

# **SCHWINN™**

## **590e**



Handleidingen in andere talen:  
<http://www.schwinnfitness.com>

**MONTAGE-/GEBRUIKERSHANDLEIDING**

Belangrijke veiligheidsvoorschriften	3	Bediening	37
Waarschuwingstekens/Serienummer	6	Opstappen en afstappen	37
Specificaties	9	Aan de slag	37
Voorafgaand aan de montage	9	Opstart/Stand-by-modus	38
Onderdelen	10	Handmatig programma (Quick Start)	38
Montagemateriaal	11	Profielprogramma's	39
Gereedschap	11	Weergave van trainingswaarden aanpassen	40
Montage	12	Pauzeren of stoppen	41
JRNY™ gebruiken met uw machine	29	Trainingsoverzichtsmodus	41
Bluetooth®-hartslagmeter	29	Instelmodus van de console	42
Het toestel verplaatsen	30	Onderhoud	44
Het toestel nivelleren	30	Onderhoudsonderdelen	45
Functies	31	Problemen oplossen	47
Consolefuncties	32	Garantie (enkel VS/Canada)	51
JRNY™ gebruiken met uw machine	34		
Bluetooth®-hartslagmeter	35		

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

Serienummer \_\_\_\_\_

Datum van aankoop \_\_\_\_\_

**Indien gekocht in de VS/Canada:** Voor het registreren van uw productgarantie kunt u terecht op: **[www.SchwinnFitness.com/register](http://www.SchwinnFitness.com/register)**

Of belt u 1 (800) 605-3369.

**Indien gekocht 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 plaatselijke distributeur te vinden, ga naar: **[global.schwinnfitness.com](http://global.schwinnfitness.com)**

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 VS, [www.NautilusInc.com](http://www.NautilusInc.com) - Klantenservice: Noord-Amerika (800) 605-3369, [csnls@nautilus.com](mailto:csnls@nautilus.com) | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 & 1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China 200042, [www.nautilus.cn](http://www.nautilus.cn) - 86 21 6115 9668 | buiten de VS [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com) | © 2023 Nautilus, Inc. | Schwinn, het Schwinn Quality-logo, Schwinn 590e, JRNY en Nautilus zijn handelsmerken in eigendom van of in licentie gegeven aan Nautilus, Inc. die zijn geregistreerd of anderszins zijn beschermd door het gemeen recht in de Verenigde Staten en andere landen. Andere handelsmerken zijn de eigendom van hun respectieve eigenaars. 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.

# BELANGRIJKE VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

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



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

Neem de volgende waarschuwingen in acht:



Lees aandachtig alle waarschuwingen op dit toestel.

Lees aandachtig de montage- en gebruikershandleiding.

## ⚠ GEVAAR

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

## ⚠ GEVAAR

Om het risico op een elektrische schok of het gebruik van de apparatuur zonder toezicht te beperken trekt u altijd het best de stekker uit het stopcontact onmiddellijk na het gebruik van het toestel of voordat u het schoonmaakt.

## ⚠ WAARSCHUWING

Lees aandachtig de volledige montage- en gebruikershandleiding om het risico op brandwonden, elektrische schokken of verwondingen te verkleinen. De niet-naleving van deze richtlijnen kan ernstige of dodelijke elektrische schokken of andere ernstige verwondingen veroorzaken.

- Houd omstanders en kinderen altijd uit de buurt van het product dat u aan het monteren bent.
- Sluit het toestel niet op het elektriciteitsnet aan totdat u dit gevraagd wordt.
- Laat het apparaat nooit onbeheerd achter wanneer het is aangesloten. Haal de stekker uit het stopcontact wanneer u het toestel niet gebruikt en voordat u onderdelen opzet of verwijdert.
- Controleer dit toestel voor elk gebruik op schade aan het netsnoer, loszittende onderdelen of tekenen van slijtage. Gebruik het toestel niet als u een probleem vaststelt. 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.
- U mag geen voorwerpen in een opening van het toestel steken of laten vallen.
- 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 montage materiaal van Nautilus. 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 totdat het volledig gemonteerd en gecontroleerd is op correcte werking, in overeenstemming met de handleiding.
- Gebruik dit toestel alleen voor het beoogde doel, zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant zijn aanbevolen.
- Voer alle montage stappen in de opgegeven volgorde uit. Verkeerde montage kan leiden tot lichamelijke letsels of onjuiste werking.
- Sluit dit toestel alleen aan op een correct geaard stopcontact (raadpleeg de Instructies i.v.m. de aarding).

- Houd het netsnoer uit de buurt van warmtebronnen of hete oppervlakken.
- Gebruik het toestel niet in een ruimte waar spuitbussen worden gebruikt.
- Om het toestel uit te schakelen zet u alle bedieningen op de UIT-stand en verwijdert u daarna de stekker uit het stopcontact.
- Smeermiddel op basis van silicone is niet bedoeld voor consumptie door de mens. Buiten het bereik van kinderen houden. Opbergen op een veilige plaats.

## • BEWAAR DEZE INSTRUCTIES.

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



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

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

### **! GEVAAR**

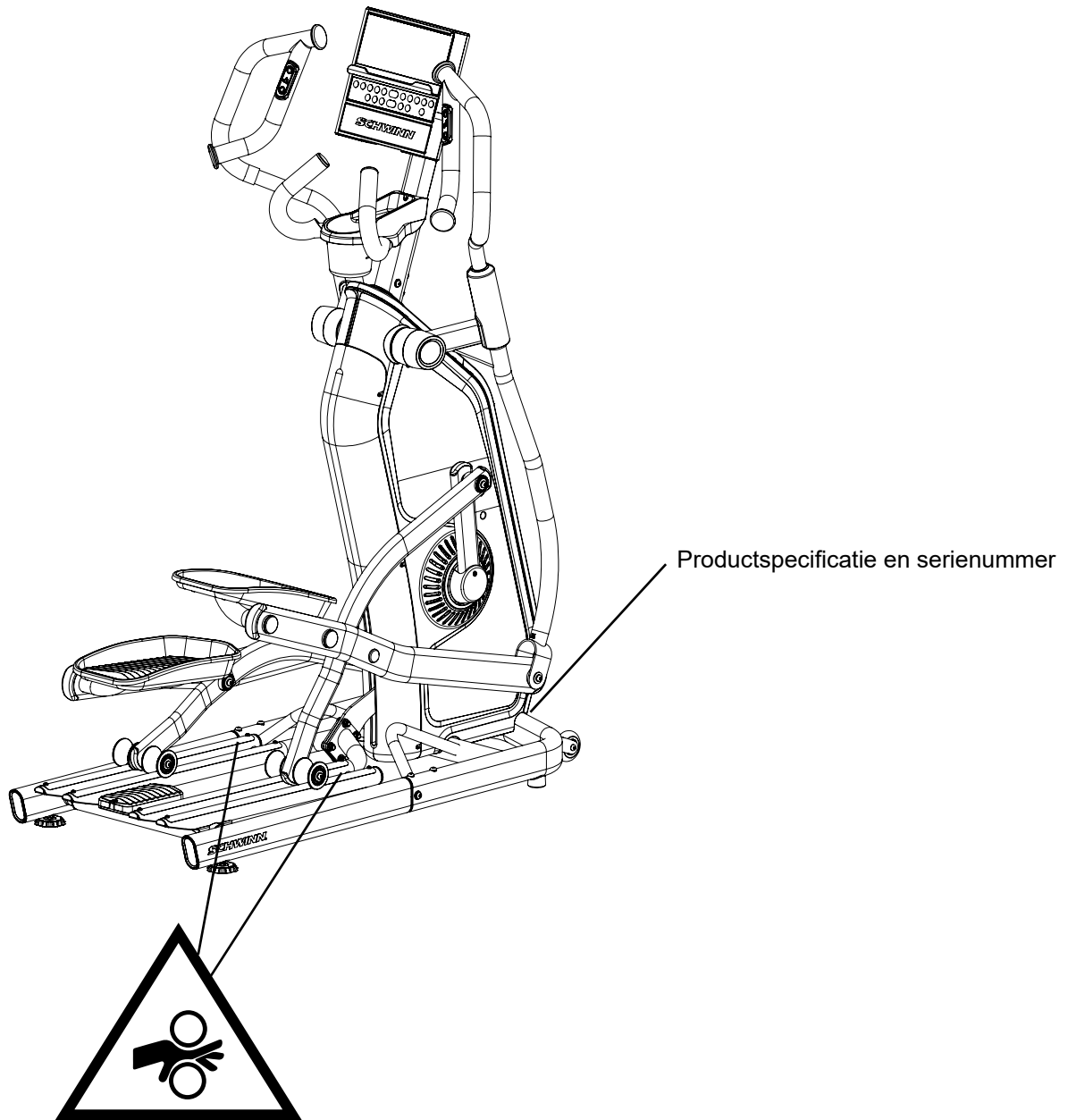
**Om het risico op een elektrische schok of het gebruik van de apparatuur zonder toezicht te beperken trekt u altijd het best de stekker uit het stopcontact en/of het toestel en wacht u 5 minuten voordat u het toestel begint schoon te maken, te onderhouden of te repareren. Bewaar het netsnoer op een veilige plaats.**

- Laat geen kinderen toe in de buurt van dit product. Bewegende delen en andere voorzieningen van het toestel kunnen gevaarlijk zijn voor kinderen.
- Niet geschikt voor gebruik door kinderen jonger dan 14 jaar. Jongeren tussen 14 en 17 jaar moeten onder toezicht staan bij het gebruik van dit toestel.
- 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 individuele menselijke kracht die nodig is om deze machine te gebruiken voor trainingsdoeleinden kan verschillen van de weergegeven mechanische kracht.
- Controleer voor elk gebruik of het toestel geen losse onderdelen heeft of tekenen van slijtage vertoont. Gebruik het toestel niet als u een probleem vaststelt. Inspecteer de handgrepen, de pedalen en de crankarmen regelmatig. 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.
- Sluit dit toestel aan op een correct geaard stopcontact. Raadpleeg hiervoor een erkend elektricien.
- Zorg ervoor dat er geen vloeistof met de elektronische regeleenheid in aanraking komt. Als dit toch gebeurt, dan moet een erkend technicus de regeleenheid nakijken en testen voordat hij opnieuw kan worden gebruikt.
- De elektrische bedrading van de ruimte waar het toestel zal worden gebruikt, moet voldoen aan de geldende lokale en provinciale eisen.
- Maximale gebruikersgewicht: 150 kg (330 lb). Gebruik het toestel niet wanneer u meer weegt.
- De toestel is alleen bedoeld voor thuisgebruik door particuliere consumenten of in een studio/institutionele omgeving. Wanneer het toestel in een gedeelde of institutionele omgeving wordt geplaatst, mag het maximaal 3 uur per dag worden gebruikt in ruimtes waar de toegang tot en de bediening van het toestel door bevoegd personeel worden beheerd en gecontroleerd. Het beheersniveau hangt onder meer af van de specifieke omgeving waarin het toestel wordt geplaatst, de veiligheid van die omgeving en de vertrouwdheid van de gebruikers met de apparatuur. Omdat anderen het toestel mogelijk al voor u hebben gebruikt, controleert u of de helling, de pedalen en de handgrepen correct zijn afgesteld, vastgezet en beveiligd.



- Draag geen losse kleding of sieraden. Dit toestel heeft bewegende delen. Steek uw vingers, voeten of andere voorwerpen niet in de bewegende delen van het trainingstoestel.
- Draag altijd sportschoenen met rubberen zolen 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.
- Maak de voetpedalen stabiel voordat u erop gaat staan. Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van het toestel.
- Gebruik het product niet buiten of in vochtige of natte plaatsen.
- Houd minstens 0,6 m (24 in) 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 en doorgang rond het toestel en voor het afstappen bij noodgevallen. Houd omstanders buiten deze ruimte tijdens het gebruik van het toestel.
- Span uzelf niet overdreven in tijdens het trainen. Gebruik het toestel in overeenstemming met de voorschriften in deze handleiding.
- Verstel en bevestig alle verstelbare onderdelen op een correcte en veilige manier. Zorg dat de verstelbare onderdelen de gebruiker niet kunnen raken.
- Houd de voetpedalen en handgrepen schoon en droog.
- Voer alle regelmatige en periodieke onderhoudsprocedures uit die in de gebruikershandleiding worden aanbevolen.
- Het gebruik van dit toestel vereist coördinatie en evenwicht. Tijdens het trainen kunt u hellings- en weerstandsveranderingen verwachten. Wees dus voorzichtig om evenwichtsverlies en mogelijk letsel te voorkomen.
- Dit toestel is niet uitgerust met een vrijloop en daarom kunnen de bewegende onderdelen niet onmiddellijk worden gestopt.
- Aangezien dit toestel met een vaste versnelling werkt, mag u niet terug of achteruit trappen. Hierdoor kunnen de poten en pedalen losraken, wat kan leiden tot schade aan het toestel en/of letsel voor de gebruiker. Gebruik deze machine nooit met losse poten en pedalen.
- Op dit toestel kunnen de pedalen of de bovenste handgrepen niet los van het vliegwiel worden gestopt. Verminder het tempo om het vliegwiel, de bovenste handgrepen en de pedalen tot stilstand te brengen. Stap niet af voordat de pedalen en de bovenste handgrepen volledig gestopt zijn.
- U mag geen voorwerpen in een opening van het toestel steken of laten vallen.
- Houd het netsnoer altijd uit de buurt van een warmtebron of van hete oppervlakken.
- Dit toestel moet op een geschikt en afzonderlijk elektrisch circuit worden aangesloten. Op dit circuit mogen geen andere toestellen worden aangesloten.
- Sluit dit toestel aan op een correct geaard stopcontact; raadpleeg hiervoor een erkend elektricien.
- Gebruik het toestel niet in een ruimte waar spuitbussen worden gebruikt.
- Laat het toestel nooit onbeheerd achter wanneer het is aangesloten. Haal de stekker uit het stopcontact wanneer u het toestel niet gebruikt en voordat u onderdelen opzet of verwijdert.
- Gebruik dit toestel alleen voor het beoogde doel, zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant zijn aanbevolen.
- Dit toestel is niet bedoeld voor gebruik door personen met een verminderd lichamelijk, zintuiglijk of mentaal vermogen, of personen zonder kennis over dit toestel, tenzij het 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. Houd kinderen jonger dan 14 jaar uit de buurt van dit toestel.
- Houd kinderen onder toezicht om te voorkomen dat ze met het toestel gaan spelen.

## • BEWAAR DEZE INSTRUCTIES.



## Aardingsinstructies

Dit product moet worden geaard. In het geval van een storing of uitvallen zorgt aarding voor een pad van de minste weerstand voor elektrische stroom, waardoor het risico op een elektrische schok wordt beperkt. Dit product is uitgerust met een apparaatuaardgeleider op het netsnoer en een aardingsstekker. De stekker moet worden aangesloten op een geschikt stopcontact dat correct is geïnstalleerd en geaard in overeenstemming met alle plaatselijke wetgevingen en verordeningen.

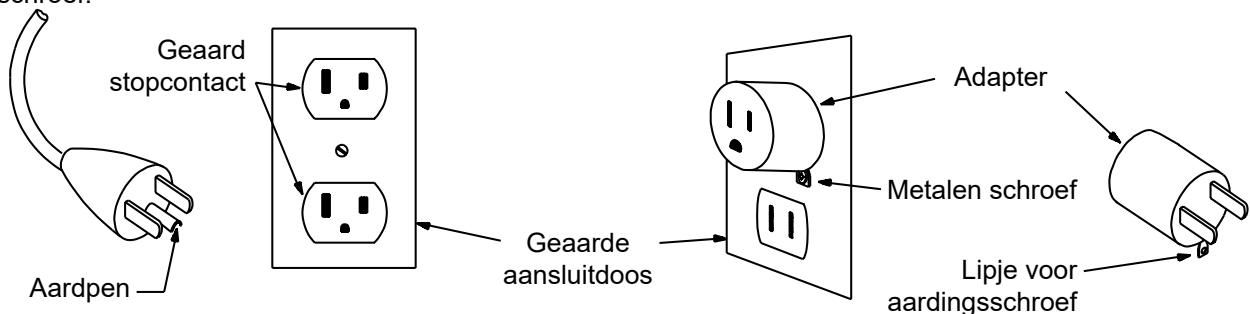
### ⚠ GEVAAR

**Bij het verkeerd aansluiten van de apparaatuaardgeleider bestaat het risico op een elektrische schok. Neem bij twijfel contact op met een bekwame elektricien of klusjesman om te weten of het product correct geaard is. Voer geen wijzigingen uit aan de stekker die met het product is meegeleverd. Als de stekker niet in het aanwezige stopcontact past, laat dan een geschikt stopcontact installeren door een bekwame elektricien.**

Als u het toestel op een stopcontact met een differentieelschakelaar of een stroomonderbreker met vlamboogdetectie aansluit, dan kan de werking van het toestel een kortsluiting veroorzaken.

**⚠ Dit toestel is voor gebruik op een nominaal circuit van 120 V en heeft een aardingsstekker die eruit ziet als de stekker hieronder. Een tijdelijke adapter die eruit ziet als de afgebeelde adapter kan worden gebruikt om deze stekker aan te sluiten op een 2-polige contactdoos, zoals afgebeeld, als een correct geaard stopcontact niet beschikbaar is.**

De tijdelijke adapter mag alleen worden gebruikt totdat een correct geaard stopcontact kan worden geïnstalleerd door een bekwame elektricien. Het lipje voor de aardingsschroef moet worden aangesloten op een permanente aarde, zoals de afdekplaat van een correct geaard stopcontact. Wanneer de adapter wordt gebruikt, moet deze worden vastgezet met een metalen schroef.



## Instructies i.v.m. de aarding (voor een AC-systeem van 220-240V)

Dit product moet elektrisch worden geaard. Als er een storing optreedt, dan vermindert een correcte aarding het risico op een elektrische schok. Het netsnoer is uitgerust met een apparaatuaardgeleider en moet worden aangesloten op een stopcontact dat correct is geïnstalleerd en geaard.

### ⚠ GEVAAR

**De elektrische bedrading moet voldoen aan alle geldende plaatselijke en provinciale normen en eisen. Bij het verkeerd aansluiten van de apparaatuaardgeleider bestaat het risico op een elektrische schok. Vraag om advies aan een erkend elektricien als u niet zeker weet of het toestel correct geaard is. Voer geen wijzigingen uit aan de stekker van het toestel. Als de stekker niet in het aanwezige stopcontact past, laat dan een erkend elektricien een geschikt stopcontact installeren.**

Als u het toestel aansluit op een stopcontact met een differentieelschakelaar met beveiliging tegen overbelasting, dan kan de werking van het toestel een kortsluiting veroorzaken. Een overspanningsbeveiliging is aanbevolen om het toestel te beschermen.

**⚠ Als er een overspanningsbeveiliging op dit toestel wordt gebruikt, zorg dan dat deze overeenstemt met het vermogen van het toestel (220-240 V AC). Sluit geen andere toestellen of apparaten samen met dit toestel op de overspanningsbeveiliging aan.**

- ⚠** Zorg ervoor dat het product wordt aangesloten op een stopcontact met dezelfde configuratie als de stekker. Gebruik de juiste adapter die bij dit product is meegeleverd.

## 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.

Het toestel en het netsnoer voldoen aan Deel 15 van de FCC-regelgeving. 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 toestel en het netsnoer zijn getest en voldoen aan de grenswaarden voor digitale apparatuur van klasse B, conform Deel 15 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, gebruikt radiofrequentie-energie en kan deze uitstralen 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. Als dit toestel hinderlijke interferentie van radio- of televisieontvangst veroorzaakt (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.
- Sluit het toestel aan op een stopcontact in een ander stroomcircuit dan dat waarop de ontvanger is aangesloten.
- Raadpleeg uw dealer of een erkende radio- of televisiemonteur voor hulp.

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

**Stroomvoorzieningen: 120 V**

Werkspanning: 110-127 V AC, 60 Hz  
 Werkstroom: 2 A

**220 V**

220 V - 240 V AC, 50 Hz  
 2 A

**Maximale gebruikersgewicht:**

150 kg (330 lb)

**Totale benodigde ruimte (voetafdruk) van het toestel:**

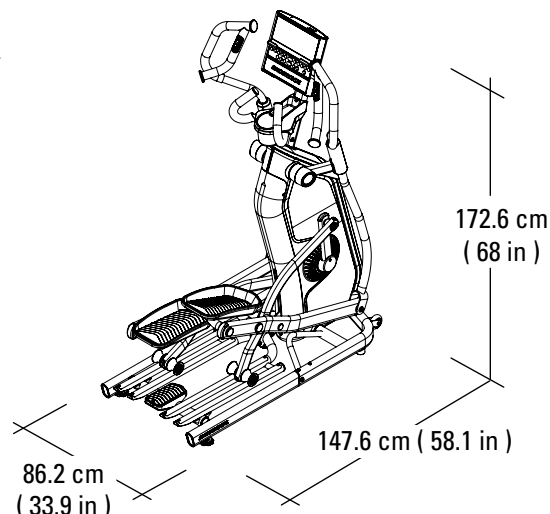
12,723 cm<sup>2</sup>

**Maximale pedaalhoogte - bij volledige helling:**

28,3 in ( 72 cm)

**Gewicht van het toestel:**

ca. 84,8 kg (187 lb)



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



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

**Voorafgaand aan de montage**

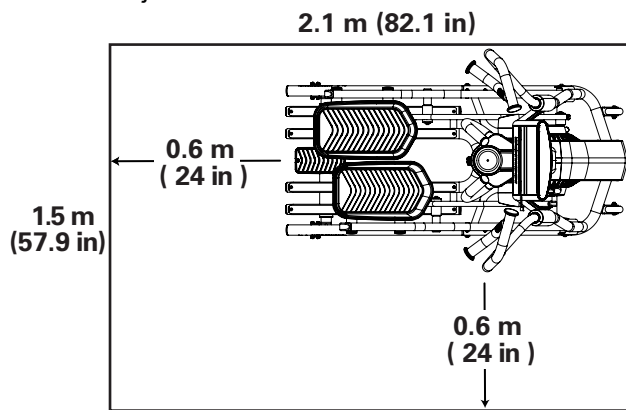
Kies de plaats waar u het toestel wilt installeren en gebruiken. Voor een veilige werking moet het toestel op een harde en vlakke ondergrond worden geïnstalleerd. Voorzie een trainingsruimte van ten minste 82,1 cm x 57,9 in (208,5 cm x 147,1 cm). Houd 0,6 m (24 in) vrij rond de trainingsruimte aan de kant die dient voor toegang tot het toestel en aan de achterkant van het toestel. Zorg dat de trainingsruimte die u gebruikt, voldoende hoog is. Houd hierbij rekening met de lengte van de gebruiker en de maximale helling van de crosstrainer. Geschatte tijd om het toestel te monteren is 60 - 90 minuten.

**OPMERKING:** Controleer het toestel op beschadigde onderdelen als gevolg van het transport. Neem contact op met de klantenservice (als u in de VS/Canada woont) of met uw plaatselijke distributeur (als u niet in de VS/Canada woont) voor verdere hulp als u schade vaststelt.

**Basisprincipes bij het monteren**

Volg deze basisprincipes bij het monteren van uw toestel:

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

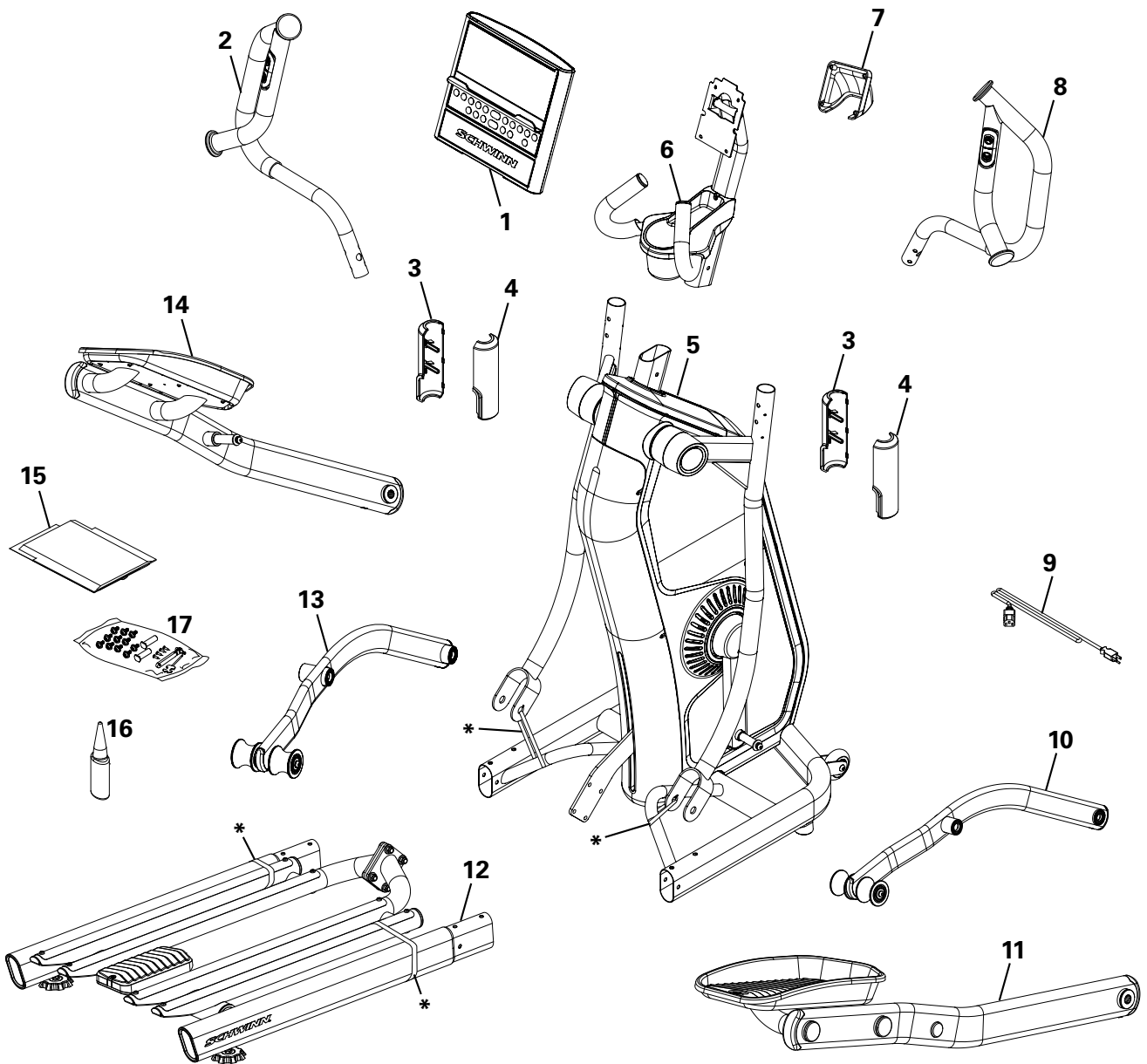


**Toestelmat**

De Schwinn™-toestelmat is een optioneel accessoire dat uw trainingsruimte vrij helpt te houden en uw vloer met een extra laagje beschermt. De rubberen toestelmat biedt een rubberen antislippoppervlak dat statische ontlading beperkt en zo mogelijke weergavefouten voorkomt. Plaats de Schwinn™-toestelmat indien mogelijk in de gekozen trainingsruimte voordat u aan de montage van het toestel begint.

Om de optionele toestelmat te bestellen kunt u contact opnemen met de klantenservice (indien aangekocht in de VS/Canada) of met uw lokale distributeur (indien aangekocht buiten de VS/Canada).

# ONDERDELEN



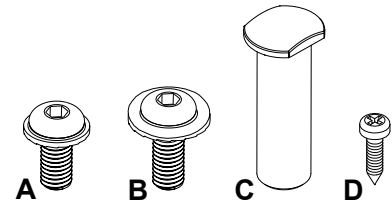
Sommige onderdelen zijn voorzien van een sticker met de letter ('R' - rechts) of ('L' - links) om de montage te vergemakkelijken.

Onderdeel	Aantal	Omschrijving	Onderdeel	Aantal	Omschrijving
1	1	Consoleblok	10	1	Been, rechts
2	1	Bovenhandgreep, links	11	1	Pedaal, rechts
3	2	Afdekking handgreep, binnenkant	12	1	Railconstructie *
4	2	Afdekkind handgreep, Buitenkant	13	1	Been, links
5	1	Hoofdframe *	14	1	Pedaal, links
6	1	Consolemast	15	1	Documentenset
7	1	Console Zwenkdeksel	16	1	Smeermiddel op basis van silicone, fles
8	1	Bovenhandgreep, rechts	17	1	Tas met montagemateriaal
9	1	Netsnoer			

**!** SNIJ DE TRANSPORTSTRAPS van de Railconstructie of het Hoofdframe NIET door totdat u dat gevraagd wordt. \*

## Montagemateriaal

Onderdeel	Aantal	Omschrijving
A	20	Flensschroef met bolkop, M8x1,25x15 Zwart
B	2	Flensschroef met bolkop met Brede Sluitring, M8x1,25x20 Zwart
C	2	Draaipen
D	4	Zelftappende schroef, M3,9x15



**Opmerking:** Bepaald montagemateriaal kan als reserveonderdelen zijn meegeleverd. Het is dus normaal dat er na de montage van het toestel nog montagemateriaal overblijft.

## Gereedschap

### Meegeleverd

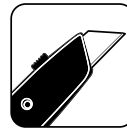


6mm



#2  
13mm  
15mm  
19mm

### Niet meegeleverd



Een doek  
of papieren  
handdoek

## Het ratelgereedschap gebruiken

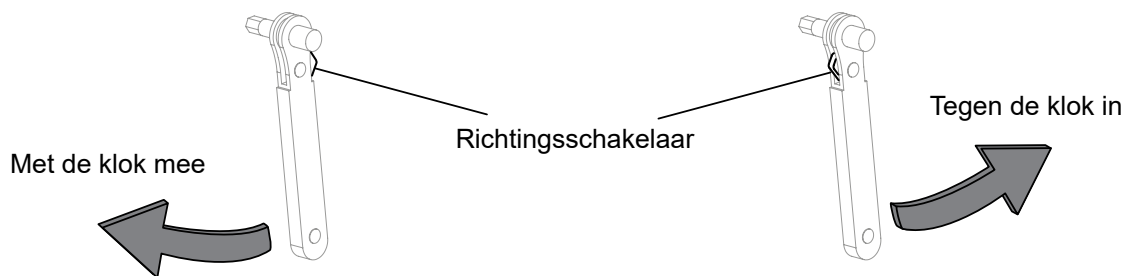
Viene fornito un cricchetto per facilitare il processo di assemblaggio. Se impostato correttamente, il cricchetto può essere utilizzato per rimuovere e collegare rapidamente l'hardware. Ruotare la maniglia del cricchetto per vedere se la maniglia del cricchetto è impostata per girare nella direzione desiderata.

### Richtingschakelaar ingesteld om hardware vast te zetten:

(Met de klok mee)

### Richtingschakelaar ingesteld om hardware te verwijderen of te verwijderen:

(Tegen de klok in)



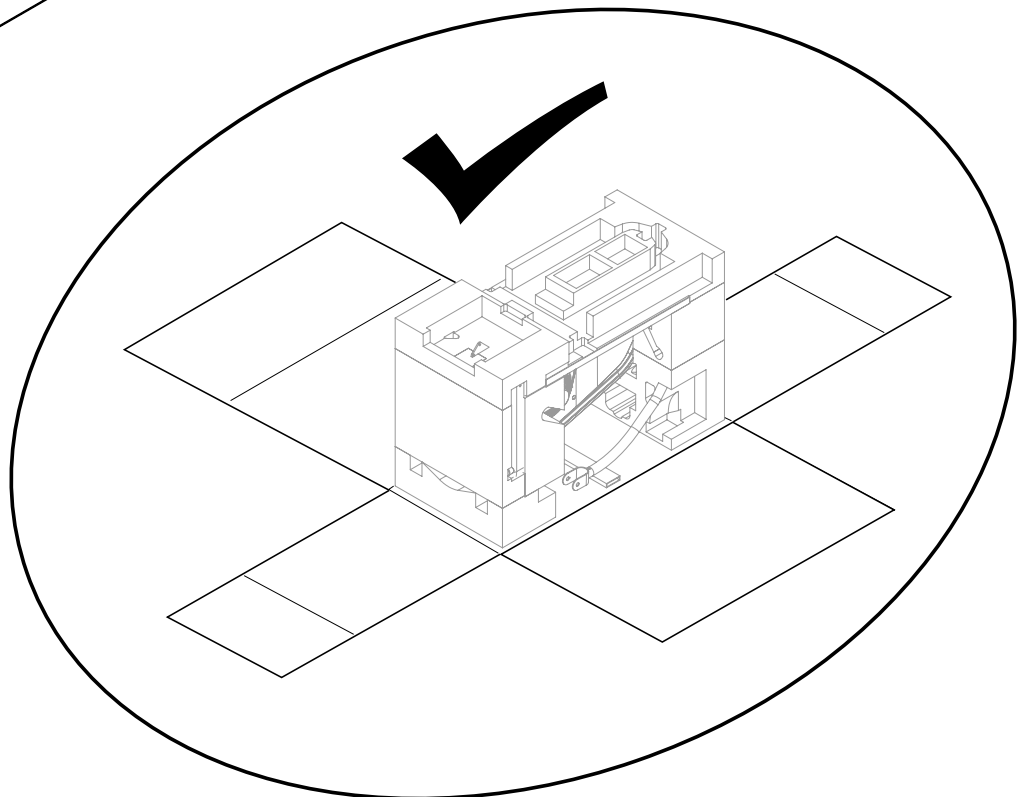
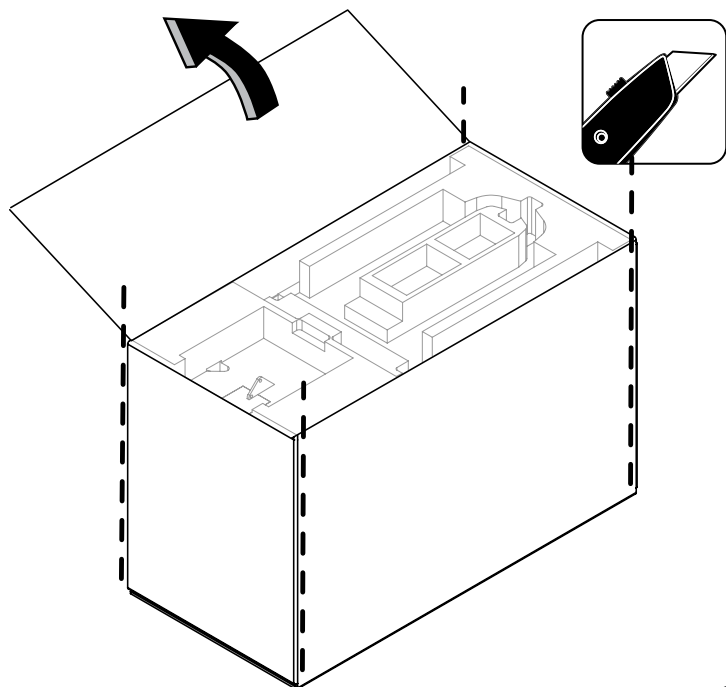
Als het gereedschap de hardware niet in de gewenste richting draait, gebruikt u uw vinger of duim om de richtingschakelaar in te drukken totdat deze naar de andere kant klikt. Het gereedschap zou nu rotatie van de hardware in de andere richting moeten toestaan.

1. Steek de ratelbit in de hardware en draai de ratelhendel in de richting waarin u de bevestiging wilt draaien.
2. Als er geen ruimte meer is om de ratelhendel te bewegen, draait u de hendel terug naar het beginpunt. Het ratelmechanisme zal de hardware niet draaien wanneer de hendel terug naar het startpunt wordt gedraaid.
3. Zodra de ratelhendel weer in de startpositie staat, draait u de ratelhendel opnieuw in de richting waarin u de hardware wilt draaien.
4. Herhaal dit totdat de hardware naar behoefte is aangedraaid of losgemaakt.

## 1. Open de bovenste klep van de doos in de buurt van de beoogde trainingsruimte en snij de hoeken van de doos veilig af

**⚠** Zorg ervoor dat u zich niet verwondt wanneer u de doos met een schaar of een stanleymes doorsnijdt. Houd handen en vingers te allen tijde uit de buurt van de beweging van de schaar of het stanleymes. Houd er rekening mee dat de doos nietjes bevat die schadelijk kunnen zijn. Houd uw handen en vingers ten alle tijden uit de buurt.

**Opmerking:** De doos kan worden gebruikt om de vloer te beschermen.

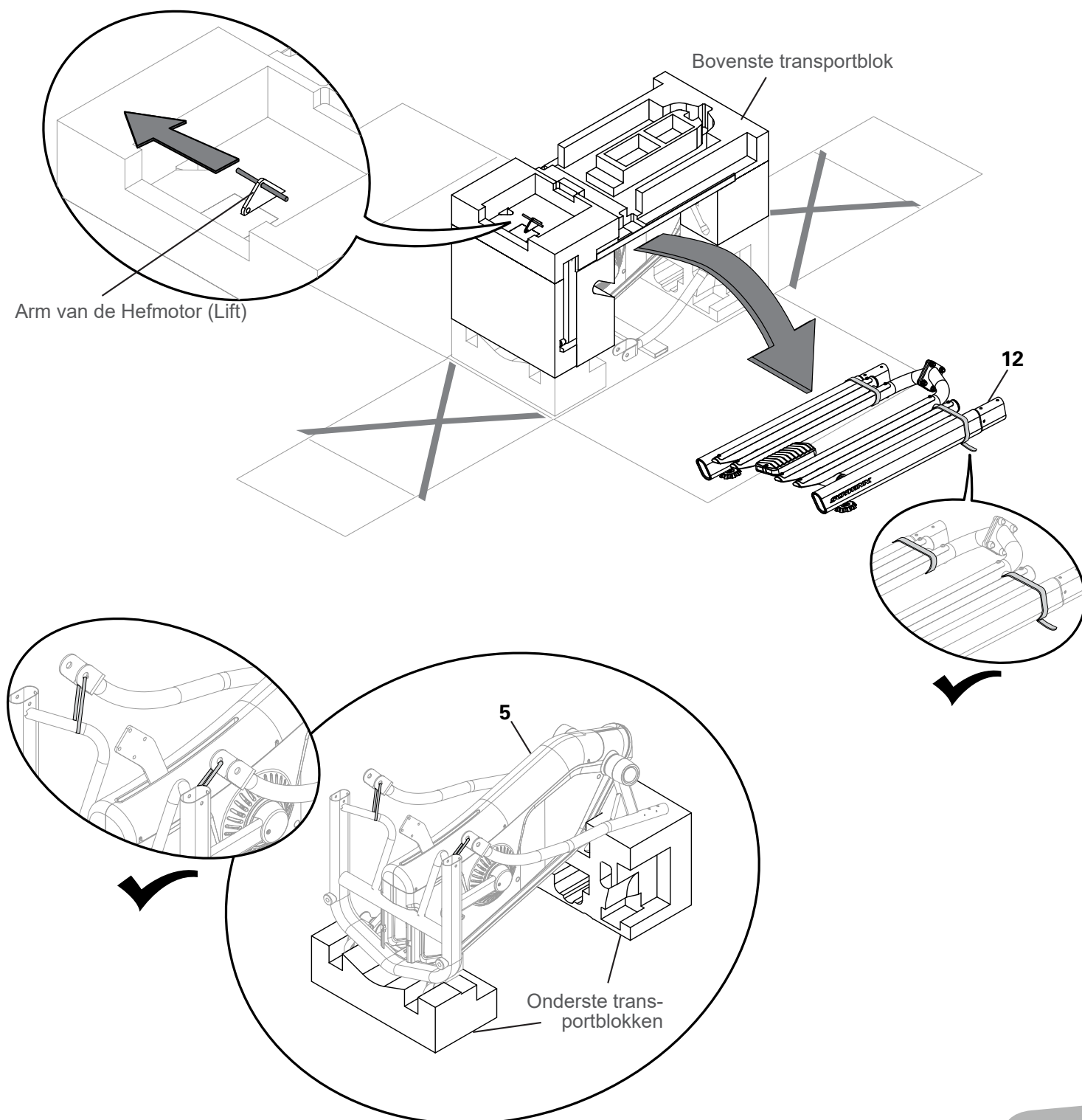




2. Houd de ruimte langs de korte zijden van de doos vrij en maak de doos leeg, waarbij u het hoofdframe op de twee onderste transportblokken laat staan

**!** SNIJ DE TRANSPORTSTRAPS van de Railconstructie of het Hoofdframe NIET door totdat u dat gevraagd wordt.

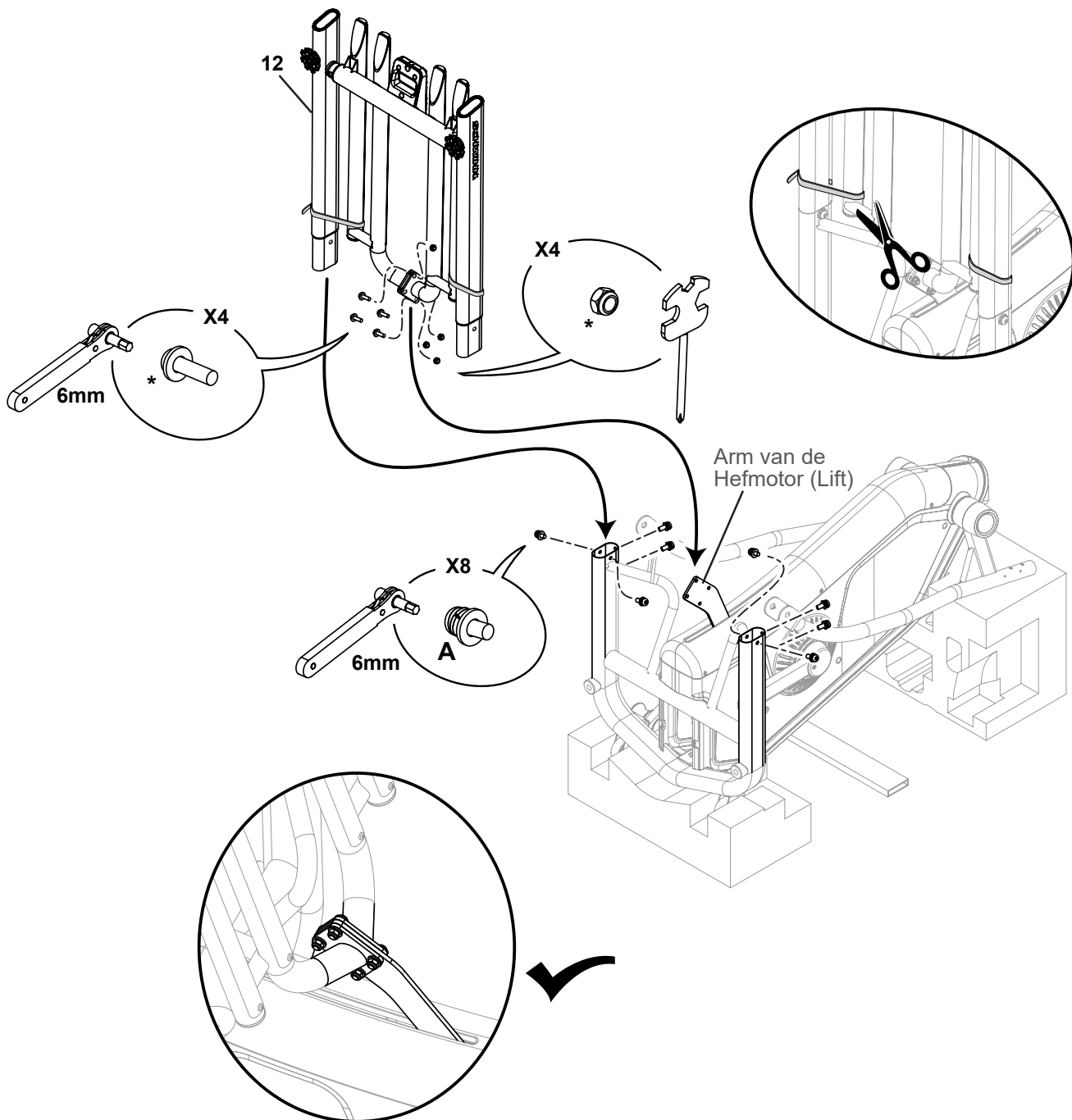
**Opmerking:** Zorg ervoor dat u de Inzetstang voor het transport uit de arm van de hefmotor van het hoofdframe verwijdert voordat u het bovenste transportblok verwijdert.



### 3. Bevestig de railconstructie aan het hoofdframe. Na bevestiging knipt u de transportstraps van de railconstructie en bevestigt u deze aan de arm van de hefmotor (Lift) van het hoofdframe.

**⚠** Voorkom mogelijke ernstige verwondingen wanneer u de railconstructie aan het hoofdframe bevestigt door erop te letten dat uw vingers of handen niet geklemd raken. Plaats uw vingers of handen niet onder een draaiend onderdeel van de railconstructie.

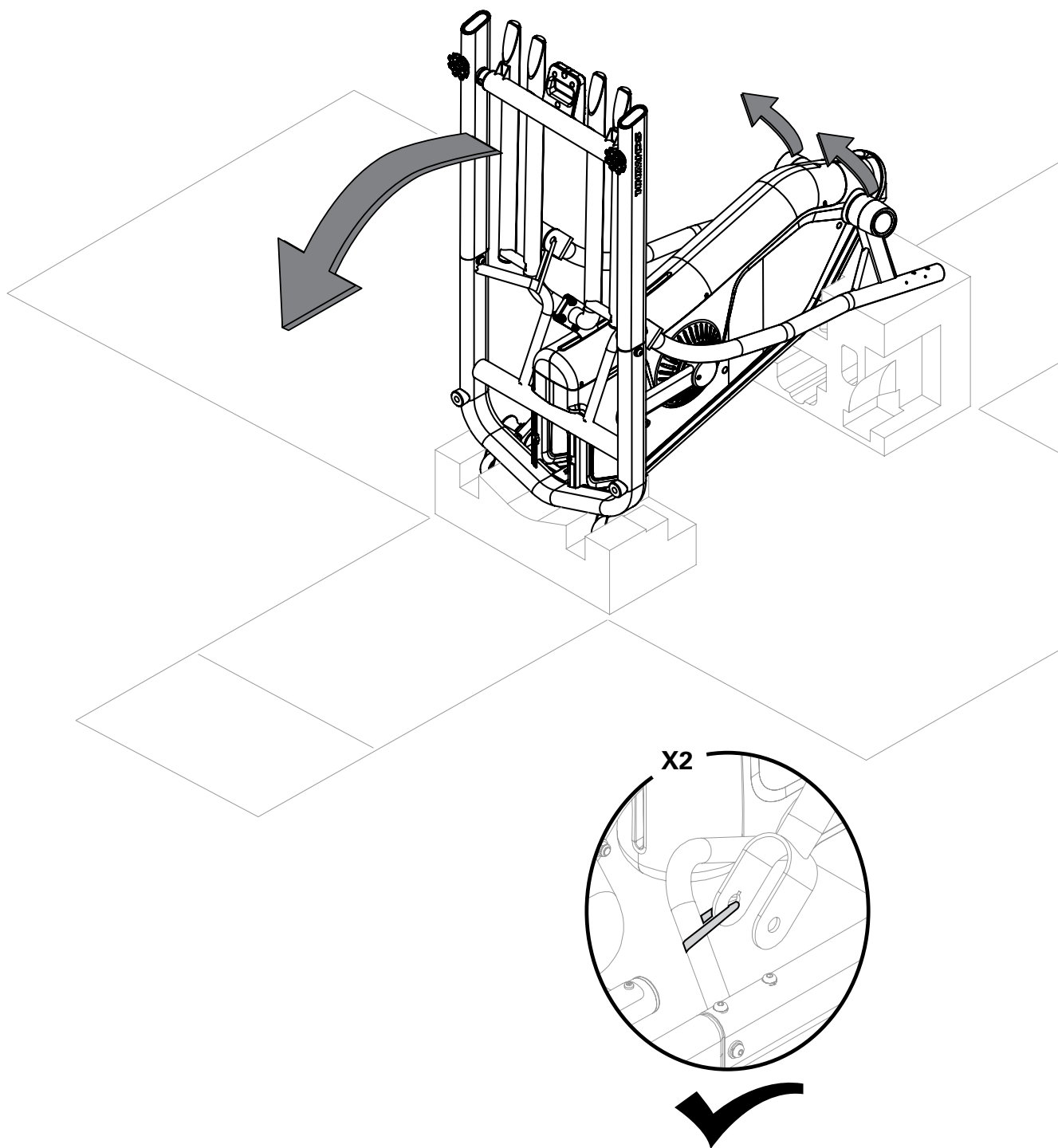
**Opmerking:** Sommige onderdelen kunnen lichtjes worden verschoven voor een gemakkelijker centrering. In het begin het montagemateriaal enkel met de vingers aandraaien. Vervolgens als alle montagemateriaal is geplaatst, VOLLEDIG vastdraaien. \* Het montagemateriaal wordt niet meegeleverd in de tas met montagemateriaal. Verwijder alle montagemateriaal van de railconstructie voordat u het bevestigt.



#### 4. Het frame veilig in verticale positie draaien

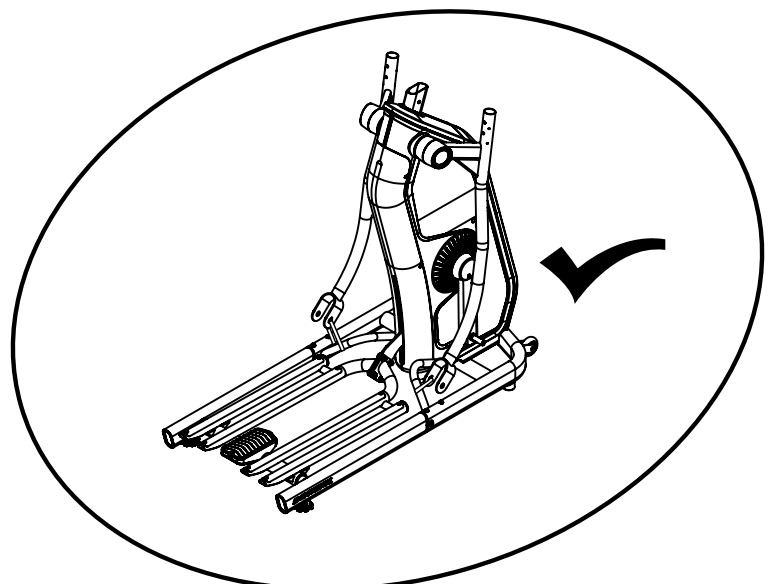
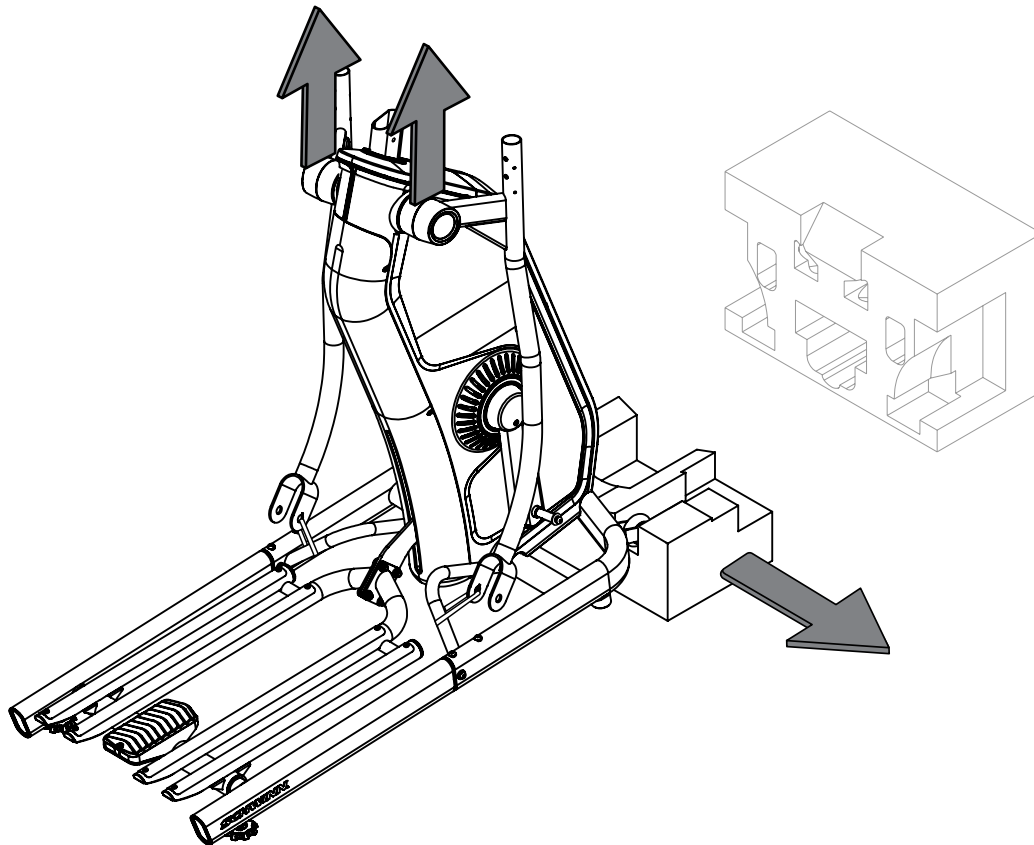
**⚠** Sommige onderdelen van het toestel kunnen zwaar of moeilijk hanteerbaar zijn. Roep de hulp in van een tweede persoon wanneer u deze onderdelen monteert. Monteer geen zware of moeilijk hanteerbare onderdelen zonder de hulp van een tweede persoon. Laat een tweede persoon helpen bij het neerlaten van de railconstructie.

**Opmerking:** Voor deze stap zijn mogelijk twee personen nodig. **SNIJ** de transportstraps waarmee de onderste handgrepen worden vastgezet **NIET** door totdat u dit gevraagd wordt.



5. Til het frame iets op en haal het transportblok er onderuit. Laat het frame voorzichtig zakken.

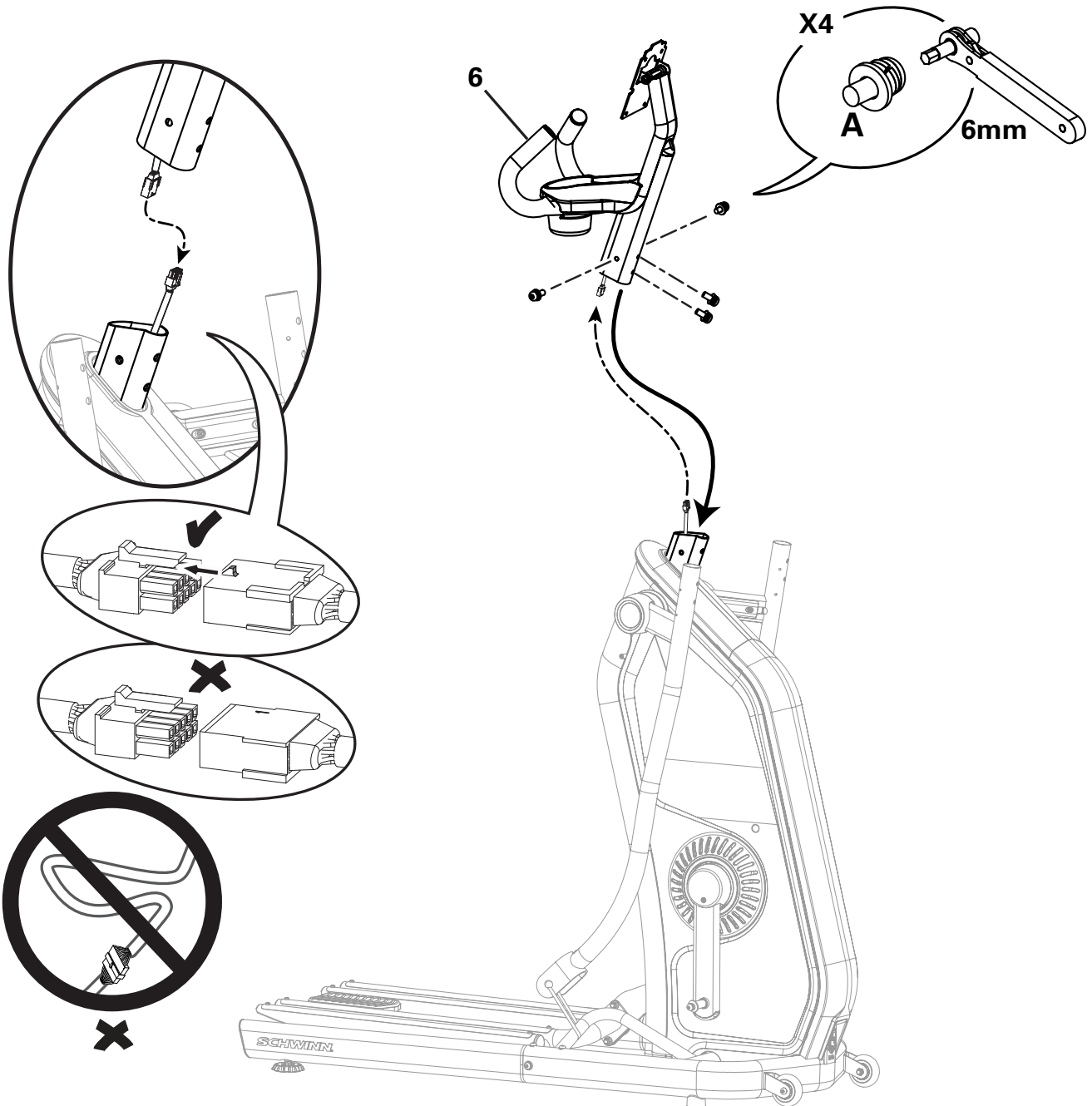
**!** Sommige onderdelen van het toestel kunnen zwaar of moeilijk hanteerbaar zijn. Roep de hulp in van een tweede persoon wanneer u deze onderdelen monteert. Monteer geen zware of moeilijk hanteerbare onderdelen zonder de hulp van een tweede persoon. Til het frame uit het scharnierpunt aan de binnenkant op, zoals hieronder is aangegeven.



## 6. Sluit de kabels aan en bevestig vervolgens de consolemast aan het gemonteerde frame

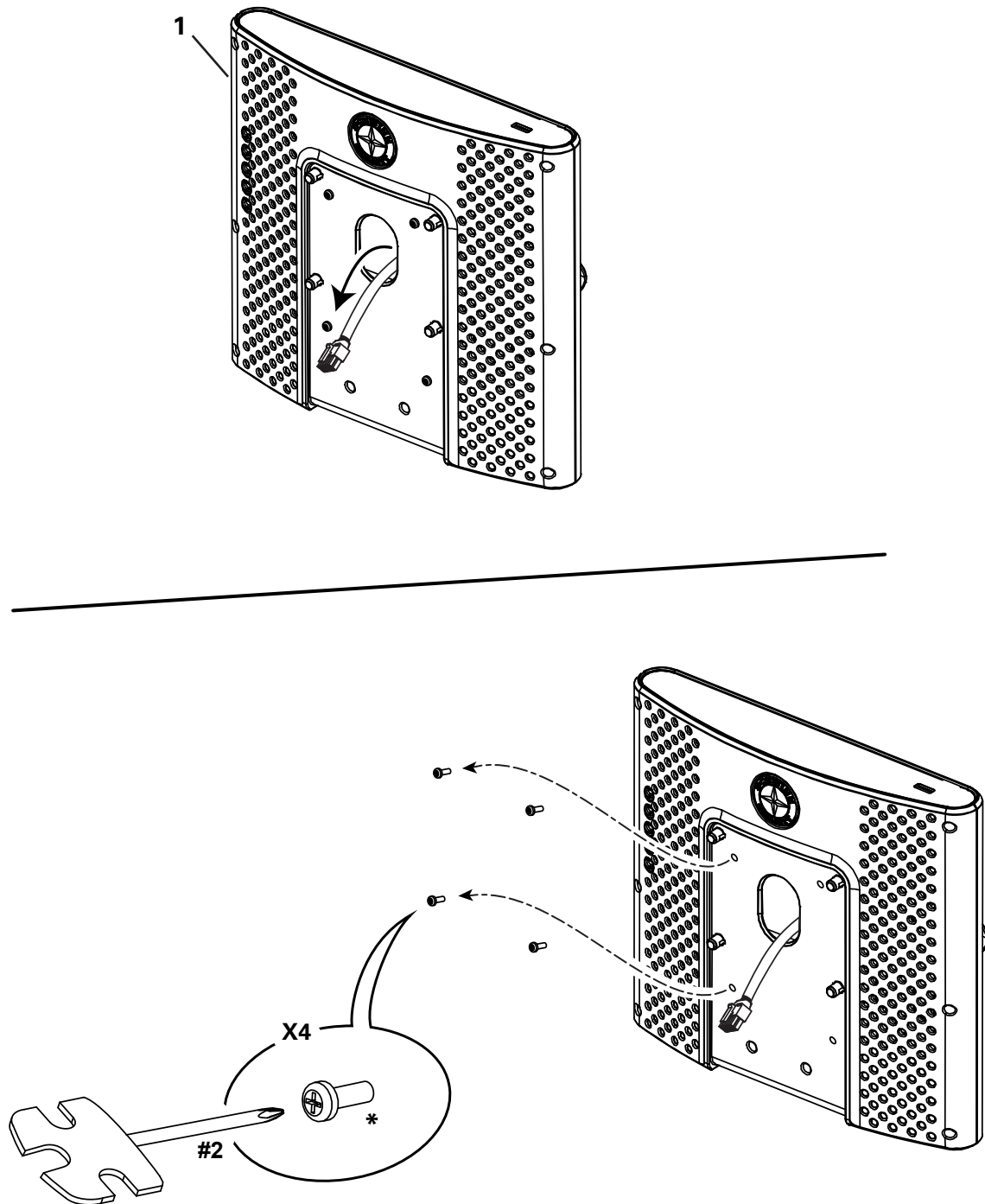
**!** Sommige onderdelen van het toestel kunnen zwaar of moeilijk hanteerbaar zijn. Roep de hulp in van een tweede persoon wanneer u deze onderdelen monteert. Monteer geen zware of moeilijk hanteerbare onderdelen zonder de hulp van een tweede persoon.

**Opmerking:** Plooi of snij de kabels niet. Trek voorzichtig aan de kabels van de bovenkant van de consolemast als deze op het frame wordt neergelaten, om te voorkomen dat ze bekneld raken.



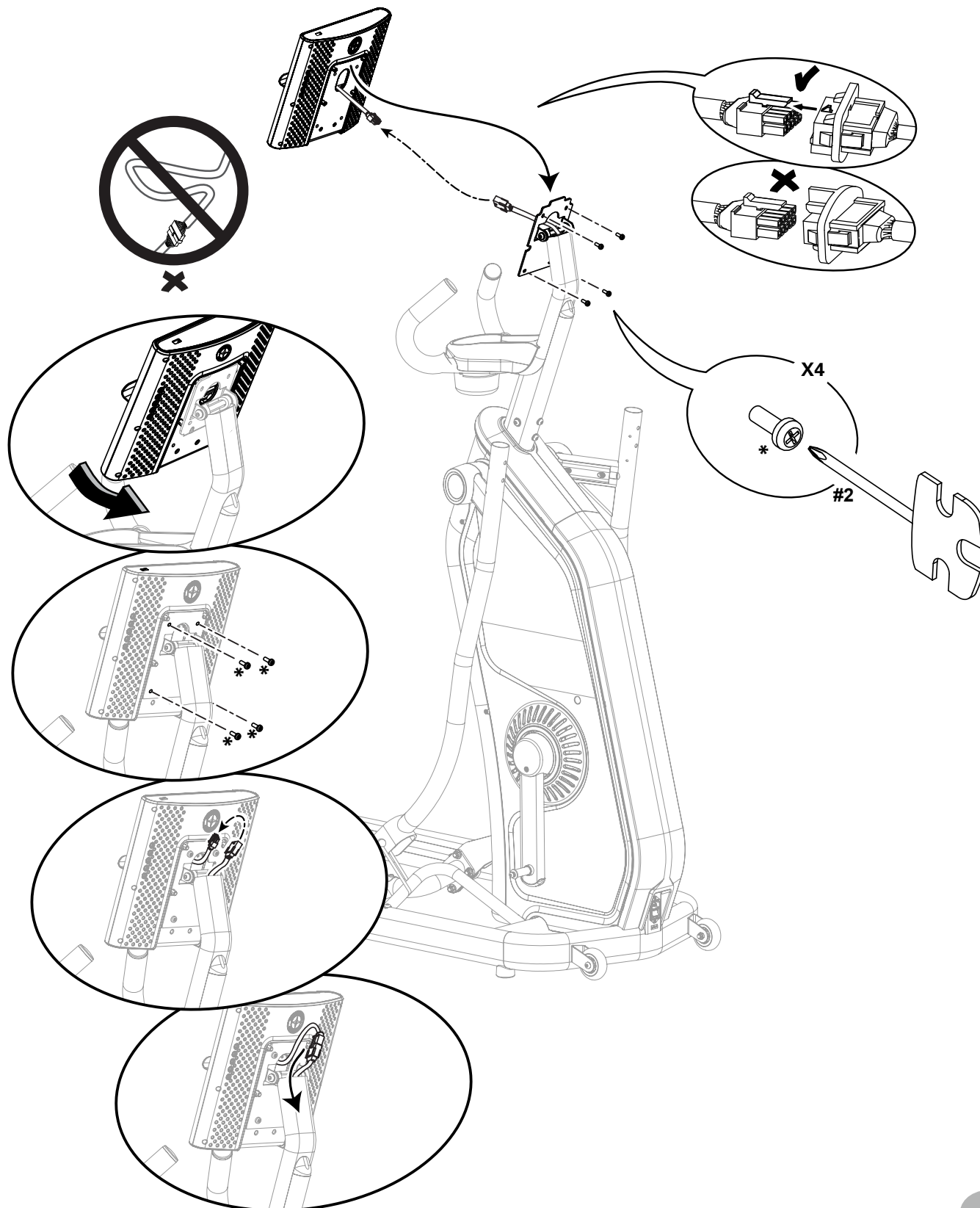
7. Verwijder voorzichtig het losse uiteinde van de kabel uit de consoleconstructie uit de opening aan de achterkant van de consoleconstructie. Verwijder vervolgens het montage materiaal van de consoleconstructie.

**OPMERKING:** Plooi of snij de kabel niet. Laat het montage materiaal niet in de consoleconstructie vallen. \* Het montage materiaal wordt niet meegeleverd in de tas met montage materiaal.

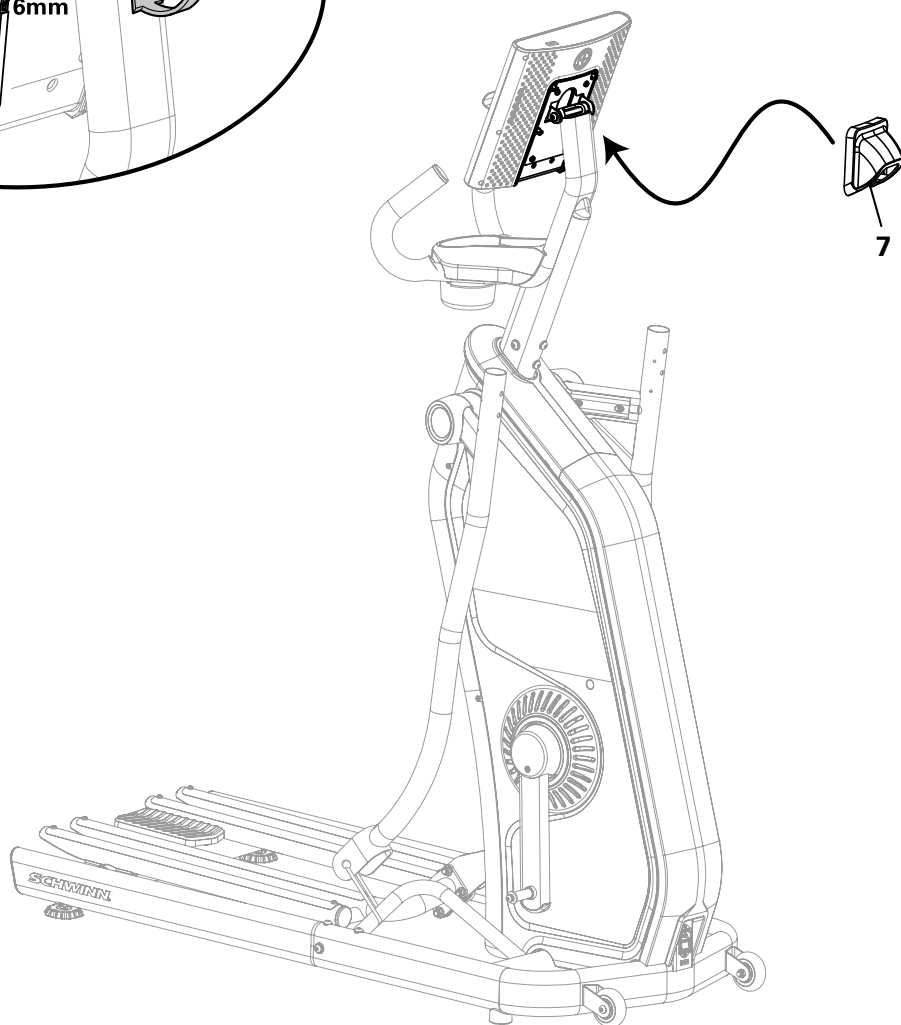
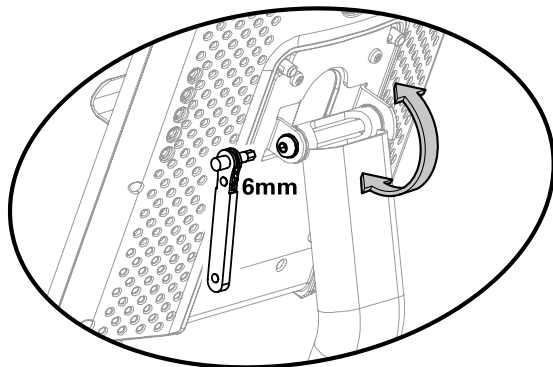


## 8. Plaats, draai en bevestig de consoleconstructie aan de consolemast en sluit vervolgens de consolekabels aan

**OPMERKING:** Plooit of snij de kabels niet. Zorg dat de kabelconnectoren goed zijn vastgeklikt. Eenmaal aangesloten, duwt u de kabels in de Consolemast. \* Het montagemateriaal wordt niet meegeleverd in de tas met montagemateriaal.



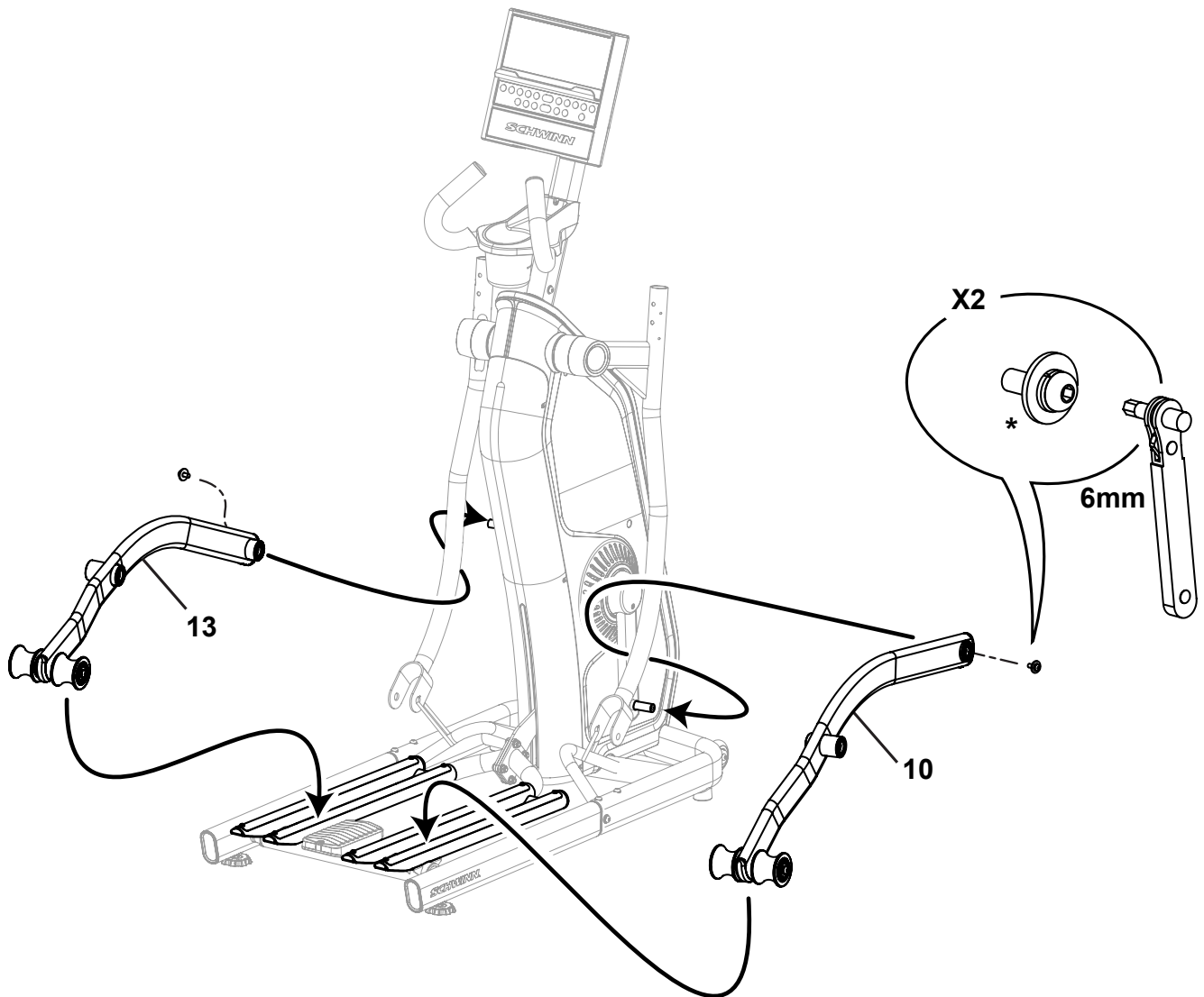
9. Pas zo nodig de hoek van de consoleconstructie aan. Bevestig vervolgens het scharnierende deksel van de console aan het gemonteerde frame.





## 10. Bevestig de poten aan het gemonteerde frame

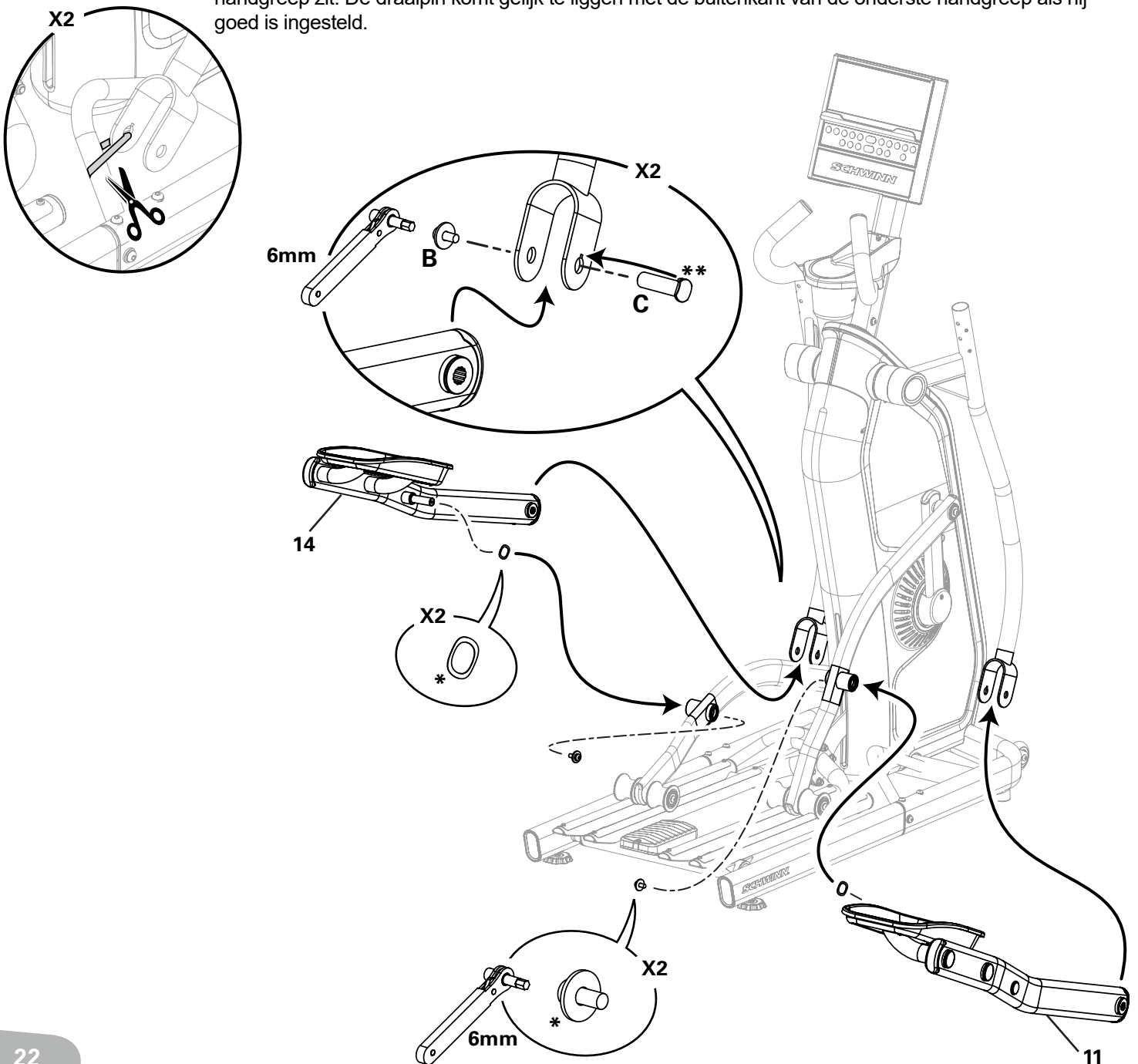
**Opmerking:** Snij de transportstraps niet door. Op sommige van de bij deze stap betrokken onderdelen is smeermiddel aangebracht. Zorg ervoor dat u een doek of papieren handdoek bij de hand hebt om overtollig smeermiddel van uw handen te vegen na de installatie. \* Het montagemateriaal wordt niet meegeleverd in de tas met montagemateriaal.



## 11. Snij de transportstraps waarmee de onderste handgrepen worden vastgezet door. Bevestig de pedalen aan het gemonteerde frame.

Voorkom mogelijke ernstige verwondingen wanneer u het uiteinde van het pedaal in de onderkant van de handgreeparm schuift door erop te letten dat uw vingers of handen niet geklemd raken. Blijf uit de baan van de handgrepen.

**Opmerking:** Draai de onderste handgrepen niet volledig rond, om schade aan de kabels in de handgrepen te voorkomen. Let er bij het plaatsen van de pedalen in de poten op dat de paal gecentreerd is met de opening van de poot. Op sommige van de bij deze stap betrokken onderdelen is smeermiddel aangebracht. Zorg ervoor dat u een doek of papieren handdoek bij de hand hebt om overtollig smeermiddel van uw handen te vegen na de installatie. \* Het montagemateriaal wordt niet meegeleverd in de tas met montagemateriaal. \*\* Met behulp van de 19 mm sleutel, draai de draaipen lichtjes om de pedalen verder af te stellen. Zorg ervoor dat de sleutel op de draaipin volledig in de inkeping van de onderste handgreep zit. De draaipin komt gelijk te liggen met de buitenkant van de onderste handgreep als hij goed is ingesteld.

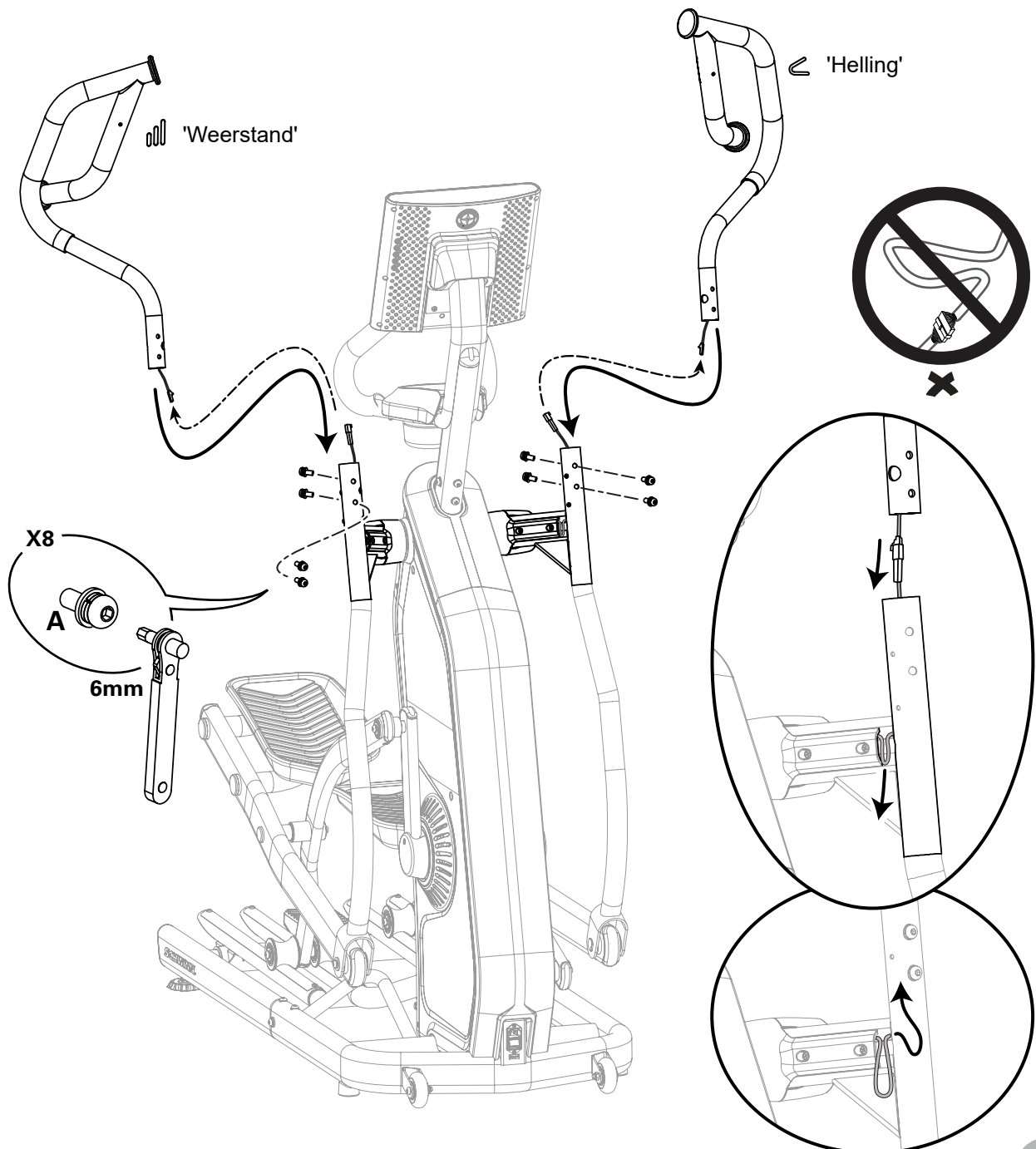


## 12. Sluit de kabels aan. Terwijl u de bovenste handgreep plaatst, trekt u de kabel voorzichtig naar beneden in de onderste handgreep en bevestigt u de bovenste handgreep.

Voorkom mogelijke ernstige verwondingen wanneer u de buisuiteinden op de onderkant van de handgreeparmen schuift door erop te letten dat uw vingers of handen niet geklemd raken.

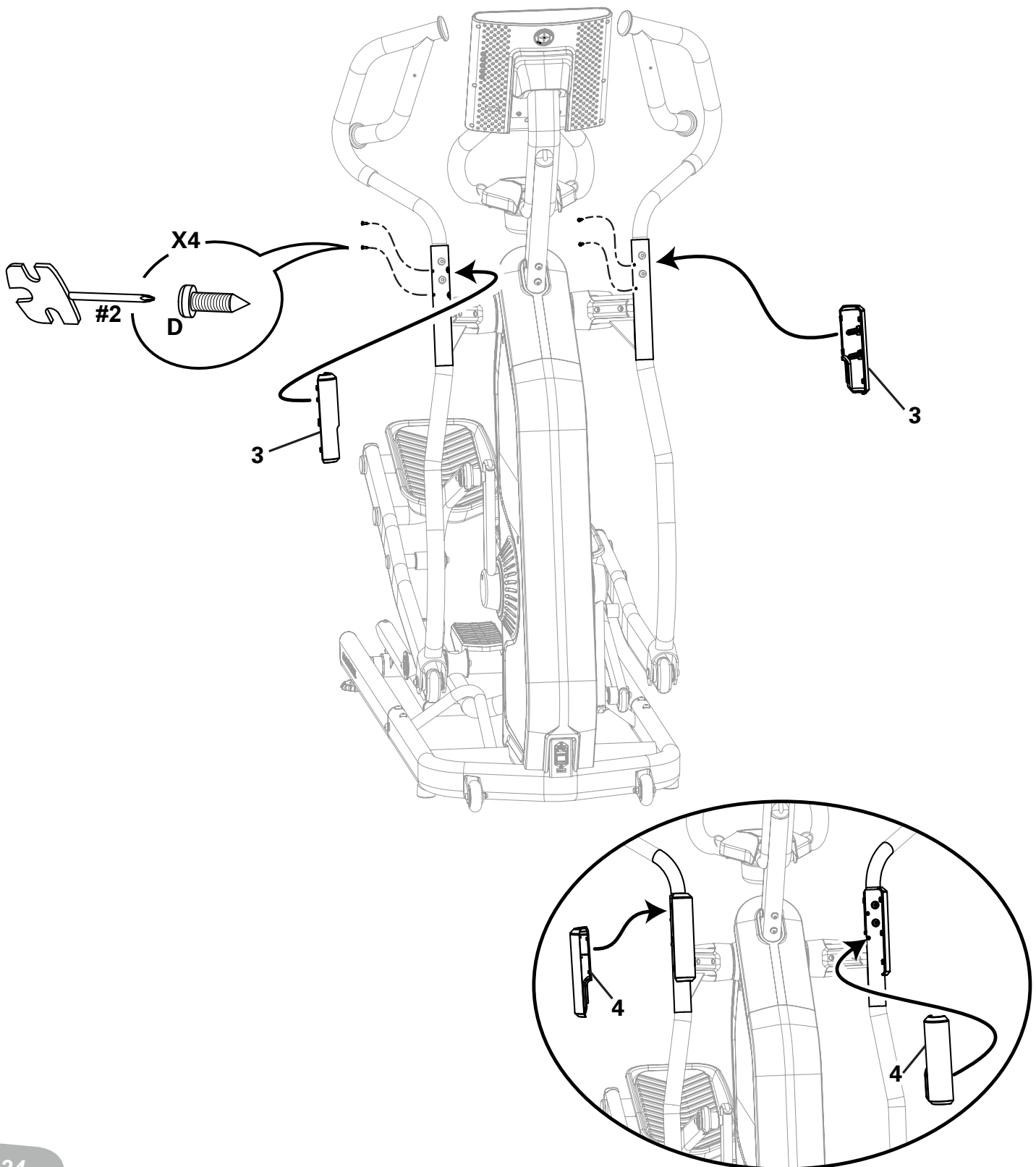
Sommige onderdelen van het toestel kunnen zwaar of moeilijk hanteerbaar zijn. Roep de hulp in van een tweede persoon wanneer u deze onderdelen monteert. Monteer geen zware of moeilijk hanteerbare onderdelen zonder de hulp van een tweede persoon.

**Opmerking:** Plooi of snij de kabels niet. Wanneer de bovenste handgrepen zijn bevestigd, duwt u de blootliggende kabels zo ver mogelijk terug in de bovenste handgrepen zonder ze te beschadigen. Alle rechtse ('R') en linkse ('L') onderdelen zijn voorzien van een sticker om de montage te vergemakkelijken.



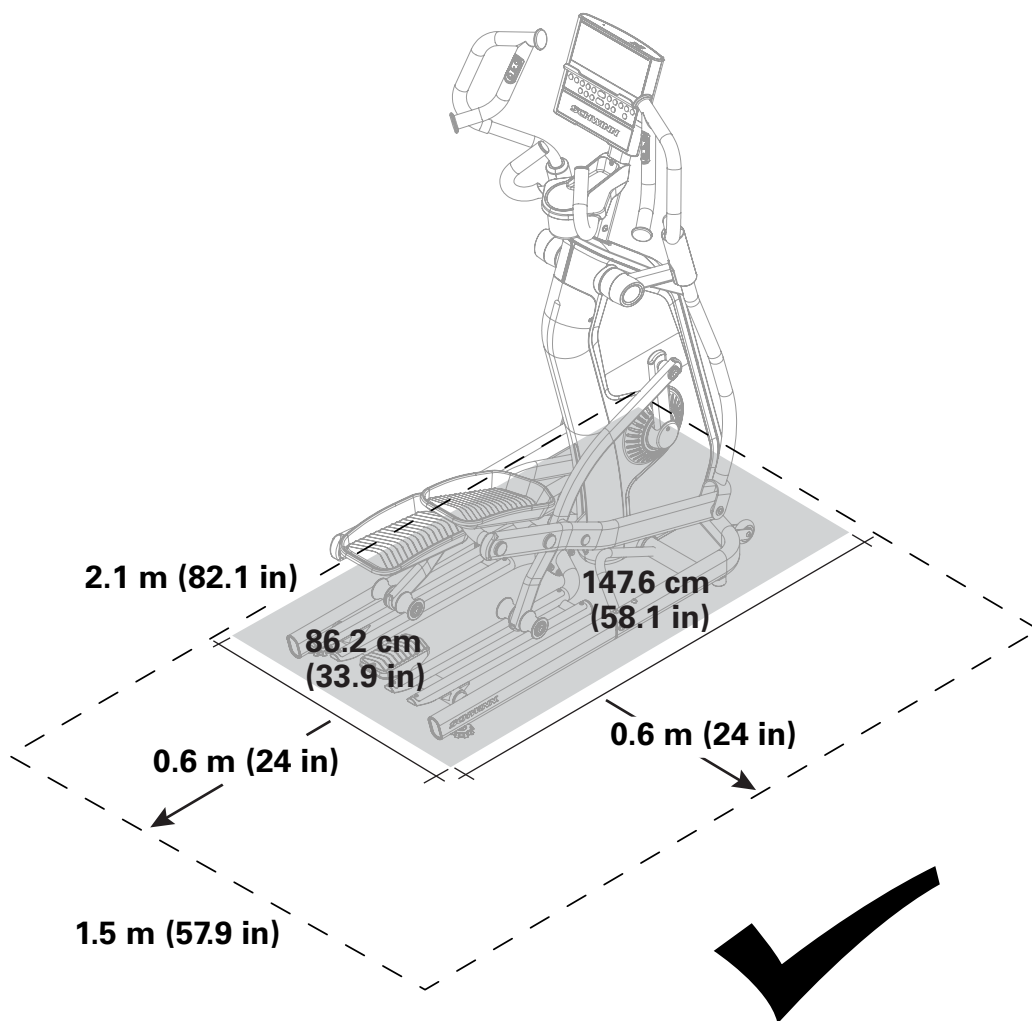
### 13. Bevestig de binnenste afdekkingen van de handgreep en klik vervolgens de buitenste afdekkingen van de handgreep vast aan het frame.

**Opmerking:** Plooi of snij de kabels in het stuur niet. Controleer voordat u de onderdelen installeert of het montagemateriaal de kabels in het stuur niet doorsnijdt. Stel zo nodig de kabels bij en controleer opnieuw.



## 14. Maak een pad vrij naar de beoogde trainingsruimte

- !** Voor een veilige werking, moet de beoogde trainingsruimte op een harde en vlakke ondergrond worden geïnstalleerd. Zorg voor een minimale trainingsruimte van 2,1 m x 1,5 m (82,1 in x 57,9 in). Houd 0,6 m (24 in) vrij rond de trainingsruimte aan de kant die dient voor toegang tot het toestel en aan de achterkant van het toestel. Dit is de aanbevolen veiligheidsafstand voor toegang en doorgang rond het toestel en voor het afstappen bij noodgevallen. Zorg dat de trainingsruimte die u voorziet, voldoende hoog is. Houd hierbij rekening met de lengte van de gebruiker en de maximale helling van het toestel. Houd omstanders buiten deze ruimte tijdens het gebruik van het toestel.

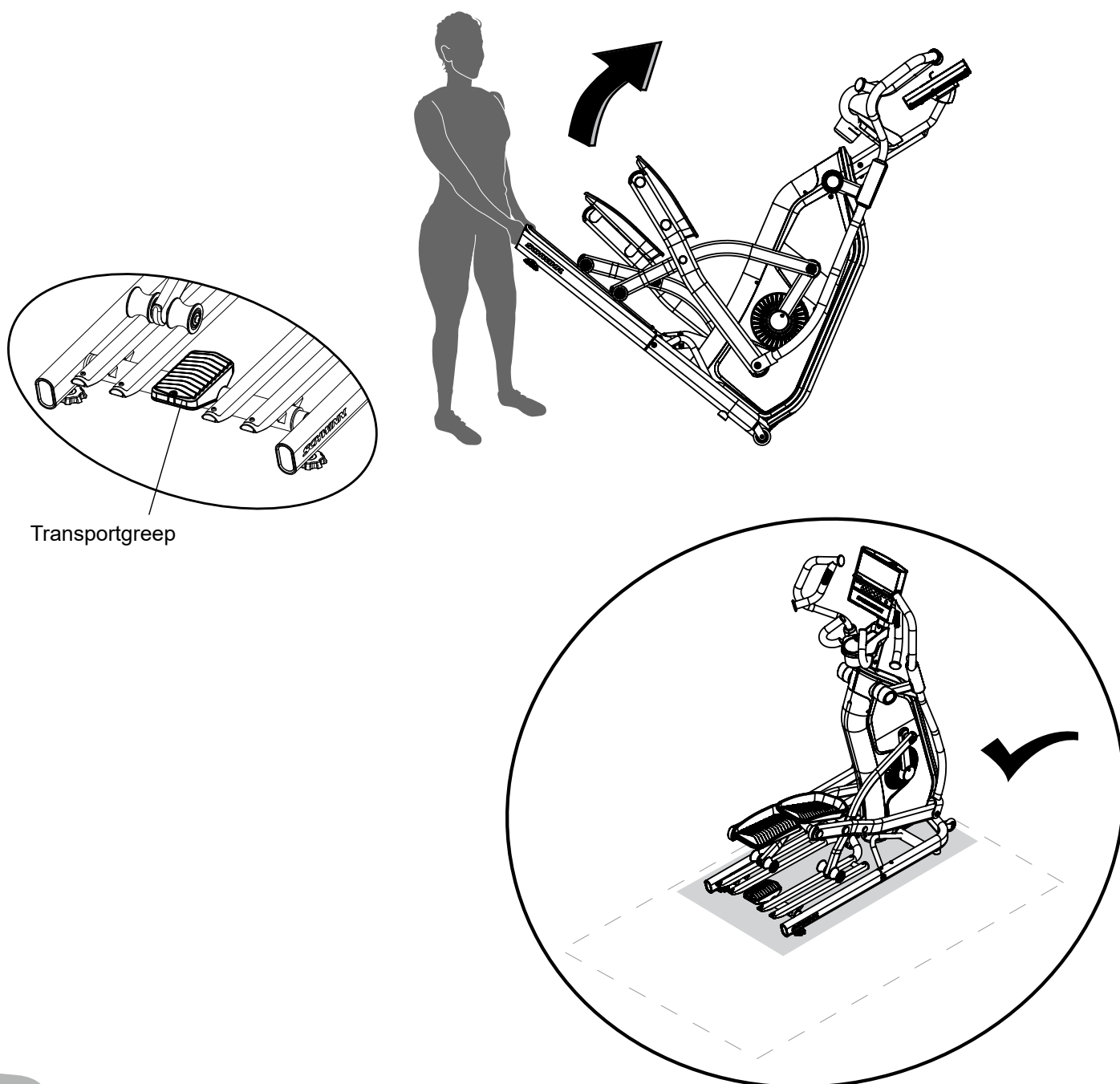


## 15. Gebruik de transporthandgreep om de machine op de transportwielen te kantelen, en laat hem dan rollen en in de beoogde trainingsruimte zakken

**⚠** Gebruik de handgrepen, de consolemast of de console niet om het toestel op te tillen of te verplaatsen. Hierdoor zou u zich kunnen verwonden of het toestel kunnen beschadigen.

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.

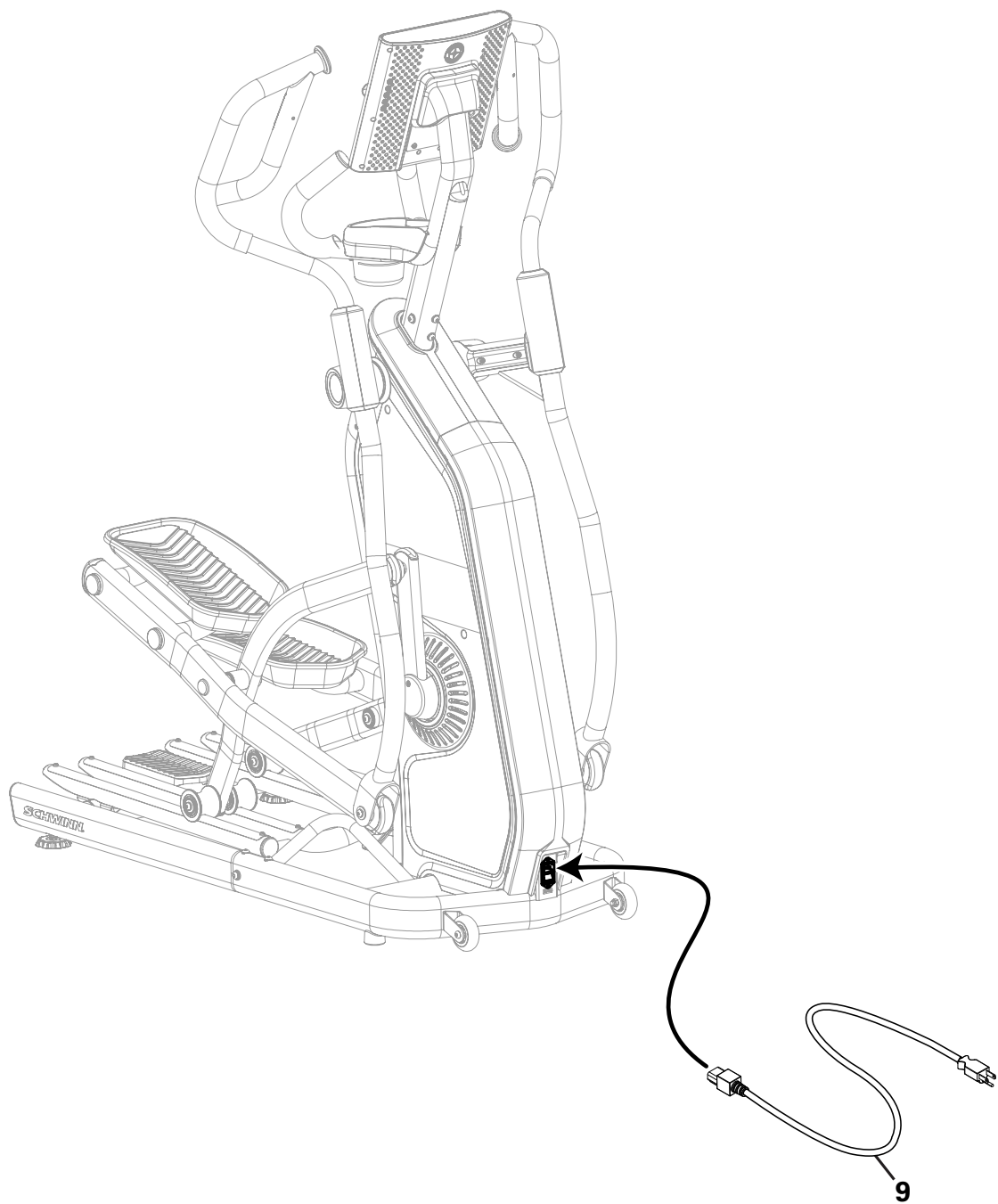
Plaats het toestel op een schone, harde en vlakke ondergrond zonder ongewenst materiaal of andere voorwerpen die uw bewegingsvrijheid kunnen hinderen. Onder het toestel moet een rubberen mat worden gelegd om de ontlading van statische elektriciteit te voorkomen en uw vloer te beschermen.



Transportgreep

## 16. Sluit het netsnoer aan op het gemonteerde frame

**Opmerking:** Zorg ervoor dat het netsnoer helemaal in de stroomingang van het apparaat is geduwd.



## 17. Laatste controle

Zorg ervoor 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.

Verwijder voorzichtig de beschermende plastic folie van het displayscherm, het toetsenblok en de bovenkant van de console. Als gevolg van statische elektriciteit kunnen er 'restbeelden' op het scherm verschijnen, maar deze verdwijnen na enkele minuten.

Breng een kleine hoeveelheid smeermiddel op basis van silicone aan op een doek en smeer over de rails om geluidshinder van de rollen te voorkomen.

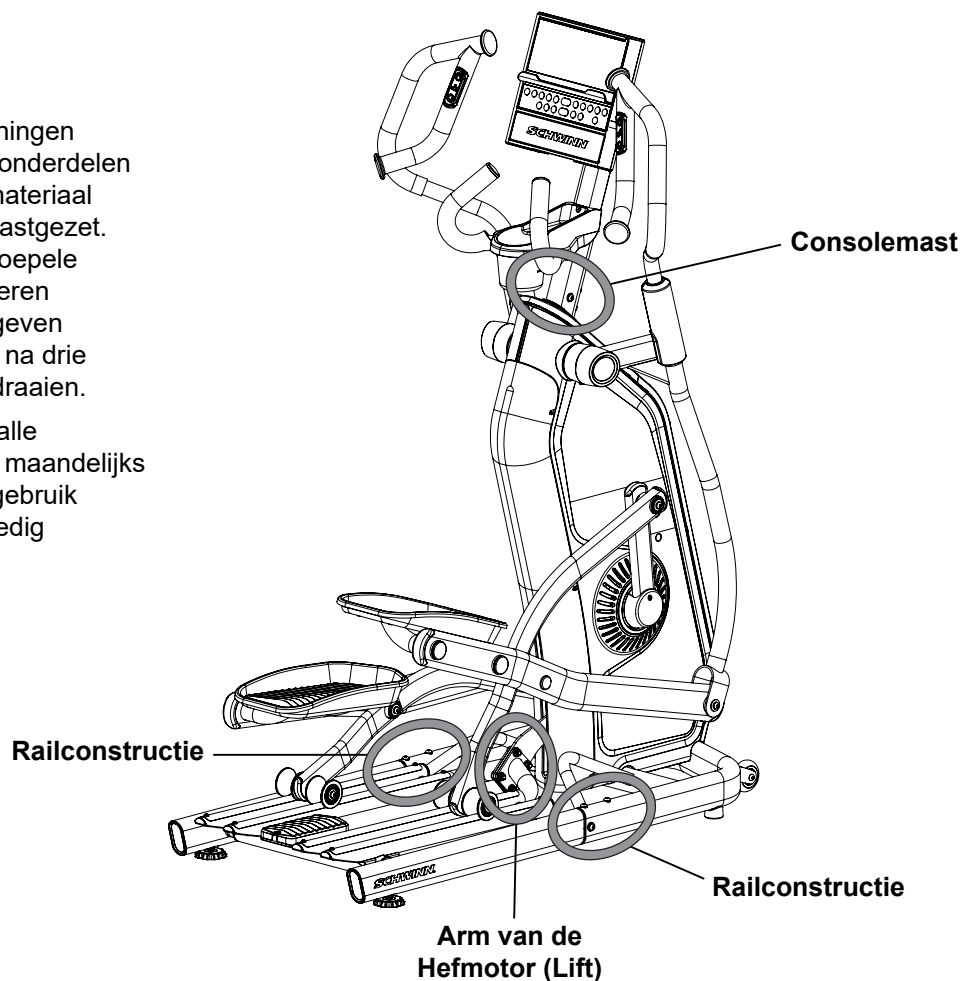
**⚠ Smeermiddel op basis van silicone is niet bedoeld voor consumptie door de mens. Buiten het bereik van kinderen houden. Opbergen op een veilige plaats.**

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



**OPMERKING:** Na een aantal trainingen moeten bepaalde onderdelen van het montagemateriaal opnieuw worden vastgezet. Om een stille en soepele werking te garanderen dient u het aangegeven montagemateriaal na drie trainingen aan te draaien.

Zorg ervoor dat u alle montagemateriaal maandelijks of na elke 20 uur gebruik controleert en volledig vastdraait.





## Gebruik van de "JRNY™"-app met uw toestel

Dit fitnessstoestel is uitgerust met Bluetooth® connectiviteit en kan draadloos verbonden worden voor trainingen met behulp van de "JRNY™"-app. De app is toegankelijk met uw JRNY™-lidmaatschap.

**Opmerking:** Verbind dit toestel niet via uw Bluetooth®-instellingen op uw apparaat. Download gewoon de app, start een training en volg de instructies op de app.

1. Download de JRNY™-app. De app is beschikbaar in de App Store en op Google Play™.

**Opmerking:** Bekijk de app in de App Store of Google Play™ voor een volledige lijst van ondersteunde apparaten.

2. Installeer de app.
3. Open de "JRNY™"-app, en volg de instructies.
4. Als u klaar bent, tikt u op het rode Bluetooth®-pictogram rechts bovenaan het scherm.

**Opmerking:** Als Bluetooth® niet actief is op uw toestel, volg dan de instructies om het te activeren.

5. Er verschijnt een lijst met beschikbare toestellen. Selecteer uw toestel in de lijst met beschikbare toestellen.
6. De JRNY™-app is nu klaar voor gebruik.

**Opmerking:** Zodra een Bluetooth® hartslagapparaat is aangesloten, is het toestel met het apparaat verbonden. Om het hartslagapparaat elders te gebruiken, moet het worden losgekoppeld. Volg de instructies in de app om de verbinding te verbreken.

## Bluetooth® Low Energy (BLE) hartslagmeter (niet meegeleverd)

Uw fitnessstoestel is uitgerust om een signaal te kunnen ontvangen van een Bluetooth® Low Energy (BLE) hartslagmonitor (HR). Wanneer de verbinding tot stand is gebracht, wordt het pictogram Bluetooth®-hartslagmeter verbonden op de console weergegeven. Volg de instructies die werden meegeleverd met uw Bluetooth® Low Energy (BLE) hartslagmonitor.

 **Als u een pacemaker of een ander geïmplantiseerd elektronisch apparaat hebt, raadpleeg dan uw arts voordat u een Bluetooth®-hartslagmonitor gebruikt.**

**Opmerking:** Verwijder voor gebruik de beschermkap (indien aanwezig) van de hartslagsensor.

1. Doe uw Bluetooth® Low Energy (BLE) hartslagmeter aan en activeer hem.
2. De console zoekt actief naar hartslagmeters in de buurt, terwijl het pictogram Bluetooth®-hartslagmeter verbonden snel knippert.

**Opmerking:** Eerder aangesloten HR-apparaten worden losgekoppeld. Als ze echter binnen bereik zijn, kan de Console ze weer vinden als hij uw Monitor niet kan vinden.

3. Wanneer de verbinding tot stand is gebracht, knippert het pictogram Bluetooth®-hartslagmeter verbonden met uw hartslag en wordt uw huidige hartslagwaarde op de console weergegeven. U bent nu klaar om te gaan trainen.

**Opmerking:** Zodra een Bluetooth® Low Energy (BLE) hartslagapparaat is aangesloten, is het toestel met het apparaat verbonden. Om het hartslagapparaat elders te gebruiken, moet het worden losgekoppeld. Volg de instructies in de app of druk op de knop Connect Bluetooth® om de verbinding met de Console te verbreken.

\* Voor de JRNY™-ervaring hebt u een JRNY™-lidmaatschap nodig - zie [www.schwinnfitness.com/jrny](http://www.schwinnfitness.com/jrny) voor meer informatie. Klanten uit de Verenigde Staten en Canada kunnen een JRNY™-abonnement verkrijgen door te bellen naar 888-986-5528 of naar [www.schwinnfitness.com/jrny](http://www.schwinnfitness.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.

## Het toestel verplaatsen

Gebruik de transportgreep / het achterstuk en de transportwielen om het toestel te verplaatsen. De transportgreep / het achterstuk bevindt zich in het midden van de railconstructie aan de achterkant van de machine. Kantel het toestel naar voren door het met de transportgreep / het achterstuk op te tillen totdat het gewicht op de transportwielen rust.

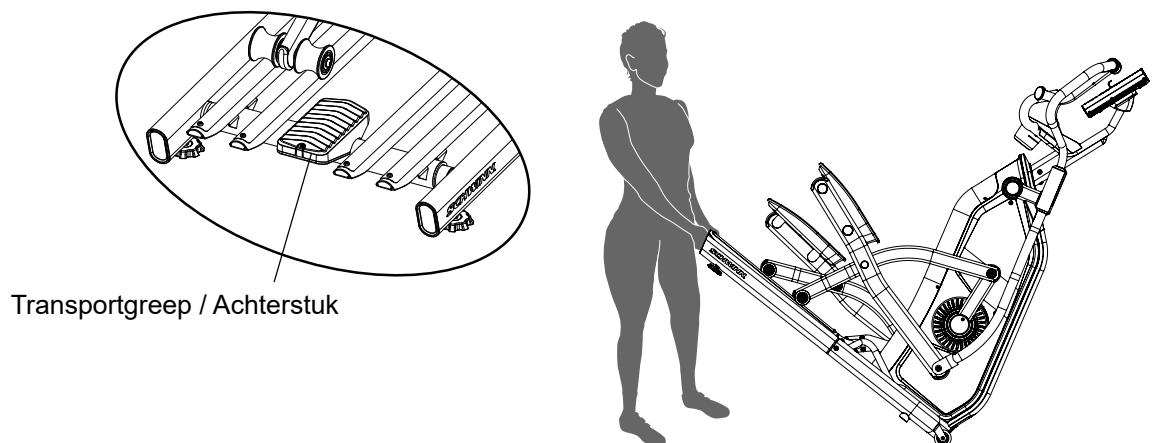
Rol de machine op de transportwielen naar een nieuwe locatie. Laat het toestel voorzichtig op de nieuwe locatie zakken zonder hoofd of vingers te kwetsen.

**⚠ Gebruik het handgrepen, de controlemast of de console niet om het toestel op te tillen of te verplaatsen. Hierdoor zou u zich kunnen verwonden of het toestel kunnen beschadigen.**

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.

Plaats het toestel op een schone, harde en vlakke ondergrond zonder ongewenst materiaal of andere voorwerpen die uw bewegingsvrijheid kunnen hinderen. Onder het toestel moet een rubberen mat worden gelegd om de ontlading van statische elektriciteit te voorkomen en uw vloer te beschermen.

Zet de aan/uit-schakelaar altijd uit en haal de stekker uit het stopcontact en de stroomingang van het toestel om de werking van het toestel zonder toezicht te voorkomen. Bewaar het netsnoer op een veilige plaats.



## Het toestel nivelleren

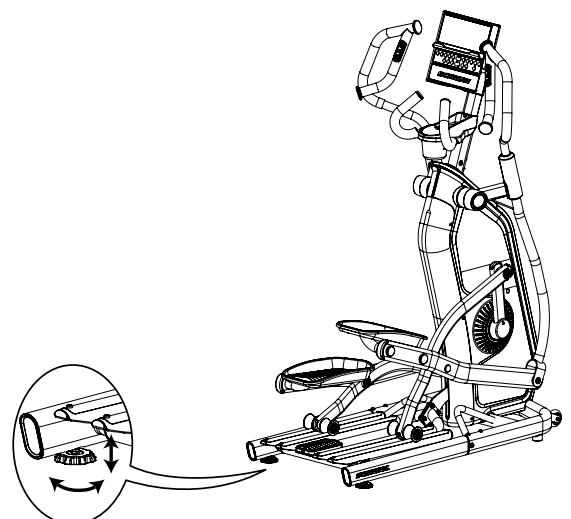
Het toestel moet worden genivelleerd als uw trainingsruimte oneffen is of als de railconstructie lichtjes van de vloer komt. Werkwijze voor het verstellen:

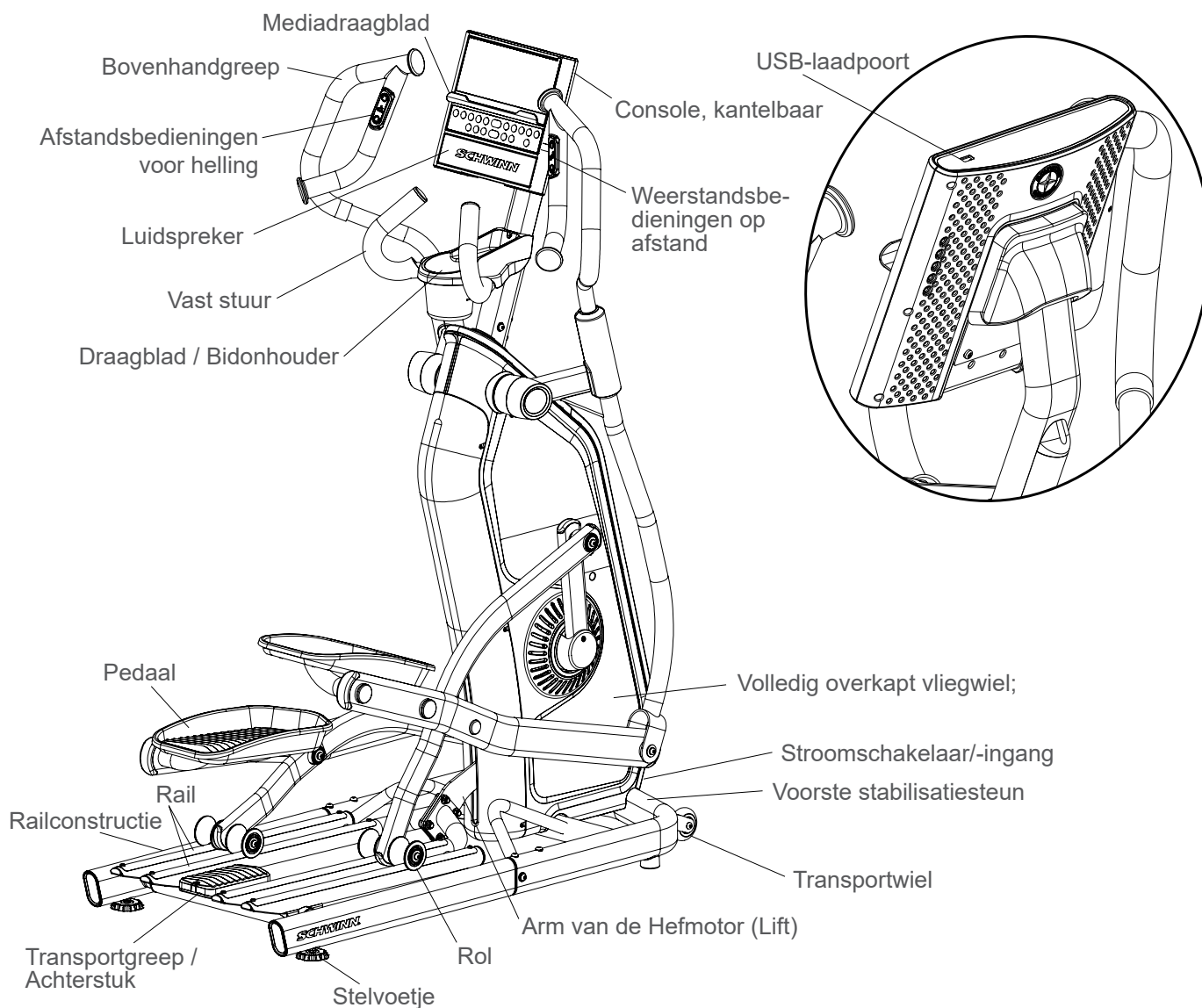
1. Plaats het toestel in uw trainingsruimte.
2. Ga veilig op het achterstuk staan gedurende ongeveer 20 seconden.
3. Stap van het toestel.
4. Draai de borgmoeren los en verstel de stelvoetjes totdat ze allemaal de vloer raken.

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

5. Verstel totdat het toestel waterpas staat. Draai de borgmoeren vast.

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



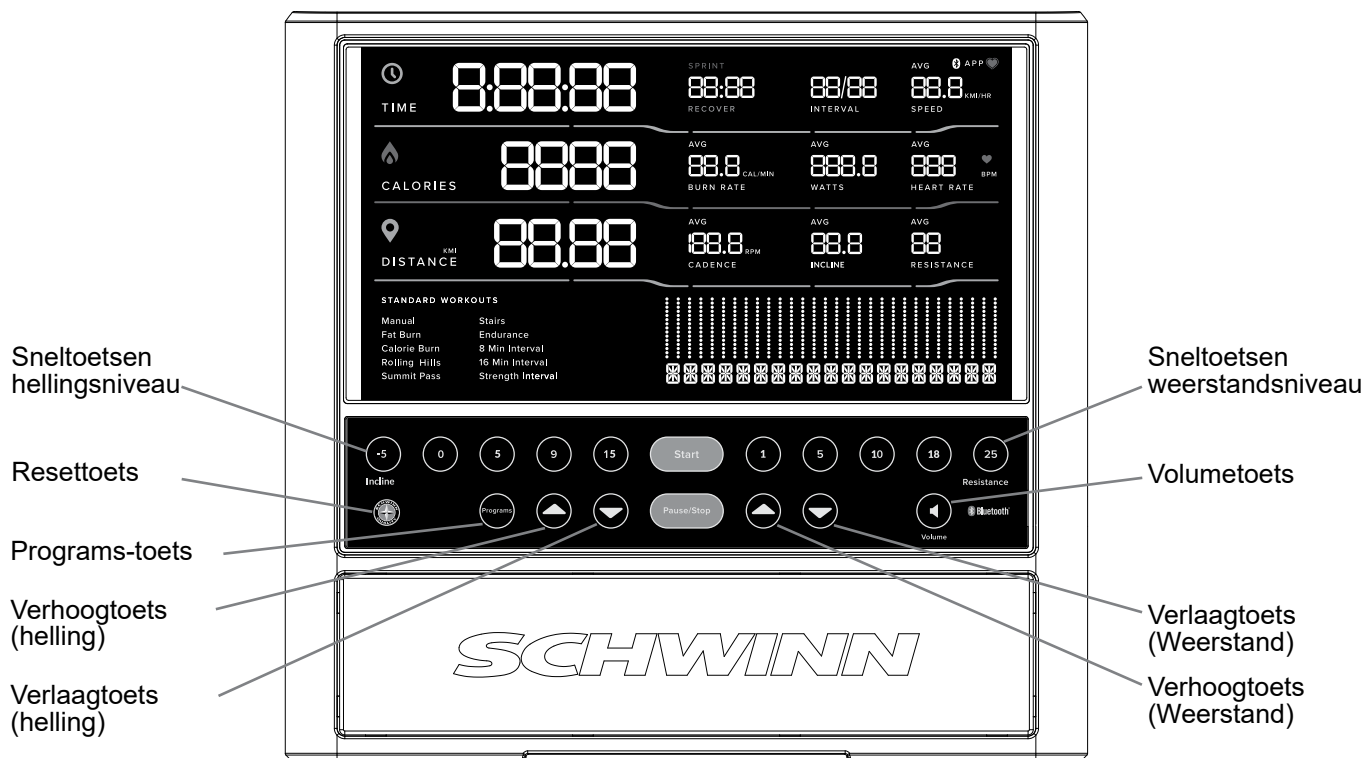


## ⚠ WAARSCHUWING

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.

## Consolefuncties

De console verstrekt belangrijke informatie over uw training en stelt u in staat om de helling en de weerstand tijdens uw training te regelen. De console is voorzien van aanraaktoetsen waarmee u door de trainingsprogramma's kunt navigeren.



## Toetsenblokfuncties

Sneltoetsen helling - Hiermee verschuift u tijdens een training de helling snel naar de gewenste instelling.

Sneltoetsen weerstandsniveaus - Hiermee verschuift u tijdens een training de weerstandsniveaus snel naar de gewenste instelling.

Programmatoets - Tik om het menu met trainingsprogramma's te doorlopen.

Start-toets - Hiermee kunt u een programmatraining starten, informatie bevestigen of een gepauzeerde training hervatten.

Pause/Stop-toets - Hiermee kunt u een actieve training pauzeren of een gepauzeerde training beëindigen.

Knop verhogen (▲) - Hiermee kunt u het weerstandsniveau of het hellingsniveau van de training verhogen of door de opties navigeren.

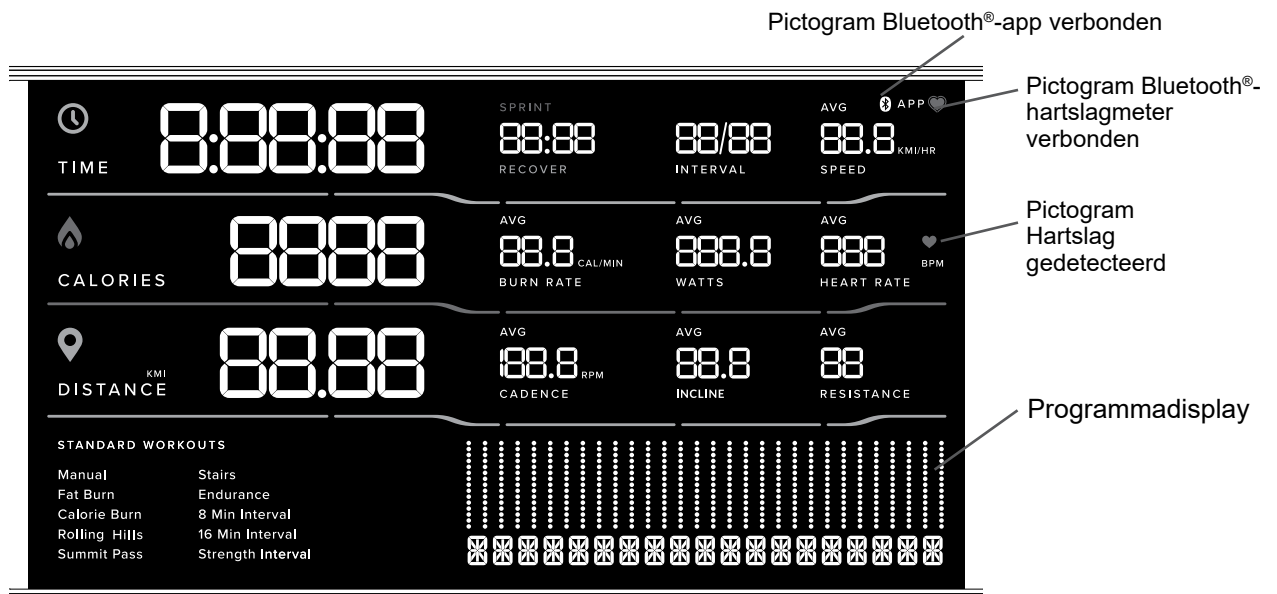
Knop verlagen (▼) - Hiermee kunt u het weerstandsniveau of het hellingsniveau van de training verlagen of door de opties navigeren.

Volumetoets - Hiermee stelt u het geluidsniveau van de console in. Tik om de volumeniveaus te doorlopen: Uit, 1, 2 (standaard), 3. **De volumetoets heeft geen invloed op het volume van uw eigen apparaat.**

Resettoets (Schwinn™-logo) - alleen voor gebruik door onderhoudstechnici. Als deze toets wordt ingedrukt tijdens het opstarten, worden de instellingen van de console teruggezet naar de fabrieksinstellingen. De console zal moeten worden bijgewerkt om volledig functioneel te worden. De trainingsgegevens blijven intact.

## Consoledisplay

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



Pictogram Bluetooth®-hartslagmeter verbonden – Wordt weergegeven wanneer de console met een Bluetooth®-hartslagmeter is gekoppeld.

Pictogram Hartslag gedetecteerd – Wordt weergegeven wanneer de console een hartslagsignaal van een Bluetooth®-hartslagmeter ontvangt.

### Tijd

Het TIJD-display toont de totale duur van de training.

### Interval

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

### Snelheid

Het SNELHEID-display toont de snelheid van het toestel in mijl per uur (mph) of kilometer per uur (km/h).

### Calorieën

Het CALORIEËN-display toont het aantal calorieën dat u naar schatting tijdens het trainen hebt verbrand.

### Calorieverbruik

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

### Wattage

Het WATTS-display toont het geschatte uitgangsvermogen bij de huidige pedaalverplaatsing en intensiteitsniveau, uitgedrukt in watt (746 watt = 1 pk).

### Hartslag (puls)

Het HARTSLAG-display toont het aantal slagen per minuut (BPM) vanaf de hartslagmeter. Wanneer de console een hartslagsignaal ontvangt, begint het pictogram te knipperen.

**⚠ 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. De hartslag die wordt weergegeven, is een benadering en mag alleen ter informatie worden gebruikt.**

## Afstand

Het AFSTAND-display toont de afgelegde afstand (mijl of km) tijdens de training. De maximale afstandswaarde is 99,99. De standaardeenheid voor afstand is mijl (MI).

**Opmerking:** Om vóór het starten van een training te wisselen tussen kilometer en mijl houdt u de programmatoets gedurende 3 seconden ingedrukt om de instelmodus van de console te openen. De prompt Systeemeenheden verschijnt. Druk op de verhoog-/verlaagtoetsen om de eenheden (KM/KG of MI/LB) te veranderen. Wanneer de gewenste meeteenheid wordt weergegeven, drukt u op Start om de eenheid op te slaan.

## Cadans

Het CADANS-display toont uw huidige trapsnelheid in omwentelingen per minuut (RPM).

## Interval

Het INTERVAL-scherm toont het huidige intervalniveau van de training.

## Helling

Het HELLINGS-display toont het huidige hellingsniveau van de training.

## Weerstand

Het WEERSTAND-display toont het huidige weerstandsniveau tijdens de training.

## Programmadisplay

Het programmadisplay geeft informatie voor de gebruiker weer, en in het rasterdisplayveld wordt het programmaverloop getoond. Elke kolom in het profiel toont één interval (trainingssegment). Hoe hoger de kolom, hoe hoger de weerstand. De knipperende kolom geeft uw huidige interval weer.

## Afstandsbedieningen voor helling en weerstand

De afstandsbedieningen voor helling en weerstand bevinden zich op de bovenste handgreeparmen. De helling en de weerstand kunnen met deze bedieningen worden geregeld. De knoppen op de bovenste handgreep links omvatten een knop om de hellingsgraad te verhogen (▲) en een knop om het hellingsniveau te verlagen (▼). De bedieningselementen op de bovenste handgreep rechts omvatten een knop om de weerstand te verhogen (▲) en een knop om de weerstand te verlagen (▼).



**Druk niet op deze knoppen terwijl u de bovenste handgreeparmen vasthoudt.**

## Gebruik van de "JRNY™"-app met uw toestel

Dit fitnessstoestel is uitgerust met Bluetooth® connectiviteit en kan draadloos verbonden worden voor trainingen met behulp van de "JRNY™"-app. De app is toegankelijk met uw JRNY™-lidmaatschap.

**Opmerking:** Verbind dit toestel niet via uw Bluetooth®-instellingen op uw apparaat. Download gewoon de app, start een training en volg de instructies op de app.

\* Voor de JRNY™-ervaring hebt u een JRNY™-lidmaatschap nodig - zie [www.schwinnfitness.com/jrny](http://www.schwinnfitness.com/jrny) voor meer informatie. Klanten uit de Verenigde Staten en Canada kunnen een JRNY™-abonnement verkrijgen door te bellen naar 888-986-5528 of naar [www.schwinnfitness.com/jrny](http://www.schwinnfitness.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.

1. Download de JRNY™-app. De app is beschikbaar in de App Store en op Google Play™.  
**Opmerking:** Bekijk de app in de App Store of Google Play™ voor een volledige lijst van ondersteunde apparaten.
2. Installeer de app.
3. Open de "JRNY™"-app, en volg de instructies.
4. Als u klaar bent, tikt u op het rode Bluetooth®-pictogram rechts bovenaan het scherm.  
**Opmerking:** Als Bluetooth® niet actief is op uw toestel, volg dan de instructies om het te activeren.
5. Er verschijnt een lijst met beschikbare toestellen. Selecteer uw toestel in de lijst met beschikbare toestellen.
6. De JRNY™-app is nu klaar voor gebruik.

**Opmerking:** Zodra een Bluetooth® hartslagapparaat is aangesloten, is het toestel met het apparaat verbonden. Om het hartslagapparaat elders te gebruiken, moet het worden losgekoppeld. Volg de instructies in de app om de verbinding te verbreken.

## Opladen via USB

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

## Bluetooth®-audio (invoer)

Uw machine kan via een Bluetooth®-verbinding audio afspelen vanaf uw smart device via de consoleluidsprekers.

**Opmerking:** Bluetooth®-audio kan alleen naar de console worden gestreamd.

## Bluetooth® Low Energy (BLE) hartslagmeter (niet meegeleverd)

Uw fitnessstoestel is uitgerust om een signaal te kunnen ontvangen van een Bluetooth® Low Energy (BLE) hartslagmonitor (HR). Wanneer de verbinding tot stand is gebracht, wordt het pictogram Bluetooth®-hartslagmeter verbonden op de console weergegeven. Volg de instructies die werden meegeleverd met uw Bluetooth® Low Energy (BLE) hartslagmonitor.

 **Als u een pacemaker of een ander geïmplantiseerd elektronisch apparaat hebt, raadpleeg dan uw arts voordat u een Bluetooth®-hartslagmonitor gebruikt.**

**Opmerking:** Verwijder voor gebruik de beschermkap (indien aanwezig) van de hartslagsensor.

1. Doe uw Bluetooth® Low Energy (BLE) hartslagmeter aan en activeer hem.
2. De console zoekt actief naar hartslagmeters in de buurt, terwijl het pictogram Bluetooth®-hartslagmeter verbonden snel knippert.  
**Opmerking:** Eerder aangesloten hartslagapparaten worden losgekoppeld. Als ze echter binnen bereik zijn, kan de Console ze weer vinden als hij uw Monitor niet kan vinden.
3. Wanneer de verbinding tot stand is gebracht, knippert het pictogram Bluetooth®-hartslagmeter verbonden met uw hartslag en wordt uw huidige hartslagwaarde op de console weergegeven. U bent nu klaar om te gaan trainen.

**Opmerking:** Zodra een Bluetooth® Low Energy (BLE) hartslagapparaat is aangesloten, is het toestel met het apparaat verbonden. Om het hartslagapparaat elders te gebruiken, moet het worden losgekoppeld. Volg de instructies in de app om de verbinding te verbreken.



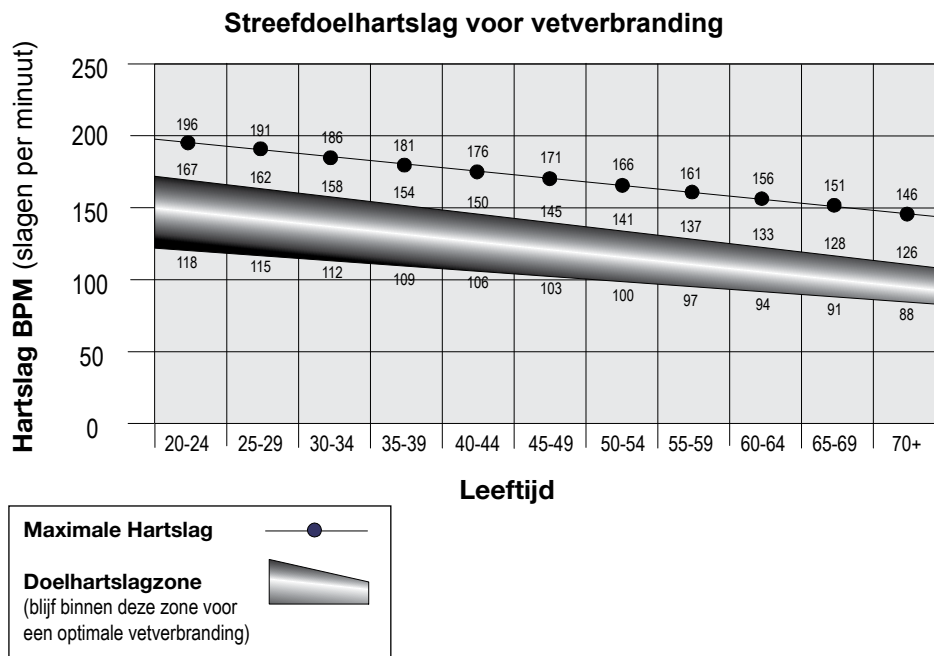
## Hartslagberekeningen

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

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

De hartslagtabel is een schatting van welke hartslagzone (HRZ) effectief is om vet te verbranden en uw cardiovasculaire conditie te verbeteren. 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.



## 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 op de console wordt weergegeven is slechts een benadering en mag alleen ter informatie worden gebruikt.**

- 3 keer per week gedurende 30 minuten per dag.
- Plan trainingen van tevoren in en probeer het schema te volgen.
- Doe enkele stretchoefeningen om uw lichaam op te warmen voordat u begint te trainen.

## Opstappen en afstappen

 **Wees voorzichtig wanneer u op en af het toestel stapt.**

**Denk eraan dat de pedalen en de handgrepen met elkaar zijn verbonden en dat beide onderdelen bewegen wanneer een van deze onderdelen wordt bewogen. Neem het vaste stuur vast om uzelf in evenwicht te houden. U zou zich anders ernstig kunnen verwonden.**

**Zorg dat er zich niets onder de pedalen bevindt voordat u het toestel in beweging brengt.**

Opstappen:

1. Verplaats de pedalen zodat beide pedalen over de railconstructie lopen en niet voorbij de achterkant van het toestel uitsteken.
2. Neem het vaste stuur vast onder het consoleblok.
3. Houd u vast aan de vaste stuur, handgrepen, stap op de transportgreep / het achterstuk en de onderste pedaal. Als u uw gewicht op het laagste pedaal uitoefent, zullen beide pedalen bewegen. Zorg ervoor dat de pedalen het been op de transportgreep / het achterstuk niet raken.

**Opmerking:** 'Bottomed out' wil zeggen dat de gebruiker geen training kan starten, omdat de pedalen niet bewegen. Als dit gebeurt, neemt u het vaste stuur stevig beet en zet u uw gewicht op de hiel van de hoogste voet. Blijf het vaste stuur stevig vasthouden en leun voorzichtig naar achteren om nog meer gewicht op de hiel te zetten. Zodra de pedalen beginnen te bewegen, kunt u uw beoogde training hervatten.

Afstappen:

1. Beweeg de pedalen zodat beide pedalen over de railconstructie lopen en breng het toestel volledig tot stilstand.

 **Dit toestel is niet uitgerust met een vrijloop. Houd de snelheid van de pedalen onder controle en vertraag geleidelijk.**

2. Neem het vaste stuur onder de console vast om uzelf in evenwicht te houden.
3. Met uw gewicht op de laagste voet zwaait u de bovenste voet veilig van het pedaal en omlaag op de transportgreep / achterste trede. Zorg ervoor dat u uw voet op de trede plaatst, zodat dit geen invloed heeft op uw voeten als de pedalen bewegen.
4. Zwaai de onderste voet van het pedaal en terug naar de grond.
5. Stap van het toestel af en laat de vaste handgrepen los.

## Aan de slag

1. Plaats het fitnessstoestel in uw trainingsruimte.

**⚠ Plaats het toestel op een schone, harde en vlakke ondergrond zonder ongewenst materiaal of andere voorwerpen die uw bewegingsvrijheid kunnen hinderen. Onder het toestel kan een rubberen mat worden gelegd om de ontlading van statische elektriciteit te voorkomen en uw vloer te beschermen.**

**Het toestel kan door één of meerdere personen worden verplaatst. Probeer of u het toestel op een veilige manier alleen kunt verplaatsen.**

2. Controleer op voorwerpen onder de pedalen. Zorg dat die ruimte vrij is.
3. Sluit het netsnoer op het toestel aan en in een geaard stopcontact.
4. Als u een hartslagmeter gebruikt, volg dan de richtlijnen over de hartslagmeter.
5. Om de machine te monteren, beweegt u de pedalen zodanig dat beide over de railconstructie lopen en niet voorbij de achterkant van het toestel uitsteken.

**⚠ Wees voorzichtig wanneer u op en af het toestel stapt.**

**Denk eraan dat de pedalen en de handgrepen met elkaar zijn verbonden en dat beide onderdelen bewegen wanneer een van deze onderdelen wordt bewogen. Neem het vaste stuur vast om uzelf in evenwicht te houden. U zou zich anders ernstig kunnen verwonden.**

6. Neem het vaste stuur vast onder het consoleblok.
7. Houd u vast aan de vaste stuur, handgrepen, stap op de transportgreep / het achterstuk en de onderste pedaal. Als u uw gewicht op het laagste pedaal uitoefent, zullen beide pedalen bewegen. Zorg ervoor dat de pedalen het been op de transportgreep / het achterstuk niet raken.

**Opmerking:** 'Bottomed out' wil zeggen dat de gebruiker geen training kan starten, omdat de pedalen niet bewegen. Als dit gebeurt, neemt u het vaste stuur stevig beet en zet u uw gewicht op de hiel van de hoogste voet. Blijf het vaste stuur stevig vasthouden en leun voorzichtig naar achteren om nog meer gewicht op de hiel te zetten. Zodra de pedalen beginnen te bewegen, kunt u uw beoogde training hervatten.

8. U bent nu klaar om een training te starten.

## Opstart/Stand-by-modus / Startscherm

De console zal in de Opstart/Stand-by-modus worden geplaatst wanneer hij op een stroombron wordt aangesloten, wanneer er een toets wordt ingedrukt of wanneer hij een signaal ontvangt van de toerentalsensor als gevolg van trapbewegingen op het toestel.

## Automatisch uitschakelen (slaapstand)

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

**Opmerking:** De console heeft geen aan/uit-schakelaar.

## Handmatig programma (Quick Start)

Met het handmatige programma (Quick Start) kunt u een training starten zonder enige informatie in te voeren.

Bij een handmatige training staat iedere kolom voor een periode van 1 minuut. De actieve kolom verschuift om de minuut verder over het scherm. Als de training langer duurt dan 18 minuten, dan wordt de actieve kolom aan de rechterkant vastgezet, waar een extra kolom wordt toegevoegd aan het trainingsprogramma.

1. Ga op het toestel staan.

2. Druk op Start om de training te starten.

Om de weerstand te veranderen drukt u op de toetsen voor het verhogen of verlagen van de weerstand. Om het hellingsniveau te veranderen, drukt u op de verhoog-/verlaagtoetsen. Het huidige interval en de daaropvolgende intervallen worden ingesteld op het nieuwe niveau. De standaardwaarde van de weerstand voor het handmatige programma is 4. Het standaard hellingsniveau is 0. De klok telt op vanaf 00:00.

**Opmerking:** In het geval van een handmatige training van meer dan 9 uur 99 minuten en 59 seconden (9:99:59) worden de tijdseenheden naar nul teruggezet. Denk eraan om deze waarden aan uw definitieve trainingsresultaten toe te voegen.

3. Stop met trappen en druk op Pause/Stop om de training te pauzeren wanneer u klaar bent. Druk nogmaals op Pause/Stop om de training te beëindigen.

## Profielprogramma's

De profielprogramma's automatiseren verschillende weerstands- en trainingsniveaus.

1. Ga op het toestel staan.
2. Tik op de programmatoets om door het menu met trainingsprogramma's naar de gewenste training te gaan.
3. Druk op Start om de training te starten.

Om de weerstand te veranderen drukt u op de toetsen voor het verhogen of verlagen van de weerstand. Om het hellingsniveau te veranderen, drukt u op de verhoog-/verlaagtoetsen.

4. Stop met trappen en druk op Pause/Stop om de training te pauzeren wanneer u klaar bent. Druk nogmaals op Pause/Stop om de training te beëindigen.

## Intervalprogramma's

Tijdens de intervalprogramma worden intensievere 'Sprint'-periodes (meer weerstand) afgewisseld met langzamere periodes om weer op adem te komen ('Rust', of minder weerstand). Deze afwisseling tussen 'Sprint' en 'Rust' wordt gedurende de hele training herhaald. In de intervaltraining van 8 min. duurt de 'Sprint'-periode bijvoorbeeld 30 seconden en de 'Rust'-periode 90 seconden.

**Opmerking:** Elke 'Rust'-periode wordt weergegeven door 2 kolommen op het scherm.

**⚠ De 'Sprint'-periode van een intervalprogramma is een voorgestelde verhoging van het weerstandsniveau en de snelheid. Het verhoogde niveau mag alleen worden aangehouden als uw fysieke conditie dat toelaat.**

Uithouding



8 Min Interval



16 Min Interval

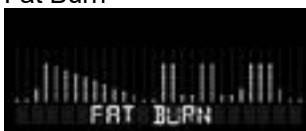


Kracht Interval

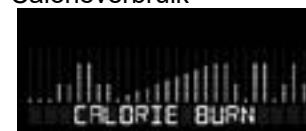


## Programma's zonder intervallen

Fat Burn



Calorieverbruik



Rolling Hills



Bovenste Pass



Trap



### Weergave van trainingswaarden aanpassen

Om vóór het starten van een training te wisselen tussen kilometer en mijl houdt u de programmatoets gedurende 3 seconden ingedrukt om de instelmodus van de console te openen. De prompt Systeemeenheden verschijnt. Druk op de verhoog-/verlaagtoets om de eenheden (KM/KG of MI/LB) te veranderen. Wanneer de gewenste meeteenheid wordt weergegeven, drukt u op Start om de eenheid op te slaan.

**Opmerking:** De standaardmeetwaarden zijn MI/LB.

### De weerstand aanpassen

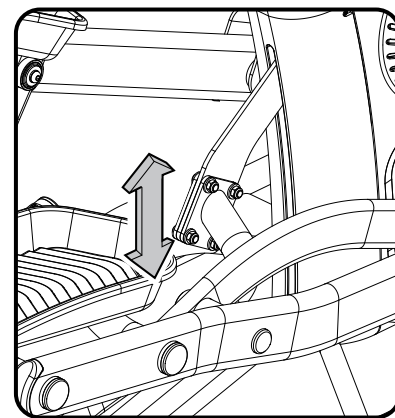
Druk op de toetsen Weerstand verhogen (▲) of verlagen (▼) om het weerstandsniveau van een trainingsprogramma op elk moment te kunnen wijzigen. Om het weerstandsniveau snel aan te passen drukt u op de gewenste weerstandssneltoets. De console zal de weerstand op het geselecteerde weerstandsniveau van de sneltoets instellen.

### De helling aanpassen

Druk op de toetsen Verhogen Hellingshoek (▲) of Verlagen Hellingshoek (▼) om de hellingshoek van de railconstructie van een trainingsprogramma op elk moment te kunnen wijzigen. Om de helling snel aan te passen drukt u op de gewenste hellings-sneltoets. De console zal de helling aanpassen tot het ingestelde hellingsniveau van de sneltoets.

**⚠** Zorg dat de ruimte onder het toestel vrij is voordat u de railconstructie laat zakken. Laat de helling na elke training volledig zakken.

Het gebruik van dit toestel vereist coördinatie en evenwicht. Tijdens het trainen kunt u veranderingen in weerstand en van de hellingshoek van de railconstructie verwachten. Wees dus voorzichtig om evenwichtsverlies en mogelijk letsel te voorkomen.



Zorg dat de trainingsruimte die u gebruikt, voldoende hoog is. Houd hierbij rekening met de lengte van de gebruiker en de maximale hellingshoogte van de railconstructie.

**Opmerking:** De hellingsmotor (lift) kan de aanpassingen aan de hellingshoek enkele minuten onderbreken als hij in korte tijd veel gebruikt is. De console toont "Helling koelen" tijdens de pauze.

## **Pauzeren of stoppen**

1. Druk op Pause/Stop of stop met trappen gedurende 5 seconden om uw training te pauzeren.
2. Om uw training voort te zetten drukt u op Start of begint u te trappen.

Om de training te stoppen, drukt u op de toets Pauze/Stop. De console geeft dan het trainingsoverzicht weer. Druk opnieuw op PAUSE/STOP om naar het startscherm te gaan.

## **Het geluid van de console uitschakelen**

Het geluid van de console kan worden uitgeschakeld. Om de geluidssignalen uit te schakelen tikt u op de volumetoets om de volumeniveaus te doorlopen: Uit, 1, 2 (standaard), 3. **De volumetoets heeft geen invloed op het volume van uw eigen apparaat.**

**Opmerking:** De console keert na elke inschakeling terug naar de laatste volume-instelling voor het geselecteerde gebruikersprofiel.

## **Trainingsoverzichtsmodus**

Na een training verschijnt er op het consoledisplay 'Workout Complete' (Training voltooid) en vervolgens 'Saving Workout' (Training opslaan). De trainingsoverzichtswaarden worden gedurende 5 minuten op de console weergegeven. De training moet langer dan 1 minuut duren om de gegevens te kunnen opslaan.

Het overzicht bevat de totale en gemiddelde trainingswaarden. De totale trainingswaarden zijn Tijd, Afstand, Calorieën en Voltooid Intervallen. De gemiddelde trainingswaarden zijn Snelheid, Calorieverbruik in sprint, Wattage, Hartslag (indien beschikbaar), Cadans en Weerstand.

**Opmerking:** Als tijdens de training geen hartslag is gedetecteerd, dan rapporteert de console geen waarde.

Het trainingsoverzicht eindigt na 5 minuten of als Pause/Stop wordt ingedrukt.

In de instelmodus van de console kunt u de meeteenheden instellen op Engelse of metrische maten, de helderheid van het scherm aanpassen, onderhoudsstatistieken bekijken (zoals bedrijfsuren en softwareversie – uitsluitend voor gebruik door onderhoudstechnici) of de console resetten.

1. Houd de programmatoets gedurende 3 seconden ingedrukt terwijl u in de opstartmodus bent om naar de instelmodus van de console (systeemmenu) te gaan.  
**Opmerking:** Druk op de Pauze/Stop-knop om het Systeemmenu te verlaten en naar het opstartscherm terug te keren.
2. Op het consoledisplay verschijnt de prompt 'System Units' (systeemeenheden) met de huidige instelling. De standaardinstelling is Engelse eenheden. Druk op de verhoog-/verlaagtoetsen om te wisselen tussen Engelse (MI/LB) en metrische maten (KM/KG).  
**Opmerking:** Als de eenheden worden gewijzigd wanneer er in de gebruikersstatistieken gegevens aanwezig zijn, dan worden de statistieken omgezet naar de nieuwe eenheden.
3. Druk op de Programs-toets om de selectie in te stellen en door te gaan naar de volgende menuoptie.  
**Opmerking:** Om de selectie op te slaan en het systeemmenu te verlaten drukt u op de Start-toets. Om het systeemmenu te verlaten zonder op te slaan drukt u op de Pause/Stop-toets.
4. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'Screen Brightness' (Helderheid van het scherm) en de huidige waarde. De 5 helderheidsniveaus zijn: 5 (100%), 4 (standaard, 95%), 3 (90%), 2 (85%), 1 (80%). Het display toont de helderheid van het geselecteerde niveau. Druk op de verhoog-/verlaagtoets van de weerstand om naar het gewenste niveau te gaan.
5. Druk op de Programs-toets om de selectie in te stellen en door te gaan naar de volgende menuoptie.
6. Op het consoledisplay verschijnt de prompt 'Bluetooth-verbinding verbreken'. De standaardoptie is NEE. Met de optie JA wordt de verbinding met alle Bluetooth®-apparaten verbroken. Druk op de verhoog-/verlaagtoetsen om te wisselen tussen de opties (JA/NEE).
7. Druk op de Programs-toets om de selectie in te stellen en door te gaan naar de volgende menuoptie.
8. Het display van de console toont het scherm Auto Connect HR (hartslag). De standaardoptie is JA. Druk op de verhoog-/verlaagtoetsen om te wisselen tussen de opties (JA/NEE).
9. Druk op de Programs-toets om de selectie in te stellen en door te gaan naar de volgende menuoptie.
10. Het consolescherm toont de hardwarevariant en de firmwareversie van de console.
11. Druk op de programmatoets om naar de volgende menuoptie te gaan.
12. Op het consoledisplay verschijnt het serienummer dat op de toestelvoet staat.
13. Druk op de programmatoets om naar de volgende menuoptie te gaan.
14. Het display van de console toont de hardwarevariant (machinetype).
15. Druk op de Programs-toets om de selectie in te stellen en door te gaan naar de volgende menuoptie.
16. Op het consoledisplay verschijnen de bedrijfsuren (totaal aantal uren training).
17. Druk op de programmatoets om naar de volgende menuoptie te gaan.
18. Op het consoledisplay verschijnt de BLE-versie.
19. Druk op de programmatoets om naar de volgende menuoptie te gaan.
20. Op het consoledisplay verschijnt de BTC-versie.
21. Druk op de programmatoets om naar de volgende menuoptie te gaan.
22. Op het consoledisplay verschijnt de SENSOR-versie.
23. Druk op de programmatoets om naar de volgende menuoptie te gaan.
24. Op het consoledisplay verschijnt de prompt Logboek Foutmeldingen (alleen voor gebruik door onderhoudstechnici). Druk op de toets Weerstand verlagen om door het foutenlogboek te bladeren. Aan het einde van de geregistreeerde fouten verschijnt op het display van de console de prompt Foutmeldingen wissen (alleen voor gebruik door onderhoudstechnici). Druk op de Start-toets om de fouten te wissen.
25. Druk op de programmatoets om naar de volgende menuoptie te gaan.

26. Op het consoledisplay verschijnt de prompt Reset Console. De standaardoptie is NEE. Druk op de Pauze/Stop-knop om het menu te verlaten zonder te resetten.

**Opmerking:** Met de optie JA worden de systeemeenheden, de helderheid van het scherm en de demomodus teruggezet naar de standaardinstellingen. De bedrijfsuren worden niet gereset.

Druk op de verhoog-/verlaagtoetsen om te wisselen tussen de opties (JA/NEE).

Druk op de Start-toets om de selectie in te stellen en het systeemmenu te verlaten.

27. De console geeft het opstartscherm weer.

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.

### **!** GEVAAR

Om het risico op een elektrische schok of het gebruik van de apparatuur zonder toezicht te beperken trekt u altijd het best de stekker uit het stopcontact en/of het toestel en wacht u 5 minuten voordat u het toestel begint schoon te maken, te onderhouden of te repareren. Bewaar het netsnoer op een veilige plaats.

**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. Veeg na elke training vocht van het toestel en de console met behulp van een vochtige doek.

**Opmerking:** Gebruik voor de console niet te veel water.

**Wekelijks:** Controleer of de rollen nog vlot draaien. Veeg het toestel schoon om stof, vuil of viezigheid te verwijderen. Maak de rails en het oppervlak van de rollen schoon met een vochtige doek. Breng smeermiddel op basis van silicone aan op een droge doek en smeer de rails om geluidshinder van de rollen te voorkomen.

**!** 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.

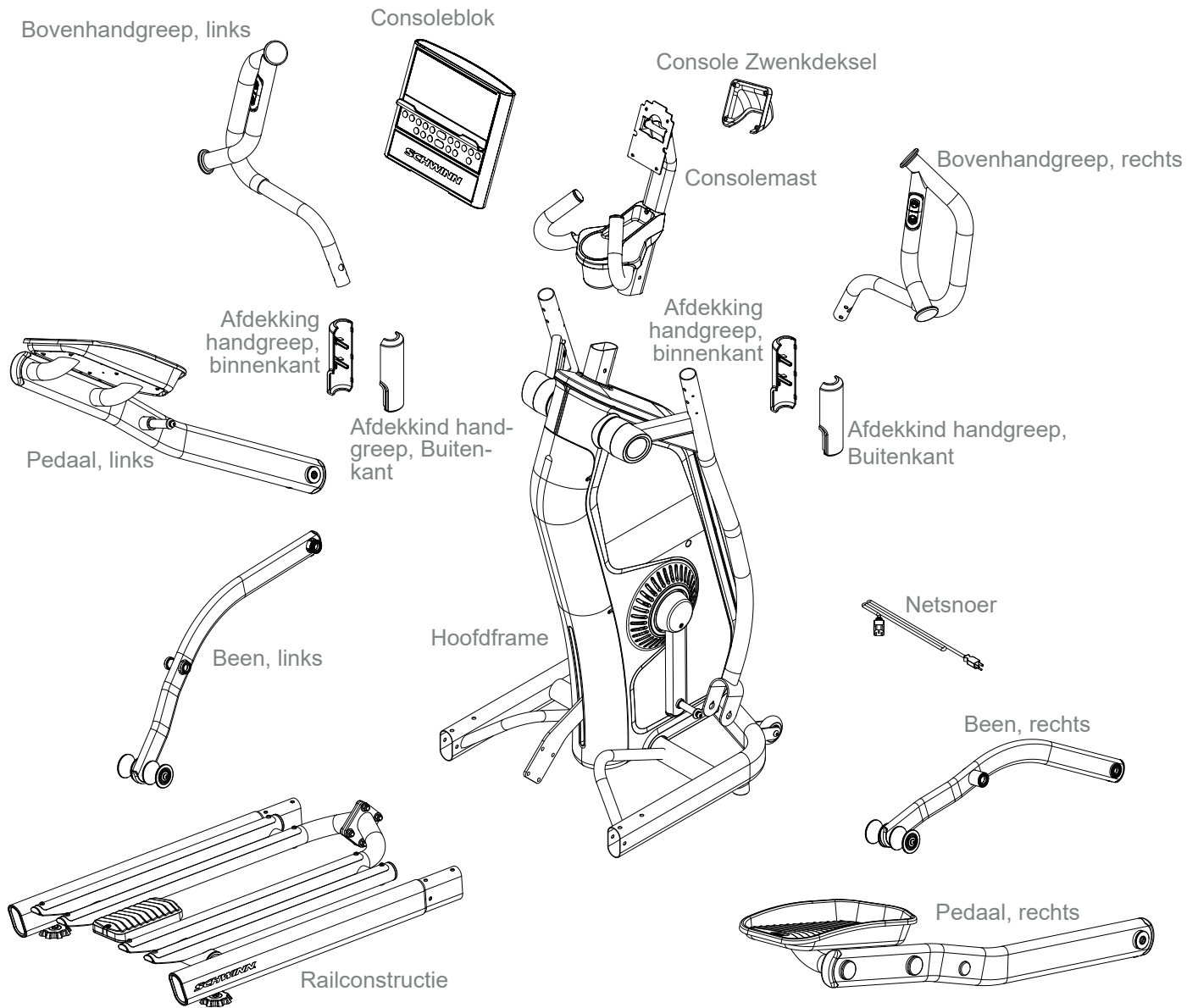
**Maandelijks of na 20 uur:** Controleer of alle bouten en schroeven goed zijn aangehaald. Zet ze indien nodig beter vast.

**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 ervoor dat de console niet vochtig wordt.

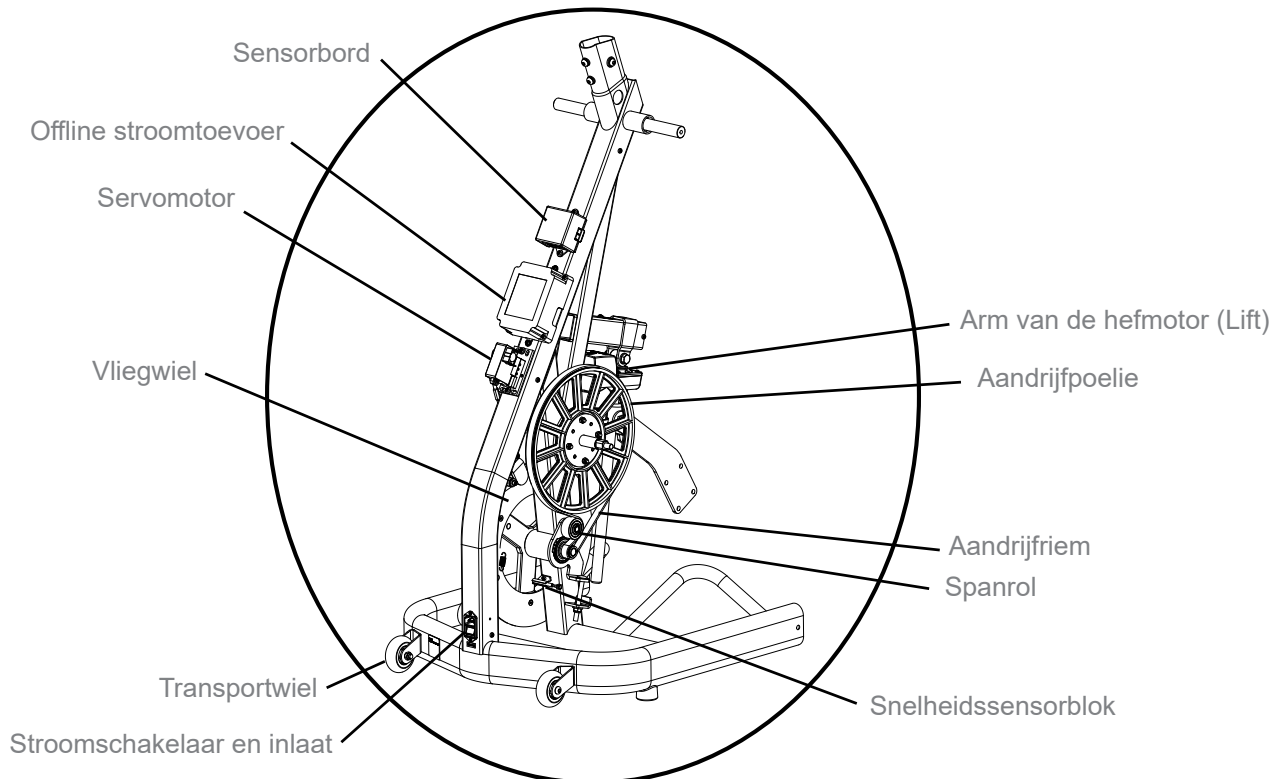
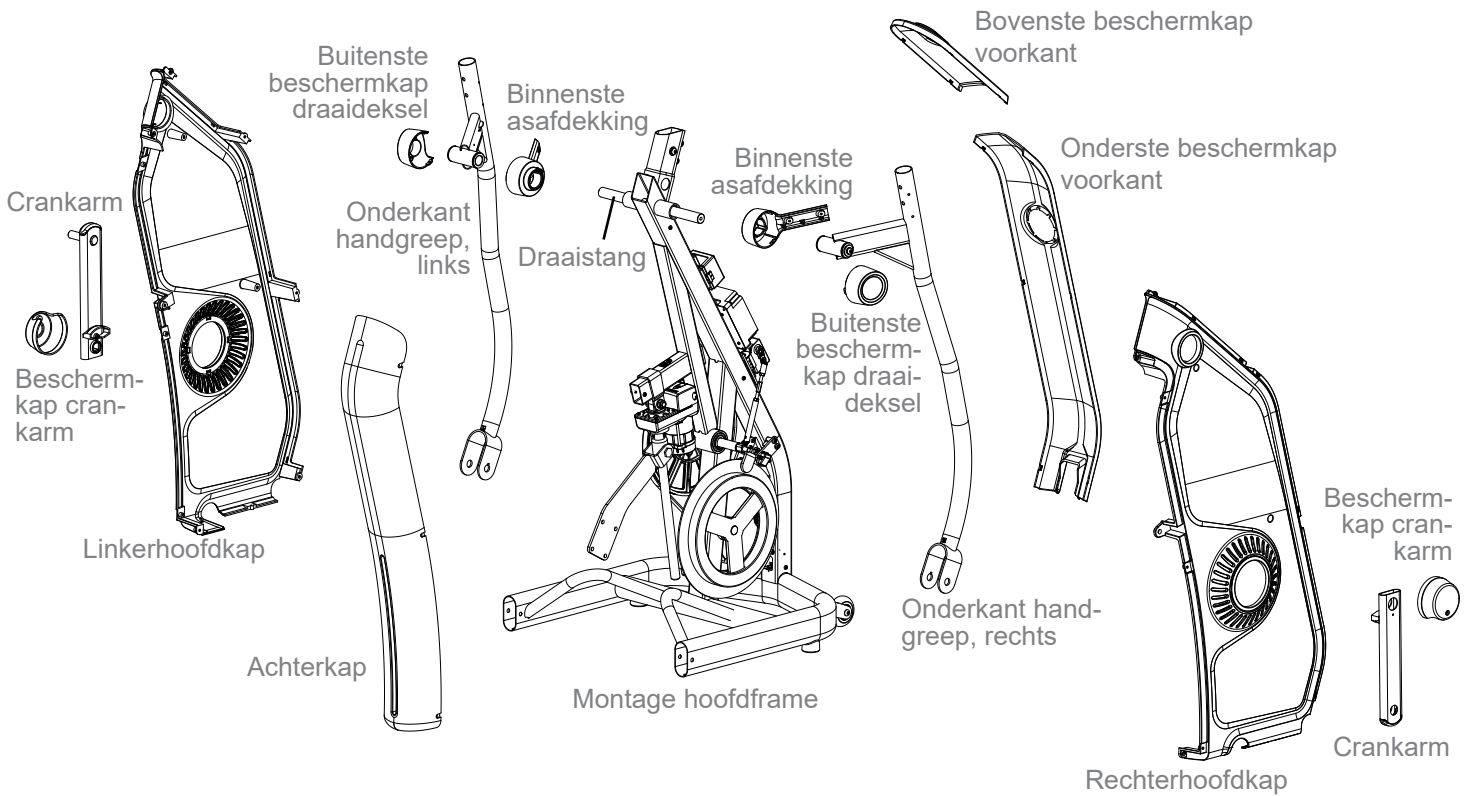
**!** Wanneer de toestel in een gedeelte of institutionele omgeving wordt gebruikt, raden we aan dat de pedalen jaarlijks worden vervangen om de veiligheid van de gebruiker en de prestaties zo goed mogelijk te handhaven. Gebruik alleen vervangingspedalen van Nautilus. Andere pedaalmerken zijn mogelijk niet geschikt voor dit product en kunnen een gevaar vormen voor gebruikers en omstanders. De garantie zal er ook door komen te vervallen.



## Onderhoudsonderdelen



## Hoofdframe



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 het snoer of de stroomaansluiting indien deze beschadigd zijn.
	Controleer de integriteit van de datakabel	Alle draden in de kabel moeten intact zijn. Vervang de kabel als u vaststelt dat er draden geklemd of doorgesneden zijn.
	Controleer de aansluitingen/oriëntatie van de datakabel	Zorg dat de kabels aan de basis van de mast en de achterkant van de console goed vastzitten en juist zijn georiënteerd. 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 gebarssten 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.
Het consoledisplay geeft de foutcode '0 Base Hub Comm Error' weer	Controleer de integriteit van de datakabel	Alle draden in de kabel moeten intact zijn. Vervang de kabel als u vaststelt dat er draden geklemd of doorgesneden zijn.
	Controleer de aansluitingen/oriëntatie van de datakabel	Zorg dat de kabels aan de basis van de mast en de achterkant van de console goed vastzitten en juist zijn georiënteerd. 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 gebarssten of anderszins beschadigd is. Vervang de console, indien beschadigd.
		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).
Het consoledisplay geeft de foutcode '3 Stuck Button Error' weer	Controleer het toetsenblok van de console	Controleer of er geen toetsen vastzitten op het toetsenblok van de console. Vervang de console, indien beschadigd.
		Zorg ervoor dat er geen voorwerp op een van de knoppen rust terwijl u deze indrukt. vervang de console als het probleem zich blijft voordoen.
Het consoledisplay geeft de foutcode '5 NVRAM Error' weer	Console	Duidt op een probleem met het flashgeheugen van de console. 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)..

Situatie/Probleem	Te controleren	Oplossing
Het toestel werkt, maar de Bluetooth®-hartslagmeting wordt niet weergegeven	Hartslagmeter (niet meegeleverd)	Volg de instructies voor het oplossen van problemen die bij het apparaat zijn meegeleverd.
	Batterijen hartslagmeter	Als de hartslagmeter 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.
	Aan/uit-ledknop	Druk tijdens een training slechts eenmaal op de aan/uit-ledknop om de armband in te schakelen.
	Vervang het hartslagapparaat	Als de storing is verholpen en de hartslagmeting nog niet werkt, vervang dan het hartslagapparaat.
		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).
Geen snelheids-/toeren-talwaarde	Controleer de integriteit van de datakabel	Alle draden in de kabel moeten intact zijn. Vervang de kabel als u vaststelt dat er draden geklemd of doorgesneden zijn.
	Controleer de aansluitingen/oriëntatie van de datakabel	Zorg dat elke 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 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.
Weerstand verandert niet (toestel kan worden ingeschakeld en werkt)	Controleer de integriteit van de datakabel	Alle draden in de kabel moeten intact zijn. Vervang de kabel als u vaststelt dat er draden geklemd 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 servomotor (hiervoor moet de beschermkap worden verwijderd)	Vervang de servomotor als deze niet correct werkt.
	Controleer of het consoledisplay niet beschadigd is	Zoek naar zichtbare tekenen dat het consoledisplay gebasten of anderszins beschadigd is. Vervang de console, indien beschadigd.
	Aansluiting van de weerstandsbediening in de handgreep	Zorg dat de kabel van de bovenste handgreep aan de rechterkant en de kabels naar de console veilig en onbeschadigd zijn.
		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 helling kan niet worden aangepast (het toestel kan wel worden ingeschakeld en werkt)	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.

Situatie/Probleem	Te controleren	Oplossing
	Controleer of het consoledisplay niet beschadigd is	Zoek naar zichtbare tekenen dat het consoledisplay gebarsen of anderszins beschadigd is. Vervang de console, indien beschadigd.
	Aansluiting van de hellingsbediening in de handgreep	Zorg dat de kabel van de bovenste handgreep aan de linkerkant en de kabels naar de console veilig en onbeschadigd zijn.
	Hellingsverstelrichting (hiervoor moet de beschermkap worden verwijderd)	Zorg dat de hellingsverstelrichting is verbonden met de aandrijfschroef van de hellingsmotor.
	Het consoledisplay toont de foutcode "Helling afkoelen"	Extra aanpassingen van de helling worden enkele minuten uitgeschakeld om de motor te beschermen tegen oververhitting. Laat de liftmotor afkoelen en ga dan verder met uw training.
		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 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 het snoer of de stroomaansluiting indien deze beschadigd zijn.
	Controleer de integriteit van de datakabel	Alle draden in de kabel moeten intact zijn. Vervang de kabel als u vaststelt dat er draden geklemd 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.
Het toestel schommelt/ staat niet gelijk	Controleer de afstelling van de stelvoetjes	Verstel de stelvoetjes totdat het toestel waterpas staat.
	Controleer de vloer onder het toestel	Het afstellen van de stelvoetjes is mogelijk niet voldoende in het geval van een extreem oneffen vloer. Verplaats het toestel naar een effen ruimte.
Pedalen los/toestel moeilijk te bedienen	Montagemateriaal	Draai al het montagemateriaal op de pedalen, de poten en de handgreeparmen stevig aan.
Klik/tik-geluid aandrijflijn eenmaal per volledige crankedwelling	Controleer crank/poeliesamenstel	Koppel de gemonteerde linker- en rechtervoet los en draai de crank. Vervang het crank/poelie-samenstel als het geluid aanhoudt. Als het geluid niet van de draaiende crank komt, controleer dan de gemonteerde voeten en de bovenste/onderste handgrepen.

Situatie/Probleem	Te controleren	Oplossing
	Controleer de montage van het pedaal, de poot en de handgrepen	Beweeg de constructies van het pedaal, de poot en de handgrepen handmatig om het geluid te isoleren. Vervang het onderdeel dat lawaai maakt.
	Controleer op loszittend montage materiaal	Draai al het montage materiaal op de railconstructie en de basis van de consolemast stevig aan.
Klopgeluid tijdens de werking van het toestel	Controleer het montage materiaal aan de verbinding tussen de onderste handgreep en het pedaal	Controleer of het gelijkstellipje op de ashuls in de sleuf in de opening zit. Zorg dat de ashuls ook door de tegenoverliggende opening in de afdekking van de verbinding doorloopt.
Piepend geluid dat enkele minuten na het starten van een training optreedt en normaal gezien geleidelijk erger wordt naarmate de training vordert	Bouten die de onderste handgrepen verbinden met de as die door de hoofdmontage loopt	Draai de draaistangbout lichtjes los totdat het lawaai verdwijnt. Wit lithiumvet kan ook worden aangebracht voor een tijdelijke oplossing. 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).
	Rol piept op rail	Breng smeermiddel op basis van silicone aan op een droge doek en smeer de rails om geluidshinder van de rollen te voorkomen.
De console doorloopt continu de programma-schermen	De console bevindt zich in demonstratiemodus	Houd het Schwinn™-logo gedurende 3 seconden ingedrukt. De instelling wordt van kracht nadat het toestel weer in de slaapstand gaat.





8030433.081523.C