

SOLE

FITNESS



*B74
Upright*



*R72
Recumbent*

HANDLEIDING

LEES DE VOLLEDIGE HANDLEIDING VOOR U UW NIEUW TOESTEL IN
GEBRUIK NEEMT !

INHOUDSTAFEL

<u>Belangrijke veiligheidsinstructies</u>	<u>3</u>
<u>Belangrijke elektrische informatie</u>	<u>4</u>
<u>Belangrijke bedieningsinstructies</u>	<u>4</u>
<u>B74 Montage Instructies</u>	<u>7</u>
<u>R72 Montage Instructies</u>	<u>12</u>
<u>Fitness Bike Kenmerken</u>	<u>16</u>
<u>Bediening van je nieuwe Fitness Bike</u>	<u>17</u>
<u>Programmeerbare functies</u>	<u>20</u>
<u>Gebruik van de Hartslagmonitor</u>	<u>25</u>
<u>Algemeen Onderhoud</u>	<u>27</u>
<u>B74 Exploded View Diagram</u>	<u>28</u>
<u>B74 Onderdelenlijst</u>	<u>29</u>
<u>R72 Exploded View Diagram</u>	<u>32</u>
<u>R72 Onderdelenlijst</u>	<u>33</u>

OPGELET

DEZE FITNESS BIKE IS ENKEL BEDOELD VOOR **THUISGEBRUIK** EN ENKEL DIT VALT ONDER DE WAARBORG. ELKE ANDERE TOEPASSING DOET DE WAARBORG VOLLEDIG VERVALLEN.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

WAARSCHUWING – Lees alle instructies voor u dit toestel gebruikt.

GEVAAR – Om het gevaar op elektrische schokken te beperken, haal uw SOLE toestel uit het stopcontact vooraleer u begint te reinigen en/of aan het toestel begint te werken.

WAARSCHUWING – Om het risico op brandwonden, vuur, elektrische schokken, of verwondingen van personen te voorkomen, installeer het toestel op een vlakke ondergrond met toegang tot een **110-volt, 15-amp (220-volt, 10-amp)** geaard stopcontact waar enkel het toestel is op aangesloten.

GEBRUIK GEEN VERLENGSNOER TENZIJ HET MINIMUM EEN A14AWG OF BETER IS.

- Gebruik het toestel niet op hoogpolig tapijt met loszittende plukken. Er kan beschadiging van zowel het tapijt of het toestel zelf ontstaan.
- Houd kinderen onder de 13 jaar uit de buurt van het toestel. Er zijn verscheidene punten waar men kan klem zitten of die op een andere manier schade kunnen veroorzaken. Houd handen uit de buurt van alle bewegende onderdelen.
- Gebruik het toestel nooit wanneer de stekker of het snoer beschadigd is. Als het toestel niet naar behoren werkt, neem contact op met uw verdeler.
- Houd het snoer uit de buurt van warme oppervlakken.
- Gebruik het toestel niet op een plaats waar aerosol sprays worden gebruikt of ergens waar zuurstof wordt toegediend. Vonken van de motor kunnen een omgeving met hoge gasdensiteit doen ontsteken.
- Steek geen voorwerpen of laat geen voorwerpen vallen in de openingen van het toestel
- Niet buitenshuis gebruiken.
- Om af te koppelen, zet alle schakelaars uit en trek dan de stekker uit het stopcontact.
- Gebruik het toestel niet voor andere doeleinden dan waar het voor bedoeld is.
- De handsensoren zijn geen medische instrumenten. Verschillende factoren, o.a. de beweging van de gebruiker, kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagmeting beïnvloeden. De sensoren zijn enkel bedoeld als hulp bij het bepalen van de hartslag in het algemeen.
- Draag geschikt schoeisel. Hoge hakken, geklede schoenen, sandalen of blote voeten zijn niet geschikt voor gebruik met dit toestel. Kwaliteits sportschoenen zijn aangewezen om vermoeidheid van de benen te voorkomen.
- Dit toestel is niet bedoeld voor personen met een beperking zowel fysiek, mentaal of qua zintuigen of voor personen met gebrek aan ervaring en kennis, tenzij deze supervisie krijgen of instructies betreffende het gebruik van het toestel door een persoon verantwoordelijk voor hun veiligheid.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES – DENK AAN UW VEILIGHEID!

BELANGRIJKE ELECTRISCHE INSTRUCTIES

WAARSCHUWING!

NOOIT de covers verwijderen zonder het toestel uit het stopcontact te halen.

Als de spanning varieert met tien procent (10%) of meer is het mogelijk dat de prestatie van uw toestel wordt beïnvloed. **Zulke omstandigheden worden niet gedekt door de garantie.** Als u merkt dat de spanning te laag is, neem dan contact op met uw energievoorzieningsbedrijf of een gediplomeerd electricien zodat uw toestel op de juiste manier kan worden getest.

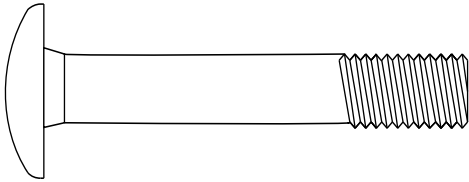
Stel dit toestel **NOOIT** bloot aan regen of vocht. Dit product is **NIET** ontworpen voor buitenshuis gebruik, vlakbij een zwembad of een spa, of elke andere vochtige omgeving. De specificaties voor de temperatuur zijn 4 to 48 graden Celcius, en vochtigheid is 95% niet-condenserend (geen waterdruppels die zich vormen op de oppervlaktes).

BELANGRIJKE BEDIENINGSINSTRUCTIES

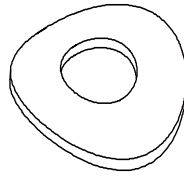
- Gebruik dit toestel **NOOIT** zonder het lezen en volledig begrijpen van wat elke operationele verandering via de computer kan veroorzaken.
- Gebruik uw toestel **NOOIT** tijdens een onweer. Spanningsstoten kunnen voorkomen op uw toestel waardoor onderdelen kunnen beschadigd raken. Haal het toestel tijdens een elektrische storm uit het stopcontact als voorzorg.
- Druk niet te hard op de bedieningstoetsen. Ze zijn nauwkeurig ingesteld om te reageren op een zachte druk van de vingers. Als u vindt dat het toestel niet goed reageert, neem dan contact op met uw SOLE dealer.

B74 CHECKLIST VOOR MONTAGE

1 HARDWARE STAP 1



#23. 3/8" x 3-1/2"
Draag Bout (4 stuks)

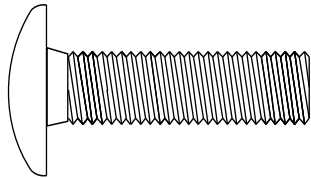


#24. 3/8" Gebogen
Sluitring (4 stuks)

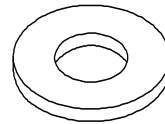


#30. 3/8" Hoofd
Moer (4 stuks)

2 HARDWARE STAP 2

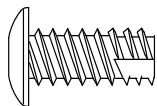


#71. 3/8" x 1-1/2"
Draag Bout (1 stuk)

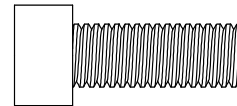


#72. 3/8" Vlakke Sluitring
(1 stuk)

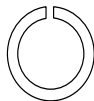
3 HARDWARE STAP 3



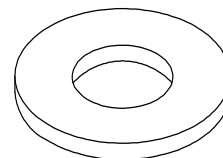
#36. 4mm x 12mm
Bladmetaal Schroef (3 stuks)



#32. 5/16" x 3/4" _
Insteek Hoofd Bout (4 stuks)



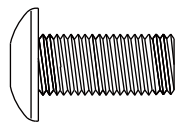
#35. 5/16 Open Sluitring
(4 stuks)



#33. 5/16" Vlakke Sluitring
(4 stuks)

※Schroeven 32, 33, 35
zitten reeds in het frame

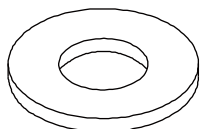
4 HARDWARE STAP 4 (Deze schroef zit reeds in het frame.)



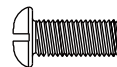
#104. 5/16" x 5/8"
Knophoofd Insteek Bout (2 stuks)



#35. 5/16" Open
Sluitring (2 stuks)

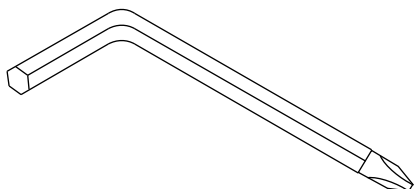


#33. 5/16" Vlakke
sluitring (2 stuks)

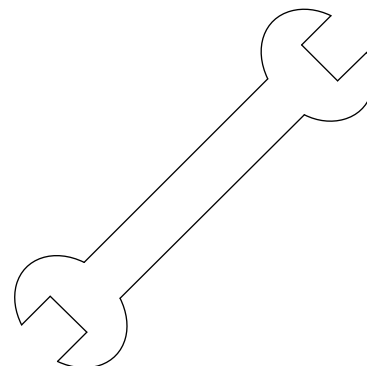


#41. 5mm x 12mm
Phillips Hoofd Schroef (4 stuks)

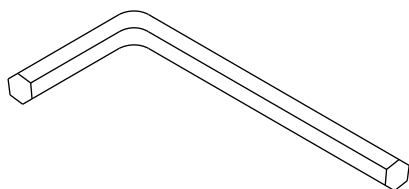
MONTAGE GEREEDSCHAP



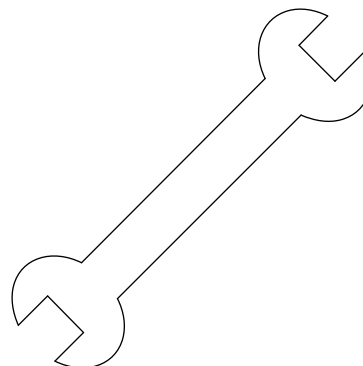
#43. Combinatie 5mm Inbus &
Phillips Kopschroevendraaier



#79. 13/15mm Moersleutel



#87. L Inbussleutel



#106. 14/15mm Moersleutel

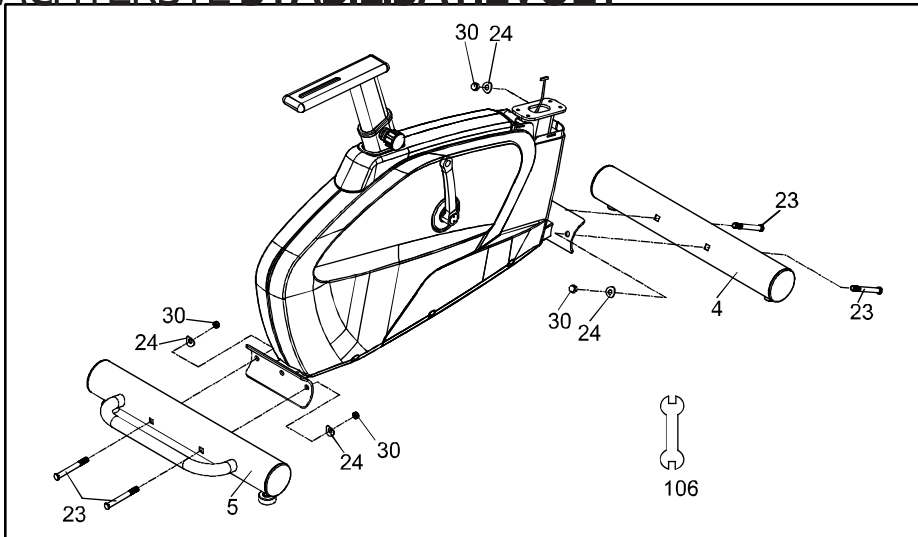
B74 MONTAGE INSTRUCTIES

VOORMONTAGE

1. Snijd met een scheermes (Box Cutter) de buitenzijde, bodem, rand van de doos los langsheen de stippellijn. Hef de doos over het toestel en pak uit.
2. Haal alle onderdelen uit het karton en check voor beschadigingen of ontbrekende stukken. Indien er beschadigingen zijn of stukken missen, neem contac met uw dealer.
3. Haal eerst het montage gereedschap uit het pakket met hardware. Haal bij elke stap enkel de benodigde stukken uit het pakket om verwarring te vermijden. Bij de instructies zijn de nummers tussen haakjes (#) het artikel nummer van de montagetekening.

1

ACHTERSTE STABILISATIEVOET



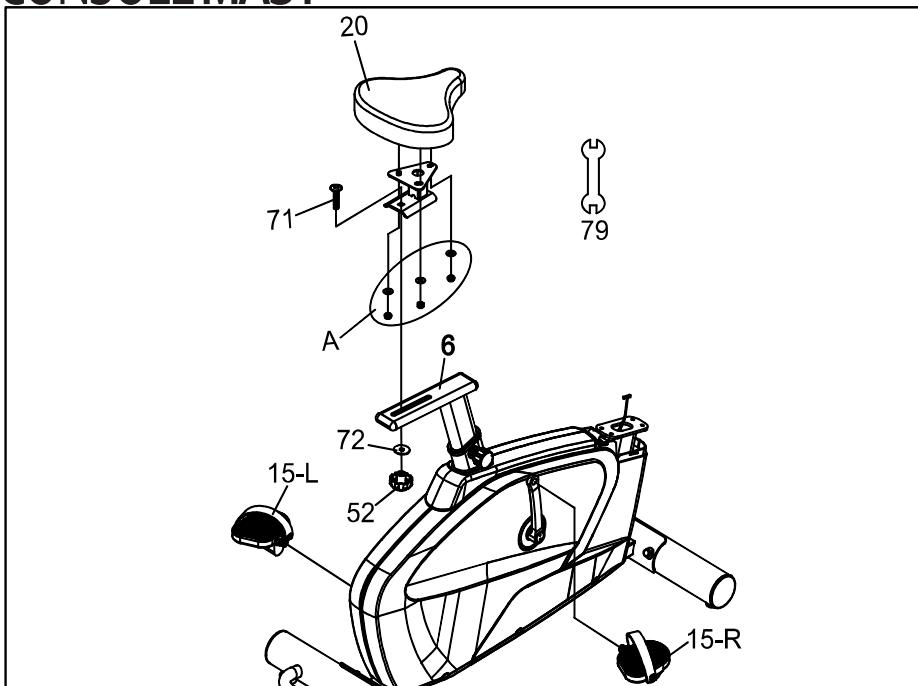
HARDWARE STAP 1

- #23. 3/8" × 3-1/2" Insteek Bout (4 stuks)
- #24. 3/8" Gebogen Sluitring (4 stuks)
- #30. 3/8" Hoofd Moer (4 stuks)

1. Maak de voorste en achterste stabilisatievoeten vast (**4&5**) aan het frame met de vier 3/8" X 3-1/2" hoofdbouten (**23**), vier 3/8" gebogen sluitringen (**24**) en vier 3/8" hoofdmoeien (**30**). Gebruik de 14/15mm moersleutel (**106**) en draai de moeren goed vast.

2

CONSOLE MAST

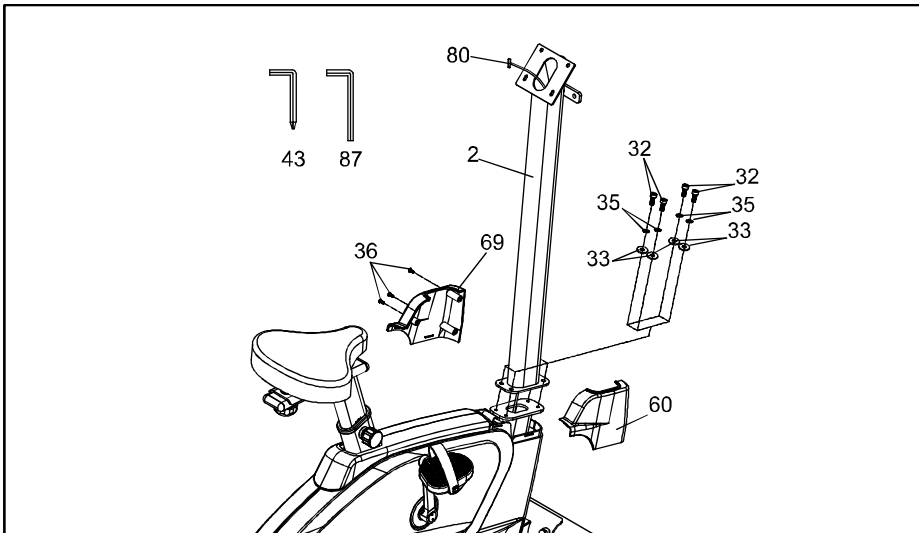


HARDWARE STAP 2

- #71. 3/8" × 1-1/2" Hoofdbout (1 stuk)
- #72. Ø3/8" Vlakke Sluitring (1 stuk)

1. Haal de M8 moeren en 8mm sluitringen (A) van de onderzijde van het zadel. Monteer het zadel op de zadelgeleider en zet het vast met de daarnet verwijderde moeren en sluitringen. Gebruik hiervoor de moersleutel (**106**) en zet alles goed vast.
2. Plaats de 3/8" X 1-1/2" Hoofdbout (**71**) doorheen het vierkante gat in de zetelschuif en monteer het geassembleerde zadeldeel op de zadelbuis (**6**). Maak vast met de 3/8" vlakke sluitring (**72**) en de zadelverstelknop (**52**).
3. Plaats de linker- en rechterpedaal. De linkerpedaal heeft een omgekeerde draad en dient dus in tegenwijzerzin te worden vastgedraaid. Zet de pedalen goed vast. Het is mogelijk dat na een tijd de pedalen nogmaals dienen vastgedraaid.

3 STUUR



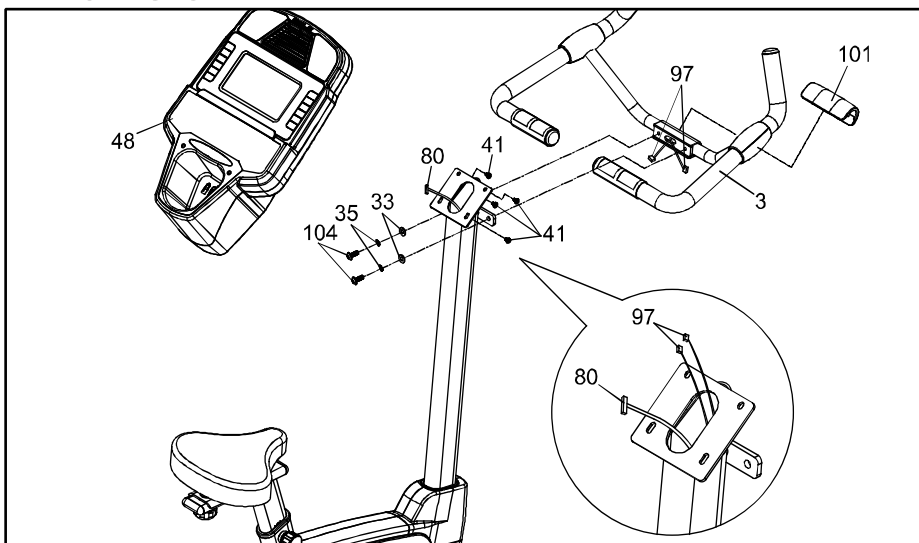
1. Voer de computerkabel (80) door de console mast en door naar boven. Maak de mast vast (2) op het vastzetstuk op het frame met de vier 5/16" X 3/4" bouten (32), 5/16" open sluitringen (35) en 5/16" vlakke sluitringen (33). Gebruik de bijgevoegde Moersleutel (87) om de bouten goed vast te zetten. Let op dat de computerkabel nergens tussen klemt!
2. Plaats de twee afdekplaten (60 & 69) op de basis van de consolemast met de drie 4mm schroeven (36).

HARDWARE STAP3

- #36. 4mm x 12mm Bladmetaalschroef (3 stuks)
- #32. 5/16" x 3/4" Insteek Hoofd Bout (4 stuks)
- #33 5/16" Vlakke Sluitring (4 stuks)
- #35. 5/16" Open Sluitring (4 stuks)

✘Schroeven 32, 33, 35 steken reeds in het frame

4 PLASTIC ONDERDELEN



1. Houd het stuur vast (3) terwijl je de draden van de handsensoren doorheen de opening van de bevestigingsplaat steekt samen met de computerkabel. Maak het stuur vast aan de console mast met de twee 5/16" X 5/8" bouten (104), 5/16" open sluitringen (35) en 5/16" vlakke sluitringen (33). Let op dat geen van de draden ergens tussen worden geklemd!
2. Plug de consolekabel en de kabels van de handsensoren in de console. Plaats de console op het bevestigingsstuk en duw het overschot aan kabel in de buis. Maak de console vast met de 5mm X 12mm schroeven (41). Klem zeker de draden nergens tussen!
3. Klik de stuurafdekplaat (101) op de achterkant van het stuur.

HARDWARE STAP4

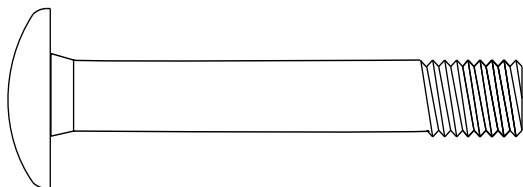
- #104. 5/16" x 5/8" Knopkop Insteekbout (2 stuks)
- #35. 5/16" Open afsluitring (2 stuks)
- #33. 5/16" Vlakke afsluitring (2 stuks)
- #41. 5mm x 12mm Phillips Kop Schroef (4 stuks)

Deze schroef zit reeds in het frame.

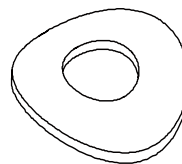
R72 CHECKLIST VOOR MONTAGE

1

HARDWARE STAP 1



#125. 3/8" x 3-1/2"
Draagbout (4 stuks)



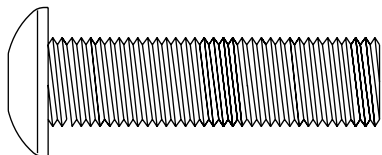
#126. 3/8"
Gebogen Sluitring (4 stuks)



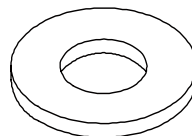
#127. 3/8"
Kopmoer (4 stuks)

2

HARDWARE STAP 2



#129. 3/8" x 1-3/4"
Knopkop Hoofdbout
(6 stuks)

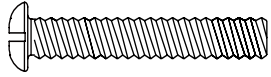


#130. 3/8" Vlakke sluitring
(6 stuks)



#131. 3/8"
Nyloc Moer (6 stuks)

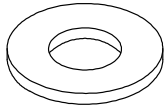
3 HARDWARE STAP 3



#137. M6 x 35mm

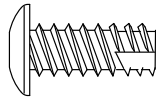
Philips Kop Schroef (4 stuks)

4 HARDWARE STAP 4



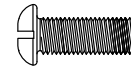
#87. 5/16"

Vlakke Sluitring (6 stuks)



#88. 4mm x 12mm

Bladmetaalschroef (3 stuks)



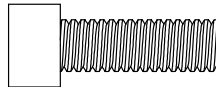
#89. 5mm x 12mm Phillips

Kop Schroef (4 stuks)



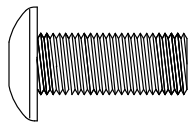
#104. 5/16"

Open Sluitringen
(6 stuks)



#124. 5/16" x 3/4" Insteek

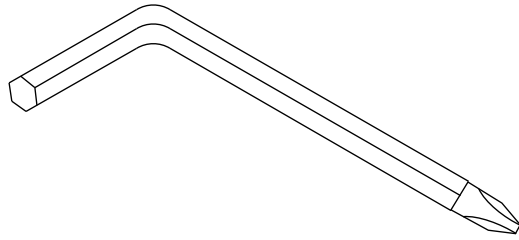
Hoofd Bout (4 stuks)



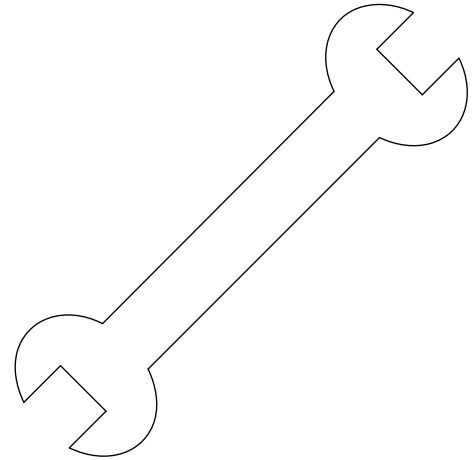
#123. 5/16" x 5/8" Knopkop
Insteekbout (2 stuks)

※Schroeven 87, 89, 104, 123, 124
zitten reeds in het frame

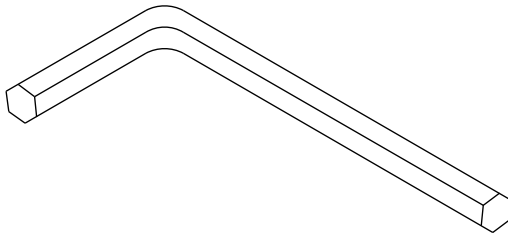
MONTAGE GEREEDSCHAP



#140. Combinatie 5mm Inbus & Phillips Kopschroevendraaier



#141. 14/15mm Moersleutel



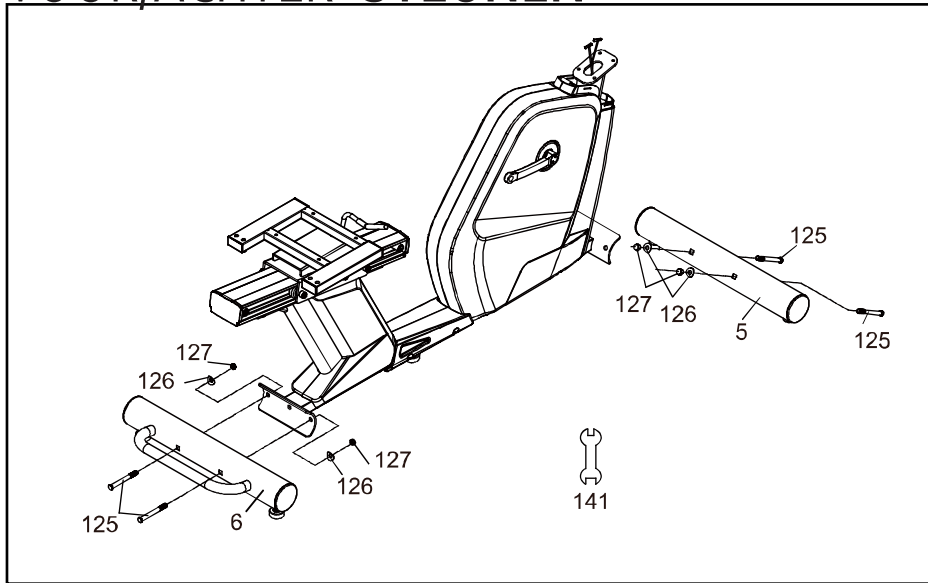
#142. L Inbussleutel

R72 MONTAGE INSTRUCTIES

VOORMONTAGE

1. Snijd met een scheermes (Box Cutter) de buitenzijde, bodem, rand van de doos los langsheen de stippellijn. Hef de doos over het toestel en pak uit.
2. Haal alle onderdelen uit het karton en check voor beschadigingen of ontbrekende stukken. Indien er beschadigingen zijn of stukken missen, neem contact met uw dealer.
3. Haal eerst het montage gereedschap uit het pakket met hardware. Haal bij elke stap enkel de benodigde stukken uit het pakket om verwarring te vermijden. Bij de instructies zijn de nummers tussen haakjes (#) het artikel nummer van de montagetekening.

1 VOOR/ACHTER-STEUNEN

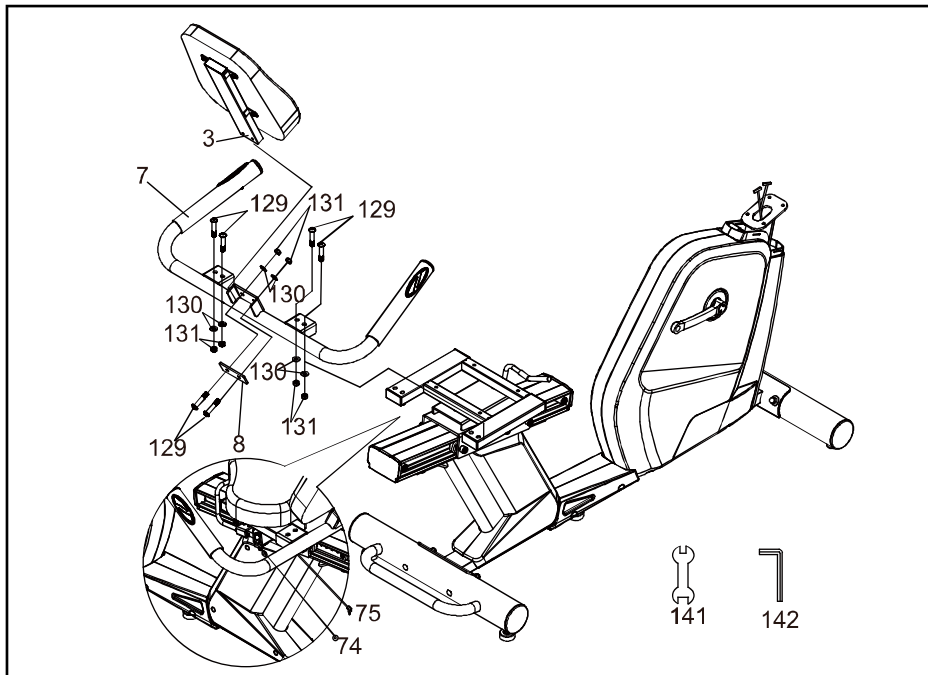


HARDWARE STAP 1

- #125. 3/8" x 3-1/2"
Draag Bout (4 stuks)
- #126. 3/8" Vlakke
Sluitring (4 stuks)
- #127. 3/8"
Hoofd Moer (4
stuks)

1. Maak voorste steun vast (5) en de achtersteun (6) met de vier draagbouten (125), vier gebogen sluitringen (126), vier hoofdmoeren (127) met de 14/15mm Moersleutel (141).

2 Hendel voor zetel



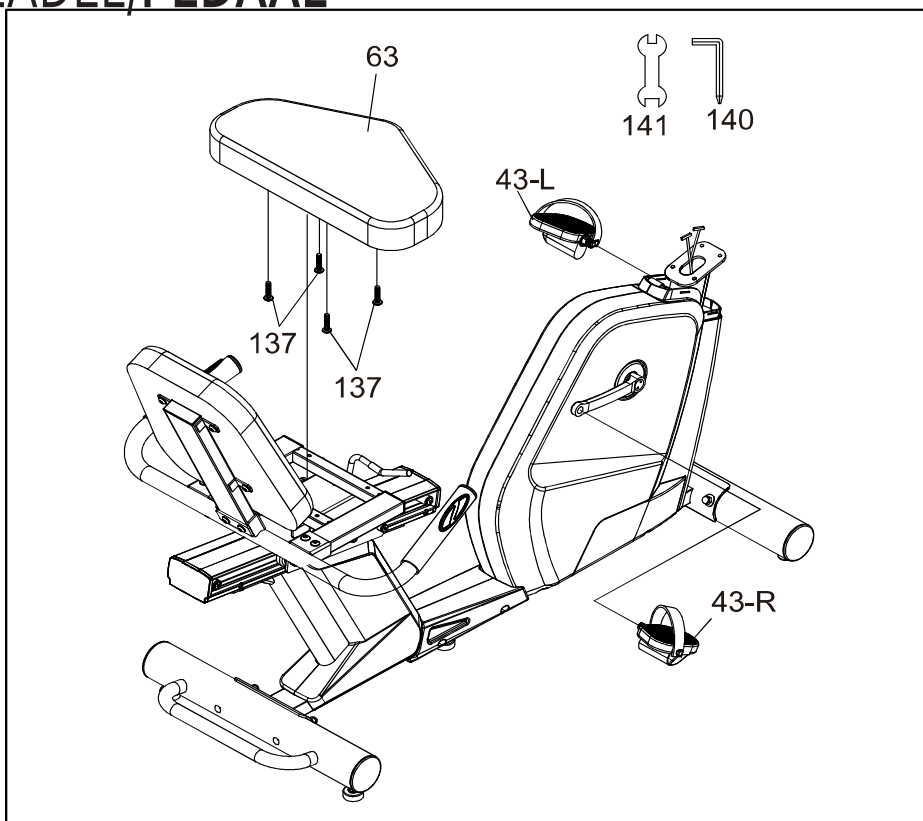
HARDWARE STAP 2

- #129. 3/8" x 1-3/4"
Knopkop Insteek Bout
(6 stuks)
- #130. 3/8" Vlakke
Sluitring (6 stuks)
- #131. 3/8"
Nyloc Moer (6 stuks)

1. Installeer de hendel van de zetel (7) op de zetelschuifrail gebruik de inbussleutel (142) om de vier Knopkop Insteek Bouten (129) vast te zetten, doorheen de Zetelhendel (7) en vier Vlakke Sluitringen (130), gebruik de 14/15mm Moersleutel (141) om de Nyloc Moeren (131) vast te zetten.
2. Installeer de Zetelrugplaat (3) op de Zetelhendel (7) met de inbus(142) om de twee Knopkop Insteek Bouten (129) vast te zetten, doorheen de Bout Sluitring (8) en twee Vlakke Sluitringen (130), gebruik daarna de 14/15mm Moersleutel (141) om de twee Nyloc Moeren,(131) vast te zetten.
3. Verbind de onderste en bovenste handsesorkabels (75,74).

3 ZADEL/PEDAAL

HARDWARE STAP 3

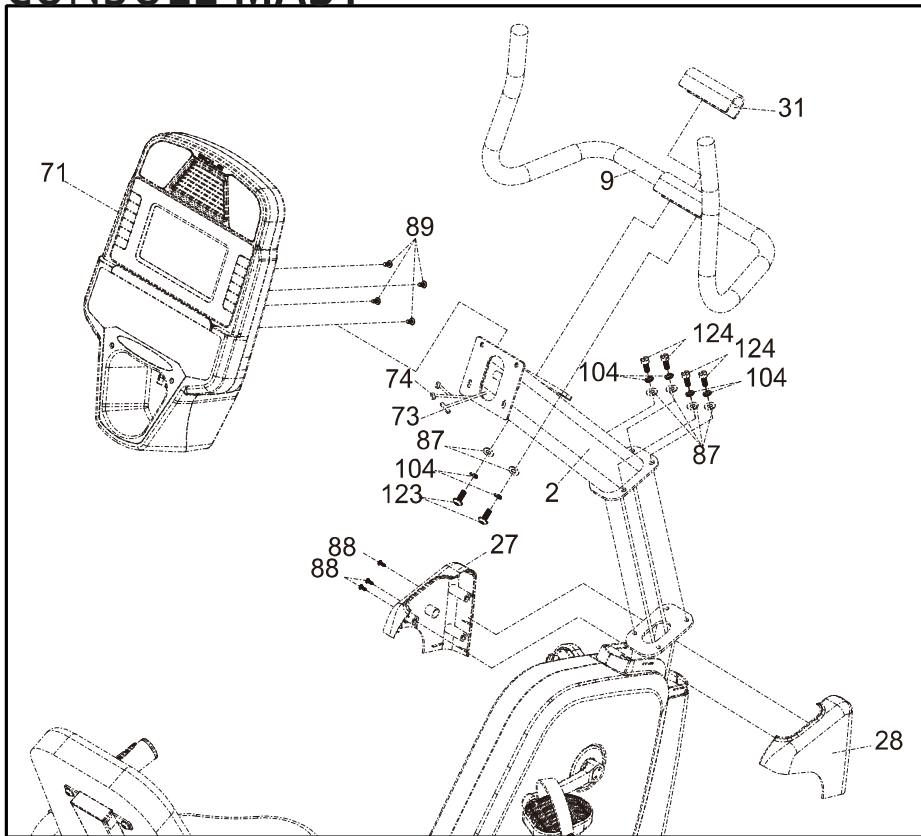


#137. M6 x 35mm
Phillips Hoofd
Schroef (4 stuks)

1. Maak zadel vast (63) op de Zetelschuif met de Combinatie M5 Inbus & Phillips Hoofd Schroevendraaier (140) om de vier Phillips Hoofdschroeven (137) vast te zetten.
2. Gebruik de 14/15mm Moersleutel (141) om beide pedalen (43) op de trapas te bevestigen. De linkerpedaal heeft een omgekeerde draad, om deze vast te zetten moet men tegenwijzerzin draaien.

4

CONSOLE MAST



HARDWARE STAP 4

- #124. 5/16" x 3/4"
Hoofdknop Insteek Bout (4 stuks)
- #104. Ø8 x 1.5T
Open Sluistring (6 stuks)
- #87. 5/16" x 12 x 1.0 T
Vlakke Sluistring (6 stuks)
- #89. M5 x 12L
Phillips Hoofdschroef (4 stuks)
- #123. 5/16" x 18 x 5/8"
Knopkop Insteek Bout (2 stuks)
- #88. 4 x 12L
Bladmetaalschroef (3 stuks)

※Schroeven 87, 89,
104, 123, 124 zitten
reeds in het frame

1. Trek de bovenste Hartsensorkabel (74) en de Computer Kabel (73) door de Console Mast (2) en gebruik de Inbusleutel (142) om de vier Hoofd Insteekbouten (124), Open Slutringen (104) en Vlakke Slutringen (87) vast te maken.
2. Plaats de beide covers (27, 28) en zet daarna met de Phillips Hoofdschroevendraaier (140) de drie Bladmetaalschroeven(88) vast.
3. Verbind de bovenste Hartsensorkabel (74) en ook de Computer Kabel (73) met de Console (71) en gebruik de Phillips Hoofdschroevendraaier (140) om de console mast (2) vast te zetten met de vier Phillips Hoofdschroeven (89).
4. Gebruik de M5 Inbus (140) om het Stuur-Mast blok (9) vast te maken aan de Console Mast (2) met de twee Knopkop Insteek Bouten (123), Open Slutringen (104) En Vlakke Slutringen (87).

- **Zorg ervoor dat de kabels nergens tussen gekneld raken. Dit kan een kortsluiting veroorzaken en de electronica beschadigen!**

FITNESS BIKE KENMERKEN

PEDALEN

Door top research uitgevoerd door een sportwetenschapper en revalidatie expert, heeft Sole Engineering een ware doorbraak in pedaaldesign ontwikkeld. De typische statische exercise bikes zijn een stuk breder dan een normale fiets. Dit komt natuurlijk om plaats te voorzien voor het remsysteem, katrollen, aandrijfonderdelen en plastic covers. Aangezien de fiets breder is, zo ook de afstand tussen de pedalen; deze afstand tussen de pedalen wordt Q factor genoemd.

ZADEL VERSTELLING B74

Om het zadel hoger te zetten, draai de knop los en trek ze uit. Hef nu het zadel vanonder uit op. Eens het zadel in de goede positie is, draai de knop terug stevig vast zodat je niet per ongeluk tijdens de training naar onder valt. Om het zadel lager te zetten, draai de knop los en houd het zadel achteraan vast terwijl je aan de knop trekt om de pin te laten losklikken uit de zadelstang .

ZETEL VERSTELLING R72

De zetel kan je aanpassen terwijl je neerzit. Trek de hendel naar boven en je kan voor- en achterwaarts verschuiven. De juiste positie is wanneer het been net niet gestrekt is als het pedaal in de verste stand is (vanaf rechts bekeken op stand "3uur"). Laat hendel los om hem vast te klikken.

PEDAALRIEM AANPASSING

Pas elk pedaalriempje zo aan dat ze stevig om je voet zitten. De lengte is aan beide kanten van de pedaal aan te passen.

BEDIENING VAN JE FITNESS BIKE

HET CONTROLE PANEEL LEREN KENNEN

B74/R72 CONSOLE



OPSTARTEN

Wanneer het toestel voor de eerste maal wordt aangezet, dan zal de console een interne zelf-test uitvoeren. Tijdens deze test zullen alle lichten aangaan.

Wanneer de lichten uit zijn, zal het **Boodschap Venster** de software versie (bv.: VER 1.0) tonen en het **Afstand** venster toont dan de odometer waarde. De odometer toont hoeveel virtuele afstand de fitness bike heeft afgelegd. Het **Tijd** venster toont hoeveel uur de fitness bike reeds werd gebruikt.

De odometer en tijd zullen slechts enkele seconden zichtbaar zijn, dan gaat de console terug naar het start-up scherm. Het dot matrix display scroll dan door de verschillende mogelijke trainingen en het Boodschap Venster toont de start-up boodschap. U kan nu beginnen de console te gebruiken.

!!OPGELET

Het is mogelijk dat de fitness bike console voor in een winkel-opstelling werd ingesteld zodat deze steeds aan blijft, tenzij het toestel wordt uitgeschakeld. Om uit deze display modus te geraken, voor normaal gebruik, houdt dan de **Stop**, **Enter** en **Display** toetsen ingedrukt voor 5 seconden; het display meldt: Display Mode - ON. Gebruik de Niveau **Pijl Naarboven** toets om dit naar **OFF** te zetten en druk dan op Enter.

CONSOLE BEDIENING

QUICK START

Dit is de snelste manier om een training te starten. Druk op de **Start** toets en de Quick Start modus zal starten. In Quick Start telt de Tijd op vanaf nul en de inspanning/weerstand kan handmatig gewijzigd worden door op de **Niveau** ▲ / ▼ knoppen te drukken. Het dot matrix display toont dan een parcours met een knipperend blokje dat aangeeft waar je bent op het parcours.



BASIS INFORMATIE

Het **Boodschap Venster** toont eerst **Toeren** afgerond. Telkens de **Display** knop wordt ingedrukt verschijnt het volgende informatieblok. De volgorde zal zijn: **Snelheid** (in mph), **Niveau**, **Watt**, **Segment Tijd** en **Data Scan** modus. In **Data Scan** modus zal de getoonde informatie om de 4 seconden wijzigen in het **Boodschap Venster**.

De fitness bike heeft een ingebouwd hartslagmetingsysteem. Gewoon de **Contact Hartslag Sensoren** vastnemen of de optionele borstband aandoen, geeft meteen de hartslag (zie ook Hartslag Programma's) met knipperend icoon (kan enkele seconden duren). Het **Hartslag Venster** toont je hartslag in slagen per minuut en de HR bar graph je huidige % in verhouding tot het voorzien hartslagmaximum. De optionele borstband is meer nauwkeurig en dus een meer betrouwbare methode om de hartslag te meten. De handsensoren geven aanleiding tot foute meetwaarden afhankelijk van de fysiologie van de gebruiker en de trainingsgewoontes inclusief hoe men de sensoren vastgrijpt of bv. hoe bezweet de handpalmen zijn.

De **Stop** knop heeft verscheidene functies. Als men de **Stop** knop eenmaal indrukt dan gaat het toestel in **Pause** voor 5 minuten. Perfect voor een verfrissing, de telefoon aannemen, of andere dingen die kort je workout onderbreken. Om terug verder te gaan druk je op de **Start** knop. Als de **Stop** toets een tweede maal wordt ingedrukt dan stopt het programma en de **Workout Samenvatting** wordt getoond.



Als de **Stop/Reset** toets 3 seconden wordt ingedrukt dan voert de console een volledige **Reset** uit. Bij het ingeven van waardes werkt de **Stop/Reset** toets als een 'voorgaand scherm' functie. Telkens je de **Stop** toets indrukt, ga je één stap terug.

Er is een **Audio In Jack** (🔊) op de voorkant van de console en ingebouwde luidsprekers. Je kan in deze poort elke lage-niveau audio bron inpluggen. Audio bronnen zoals MP3, iPod, draagbare radio, CD speler of zelfs een TV of computer audio signaal. Er is ook een **Hoofdtelefoon Jack** (📞) voor beluisteren van muziek.

PROGRAMMEREN VAN DE CONSOLE

Elk van de programma's kan aangepast worden met persoonlijke informatie en ingesteld naar eigen noden. De informatie is nodig om te zorgen voor juiste metingen.

Er zal gevraagd worden naar **Leeftijd** en **Gewicht**. Uw **Leeftijd** is nodig tijdens het Hartslaggestuurde programma om ervoor te zorgen dat er correcte waarden worden verrekend; Je **Gewicht** helpt bij het berekenen van een meer nauwkeurige **Calorie** meting. Alhoewel we geen exacte calorie-meting kunnen doen, proberen we de juiste waarde toch zo dicht mogelijk te benaderen.

Een opmerking wat betreft Calorieën: Calorie metingen op elk soort van toestel, of het nu in een gym is of thuis, deze zijn nooit accuraat en kunnen erg schommelen. Ze zijn enkel een hulp om je te helpen bij je training. De enige weg om de calorieverbranding accuraat te meten is in klinische omstandigheden verbonden aan een ganse batterij machines. Dit omdat elke persoon verschillend is en calorieën verbrandt op een ander tempo.

EEN PROGRAMMA KIEZEN EN DE INSTELLINGEN AANPASSEN

Druk op de verschillende programma-toetsen om een bepaald programma te kiezen. Het profiel voor elke specifieke training zal getoond worden in het dot matrix venster. Druk op de **Enter** toets om een programma te kiezen en begin met de instellingen aan te passen. Als je de workout wil starten zonder aanpassingen, druk dan gewoon op **Start**. Dit slaat elke programmeerstep over en je kan direct beginnen. Indien je de persoonlijke instellingen wil wijzigen, volg dan de instructies in het **Boodschap Venster**. Als je een programma start zonder iets aan te passen, dan worden de standaard instellingen gebruikt.

Opmerking: Leeftijd en Gewicht standaarden veranderen bij het ingeven van nieuwe waardes. De laatste Leeftijd en Gewicht die werden ingegeven worden zo de standaard. Als je eerst Leeftijd en Gewicht ingeeft de eerste keer je de fitness bike gebruikt dan hoef je het niet meer telkens in te geven als je een nieuwe workout begint, tenzij Leeftijd en Gewicht werden veranderd of iemand anders Leeftijd en Gewicht veranderde.

PROGRAMMEERBARE FUNCTIES



MANUEEL PROGRAMMA

Het Manueel Programma werkt zoals het zelf zegt, manueel. Dit betekent dat je zelf de zwaarte van het programma bepaalt en niet de console.

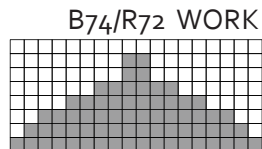
1. Druk op de **Manueel** programma toets en daarna op de **Enter** toets.
2. Het **Boodschap Venster** vraagt om je **Leeftijd** in te geven. U kan deze aanpassen met de **Niveau ▲/▼** toetsen, druk daarna op de **Enter** toets om de nieuwe waarde vast te leggen en ga naar de volgende stap.
3. Daarna dient u uw **Gewicht** in te geven. U kan deze ook aanpassen met de **Niveau ▲/▼** toetsen, druk daarna op de **Enter** om verder te gaan.
4. Volgende is de **Tijd**. U kan de tijdsduur aanpassen door op **Niveau ▲/▼** toetsen te drukken, Druk daarna **Enter** om verder te gaan.
5. Zo zijn al de instellingen aangepast en kan de workout beginnen door op de **Start** knop te drukken. Men kan telkens een stap terug gaan en de instellingen aanpassen door op de **Stop** toets te drukken.
6. Eens het programma loopt dan zal het toestel op niveau 1 starten. Dit is het gemakkelijkste niveau en dit is perfect voor de warm-up. Op elk moment kan de oefening zwaarder gemaakt worden door op de **Niveau ▲** toets te drukken; de **Niveau ▼** toets maakt de oefening lichter.
7. Tijdens het Manueel programma kan je door de gegevens in het **Boodschap Venster** scrollen door op de **Display** toets te drukken.
8. Op het einde van het programma toont het **Boodschap Venster** een samenvatting van de workout. Deze samenvatting wordt voor een korte tijdsspanne getoond waarna het display terug naar het start-up scherm gaat.

VASTE PRESET PROGRAMMA'S

Dit toestel heeft vijf verschillende programma's die ontworpen zijn voor een variëteit aan oefeningen. Deze vijf programma's hebben fabrieksinstellingen om de verschillende doelen te bereiken.

Heuvel

Het **Heuvel** programma simuleert het beklimmen en afdalen van heuvels. De weerstand op de pedalen gaat toenemen en afnemen tijdens de oefening.



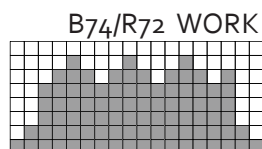
Vetverbranding

Het **Vetverbrandings** programma is ontworpen, zoals de naam zegt om zoveel mogelijk lichaamsvet te verbranden. Er zijn veel verschillende meningen rond vetverbranding maar de meeste deskundigen zijn het eens dat een wat lager niveau dat langer wordt aangehouden aan een constant weerstand het beste werkt. De beste manier om vet te verbranden is om je hartslag in de buurt van 60% à 70% van de maximum hartslag te houden. Dit programma werkt niet op basis van hartslagmeting maar simuleert een lagere, constante weerstand workout.



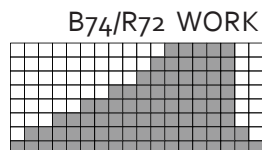
Cardio

Het **Cardio** programma is ontwikkeld om de cardiovasculaire functies te verhogen en uithouding te verbeteren. Het is specifiek een oefening voor hart en longen. Het bouwt je hartspier op, zorgt voor betere bloeddorstrooming en longcapaciteit. Dit wordt bereikt door een hoger niveau van weerstand en lichte schommelingen in de weerstand.



Kracht

Het **Strength** programma is ontworpen om spierkracht te versterken in de benen. Dit programma zal geleidelijkaan de weerstand verhogen tot een hoger niveau en dwingen om dit aan te houden. Dit is ontworpen voor het versterken en meer definiëren van de benen en de glutes (spieren van het zitvlak).



Interval

Het **Interval** programma loopt doorheen hoge intensiteit trainingen, gevolgd door perioden van lage intensiteit. Dit programma verbetert het uithoudingsvermogen door telkemale de zuurstof op te gebruiken met daarna een recovery zodat de zuurstof terug aangevuld kan worden. Het cardiovasculair system wordt hiermee aangezet om meer efficiënt om te gaan met zuurstof. Het programma zorgt er ook voor dat conditie verbetert door te pieken in het hartslagritme tussen de verschillende recovery periodes. Hierdoor ga je sneller recupereren na intense oefeningen.



DE PRESET TOETSEN VASTLEGGEN

1. Druk eerst op de toets van het gewenst programma en druk op de **Enter** toets.
2. Het **Boodschap Venster** vraagt uw **Leeftijd**. Kies dit met de **Niveau ▲/▼** toetsen, druk dan op de **Enter** toets om het vast te leggen en ga naar het volgende scherm.
3. U kan nu uw **Gewicht** Ingeven. Aanpassen kan met de **Niveau ▲/▼** toetsen, druk daarna op de **Enter** om verder te gaan.
4. Daarna komt **Tijd**. Pas **Tijd** aan en druk **Enter** om door te gaan.
5. Pas nu **Max Niveau** aan. Dit is de piek weerstand die u krijgt tijdens het programma (het hoogste gekleurde segment/vak van dit programma profiel). Pas het niveau aan en druk op **Enter**.
6. Zo zijn al de settings aangepast en kan u starten met de workout door op de **Start** toets te drukken. Je kan altijd terug gaan en de instellingen aanpassen door op de **Stop** toets te drukken.
7. Tijdens het programma kan je door de gegevens scrollen in het **Boodschap Venster** met de **Display** toets.



Op het einde van het programma toont het **Boodschap Venster** een samenvatting van de workout. De samenvatting wordt korte tijd getoond, daarna gaat de console terug naar het start-up scherm.

DOOR DE GEBRUIKER AANGEPASTE PROGRAMMA'S

De aanpasbare Gebruikersprogramma's laten u toe uw eigen workout te bouwen en te bewaren. Dit kan door de instructies hieronder te volgen.

1. Kies het **Gebruiker** programma (**Gebruiker 1** of **Gebruiker 2**) druk op **Enter**. Eens er een programma bewaard is als **Gebruiker 1** of **Gebruiker 2**, dan wordt deze getoond en kan u direct starten. Indien niet, dan kan je een Gebruikersnaam ingeven. In het **Boodschap Venster**, zal "A" knipperen. Gebruik de **Niveau** toetsen om de eerste letter van uw naam te kiezen (de Pijl Naarboven toets zal de letter "B" tonen; de Pijl Omlaag toets gaat naar de "Z"). Druk **Enter** wanneer de juiste letter wordt getoond. Geef zo je naam in (maximum 7 tekens). Wanneer klaar, druk op **Stop**.
2. Als er in **Gebruiker** reeds een programma is vastgelegd, dan kan u het programma gebruiken zoals het is of een gans nieuw instellen. Bij de welkomboodschap, bij het drukken op **Start** of **Enter** krijg je de vraag: Run Programma? Gebruik de **Niveau ▲/▼** om Ja of Neen te kiezen. Als je Nee kiest kan je het huidige programma wissen. Dit is noodzakelijk als je een nieuw programma wil instellen.
3. Het **Boodschap Venster** vraagt je **Leeftijd**. Wijzig met de **Niveau ▲/▼** toetsen, druk nu op de **Enter** toets om de nieuwe waarde vast te leggen en ga verder.
4. Geef nu **Gewicht** in. Druk op de **Niveau ▲/▼** toetsen, druk dan op **Enter** om verder te gaan.
5. Stel dan de **Tijd** in met de **Niveau ▲/▼** toetsen en druk **Enter** om verder te gaan.
6. Nu knippert de eerste kolom en u wordt gevraagd het niveau aan te passen voor het eerste segment van de training. Wanneer dit gewijzigd is, of wanneer u het niet wil wijzigen, druk **Enter** om naar het volgende segment te gaan. Het volgende segment zal hetzelfde niveau tonen als het vorige segment. Doe hetzelfde en druk op **Enter**. Ga zo verder tot de 20 segmenten zijn ingesteld.
7. Het **Boodschap Venster** geeft de boodschap om te beginnen (en het programma te bewaren) of **Enter** om het programma te wijzigen. Op **Stop** drukken beëindigd het programma en keert terug naar het start up scherm.
8. Op elk moment van de training kan je de oefening verzwaren of lichter maken met de **Niveau ▲/▼** toets. Dit beïnvloedt enkel het **Niveau** voor de huidige kolom van het profiel. Bij het overgaan naar de volgende kolom springt het programma terug naar de vooringestelde waarde.
9. Tijdens het **Gebruiker 1** of **Gebruiker 2** programma kan je door de gegevens scrollen op het **Boodschap Venster** door te drukken op de **Display** toets.

HARTSLAGGESTUURDE PROGRAMMA'S

Alvorens te beginnen, een woordje uitleg over Hartslag:

Het bekende motto, "no pain, no gain", is een mythe die nu overstemd wordt door het principe van comfortabel trainen. Een groot deel van het succes van dit nieuwe principe is te danken aan het gebruik van hartslag monitors. Door het juiste gebruik van de hartslagmonitor stelden veel mensen vast dat hun hartslag bij het trainen ofwel te hoog was ofwel te laag en dat hun oefening veel aangener is, als er wordt getraind binnen de aangewezen hartslagzone.

Om te bepalen bij welke hartslag je best traint, moet je beginnen om je Maximum Hartslag te bepalen. Dit kan worden bereikt door de volgende formule: $220 - \text{je leeftijd}$. Dit geeft de Maximum Hartslag (MHR) bij iemand van jouw leeftijd. Om dan de effectiefste hartslag te bepalen voor de verschillende oefeningen, bereken je een bepaald percentage van de MHR. De beste hartslag trainingszone ligt op 50% tot 90% van je MHR. 60% van je MHR is de zone waarin je vet verbrandt terwijl 80% perfect is voor het versterken van het cardiovasculair system. Deze 60% tot 80% is de zone voor het beste resultaat .

Voor iemand van 40 jaar oud wordt hier als voorbeeld de doelhartslagzone berekend:

$$220 - 40 = 180 \text{ (maximum hartslag)}$$

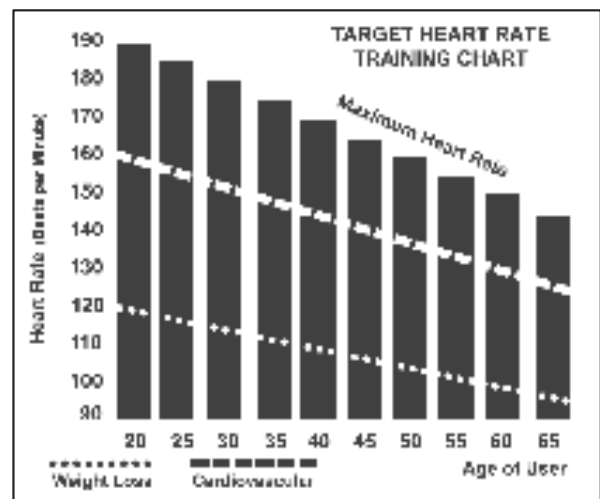
$$180 \times .6 = 108 \text{ slagen per minuut}$$

(60% van het maximum)

$$180 \times .8 = 144 \text{ slagen per minuut}$$

(80% van het maximum)

Voor iemand van 40 jaar oud zou de training zone Dus zijn van 108 tot 144 slagen per minuut.



Als je tijdens het oefenen je leeftijd inbrengt dan berekent het toestel dit automatisch voor u. Je leeftijd is dus nodig voor de hartgestuurde programma's. Na het berekenen van je MHR kan je je doelen bepalen.

De twee belangrijkste redenen, of doelen, voor het trainen zijn cardiovasculaire fitness (training voor de hart en longen) en gewichtscntrole. De zwarte kolommen op de afbeelding hierboven vertegenwoordigen de MHR voor de persoon wiens leeftijd je vindt onder de kolom. De hartslag voor training, voor ofwel cardiovasculaire fitness of gewichtsverlies, is aangeduid door de twee verschillende stippellijnen die de kolommen horizontaal doorsnijden. Linksbeneden staat aangeduid welke lijn het is. Als je doel cardiovasculaire fitness is of gewichtsverlies, dan kan dit respectievelijk met 80% of 60% van je MHR en dit bij een schema goedgekeurd door uw arts. Het is best steeds uw arts te raadplegen alvorens aan deze trainingen te beginnen.

Bij alle SOLE Heart Rate Control fitness toestellen kan je de hartslagmonitor gebruiken los van het programma. Deze functie kan gebruikt worden in handmatige modus of ook tijdens één van de negen verschillende trainingprogramma's. Het hartslaggestuurde programma regelt meteen de weerstand op de pedalen.

RATE OF PERCEIVED EXERTION (WAARGENOMEN INSPANNING)

Hartslagmeting is belangrijk en heeft vele voordelen. Er zijn nog meerdere variabelen belangrijk tijdens het trainen. Je stress niveau, lichamelijke gezondheid, emotionele gezondheid, temperatuur, vochtigheid, het tijdstip op de dag, wanneer je laatst hebt gegeten en wat je toen at, al deze invloeden bepalen mee de inspanning waarmee je mag trainen. Als je luistert naar je lichaam, dan vertelt dit je alles.

De "rate of perceived exertion" (RPE), ook gekend als de Borg schaal, werd ontwikkeld door de Zweedse physioloog G.A.V. Borg. Deze meetschaal weegt de intensiteit van een oefening (waarde van 6 tot 20) af tegenover hoe zwaar de inspanning aanvoelt.

De schaal is als volgt:

Rating – de inspanning

6	Minimaal
7	Zeer, zeer licht
8	Zeer, zeer licht +
9	Zeer licht
10	Zeer licht +
11	Redelijk licht
12	Comfortabel
13	Een beetje zwaar
14	Een beetje zwaar +
15	Zwaar
16	Zwaar +
17	Erg Zwaar
18	Erg Zwaar +
19	Zeer, zeer zwaar
20	Maximaal

Doorsimpelweg een 0 achter het getal van de rating te zetten krijg je een hartslag. Bijvoorbeeld voor een rating van 12 geeft dat ongeveer een hartslag van 120 slagen per minuut. Jouw RPE zal natuurlijk wel variëren in functie van de factoren die we eerder aangaven. Dat is het belangrijkste voordeel van dit type training. Als je goed uitgerust bent en je sterk voelt, dan zal je snelheid ook makkelijker aanvoelen. Als je lichaam in deze conditie zit, dan ben je in de mogelijkheid om harder te trainen en de RPE zal dit staven. Als je je daarentegen vermoeid voelt, dan heeft je lichaam pause nodig. In deze toestand zal je pas zwaarder aanvoelen. Ook hier weer zal dit te zien zijn in je RPE en zal je trainen in het juiste ritme voor die dag.

GEBRUIK (optionele) hartslagband

De hartslagband is een optie en niet inbegrepen bij uw toestel. Vraag meer info in de winkel waar u uw toestel hebt aangekocht.

Hoe je hartslagband dragen:

1. Klik de zender vast op de elastische band..
2. Span de elastische band zo strak mogelijk aan, maar zorg dat het nog comfortable blijft.
3. Plaats het zender gedeelte in het midden van de borstkas boven je hart met het logo naar boven. (sommige personen moeten het iets meer naar links plaatsen). Klik de elastische band vast.
4. Plaats de band net onder de borstspieren.
5. Zweet is een goede geleider om nauwkeurige de hartslag te meten. Maar vooraf kan gewoon een beetje water worden gebruikt om de band te bevochtigen (er zijn twee geribbelde zones aan de binnenkant die de contactpunten zijn). Het wordt aanbevolen om de borstband reeds enkele minuten voor de training reeds te dragen. Voor sommige gebruikers duurt het door hun lichaamssamenstelling wat langer eer er een continu signaal wordt opgevangen. Na de opwarming zal dit probleem vanzelf minderen. De borstband blijft perfect werken ook als er kledij over gedragen wordt..
6. Uw training moet binnen een bepaalde afstand gebeuren – dus afstand tussen zender/ontvanger – om een goed signaal te hebben. De afstand voor een goed signaal varieert soms maar over het algemeen moet je in de buurt van de console blijven voor een betrouwbaar resultaat. De zender moet contact hebben met de huid. Een zeer dun shirt zou eventueel ook nog kunnen. In dit geval best de zone waar het t-shirt tussen de band zit ook een beetje bevochtigen.



Opmerking: De zender start automatisch wanneer het een hartslag waarneemt. Het stopt ook automatisch wanneer er geen hartslag meer wordt waargenomen. Alhoewel de borstband waterafstotend is, kan vocht valse signalen creëren, daarom is het best om na gebruik de borstband goed te drogen om de levensduur van de batterij te verlengen (geschat op 2500 uur). Vervangbatterij is de Panasonic CR2032.

FOUTIEVE RESULTATEN

Opgepast! Gebruik het niet als de resultaten sterk schommelen en onlogische resultaten geeft; dit betekent dat er een probleem is.

Mogelijke oorzaken voor onlogische resultaten:

1. Microgolf ovens, TV's, kleine toestellen, enz.
2. Fluorescentie lampen.
3. Sommige thuis beveiligingssystemen.
4. Perimeter elektronisch hek voor huisdier.
5. Sommige mensen hebben problemen met het meten van het signaal op hun huid. Een mogelijke oplossing is de band ondersteboven aan te doen. (dus logo ondersteboven)
6. De antenne die de hartslag oppikt is erg gevoelig. Als er interferentie is van een andere bron dan is het soms een hulp om het toestel zelf 90° te draaien.
7. Een andere borstband in de buurt van de console.

Als het probleem blijft aanhouden, neem contact op met uw verdeler.

WERKEN MET DE HARTGESTUURDE PROGRAMMA'S

De beide programma's werken gelijkaardig, enig verschil is dat **HR1** op 60% en **HR2** op 80% van de max. hartslag is ingesteld. Het programmeren gebeurt op dezelfde manier.

Omeen **HRC** programma te starten volg onderstaande instructies of druk gewoon op **HR1** of **HR2** en dan de **Enter** toets – volg dan de instructies in het **Boodschap Venster**.

1. Druk de **HR1** of **HR2** toets en daarna de **Enter** toets.
2. Het **Boodschap Venster** vraagt je **Leeftijd**. Stel deze met de **▲ / ▼** toetsen, druk daarna de **Enter** toets in om het vast te leggen en naar het volgende scherm te gaan.
3. Geef dan **Gewicht** In. Stel in met **▲ / ▼** toetsen, druk daarna op de **Enter** om verder te gaan.
4. Volgende is **Tijd**. Stel de **Tijd** in en druk **Enter** om verder te gaan.
5. Stel nu je **Doel Hartslag** In. Dit is de hartslag die je streeft te bereiken en vol te houden tijdens het programma. Pas het niveau aan en druk op **Enter**.
OPMERKING: De hartslag die wordt getoond is % die je aannam in Stap 1. Als je dit getal verandert dan zal dit het % van Stap 2 verhogen of verlagen.
6. Hierbij is alles ingesteld en kan je de oefening beginnen door op **Start** toets te drukken. Je kan instellingen aanpassen met de **Enter** toets. *OPMERKING: Op elk gegeven moment kan je teruggaan en gegevens aanpassen met de **Stop** toets zowel een level of een scherm.*
7. Als je de inspanning wil verhogen of verlagen tijdens het programma druk dan op de **Niveau ▲ / ▼** toetsen. Hiermee kan je je hartslagniveau aanpassen op elk moment gedurende het programma.
8. Tijdens de **HR1** of **HR2** programma's kan je door de gegevens scrollen van het **Boodschap Venster** door te drukken op de respectievelijke **Display** toets.
9. Wanneer het programma eindigt kan je opnieuw beginnen door op de **Start** te drukken of druk op de **Stop** om uit het programma te gaan.

ALGEMEEN ONDERHOUD

1. Veeg na een training de zones proper waar er zweet kan komen. Gebruik een lichtjes vochtig doek.
2. Als er een gepiep, geklop of gewoon een stug gevoel optreedt, dan zal de oorzaak waarschijnlijk één van de volgende twee redenen zijn:
 - I. Het toestel is niet stevig genoeg in elkaar geschroefd. Zet alle bouten zo vast mogelijk. Als je de bouten niet vast genoeg krijgt met het bijgeleverd gereedschap gebruik dan een grotere sleutel. 90% van de problemen met geluid zijn te wijten aan onderdelen die niet genoeg zijn vastgeschroefd.
 - II. De stang moet opnieuw vastgezet worden.
 - III. Kijk ook na of het toestel volledig horizontaal staat. Aan de onderkant van de achterste poten zijn twee pads om het toestel te stabiliseren, gebruik een 14mm sleutel (of een aanpasbare) om deze bij te stellen.

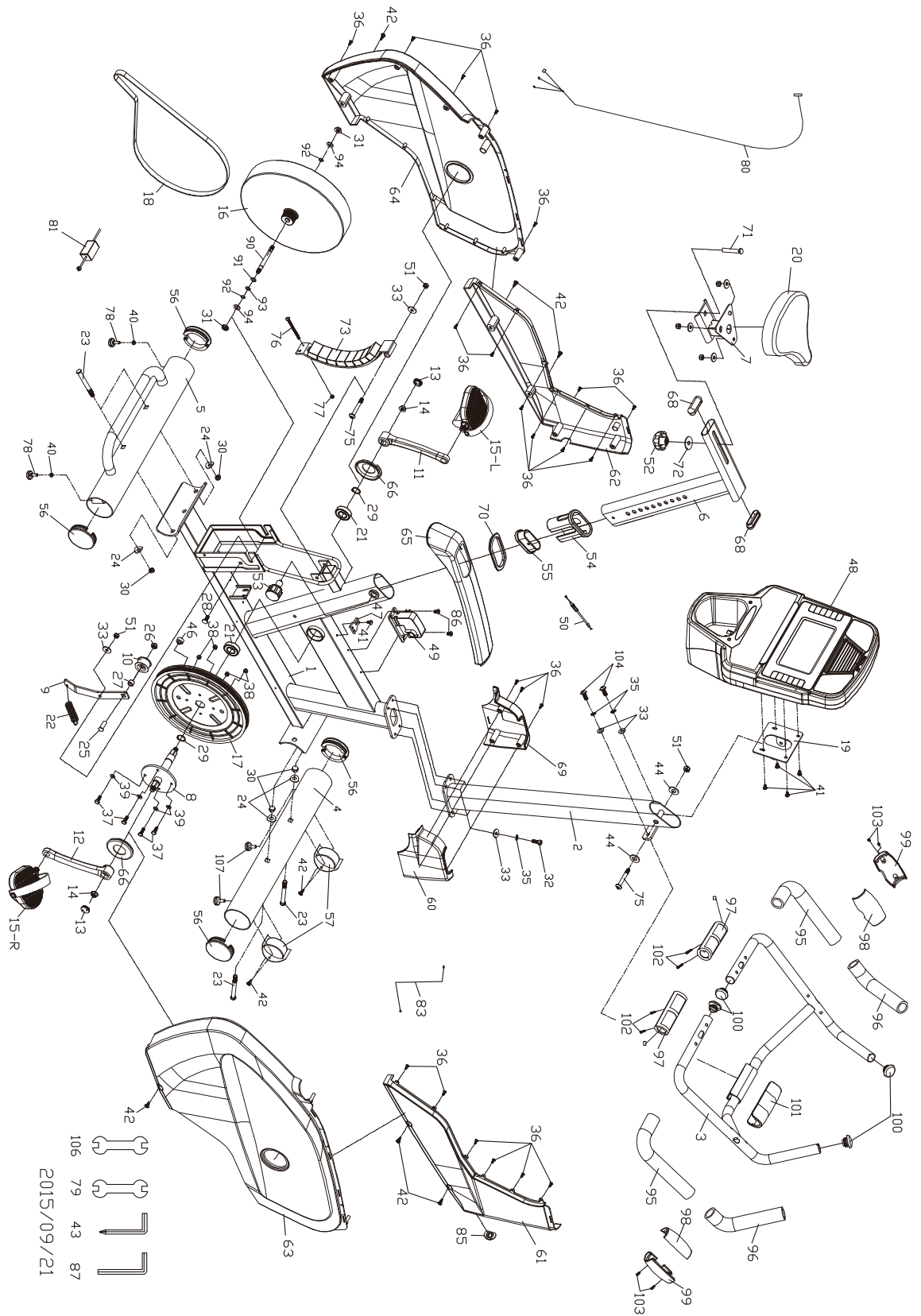
ONDERHOUDSMENU IN DE SOFTWARE VAN DE CONSOLE

De console heeft een ingebouwde onderhouds/diagnostic software. Deze laat toe om de instellingen te veranderen van het Engelse naar het Metrische stelsel en het geluid van de toetsindruk uit te zetten. Om het Onderhoudsmenu te bereiken (soms ook genoemd: Engineering modus, naargelang versie) houd ingedrukt **Start**, **Stop** en **Enter** toetsen

Houd ze ingedrukt voor zo'n 5 seconden en dan verschijnt in **Boodschap Venster** "Engineering mode". Druk op de **Enter** toets om aan het onderstaande menu te komen. Druk op de **Niveau ▲ / ▼** toetsen om door het menu te navigeren.

- A. **Toets Test**
- B. **Display Test**
- C. **Functies**
 - I. **ODO Reset** – Reset van de odometer op nul
 - II. **Units** – Kies voor Engelse (Imperial) of Metrische eenheden
 - III. **Display Mode** – Zet deze op 'uit' om de console automatisch na 30 minuten geen activiteit uit te zetten
 - IV. **Motor Test** – Laat doorlopend de versnellingsmotor draaien
 - V. **Manual** – Test de versnellingsmotor in stappen
 - VI. **Pause Mode** – Zet deze 'aan' voor pauzes van 5 minuten of 'uit' zodat de console in pauze blijft staan
 - VII. **Key Tone** – Zet het piep geluid van de toetsen aan of uit
- D. **Security**
- E. **Factory Settings** – Enkel voor fabriekinstellingen
- F. **Exit**

B74 Exploded View Diagram



B74 Onderdelen Lijst

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main Frame	1
2	Console Mast	1
3	Handle Bar	1
4	Front Stabilizer	1
5	Rear Stabilizer	1
6	Inner Slide	1
7	Slider	1
8	Crank Axle	1
9	Idler Bracket	1
10	Axle for Idler Wheel	1
11	Crank Arm (L)	1
12	Crank Arm (R)	1
13	Crank Arm End Cap	2
14	M10 × P1.5 × 1.25L_Nut	2
15	Pedal(L.R)	1
16	Flywheel	1
17	Drive Pulley	1
18	Belt	1
19	Console Holder Assembly	1
20	Seat	1
21	6004_Bearing	2
22	Spring	1
23	3/8" × 3-1/2" _Carriage Bolt	4
24	3/8" × 23 × 1.5T_Curved Washer	4
25	3/8" × 27.5L_Carriage Bolt	1
26	3/8" × 7T_Nyloc Nut	1
27	Sleeve	1
28	5/16" × 20L_Carriage Bolt	1
29	Ø20_C Ring	2
30	3/8" × 7T_Cap Nut	4
31	3/8" × UNF26 × 7T_Nut	2
32	5/16" × UNC18 × 3/4" _Socket Head Cap Bolt	4
33	5/16" × Ø18 × 1.5T_Flat Washer	8
35	Ø8 × 1.5T_Spring Washer	6
36	Ø4 × 12L_Sheet Metal Screw	22
37	1/4" × UNC20 × 5/8" _Hex Head Bolt	4
38	1/4" × 5.5T_Nyloc Nut	4
39	1/4" × 13 × 1.0T_Flat Washer	4
40	3/8" × 7T_Nut	2
41	M5 × 12L_Phillips Head Screw	5
42	Ø5 × 16L_Tapping Screw	10
43	Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver	1

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
44	Ø5/16" × Ø25 × 3T_Nylon Washer	2
46	Magnet	1
47	500m/m_Reed Switch	1
48	Console Assembly	1
49	Gear Motor	1
50	Flywheel Steel	1
51	5/16" × 6T_Nyloc Nut	3
52	Seat Fore/Aft Adjustment Knob	1
53	Knob	1
54	Slider Sleeve	1
55	Slide Spacer	1
56	Stabilizer End Cap	4
57	Transportation Wheel	2
60	Upright Cap (R)	1
61	Front Shroud (R)	1
62	Front Shroud (L)	1
63	Rear Shroud (R)	1
64	Rear Shroud (L)	1
65	Console Mast Connecting Cover Rear	1
66	Crank Arm Cover	2
68	End Cap	2
69	Console Mast Cover (L)	1
70	Seat Post Cover	1
71	3/8" × 1-1/2"_Carriage Bolt	1
72	3/8" × Ø30 × 2.0T_Flat Washer	1
73	Flywheel Magnets Mounting Plate	1
75	5/16" × 2-1/2"_Button Head Socket Bolt	2
76	M5 × 75L_Phillips Head Screw	1
77	M5 × 5T_Nyloc Nut	1
78	Adjustment Foot Pad	2
79	13/15m/m_Wrench	1
80	Computer Cable	1
81	Power Adaptor	1
83	770m/m_Power Cord	1
85	Power	1
86	M5 × 12L_Phillips Head Screw	2
87	L Allen Wrench	1
90	Axle	1
91	Ø12.4 × Ø19 × 0.5T_Flat Washer	1
92	Ø12_C Ring	2
93	Ø12_Wave Washer	1
94	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_Flat Washer	2
95	Ø1" × 285L × 5T_Handgrip Foam	2
96	Ø1" × 170L × 5T_Handgrip Foam	2

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
97	Handpulse Assembly	2
98	Handgrip Side Cap (Top)	2
99	Handgrip Side Cap (Bottom)	2
100	Button Head Plug	4
101	Handle Bar Cover	1
102	Ø3" x 20m/m_Tapping Screw	4
103	Ø3" x 10m/m_Tapping Screw	4
104	5/16" x UNC18 x 5/8" _Button Head Socket Bolt	2
106	14/15m/m_Wrench	1
107	Rubber Foot Pad	2

R72 Onderdelen Lijst

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main Frame	1
2	Console Mast	1
3	Seat Back Fixing Tube	1
4	Seat Carriage	1
5	Front Stabilizer	1
6	Rear Stabilizer	1
7	Seat Handle Bar	1
8	Bolt Washer	1
9	Mast Handle bar Assembly	1
10	Console Holding Plate	1
11	Wheel Holding Plate	2
12	Wheel Holding Plate	2
13	Ø31.8× 3.0T × 195m/m_Handgrip Foam	2
14	Ø32_Button Head Plug	2
15	Ø1 × 5T × 600m/m_Handgrip Foam	2
16	Ø25.4 × 2.0T_Button Head Plug	2
17	Handpulse Sensor (w/o wire)	2
18	300m/m_Steel Cable	1
19	□25 × 50m/m_Square End Cap	2
20	□75 × 25 × 2.0T_Square End Cap	1
21	Rear Shroud (L)	1
22	Rear Shroud (R)	1
23	Seat Carriage Cover (L)	1
24	Seat Carriage Cover (R)	1
25	Front Shroud (L)	1
26	Front Shroud (R)	1
27	Console Mast Cover (L)	1
28	Console Mast Cover (R)	1
29	Bottom Cover (L)	1
30	Bottom Cover (R)	1
31	Handle Bar Cover	1
32	Power Bracket	1
33	HGP Wire Grommet	1
34	Crank Cover	2
35	Magnet	1
36	Crank Axle	1
37	Idler Bracket	1
38	Axle for Idler Wheel	1
39	Ø15.8 × Ø10 × 9L_Sleeve	1
40	Crank Arm(L)	1
41	Crank Arm(R)	1
42	Crank Arm End Cap	2
43	Pedal Set(L.R)	1

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
44	Rack	1
45	Seat Track Fixing Plate	1
46	Aluminum Axle End Cap	2
47	Aluminum Track	1
48	Seat Stop Axle	2
49	Ø13 × Ø19 × 26.5m/m_Spacer for Stopper Axle	4
50	Backing Plate	3
51	Seat Front/Aft Adjustment Lever	1
52	Seat Position Latch	1
53	Spring	1
54	15 × 6 × 4T_Nylon Washer	1
55	Lever Anchor	1
56	Ø5/8" × 13.2 × 8L_Sleeve	4
57	PU Wheel	4
58	Seat Track Wheel	8
59	Flywheel	1
60	Flywheel Axle	1
61	Drive Pulley	1
62	Belt	1
63	Seat	1
64	Seatback Cushion	1
65	6004_Bearing	2
66	Flywheel Magnets Mounting Plate	1
67	Tension Spring, Idler Assembly	1
68	Adjustment Foot Pad	3
69	3" _Stabilizer End Cap	4
70	Transportation Wheel	2
71	Console Assembly	1
72	Gear Motor	1
73	1100m/m_Computer Cable	1
74	2500m/m_Handpulse Wire (Upper)	1
75	Handpulse Wire (Lower)	1
76	770m/m_DC Power Cord	1
77	Power Adaptor	1
78	500m/m_Sensor W/Cable	1
79	Rubber Foot Pad	2
83	5/16" × 2-1/2" _Button Head Socket Bolt	2
84	3/8" × 27.5L_Carriage Bolt	1
85	3/8" × 7T_Nyloc Nut	1
86	5/16" × 20L_Carriage Bolt	1
87	Ø5/16" × Ø12 × 1.0T_Flat Washer	6
88	4 × 12L_Sheet Metal Screw	26
89	M5 × 12L_Phillips Head Screw	5
90	5 × 19L_Tapping Screw	8
91	5/16" × 6T_Nyloc Nut	3

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
92	M6 × 10L_Phillips Head Screw	4
93	M5 × 75L_Phillips Head Screw	1
94	M5 × 5T_Nyloc Nut	2
95	Ø20_C Ring	2
96	M10 × 1.25m/m_Nut	2
97	Ø5 × 19L_Tapping Screw	8
98	1/4" × 5/8" Hex Head Bolt	4
99	1/4" × 5.5L_Nyloc Nut	4
100	1/4" × 13 × 1T_Flat Washer	5
101	Ø4 × 20L_Sheet Metal Screw	2
102	M5 × 12L_Phillips Head Screw	2
103	M5 × 12L_Flat Head Socket Screw	10
104	Ø8 × 1.5T_Split Washer	12
106	5/16" × UNC18 × 3/4" Hex Head Bolt	6
107	1/4" × 19 × 1.5T_Flat Washer	4
108	M5 × 45L_Socket Head Cap Bolt	1
109	Ø5 × Ø10 × 1.0T_Flat Washer	1
110	M6 × 38L_Socket Head Cap Bolt	1
111	M6 × 6T_Nyloc Nut	1
112	M5 × 25L_Flat Head Socket Screw	2
113	M8 × 7T_Nyloc Nut	4
114	M6 × 10L_Flat Phillips Head Screw	4
115	1/4" × 16 × 1.0T_Flat Washer	4
116	M6 × 19L_Nut	4
117	M6 × 10L_Button Head Socket Bolt	4
118	Ø8 × Ø18 × 3T_Knurled Lock Washer	4
119	M5 × 10. Ø 14 × 2T_Thumb Head Socket Screw	8
120	M6 × 15m/m_Phillips Head Screw	4
122	5/16" × 25 × 3T_Nylon Washer	2
123	5/16" × UNC18 × 5/8" Button Head Socket Bolt	2
124	5/16" × 3/4" Socket Head Cap Bolt	4
125	3/8" × UNC16 × 3-1/2" Carriage Bolt	4
126	Ø10 × Ø23 × 1.5T_Curved Washer	4
127	3/8" × 7T_Cap Nut	4
128	3/8" × 7T_Nut	3
129	3/8" × 1-3/4" Button Head Socket Bolt	6
130	3/8" × 19 × 1.5T_Flat Washer	6
131	3/8" × 7T_Nyloc Nut	6
132	3/8" × UNF26 × 7T_Nut	2
133	Ø12.4 × Ø19 × 0.5T_Flat Washer	1
134	Ø12_C Ring	2
135	Ø12_Wave Washer	1
136	3/8" × 19 × 1.5T_Flat Washer	2
137	M6 × 35m/m_Phillips Head Screw	4
140	Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver	1

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
141	14/15m/m_Wrench	1
142	6 x 27 x 120L_L Allen Wrench	1
159	Ø5/16" x Ø18 x 1.5T_Flat Washer	2

