoor dat u de fiets alleen gebruikt als het weerstandsniveau zich in het werkbereik van 0 % tot 100 % bevindt.

Pictogram Bluetooth®-app verbonden - Wordt weergegeven wanneer de console met de app is gekoppeld.

HARTSLAG (PULSE)

Het PULSE-display toont de hartslag in slagen per minuut (BPM) vanaf een telemetrische hartslagsensor. Druk op MODUS om de hartslag te activeren. Deze displaywaarde is leeg als er geen hartslagsignaal wordt gedetecteerd. Het hartslagbereik is 40 - 240 BPM.

 **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 op de console wordt weergegeven, is onnauwkeurig en mag alleen ter informatie worden gebruikt.**

Pictogram Bluetooth®-hartslagdetectieapparaat verbonden - Wordt weergegeven wanneer de console met een Bluetooth®-hartslagborstband is gekoppeld.

Uw JRNY™-abonnement gebruiken met uw toestel

Uw JRNY™ -abonnement* is toegankelijk via uw apparaat als het wordt gekoppeld met de console van dit Bowflex™-toestel. Met een JRNY™-abonnement ontvangt u begeleide trainingen die zijn aangepast aan uw mogelijkheden en handig worden weergegeven op uw apparaat en vriendelijke virtuele spraakbegeleide coaching die bedoeld is om u te helpen langdurige fitnessresultaten te bereiken.

1. Download de app met de naam 'Bowflex™ JRNY™'. De app is beschikbaar in de App Store en op Google Play™.
2. Zorg ervoor dat de Bluetooth®- en locatie-instellingen op uw apparaat geactiveerd zijn. Activeer deze instellingen indien nodig.
3. Open de app in de buurt van het toestel en volg de instructies om uw apparaat met het toestel te koppelen.

Als het niet lukt om de app met het toestel te koppelen, start u uw apparaat en het toestel opnieuw op. Herhaal stap 3.

Training met andere fitnessapps

Dit fitnessstoestel beschikt over geïntegreerde Bluetooth®-connectiviteit, waardoor het toestel kan worden gebruikt met een aantal digitale partners. Voor onze meest recente lijst van ondersteunde partners gaat u naar:

www.nautilus.com/partners

Bluetooth®-hartslag ingeschakeld

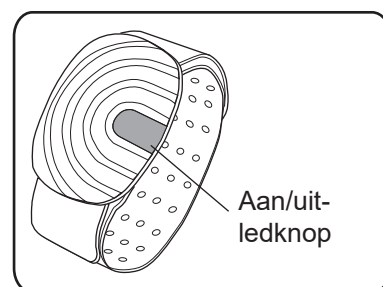
Uw fitnessstoestel kan een signaal van een Bluetooth®-hartslagdetectieapparaat ontvangen. Zodra het apparaat is verbonden, wordt het Bluetooth®-pictogram op de console weergegeven. Zorg ervoor dat u de beschreven methode volgt om uw apparaat te synchroniseren.

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

Bluetooth®-hartslagarmband (alleen meegeleverd met de IC4)

Uw fitnessstoestel is voorzien van een Bluetooth®-hartslagarmband. Zodra de Bluetooth®-hartslagarmband is verbonden, wordt het Bluetooth®-pictogram op de console weergegeven.

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

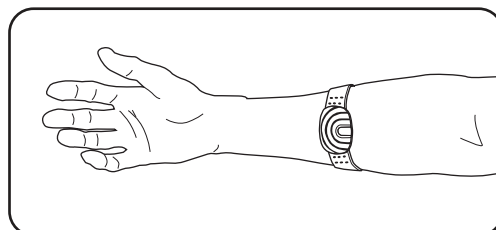


De hartslagarmband moet op het bovenste gedeelte van uw onderarm worden gedragen, met de hartslagsensor aan de binnenkant van uw onderarm. Hij moet strak genoeg zijn aangespannen om niet op uw arm te bewegen, maar mag ook weer niet de bloedcirculatie afsluiten.

* 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.

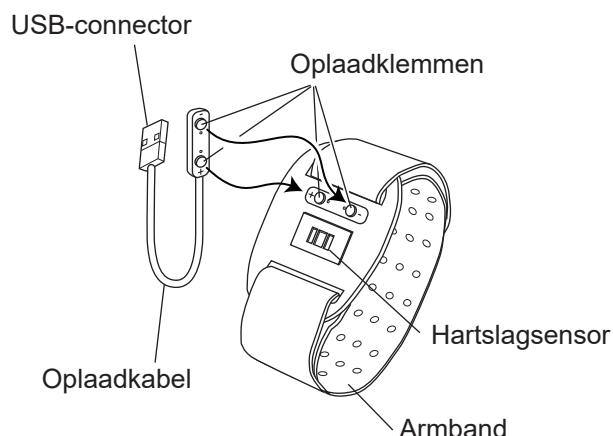
Opmerking: Zorg ervoor dat u vóór gebruik de beschermhoes van de hartslagsensor verwijderd.

1. Breng de Bluetooth®-hartslagarmband aan op het bovenste gedeelte van uw onderarm.
2. Druk op de aan/uit-ledknop om de hartslagarmband te activeren. De led knippert snel blauw om aan te geven dat de armband is ingeschakeld.
3. De led knippert langzaam blauw wanneer een hartslag is gedetecteerd. Het Bluetooth®-pictogram gaat branden op de console zodra de armband is verbonden. U bent klaar om te trainen.



Druk aan het einde van uw training op de aan/uit-ledknop om de verbinding te verbreken en uw hartslagarmband uit te schakelen.

Als u op de aan/uit-ledknop drukt en de led meerdere keren rood knippert, is de batterij bijna leeg en moet deze worden opgeladen. Om de Bluetooth®-hartslagarmband op te laden sluit u de oplaadkabel aan op de oplaadklemmen aan de binnenkant van de sensor. Sluit de oplaadkabel aan op een gevoede USB-poort. De led knippert rood en groen tijdens het opladen. Wanneer de batterij volledig is opgeladen, is de led continu groen.



Hartslagberekeringen

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. Fysieke omstandigheden variëren. Daarom is het mogelijk dat uw individuele HRZ verschillende slagen hoger of lager ligt dan wat wordt weergegeven.

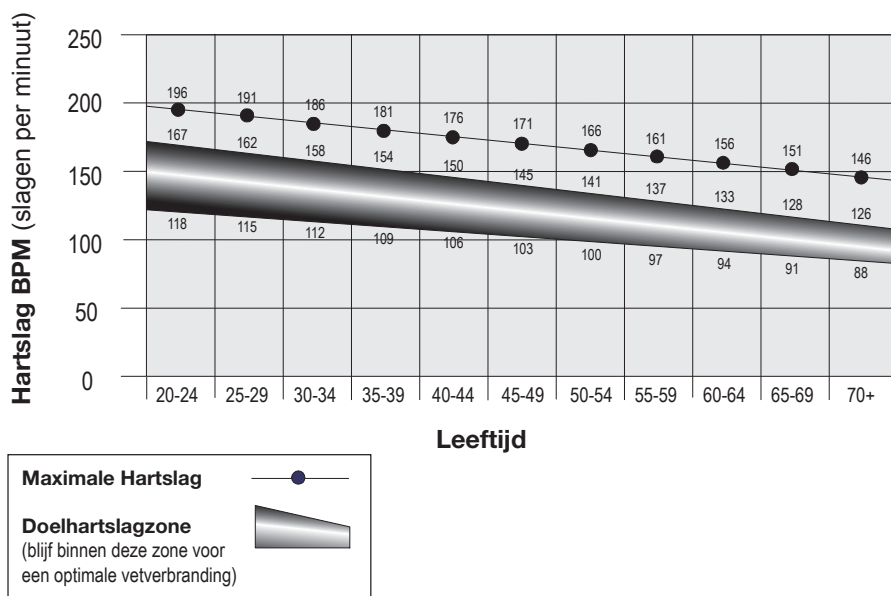
De meest efficiënte methode om vet te verbranden tijdens het trainen is te beginnen op een laag tempo en de intensiteit geleidelijk te verhogen totdat uw hartslag 60-85 % van uw maximale hartslag bereikt. Ga door op dat tempo, waarbij u uw hartslag in die doelzone houdt gedurende meer dan 20 minuten.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

Doelhartslag voor vetverbranding



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. 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.

1. Met één pedaal naar voren plaatst u de hiel van uw voet op het laagste deel van het pedaal. Uw been moet licht gebogen zijn ter hoogte van de knie.
2. 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.

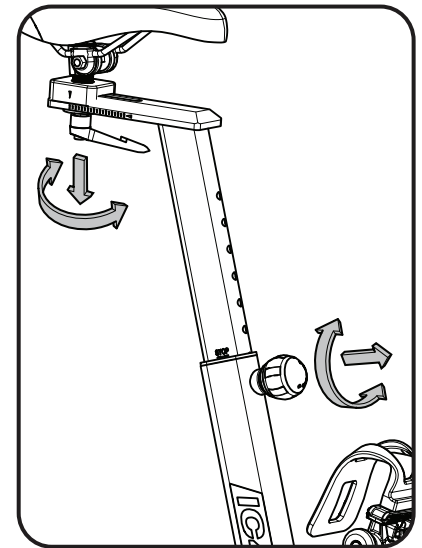
! **Stap van het toestel af voordat u het zadel verstelt.**

3. Draai en trek de verstelknop op de zadelpen los. Stel het zadel op de gewenste hoogte af.

! **Plaats de zadelpen niet hoger dan de STOP-markering op de zadelpen.**

4. Laat de verstelknop los om de borgpen vast te zetten. Controleer of de pen volledig is vastgezet en draai de verstelknop helemaal aan.
5. Om het zadel dichterbij of verder van de console te zetten maakt u de verstelknop van het zadel los. Schuif het zadel in de gewenste stand en draai de knop volledig vast.

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

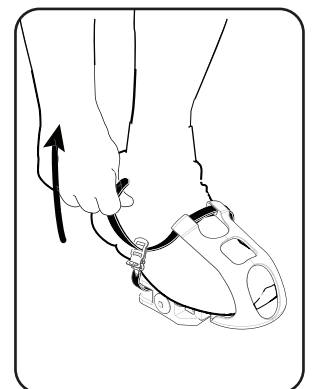


Plaatsing van de voet / Afstelling van de pedaalriem

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.



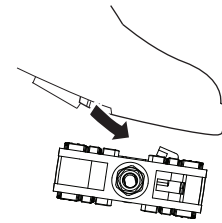
Schoenklemmen (schoenplaatjes) gebruiken

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.

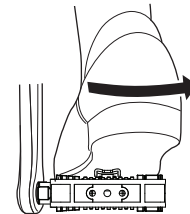
! Zorg dat u voor het gebruik van de fiets de werking van het klikmechanisme voor de pedalen en de schoenplaatjes (schoenen) begrijpt.

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.



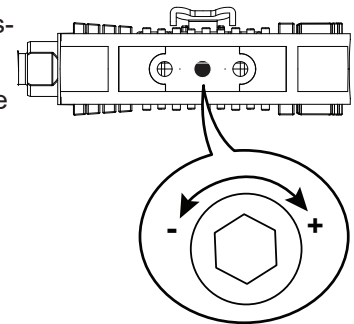
Vastklikken



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).



Verstellen van het stuur

De stand van het stuur verstellen:

1. Draai de verstelknop op de stuurpen los. Stel het stuur op de gewenste hoogte af.

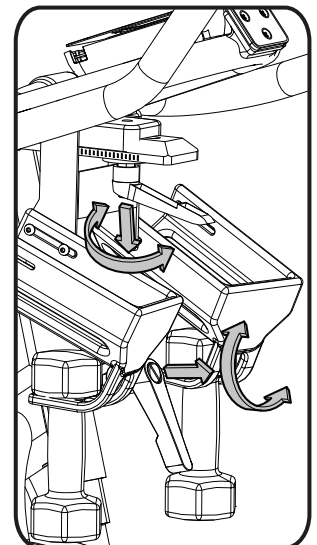
! Plaats de stuurpen niet hoger dan de STOP-markering op de stuurpen.

2. Draai de verstelknop aan om de borgpen vast te zetten. Controleer of de pen volledig is vastgezet en draai de verstelknop helemaal aan.

NB: Plooi de kabels niet.

3. Om het stuur dichterbij of verder van de console te zetten maakt u de verstelknop van het stuur los. Schuif het stuur in de gewenste stand en draai de knop volledig vast.

Opmerking: Als de hendel niet kan worden gedraaid omdat hij tegen een ander onderdeel stoot, 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, moet u het vliegwiel vergrendelen met de noodrem/weerstandsverstelknop. 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. 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.

Opstartmodus

De console zal in de Opstartmodus worden geplaatst wanneer er een toets wordt ingedrukt of wanneer hij een signaal ontvangt van de toerentalsensor als gevolg van trapbewegingen.

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 aan te passen. 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.

Een training beginnen

1. Druk op de START/ENTER-toets. Op de console verschijnt de 'Time'-waarde (Tijd).
2. Druk op de verhoog-/verlaagtoetsen om de tijdwaarde voor de training aan te passen. Druk op de START/ENTER-toets wanneer u klaar bent.
3. Op de console verschijnt de 'Calories'-waarde (Calorieën). Druk op de verhoog-/verlaagtoetsen om de caloriewaarde aan te passen. Druk op de START/ENTER-toets wanneer u klaar bent.
4. Op de console verschijnt de 'Distance'-waarde (Afstand). Druk op de verhoog-/verlaagtoetsen om de afstandswaarde aan te passen. Druk op de START/ENTER-toets wanneer u klaar bent.
5. De training begint.

Meeteenheden wijzigen (Engelse maten/metrische maten)

De meeteenheden kunnen worden omgeschakeld tussen kilometer en mijl voordat u met een training begint. Om de meeteenheden te wijzigen houdt u OMHOOG en OMLAAG gedurende 3 seconden samen ingedrukt. Wanneer het display begint te knipperen, gebruikt u de pijltoets om de eenheden (km of mi) te wijzigen. Druk op een toets om de nieuwe waarde op te slaan.

Pauzeren of stoppen

1. Stop met trappen om uw training te onderbreken. De console zal de training pauzeren als er gedurende 2 seconden geen TPM-signaal wordt ontvangen.
2. Om uw training voort te zetten begint u opnieuw te trappen.

De training zal worden beëindigd na 5 minuten te zijn gepauzeerd.

In de pauzestand toont het consoledisplay de huidige trainingswaarden voor de training. Houd de Reset-toets ingedrukt om de gepauzeerde training te beëindigen.

Lees alle onderhoudsvorschriften 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.

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.

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. 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.

! 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.

Controleer of het zadel vlot kan worden versteld. Desnoods brengt u een dun laagje smeermiddel op basis van silicone aan om het verstellen te vergemakkelijken.

! Smeermiddel op basis van silicone is niet bedoeld voor consumptie door de mens. Buiten het bereik van kinderen houden. Opbergen op een veilige plaats.

Opmerking: Gebruik geen producten op basis van aardolie.

Maandelijks of na 20 uur:

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 de spanning van de aandrijfriem en pas deze indien nodig aan.

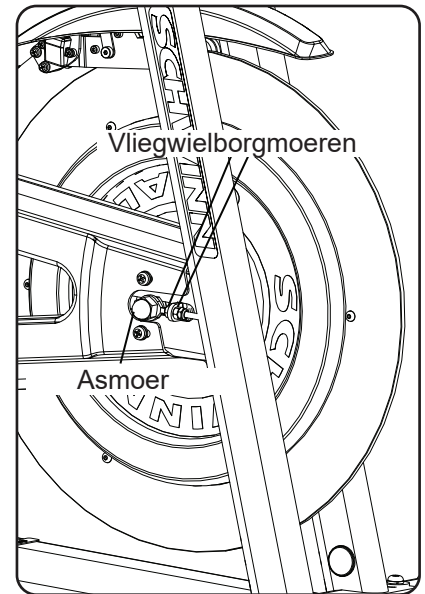
Controleren van de spanning van de aandrijfriem

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.

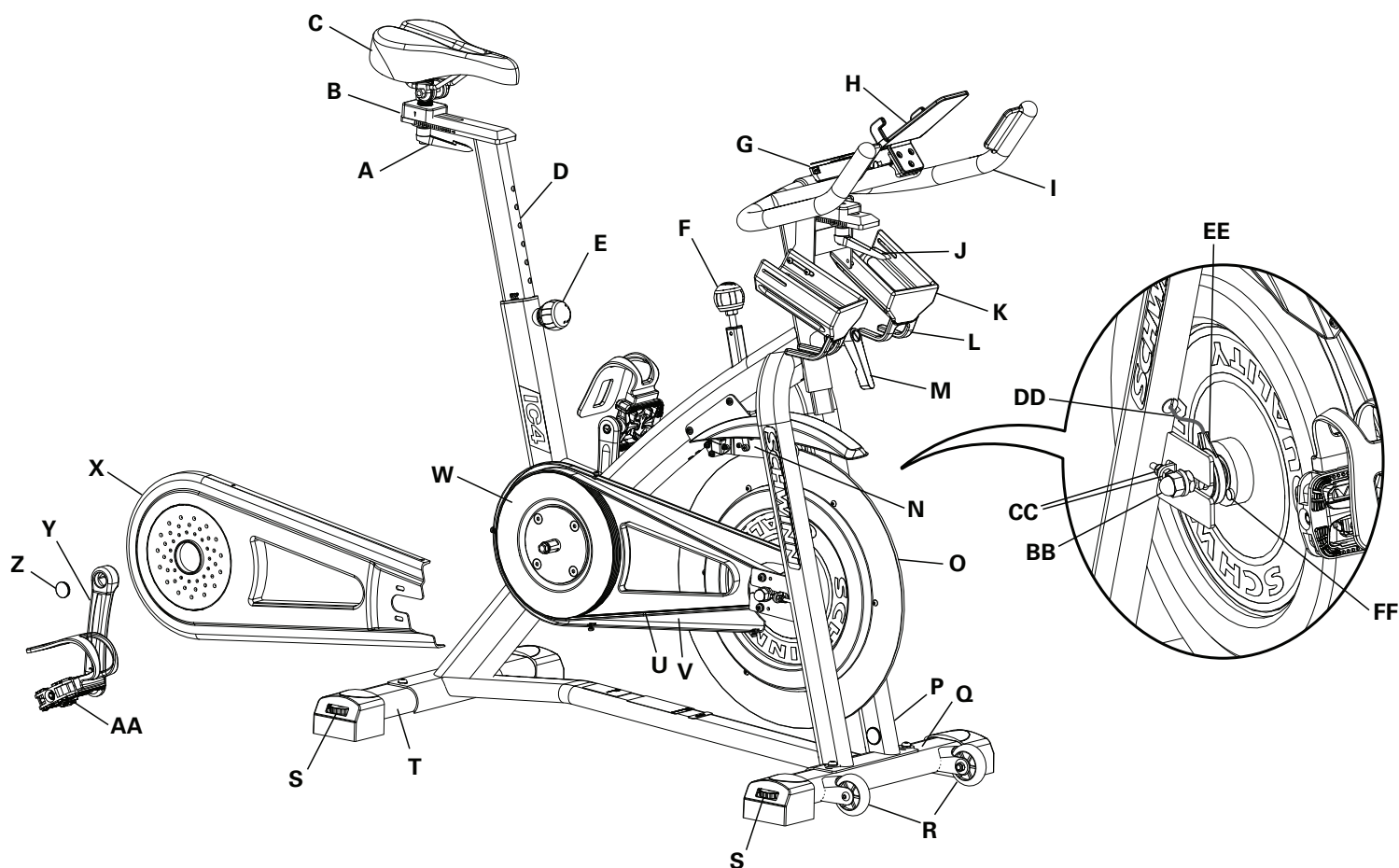
Afstellen van de spanning van de aandrijfriem

1. Om de spanning van de aandrijfriem aan te passen draait u de asmoeren los. Gebruik een steeksleutel van 15 mm om de asmoer aan één kant klem te zetten en draai de asmoer aan de andere kant los met een moersleutel van 15 mm.
2. Als de aandrijfriem te los zit en slipt, gebruik dan een sleutel van 10 mm om elke vliegwielforgmoer 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 (halters worden alleen bij het IC4-toestel meegeleverd)	W	Aandrijfpoelie
B	Verstelhendel, zadelstuifmechanisme	M	Verstelhendel, stuurpen	X	Afdekking, aandrijfriem
C	Zadel	N	Reminrichting	Y	Crankarm
D	Zadelpen	O	Vliegwiël	Z	Crankdop
E	Verstelknop van de zadelpen	P	Stroomingang	AA	Pedaal met voethouder
F	Rem-/weerstandsknop	Q	Voorste stabilisatiesteun	BB	Asmoer
G	Console	R	Transportwiel	CC	Vliegwiëlborgmoer
H	Mediadraagblad	S	Stelvoetje	DD	Datakabel
I	Handgreep	T	Achterste stabilisatiesteun	EE	Snelheidssensor
J	Verstelhendel, stuurschuifmechanisme	U	Aandrijfriem	FF	Snelheidssensormagneet
K	Bidonhouder	V	Afdekking, aandrijfriem binnenkant		

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. 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 en op het gemonteerde frame.
	Snelheidssensor	Controleer of de toerentalsensormagneet en de toerentalsensor bevestigd zijn.
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 de positie van de snelheidssensormagneet	De snelheidssensormagneet moet op het vliegwiel bevestigd zijn.
	Controleer het snelheidssensorblok	Het snelheidssensorblok moet gelijk worden gezet met de magneet en met de datakabel worden verbonden. Verplaats de sensor indien nodig. Vervang de sensor als u schade vaststelt aan de sensor of de aansluitdraad.

Situatie/Probleem	Te controleren	Oplossing
Het toestel werkt, maar de Bluetooth®-hartslagmeting wordt niet weergegeven	Bluetooth®-hartslagdetectieapparaat (armband meegeleverd met de IC4)	Zorg ervoor dat het apparaat direct contact maakt met de huid en dat het contactvlak nat is.
	Batterijen van het Bluetooth®-hartslagdetectieapparaat	Als het apparaat voorzien is van vervangbare batterijen, plaats dan nieuwe batterijen.
	Interferentie	Probeer het toestel wat verder uit de buurt van storingsbronnen (tv, magnetron, enz.) te plaatsen.
	Vervang het hartslagdetectieapparaat	Als de storing is verholpen en de hartslagmeting nog niet werkt, vervang dan het apparaat.
	Vervang de console	Als de hartslagmeting nog altijd niet werkt, vervang dan de console.
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.
	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 positie van de magneet (hiervoor moet de beschermkap worden verwijderd)	De magneet moet op de poelie bevestigd zijn.
	Controleer de snelheidssensor (hiervoor moet de beschermkap worden verwijderd)	De snelheidssensor moet gelijk worden gezet met de magneet en met de datakabel worden 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 stelpootjes	Draai aan de stelpootjes 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.

Situatie/Probleem	Te controleren	Oplossing
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' in de onderhoudshandleiding. 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 zadelpen beweegt	Controleer de borgpen	Controleer of de verstelpen in een van de afstelgaten van de zadelpen zit.
	Controleer de vergrendelknop	Zorg dat de knop stevig is aangedraaid.





