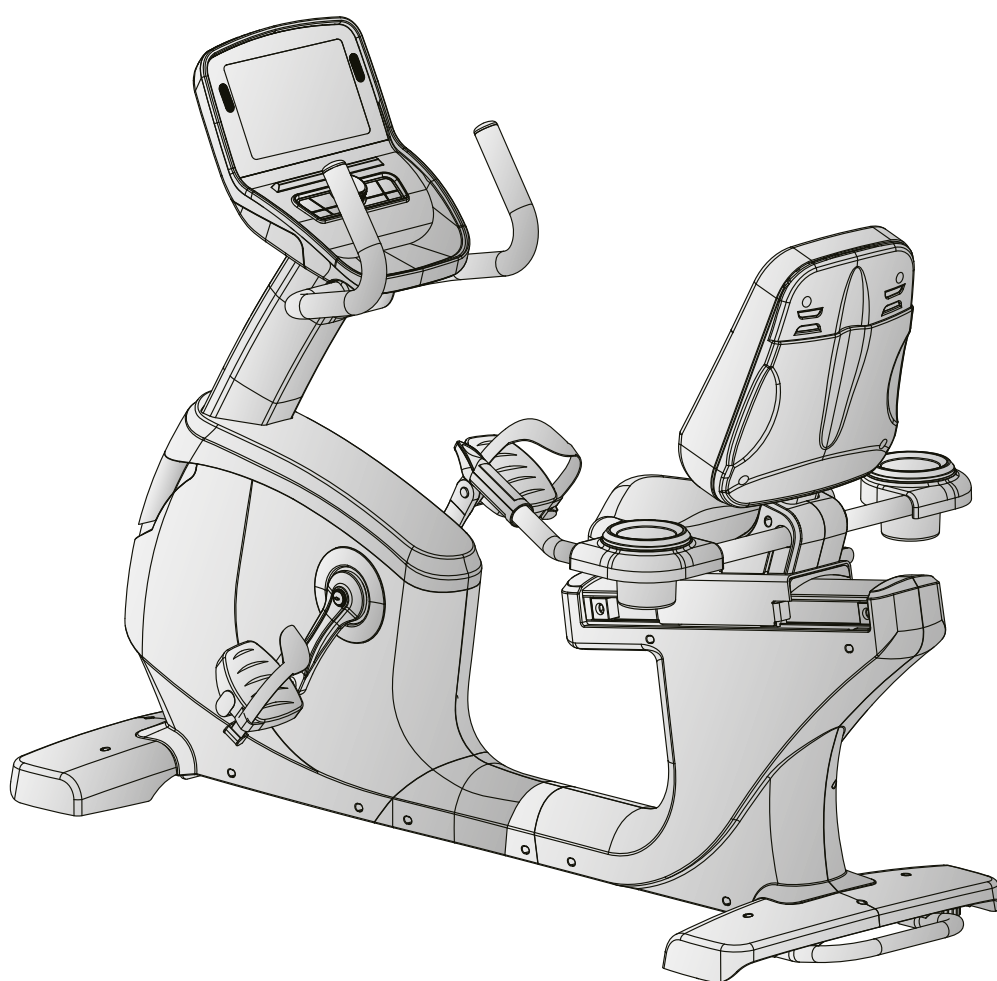


# TAURUS®

## Montage- en gebruiksaanwijzing



max. 180 kg



~ 60 Min. 



 66 kg  
L 170 | B 75 | H 122

TFRB99TFT.01.08

Art. Nr. TF-RB99-TFT

Ligfiets RB9.9 Touch



# Inhoudsopgave

<b>1</b>	<b>ALGEMENE INFORMATIE</b>	<b>7</b>
1.1	Technische gegevens	7
1.2	Persoonlijke veiligheid	8
1.3	Elektrische veiligheid	9
1.4	Plaats van opstelling	10
<b>2</b>	<b>MONTAGE</b>	<b>11</b>
2.1	Algemene informatie	11
2.2	Inbegrepen in de levering	12
2.3	Opbouw	14
<b>3</b>	<b>GEBRUIKSAANWIJZING</b>	<b>22</b>
3.1	Aanduidingen op de console	22
3.2	Functies van de toetsen	23
3.3	Programma's	24
3.3.1	Quick-Start	24
3.3.2	Doelprogramma's	24
3.3.3	Voringestelde programma's	24
3.3.4	Gebruikersprogramma's	27
3.3.5	Hartslaggestuurde programma's	28
3.3.6	Wattprogramma	29
3.4	Conditietest	30
3.5	Media	31
3.6	Bluetooth en fitnessapps	32
<b>4</b>	<b>OPSLAG EN TRANSPORT</b>	<b>33</b>
4.1	Algemene informatie	33
4.2	Transportwielen	33
<b>5</b>	<b>PROBLEEMOPLOSSING, VERZORGING EN ONDERHOUD</b>	<b>34</b>
5.1	Algemene informatie	34
5.2	Storingen en foutdiagnose	34
5.3	Onderhouds- en inspectietermijnen	35
<b>6</b>	<b>AFVALVERWIJDERING</b>	<b>35</b>
<b>7</b>	<b>AANBEVOLEN ACCESSOIRES</b>	<b>36</b>

<b>8</b>	<b>BESTELLEN VAN VERVANGONDERDELEN</b>	<b>37</b>
8.1	Serienummer en modelnaam	37
8.2	Onderdelenlijst	38
8.3	Detailtekening	42
<b>9</b>	<b>GARANTIE</b>	<b>43</b>
<b>10</b>	<b>CONTACT</b>	<b>45</b>

## Beste klant,

Bedankt voor je aankoop van een kwaliteitsvol trainingsapparaat van het merk Taurus. Taurus biedt sport- en fitnessapparaten aan voor thuis sport op hoog niveau en uitrusting voor fitness-studio's en zakelijke klanten. Bij Taurus fitnessapparaten ligt de nadruk op datgene, waar het bij sport op aankomt, namelijk: maximale prestaties! Daarom worden de apparaten in nauwe samenwerking met sportlui en sportwetenschappers ontwikkeld. Sportmensen weten immers als geen ander wat een perfect fitnessapparaat is.

Meer informatie vind je op [www.sport-tiedje.com](http://www.sport-tiedje.com).

### Beoogd gebruik

Het apparaat mag uitsluitend worden gebruikt voor het doel waarvoor het ontworpen is.

Het apparaat is zowel voor thuisgebruik als voor semiprofessioneel gebruik (bijv. in ziekenhuizen, verenigingen, hotels, scholen, enz.) geschikt. Het is niet geschikt voor commercieel of professioneel gebruik (bijv. in fitness-studio's).

## COLOFON

Sport-Tiedje GmbH  
De nummer 1 van Europa op het gebied van  
thuisfitness.

Internationale hoofdzetel  
Flensburger Straße 55  
24837 Schleswig  
Duitsland

Algemeen Directeurs:  
Christian Grau  
Sebastian Campmann  
Dr. Bernhard Schenkel  
Handelsregister HRB 1000 SL  
Arrondissementsrechtbank Flensburg  
Btw-nummer: DE813211547

## DISCLAIMER



©2011 Taurus is een geregistreerd merk van de firma Sport-Tiedje GmbH. Alle rechten voorbehouden. Elk gebruik van dit merk zonder de voorafgaande uitdrukkelijke geschreven toestemming van Sport-Tiedje is verboden.

Het product en de handleiding kunnen worden gewijzigd. De technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.

## OVER DEZE GEBRUIKSAANWIJZING

Lees aandachtig de volledige handleiding vóór de montage en het eerste gebruik van het apparaat. De handleiding helpt je bij de montage en legt uit hoe je het apparaat veilig en correct gebruikt. Zorg ervoor dat alle personen die op dit apparaat trainen (in het bijzonder kinderen en personen met lichamelijke, sensorische, geestelijke of motorische beperkingen) vóór de training kennis hebben genomen van deze gebruiksaanwijzing en haar inhoud. In geval van twijfel moet het apparaat onder toezicht van verantwoordelijke personen worden gebruikt.

Omdat er voortdurende veranderingen en softwareupdates zijn, is het mogelijk dat de instructies moeten worden aangepast. Merk je tijdens de montage of het gebruik afwijkingen op, lees dan de instructies die op de webshop staan. Daar zijn de instructies altijd up-to date.



Het apparaat werd volgens de meest recente stand van de wetenschap op het gebied van veiligheidstechnologie gebouwd. Mogelijke bronnen van gevaar die verwondingen kunnen veroorzaken, werden zo goed mogelijk uitgesloten. Zorg ervoor dat je de montage-instructies correct opvolgt en dat alle onderdelen van het apparaat stevig bevestigd zijn. Indien nodig moet je de handleiding opnieuw doornemen, om eventuele fouten op te lossen/te elimineren.

Leef altijd strikt de opgegeven veiligheids- en onderhoudsinstructies na. Ieder hiervan afwijkend gebruik kan tot gezondheidsschade, ongevallen of beschadiging van het apparaat leiden, waarvoor de fabrikant en de verkoper geen aansprakelijkheid kunnen aanvaarden.

De volgende veiligheidsinstructies kunnen in deze gebruiksaanwijzing worden gebruikt:

► **OPGELET**

Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot materiële schade kunnen leiden.

⚠ **VOORZICHTIG**

Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot lichte of kleine verwondingen kunnen leiden!

⚠ **WAARSCHUWING**

Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot zeer ernstige verwondingen of zelfs de dood kunnen leiden!

⚠ **GEVAAR**

Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot zeer ernstige verwondingen of zelfs de dood kunnen leiden!

ⓘ **OPMERKING**

Deze aanwijzing bevat aanvullende nuttige informatie.

Bewaar deze handleiding zorgvuldig voor informatiedoeleinden, voor onderhoudswerkzaamheden of voor het bestellen van vervangonderdelen.

## 1.1 Technische gegevens

### TFT-weergave van:

- + Trainingsduur in min.
- + Snelheid in km/u
- + Trainingsafstand in km
- + Calorieën in kcal
- + Weerstands niveau
- + Hartslag (bij gebruik van handsensoren of borstband)
- + Toeren per minuut
- + Watt

Remsysteem: Elektromagnetische inductierem  
Weerstands niveaus: 32

Watts  
Instelbaar bereik in het wattage programma: 10-350 W  
Min. en max. Watt bij 60 RPM: 20-300 W  
Min. en max. Watt bij 100 RPM: 44-497W

Gebruikersgeheugens: 4  
Totaalaantal programma's: 43  
Quick-Startprogramma's: 1  
Doelprogramma's: 3  
Vooringestelde programma's: 32  
Door de gebruiker gedefinieerde programma's: 1  
Hartslaggestuurde programma's: 3  
Wattgestuurde programma's: 1

Conditieest: 1

### Gewicht en afmetingen:

Afmetingen verpakking (L x B x H): 180 cm x 38 cm x 70 cm  
Opstelmaten (L x B x H): 170 cm x 75 cm x 122 cm  
Artikelgewicht (bruto, incl. verpakking): 75 kg  
Artikelgewicht (netto, zonder verpakking): 66 kg

Maximaal gebruikersgewicht: 180 kg

## 1.2 Persoonlijke veiligheid

### **GEVAAR**

- + Voordat je met het apparaat begint te trainen, moet je je huisarts raadplegen om te bepalen of de training vanuit gezondheidsperspectief geschikt is voor je. Dit heeft voornamelijk betrekking op alle personen die een erfelijke aanleg hebben voor hartaandoeningen of hoge bloeddruk, ouder zijn dan 45 jaar, roken, hoge cholesterolwaarden hebben, overgewicht hebben en/of het laatste jaar niet regelmatig aan sport hebben gedaan. Als je een behandeling volgt met medicijnen die je hartslag beïnvloeden, is medisch advies absoluut en onvoorwaardelijk noodzakelijk.
- + Denk eraan dat excessief trainen je gezondheid ernstig kan schaden. Wij informeren je hierbij ook dat de hartslagmeting onnauwkeurig kan zijn. Zodra je tekenen opmerkt van zwakte, duizeligheid, misselijkheid, pijn, ademnood of andere abnormale symptomen, moet je de training onmiddellijk stoppen en in geval van nood je huisarts raadplegen.

### **WAARSCHUWING**

- + Dit apparaat mag niet door kinderen jonger dan 14 jaar worden gebruikt.
- + Kinderen mogen niet zonder toezicht in de buurt van het apparaat komen.
- + Personen met een beperking moeten een medische goedkeuring voorleggen en onder strikt toezicht staan wanneer zij trainingsapparaten gebruiken.
- + Het apparaat mag in principe niet door meerdere personen tegelijk worden gebruikt.
- + Als je apparaat over een safety key of veiligheidssleutel beschikt, moet je de clip van de safety key voor de start van de training aan je kleding vastmaken. Op die manier kan een noodstop van het apparaat worden geactiveerd indien je valt.
- + Houd je handen, voeten en andere lichaamsdelen zoals haren, kleding, juwelen en andere voorwerpen buiten het bereik van de bewegende onderdelen, omdat zij in dit apparaat geklemd kunnen raken.
- + Draag tijdens het gebruik van het apparaat geen losse of ruimvallende kleding, maar geschikte sportkledij. Let erop dat je sportschoenen geschikte zolen hebben, bij voorkeur in rubber of een ander slipvrij materiaal. Zijn niet geschikt: schoenen met hakken, lederen zolen, dwarsriemen of spikes. Train nooit blootvoets.

### **VOORZICHTIG**

- + Als je apparaat met een netsnoer op het verdeelnet moet worden aangesloten, moet je ervoor zorgen dat de kabel geen struikelgevaar vormt.
- + Zorg ervoor dat niemand zich tijdens de training in het bewegingsbereik van het apparaat bevindt, om jou en andere personen niet in gevaar te brengen.

### **OPGELET**

- + Er mogen geen voorwerpen van welke aard dan ook in de openingen van het apparaat worden gestoken.



## 1.3 Elektrische veiligheid

### **GEVAAR**

- + Om het risico op elektrische schokken te verkleinen, moet je aan het einde van de training, vóór de montage of demontage van het apparaat en vóór het onderhoud of de reiniging de stekker van het apparaat uit het stopcontact trekken. Trek daarvoor nooit aan de kabel.

### **WAARSCHUWING**

- + Laat het apparaat nooit onbewaakt achter, wanneer de stekker in het stopcontact steekt. Tijdens je afwezigheid moet het netsnoer uit het stopcontact worden verwijderd, om misbruik door derden of kinderen uit te sluiten.
- + Als het netsnoer of de netstekker beschadigd of defect zijn, moet je je wenden tot de verkoper van het apparaat. Tot de reparatie mag het apparaat niet worden gebruikt.

### **OPGELET**

- + Het apparaat vereist een netaansluiting van 220-230 V met 50 Hz netspanning.
- + Het apparaat mag uitsluitend met het meegeleverde netsnoer direct op een geaard stopcontact worden aangesloten. Verlengkabels moeten beantwoorden aan de VDE-richtlijnen. Wikkel het netsnoer altijd volledig af.
- + Het stopcontact moet beveiligd zijn met een zekering die minstens van het type "16 A, traag" is.
- + Verander niets aan de het netsnoer noch aan de netstekker.
- + Houd het netsnoer uit de buurt van hitte, olie en scherpe randen. Laat het netsnoer niet onder het apparaat of onder een tapijt doorlopen en plaats geen voorwerpen op het netsnoer.
- + Indien u een apparaat met een TFT-console heeft gekocht, moet u de software regelmatig bijwerken. Volg de aanwijzingen op het scherm om de update uit te voeren.
- + De systemen en de software van apparaten met TFT-consoles zijn afgestemd op de voorgeïnstalleerde apps. Installeer geen andere apps op de console.

### **OPMERKING**

- + De voorgeïnstalleerde apps van de TFT-consoles zijn apps van externe fabrikanten. Fitshop is niet verantwoordelijk voor de beschikbaarheid, de werking of inhoud van deze apps.

## 1.4 Plaats van opstelling



### **WAARSCHUWING**

- + Stel het apparaat niet op in hoofddoorgangen of vluchtwegen.



### **VOORZICHTIG**

- + Zorg ervoor dat het trainingslokaal tijdens de training goed verlucht wordt en niet aan tocht wordt blootgesteld.
- + Kies de plaats van opstelling zodanig dat er zowel vóór, achter als naast het apparaat voldoende vrije ruimte/een voldoende grote veiligheidszone overblijft.
- + Het opstel- en aanbouwoppervlak van het apparaat moet vlak, belastbaar en stevig zijn.

### **▶ OPGELET**

- + Het apparaat mag uitsluitend worden gebruikt in een gebouw, in voldoende getemperde en droge ruimtes (omgevingstemperaturen tussen 10 °C en 35 °C). Het gebruik in open lucht of ruimtes met een hoge luchtvochtigheid (meer dan 70%) zoals zwembaden is niet toegestaan.
- + Om hoogwaardige vloerbekleding (parket, laminaat, kurk, tapijten) te beschermen tegen drukplaatsen en zweet en om lichte oneffenheden uit te lijnen, moet je een vloerbeschermmat gebruiken.

### 2.1 Algemene informatie



#### **GEVAAR**

- + Laat geen gereedschap en verpakkingsmateriaal zoals folie of kleine onderdelen rondslingeren, dit kan verstikkingsgevaar voor kinderen veroorzaken. Houd kinderen verwijderd van het apparaat tijdens de montage.



#### **WAARSCHUWING**

- + Neem de op het apparaat aangebrachte aanwijzingen in acht om het risico op verwondingen te verminderen.



#### **VOORZICHTIG**

- + Open de verpakking niet wanneer ze op haar zijde ligt.
- + Zorg ervoor dat je tijdens de montage in alle richtingen over voldoende bewegingsruimte beschikt.
- + De montage van het apparaat moet met minstens twee volwassenen worden uitgevoerd. In geval van twijfel vraag je hulp aan een derde, technisch begaafde persoon.



#### **OPGELET**

- + Om beschadigingen van het apparaat en de vloer te vermijden, moet je het apparaat op een onderlegmat of het verpakkingskarton monteren.



#### **OPMERKING**

- + Om de montage zo eenvoudig mogelijk te maken, kunnen een aantal te gebruiken schroeven en moeren al voorgemonteerd zijn.
- + Monteer het apparaat bij voorkeur op de toekomstige plaats van opstelling.

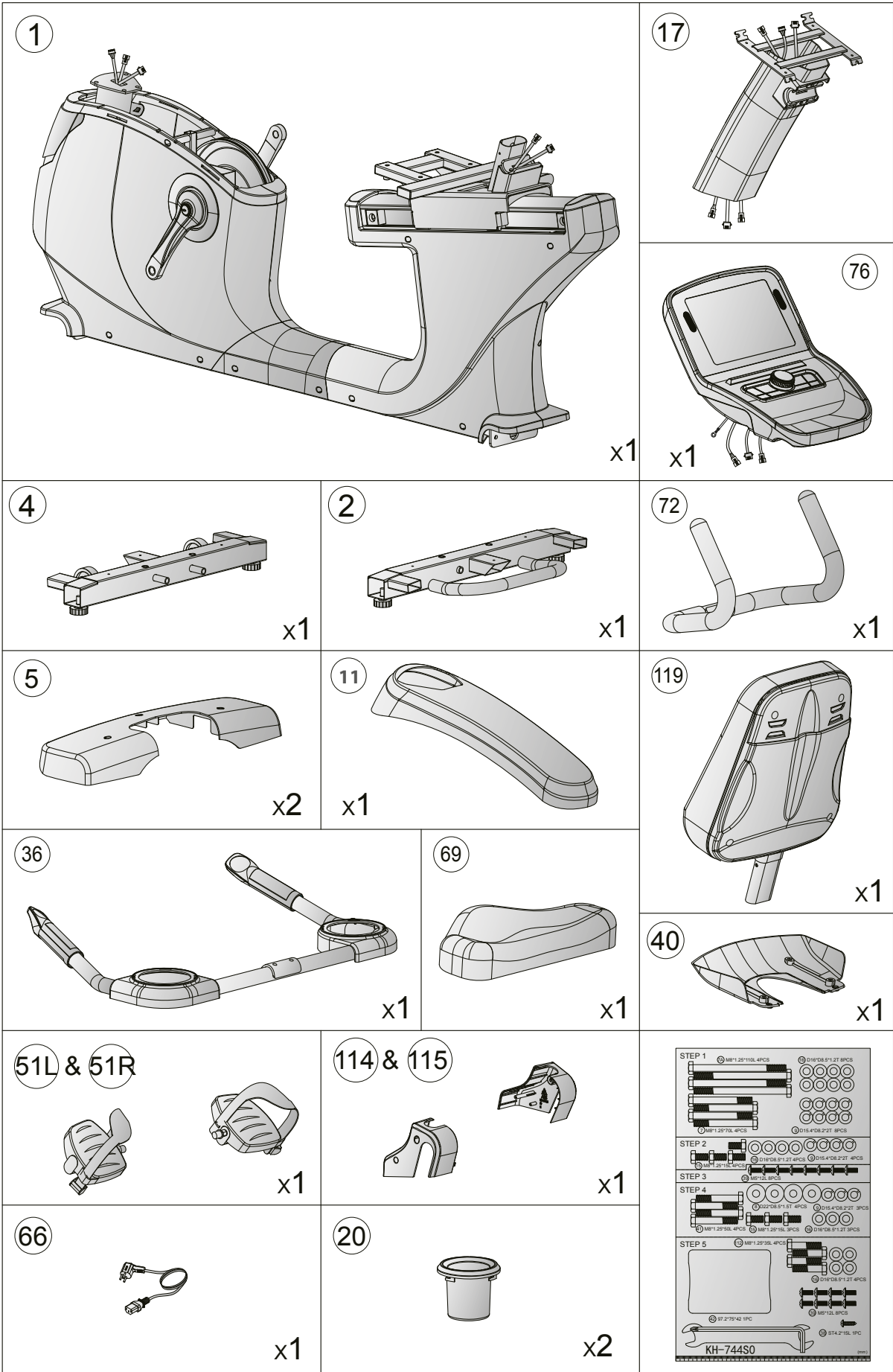
## 2.2 Inbegrepen in de levering

De inhoud van de verpakking bestaat uit de hieronder getoonde onderdelen. Controleer eerst of alle bij het apparaat behorende onderdelen en gereedschappen meegeleverd zijn en of er transportschade is. In geval van klachten moet je onmiddellijk de verkoper contacteren.



### **VOORZICHTIG**

Als er onderdelen ontbreken of beschadigd zijn, mag je het apparaat niet monteren.



## 2.3 Opbouw

Lees eerst de montagebeschrijving stap voor stap zorgvuldig door en voer de montage in de beschreven volgorde uit.

### ⓘ **OPMERKING**

- + Schroef eerst alle onderdelen los en controleer hun juiste pasvorm. Schroef de schroeven pas met het gereedschap vast, wanneer dat in de handleiding vermeld wordt.
- + Indien u problemen heeft met het bekijken van de grafieken, raden wij u aan om de PDF-handleiding die u in de webwinkel vindt, op uw eindapparaat (bijv. smartphone, tablet of PC) te openen. Daar kunt u inzoomen op de grafieken. Denk eraan dat hiervoor het programma Adobe Acrobat Reader op uw eindapparaat moet geïnstalleerd zijn om het bestand te kunnen openen.
- + De montage vind je ook terug in een video, klik daarvoor op de volgende link: <https://www.fitshop.nl/taurus-recumbent-bike-rb9.9-kinomap-compatible-tf-rb99#product-assembly>. Je kunt als alternatief ook de QR-code scannen, zo ga je direct naar de montagevideo. De assemblage van de RB99 en RB99-TFT is identiek.



### Stap 1: Montage van de poten

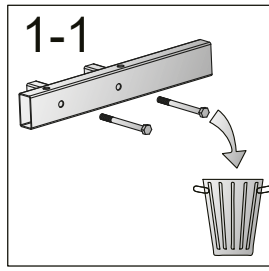
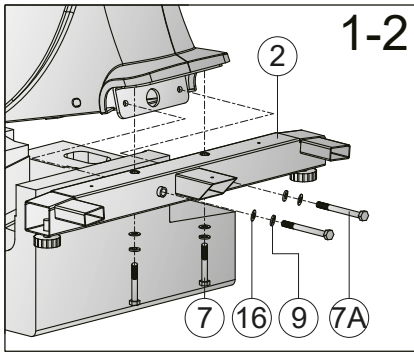
1. Verwijder de bevestiging met in totaal twee schroeven - deze horen niet bij de montagekit (zie Afb. 1-1).



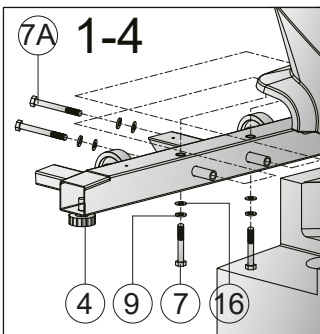
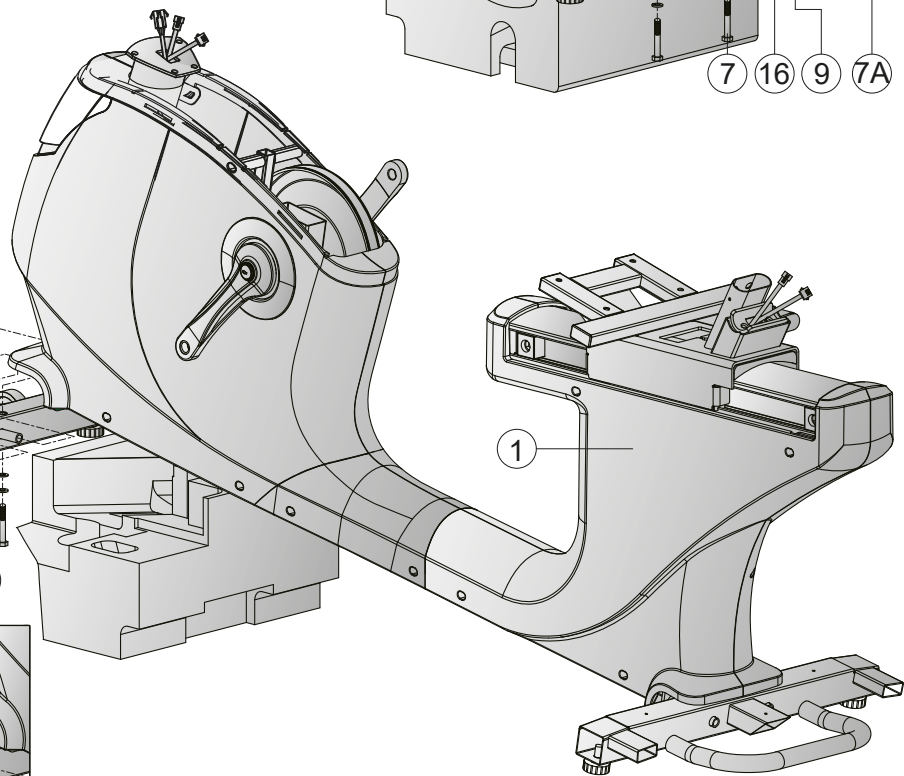
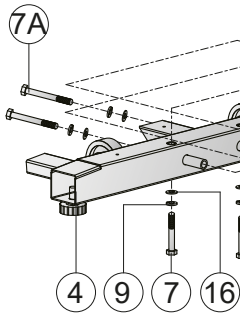
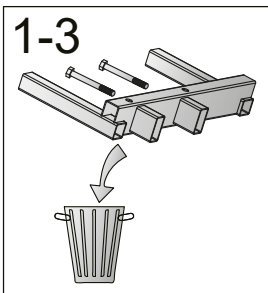
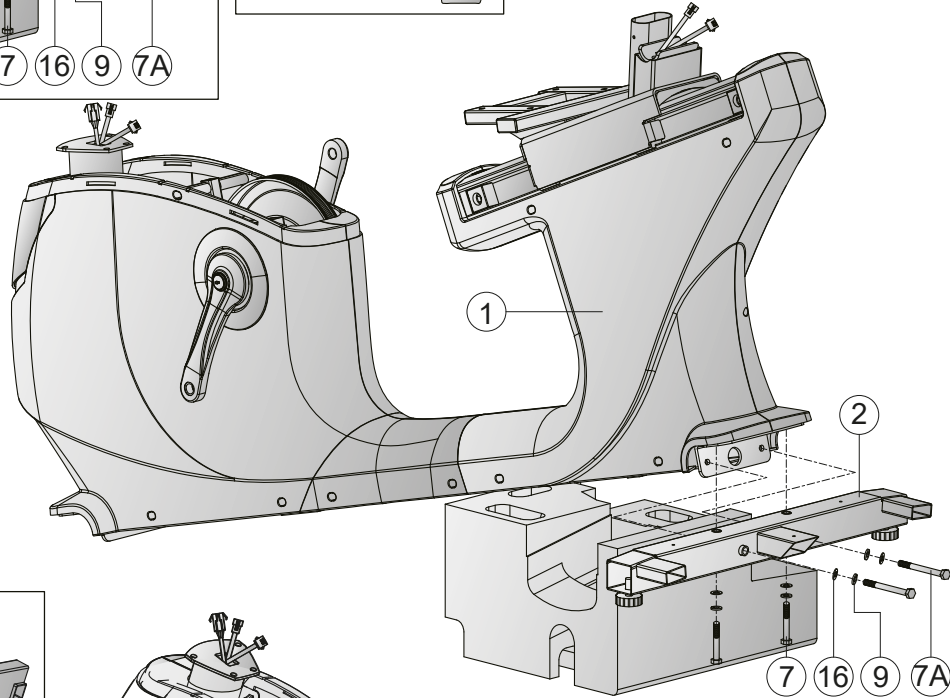
#### **VOORZICHTIG:**

Voor de volgende stap moet het apparaat aan één kant worden opgetild. Vraag hiervoor de hulp van een andere persoon. Voor extra stabiliteit kunt u het styropor van het verpakkingsmateriaal gebruiken en onder het apparaat plaatsen.

2. Monteer de achterpoot (2) aan het hoofdframe (1) met twee schroeven (7 & 7A), vier sluitringen (16) en vier veerringen (9) (zie Afb. 1-2).
3. Verwijder de bevestiging met in totaal twee schroeven - deze horen niet bij de montagekit (zie Afb. 1-3).
4. Monteer de voorpoot (4) aan het hoofdframe (1) met twee schroeven (7 & 7A), vier sluitringen (16) en vier veerringen (9) (zie Afb. 1-4).






7		M8x1.25x70L	x4
7A		M8x1.25x110L	x4
9		D15.4xD8.2x2T	x8
16		D16xD8.5x1.2T	x8

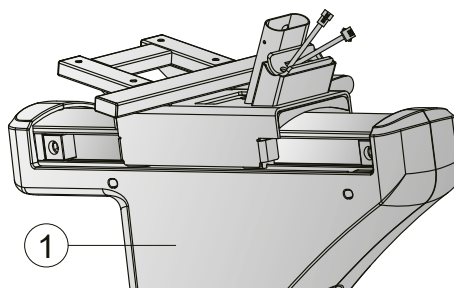
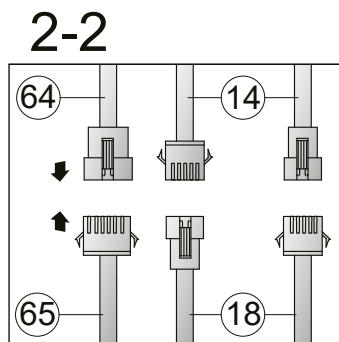
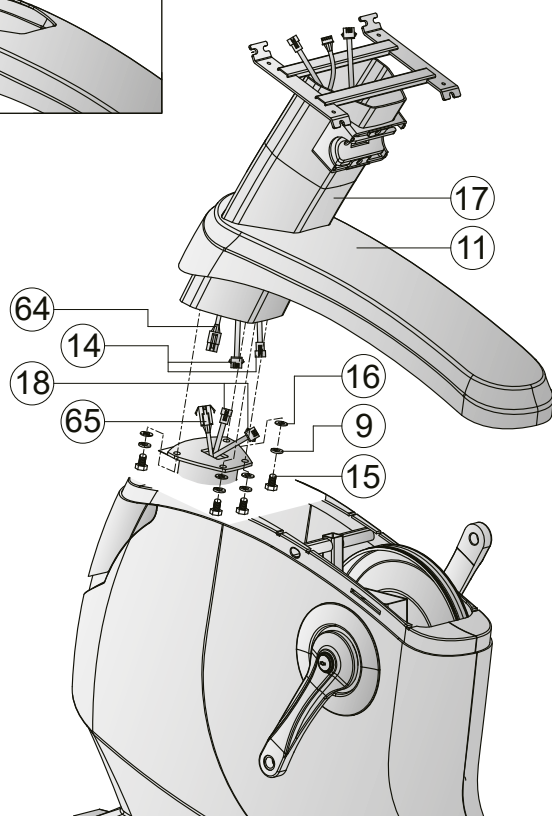
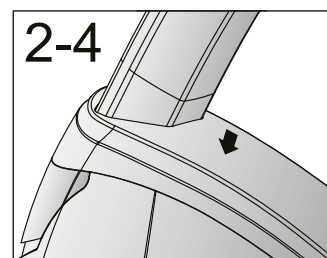
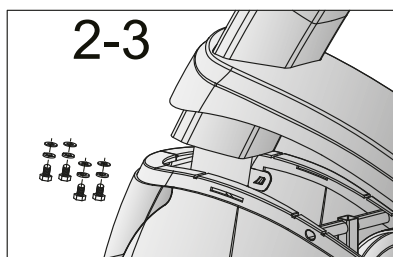
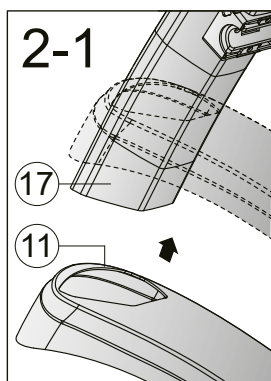


## Stap 2: Montage van de consolebuis

1. Schuif de afdekking (11) van de consolebuis (17) omhoog (zie Afb. 2-1).
2. Verbind de kabels (64 & 65) en de kabels (14 & 18) met elkaar (zie Afb. 2-2).
3. Zet de consolebuis (17) in de opening van het hoofdframe (1).
4. Bevestig de consolestang (17) aan het hoofdframe (1) met vier bouten (15), vier veeronderleggingen (9) en vier vlakke sluitringen (16).
5. Schuif de afdekking (11) weer omlaag (zie Afb. 2-4).



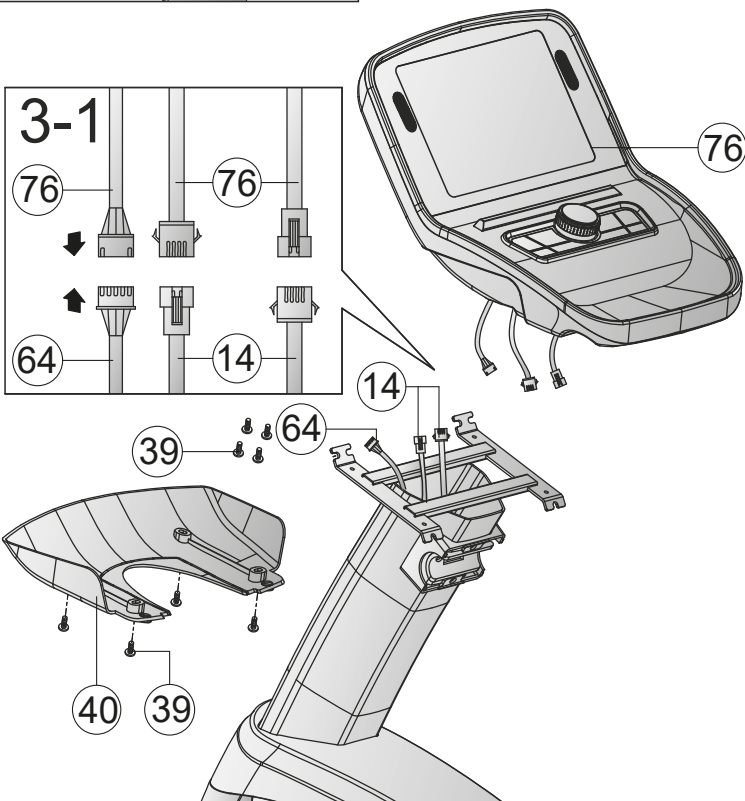
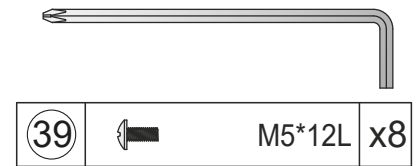
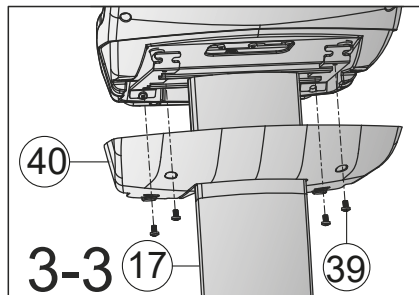
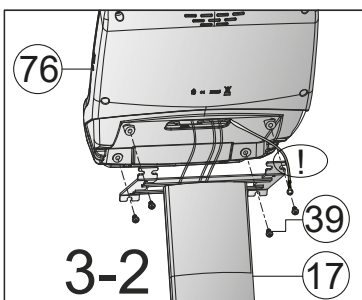
15		M8x1.25x15L	x4
9		D15.4xD8.2x2T	x4
16		D16xD8.5x1.2T	x4





### Stap 3: Montage van de console






1. Verbind de kabels (76 & 64) en de kabels (76 & 14) met elkaar (zie Afb. 3-1).
2. Plaats de console (76) op de consolebuis (17).
3. Bevestig de console (76) aan de consolebuis (17) met vier kruisschroeven (39) (zie Afb. 3-2).
4. Bevestig de afdekking (40) aan de console (76) met vier kruisschroeven (39) (zie Afb. 3-3).

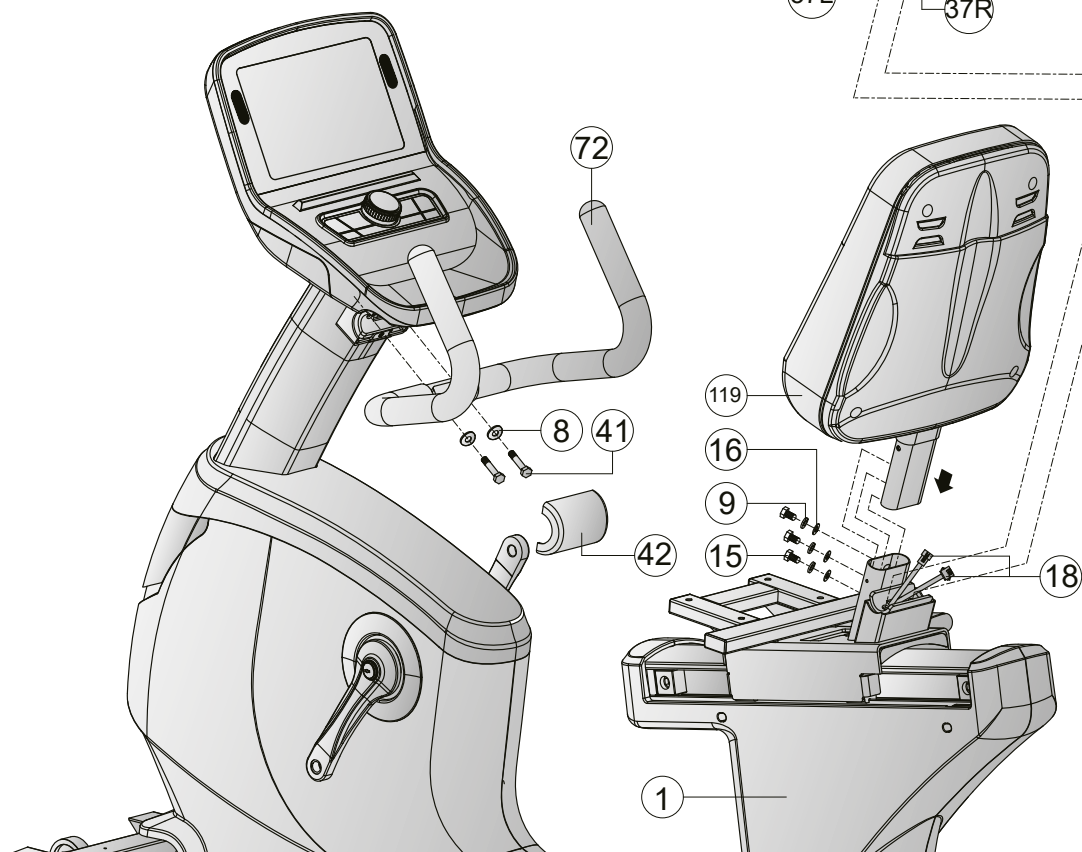
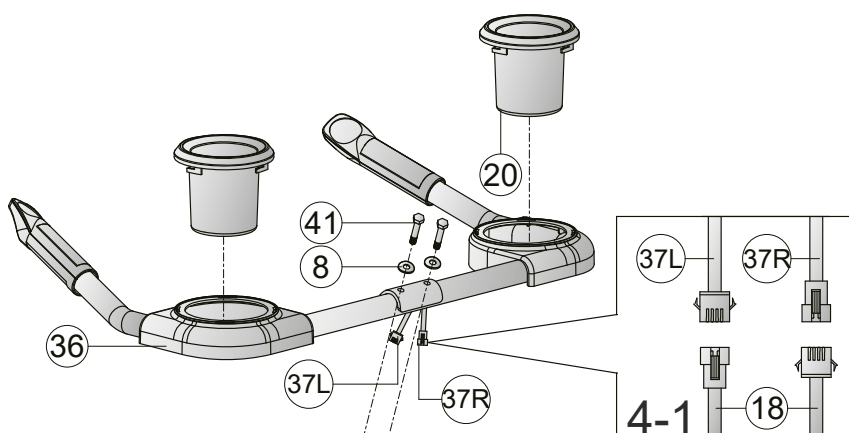


## Stap 4: Montage van de handgrepen

1. Zet de rugleuning (119) in de opening van het hoofdframe (1) en bevestig ze met drie schroeven (15), drie sluitringen (16), en drie veerringen (9).
2. Verbind de kabels (37L & 18) en de kabels (37R & 18) met elkaar.
3. Bevestig de handgrepen met de handsensoren (36) aan het hoofdframe (1) met twee schroeven (41) en twee geribbelde sluitringen (8).
4. Plaats de drinkbushouders (20) in de openingen van de handgrepen met de handsensoren (36).
5. Bevestig de voorste handgrepen (72) aan de consolebuis (17) met twee schroeven (41) en twee geribbelde sluitringen (8).
6. Plaats de afdekking (42) op de voorste handgrepen (72).



41		M8x1.25x50L	x4
8		D22*D8.5*1.5T	x4
15		M8x1.25x15L	x3
9		D15.4xD8.2x2T	x3
16		D16xD8.5x1.2T	x3



## Stap 5: Montage van de afdekkingen en de pedalen

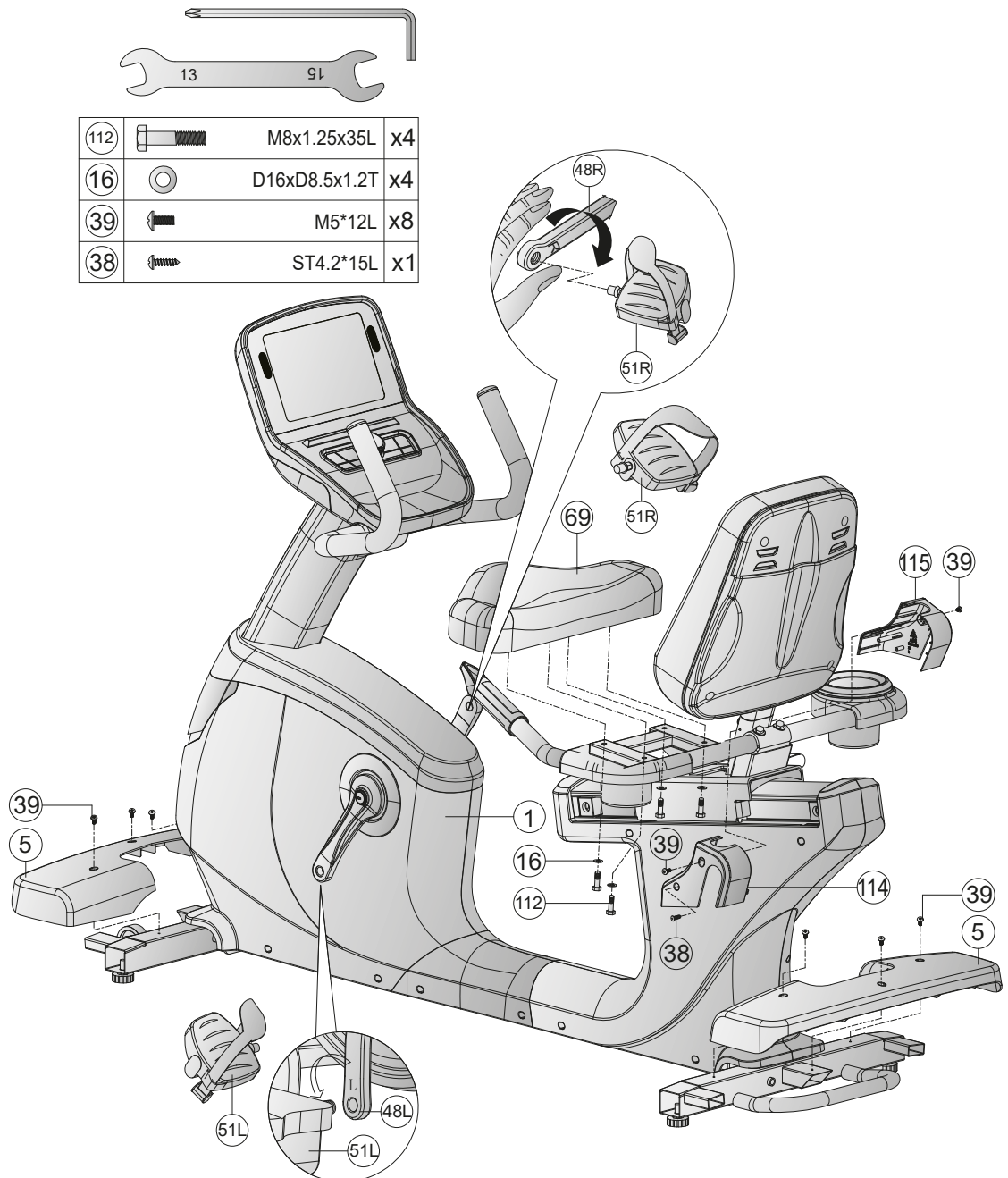
1. Monteer het zadel (69) op het hoofdframe (1) met vier schroeven (112) en vier sluitringen (16).
2. Monteer het linkse pedaal (51L) aan de linkse crank (48L), door het pedaal (51L) tegen de wijzers van de klok te draaien.
3. Monteer het rechtse pedaal (51R) aan de rechtse crank (48R), door het pedaal (51R) met de wijzers van de klok mee te draaien.



### VOORZICHTIG

Zorg ervoor dat u de pedalen volledig inschroeft.

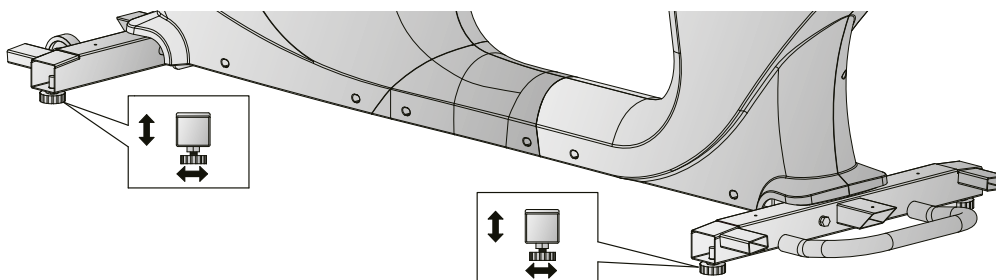
4. Bevestig de afdekkingen (5, 114 & 115) met in totaal acht schroeven (39) en een schroef (38).
5. Draai nu alle schroeven vast



## Stap 6: Uitlijnen van de poten

Bij oneffenheden in de vloer kunt u het apparaat stabiliseren, door aan de beide stelschroeven onder het poten te draaien.

1. Til het apparaat aan de gewenste zijde op en draai aan de stelschroef onder de poot.
2. Draai de schroef met de wijzers van de klok mee om ze uit te draaien en het loopvlak hoger te plaatsen.
3. Draai de schroef tegen de wijzers van de klok in om het apparaat te laten zakken.

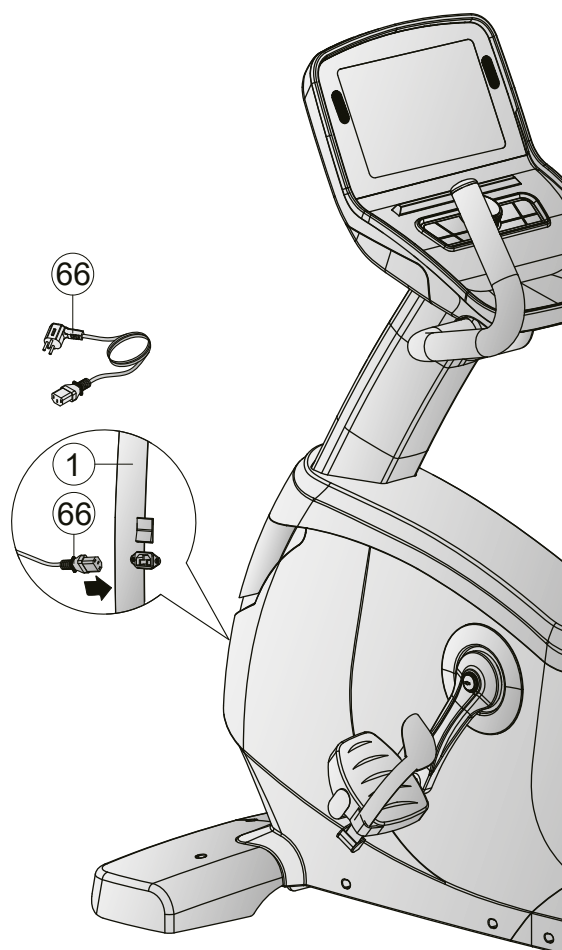


## Stap 7: Het apparaat aansluiten op het stroomnet

### ► OPGELET

Het apparaat mag niet op een stekkerdoos worden aangesloten, anders kan niet worden gegarandeerd dat het apparaat van voldoende stroom wordt voorzien. Technische fouten kunnen het gevolg zijn.

Steek de netstekker in een stopcontact dat voldoet aan de elektrische veiligheidsinstructies in het hoofdstuk over elektrische veiligheid.



**ⓘ BELANGRIJKE OPMERKING**

Om ervoor te zorgen dat het apparaat over de nieuwste softwareversie beschikt, moet u voor het eerste gebruik een update uitvoeren. Ga hiervoor als volgt tewerk:

1. Tik in de hoek rechts onderaan van het scherm op "Instellingen".
2. Tik op "WLAN" en verbind het apparaat met het internet.
3. Ga terug naar de instellingen.
4. Tik op "Systeem en apps".
5. Tik op "Updates" om de software bij te werken.

Het apparaat mag tijdens de update niet worden gebruikt of uitgeschakeld.

Controleer regelmatig of er nieuwe updates beschikbaar zijn en installeer deze zoals hierboven beschreven. Zodra een nieuwe versie beschikbaar is, is het symbool wit. In het andere geval is het symbool grijs.

## OPMERKING

Zorg dat u vertrouwd bent met alle functies en instelmogelijkheden van het apparaat voordat u begint te trainen. Vraag een vakman de nodige uitleg over het juiste gebruik van dit apparaat.

### 3.1 Aanduidingen op de console



AANDUIDING	BESCHRIJVING
<b>Level (niveau)</b>	+ Weergave van het actuele weerstandsniveau + Weergavebereik: 1–32
<b>Time (tijd)</b>	+ Weergave van de trainingstijd/-duur in minuten + Weergavebereik: 00:00–999:59
<b>Distance (afstand)</b>	+ Weergave van de afgelegde afstand in km + Weergavebereik: 0,0–99,9
<b>CALORIE (calorieën)</b>	+ Weergave van de calorieën in kcal + Weergavebereik: 0–9999
<b>Puls (hartslag)</b>	+ Weergave van de hartslag + Weergavebereik: 40–220
<b>Speed (snelheid) / RPM (omwentelingen per minuut)</b>	+ Weergave van de actuele snelheid of omwentelingen per minuut

<b>Mets/Watt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Weergave van MET of de actuele wattwaarde  <u>Definitie:</u> MET of metabole equivalent wordt gebruikt om het gemiddelde metabolisme van een persoon te meten. MET beschrijft de hoeveelheid zuurstof die een gemiddelde persoon is rust verbruikt. 1 MET= 3.5 ml/kg/min (het lichaam verbruikt 3,5 milliliter zuurstof per kilogram per minuut), is de hoeveelheid zuurstof die het lichaam in rust verbruikt.  Hoe intensiever het lichaam werkt, hoe hoger het zuurstofverbruik en hoe hoger het MET-niveau. Wanneer u aan een niveau van 7 MET traint, werkt u ongeveer 7 maal harder dan in rust. Bovendien verbruikt u 7 maal zoveel zuurstof als in rust.</li> <li>+ Trainen tussen 3 tot 6 MET wordt beschouwd als een matig intensieve lichamelijke activiteit.</li> <li>+ Trainen aan &gt; 6 MET wordt beschouwd als een intensieve lichamelijke activiteit.</li> </ul>
------------------	--

### 3.2 Functies van de toetsen



TOETS	BESCHRIJVING
<b>Encoder (draaiknop)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Draai aan deze knop om de instelwaarden of trainingsweerstand te verhogen of te verlagen.</li> <li>+ Druk op deze knop om de instellingen te bevestigen</li> <li>+ Omschakelen tussen RPM en SPEED</li> </ul>
<b>FITNESS TEST</b>	+ Druk in het hoofdmenu om onmiddellijk naar de fitheidstest te gaan
<b>PROGRAM</b>	+ Druk in het hoofdmenu op deze toets om naar de vooringestelde programma's te gaan
<b>START</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Het programma starten of pauzeren</li> <li>+ Het programma na een pauze verderzetten</li> </ul>
<b>STOP</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Programma pauzeren</li> <li>+ Wanneer het programma gepauzeerd is, drukt u op om het programma te beëindigen en een samenvatting van de trainingsgegevens weer te geven.</li> <li>+ Wanneer het programma klaar is, drukt u op om terug te keren naar het hoofdmenu.</li> </ul>

## 3.3 Programma's

Dit apparaat biedt vele verschillende programma's. Enkele voorbeelden: Een snelstartprogramma (Quick Start), doelprogramma's, vooringestelde programma's, door de gebruiker gedefinieerde programma's, hartslaggestuurde programma's en een fitness- of conditietest

### 3.3.1 Quick-Start

Wanneer u zich in het hoofdmenu bevindt, drukt u gewoon op START en de training wordt via Quick-Start gestart. U kunt ook in het hoofdmenu op "QUICK START" tikken.

### 3.3.2 Doelprogramma's

1. Tik in het hoofdmenu op "GOAL".
2. Selecteer de eenheid (tijd, afstand of calorieën) volgens welke u wil trainen.

**ⓘ OPMERKING**

U kunt slechts een doelwaarde bepalen.

3. Voer de gewenste doelwaarde in.
4. Druk op START om het programma te starten.

*Het we Weerstandsniveau kunnen tijdens de training handmatig worden ingesteld.*

5. Druk op STOP om het programma te pauzeren.

*Het weerstandsniveau wordt op 0 gezet.*

- 5.1. Tik op het scherm op STOP, om het programma te beëindigen. Op het scherm verschijnt nu een samenvatting van de verzamelde trainingsgegevens.
- 5.2. Druk op START om door te gaan met het programma.

### 3.3.3 Vooringestelde programma's

1. Tik in het hoofdmenu op "PROGRAM".
2. Voer uw geslacht, leeftijd, gewicht en de gewenste trainingsduur in en druk op Next.
3. Selecteer een van de profielprogramma's.
4. Druk op START om het programma te starten.

*Het we Weerstandsniveau kunnen tijdens de training handmatig worden ingesteld.*

5. Druk op STOP om het programma te pauzeren.

*Het weerstandsniveau wordt op 0 gezet.*

- 5.1. Tik op het scherm op STOP, om het programma te beëindigen. Op het scherm verschijnt nu een samenvatting van de verzamelde trainingsgegevens.
- 5.2. Druk op START om door te gaan met het programma.



Programme		Setting time / 30 = time for each section														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
P1	LEVEL	2	2	4	4	3	3	4	3	5	4	2	2	5	5	3
P2	LEVEL	2	2	5	5	4	4	6	4	6	4	2	2	4	4	2
P3	LEVEL	2	2	5	5	4	4	5	4	5	4	2	2	3	3	2
P4	LEVEL	3	3	6	6	7	7	5	8	5	9	6	6	4	4	3
P5	LEVEL	3	3	6	6	7	7	5	8	6	7	6	6	4	4	3
P6	LEVEL	5	5	11	11	9	9	7	8	12	10	8	8	7	7	6
P7	LEVEL	5	5	9	9	10	10	7	7	10	7	5	5	7	7	5
P8	LEVEL	5	5	7	7	9	9	11	10	11	9	5	5	6	6	5
P9	LEVEL	5	5	7	7	8	8	8	9	8	9	6	6	6	6	5
P10	LEVEL	5	5	6	6	8	8	6	6	8	8	9	9	6	6	6
P11	LEVEL	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11
P12	LEVEL	7	7	10	10	10	12	12	12	15	15	15	17	17	20	20
P13	LEVEL	7	7	7	10	10	10	12	12	12	15	15	15	17	17	17
P14	LEVEL	7	7	7	10	10	10	15	15	15	17	17	20	20	20	20
P15	LEVEL	7	7	7	7	12	12	12	12	12	15	15	15	15	15	17
P16	LEVEL	7	7	7	10	10	12	15	17	20	20	17	15	12	10	10
P17	LEVEL	8	11	16	21	21	13	8	8	11	16	21	21	13	8	8
P18	LEVEL	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21
P19	LEVEL	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8	8	21	18
P20	LEVEL	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21
P21	LEVEL	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13
P22	LEVEL	8	8	11	11	16	16	16	18	18	21	23	21	18	18	18
P23	LEVEL	14	14	23	23	20	20	23	20	23	20	23	23	17	17	14
P24	LEVEL	17	17	26	26	23	25	23	26	23	27	26	26	20	20	20
P25	LEVEL	20	20	26	26	25	25	23	26	26	25	26	26	23	23	17
P26	LEVEL	14	14	26	26	26	26	23	23	26	25	23	23	20	20	17
P27	LEVEL	14	14	26	26	25	25	20	20	25	20	17	17	20	20	14
P28	LEVEL	21	21	15	15	24	27	27	26	27	27	24	21	18	18	15
P29	LEVEL	15	24	27	27	18	21	18	21	24	27	18	18	18	18	15
P30	LEVEL	18	24	18	18	24	24	21	21	24	18	27	27	18	21	18
P31	LEVEL	18	18	24	24	27	27	27	28	24	26	24	27	21	21	15
P32	LEVEL	15	21	24	21	24	24	27	32	27	21	18	15	18	18	21
P31	LEVEL	18	18	24	24	27	27	27	28	24	26	24	27	21	21	15
P32	LEVEL	15	21	24	21	24	24	27	32	27	21	18	15	18	18	21

Programme		Setting time / 30 = time for each section														
		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
P1	LEVEL	3	2	2	4	4	5	5	5	6	5	6	3	3	3	3
P2	LEVEL	2	2	2	4	4	6	6	8	7	8	6	2	2	3	3
P3	LEVEL	2	2	2	4	4	5	5	5	6	5	6	3	3	3	3
P4	LEVEL	3	4	4	2	2	6	6	8	6	3	2	6	6	2	2
P5	LEVEL	3	2	2	5	5	5	5	4	4	6	4	2	2	3	3
P6	LEVEL	6	7	7	5	5	7	7	9	11	10	11	9	9	5	5
P7	LEVEL	5	6	6	8	8	7	7	7	6	7	6	5	5	5	5
P8	LEVEL	5	6	6	8	8	7	7	7	6	7	6	5	5	5	5
P9	LEVEL	5	6	6	7	7	7	7	6	8	8	9	6	6	6	6
P10	LEVEL	6	7	7	6	6	7	7	7	6	7	5	6	6	5	5
P11	LEVEL	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11
P12	LEVEL	20	20	17	17	15	15	15	12	12	12	10	10	10	7	7
P13	LEVEL	20	20	20	22	22	22	20	20	20	17	17	17	15	15	15
P14	LEVEL	20	20	20	20	17	17	15	15	15	10	10	10	7	7	7
P15	LEVEL	17	17	17	17	20	20	20	20	20	20	15	15	15	15	15
P16	LEVEL	10	10	12	15	17	20	20	17	15	12	10	10	7	7	7
P17	LEVEL	11	16	21	21	13	8	8	11	16	21	21	13	8	8	11
P18	LEVEL	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21
P19	LEVEL	13	11	8	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8
P20	LEVEL	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21
P21	LEVEL	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21
P22	LEVEL	18	18	18	21	23	21	18	18	16	16	16	11	11	8	8
P23	LEVEL	14	17	17	23	23	26	26	26	27	23	25	23	26	20	12
P24	LEVEL	20	14	14	26	26	26	26	23	23	26	25	26	23	20	20
P25	LEVEL	17	20	20	14	14	23	26	26	25	26	26	23	20	17	17
P26	LEVEL	17	14	14	14	23	23	23	20	20	26	20	14	14	17	17
P27	LEVEL	14	20	20	23	23	26	26	26	26	26	28	26	26	26	17
P28	LEVEL	15	24	24	18	18	21	21	21	18	21	15	24	24	15	15
P29	LEVEL	15	21	21	18	18	21	18	24	21	15	15	24	24	18	18
P30	LEVEL	15	18	18	21	21	18	18	21	18	24	21	15	15	15	12
P31	LEVEL	15	21	21	24	24	27	27	27	28	28	29	27	27	27	18
P32	LEVEL	21	18	18	30	30	29	29	30	29	30	29	29	29	18	18
P31	LEVEL	15	21	21	24	24	27	27	27	28	28	29	27	27	27	18
P32	LEVEL	21	18	18	30	30	29	29	30	29	30	29	29	29	18	18

### 3.3.4 Gebruikersprogramma's

1. Tik in het hoofdmenu op "USER PROGRAM".
2. Selecteer een gebruikersprofiel (U1-U4).

**ⓘ OPMERKING**

De geselecteerde gebruiker wordt aan de bovenrand van het scherm weergegeven. De naam van de gebruiker kan worden gewijzigd. Hiervoor moet u op de naam tikken. Nu kunt u de gewenste naam invoeren.

3. Voer uw geslacht, leeftijd, gewicht en de gewenste trainingsduur in.
4. Definieer de gewenste snelheid en hellingsgraad voor de individuele onderdelen. Er zijn in totaal 30 onderdelen beschikbaar.
5. Druk op START om het programma te starten.

*Het we Weerstandsniveau en de hellingsgraad kunnen tijdens de training handmatig worden ingesteld.*

6. Druk op STOP om het programma te pauzeren.

*Het weerstandsniveau wordt op 0 gezet.*

- 6.1. Tik op het scherm op STOP, om het programma te beëindigen. Op het scherm verschijnt nu een samenvatting van de verzamelde trainingsgegevens.
- 6.2. Druk op START om door te gaan met het programma.

### 3.3.5 Hartslaggestuurde programma's

#### **WAARSCHUWING**

Uw trainingsapparaat is geen medisch apparaat. De hartslagmeting van dit apparaat kan onnauwkeurig zijn. De meest uiteenlopende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagweergave beïnvloeden. De hartslagweergave dient uitsluitend als trainingshulp.

Er zijn drie hartslagprogramma's beschikbaar. Ofwel kiest u een van de twee opgeslagen doelhartslagen (60% of 80M van uw maximale hartslag) of u kiest Target HR en voert handmatig een andere doelhartslag in. Uw maximale hartslag wordt door de console bepaald in functie van de door u opgegeven leeftijd. Voor deze programma's raden wij het gebruik van een borstband aan.

1. Tik in het hoofdmenu op "HRC".
2. Voer uw geslacht, leeftijd, gewicht en de gewenste trainingsduur in.
3. Selecteer 60%, 80% of Target HR.
  - 3.1. Wanneer u Target HR gekozen hebt, kunt u zelf een doelwaarde tussen 72- 168 bepalen.
4. Druk op START om het programma te starten.
5. Leg uw handen op de handsensoren of gebruik een borstband.

#### **OPMERKING**

Wanneer de console gedurende 15 seconden geen hartslag ontvangt, verschijnt "NO HR DETECTED" op het scherm en wordt het programma beëindigd.

6. Druk op STOP om het programma te pauzeren.

*Het weerstandsniveau wordt op 0 gezet.*

- 6.1. Tik op het scherm op STOP, om het programma te beëindigen. Op het scherm verschijnt nu een samenvatting van de verzamelde trainingsgegevens.
- 6.2. Druk op START om door te gaan met het programma.

### 3.3.6 Wattprogramma

1. Tik in het hoofdmenu op "WATT MODE".
2. Leg de gewenste doelwattwaarde en de gewenste trainingsduur vast.

① **AANWIJZING**

U kunt een wattwaarde tussen 10 en 350 watt vastleggen (in stappen van 10). De standaardwaarde is 120 watt.

U kunt een trainingsduur tussen 5 en 999 minuten invoeren. De standaardwaarde is 20 minuten.

3. Druk op START om het programma te starten.

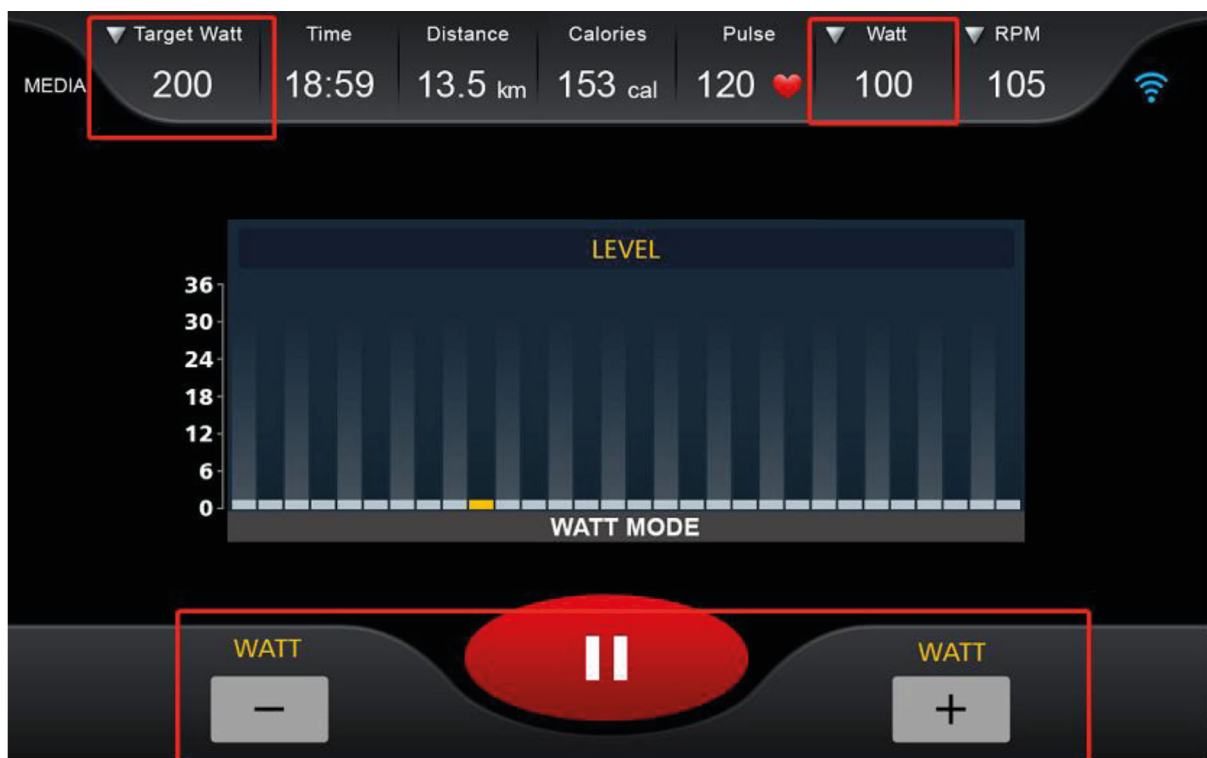
*In de linkerbovenhoek van het scherm wordt de doelwattwaarde getoond.*

*In de rechterbovenhoek van het scherm wordt de actuele wattwaarde getoond.*

*De doelwattwaarde kan tijdens het programma in stappen van 5 worden aangepast door op WATT - / WATT + te tikken.*

*De weerstand kan niet handmatig worden aangepast, maar wordt automatisch in overeenstemming met de doelwattwaarde en de RPM aangepast.*

4. Druk op STOP om het programma te pauzeren.
5. Druk opnieuw op STOP om het programma te beëindigen.



### 3.4 Conditietest

De fitness- of conditietest is onderverdeeld in twee fasen. Een opwarming en de eigenlijke conditietest. Voor deze test raden wij het gebruik van een borstband aan.

**OPMERKING**

De RPM moet tijdens de test tussen 45 - 65 liggen, anders wordt een foutmelding getoond. Als de RPM niet binnen 5 seconden het opgegeven aantal bereikt, wordt de test afgebroken.

1. Tik in het hoofdmenu op "FITNESS TEST".
2. Voer uw geslacht, leeftijd en gewicht in.
3. Druk op START.

*De opwarmingsfase wordt gestart.*

**OPMERKING**

Wanneer u zich niet op voorhand heeft opgewarmd, raden wij u aan om de opwarming uit te voeren. In het andere geval kunt u de opwarmingsfase overslaan door op "SKIP WARM UP" te tikken; dan wordt de conditietest onmiddellijk gestart.

4. Leg uw handen op de handsensoren.

**OPMERKING**

Wanneer de console gedurende 15 seconden geen hartslag ontvangt, verschijnt "NO HR DETECTED" op het scherm. Wanneer uw hartslag tijdens de test te hoog wordt, wijst de console u hierop en verschijnt "OVER PULSE" op het scherm. Als dit het geval is, moet u de test onmiddellijk onderbreken.

*Aan het einde van de test wordt op het scherm een samenvatting van de verzamelde trainingsgegevens en een evaluatie op basis van uw conditie berekend.*



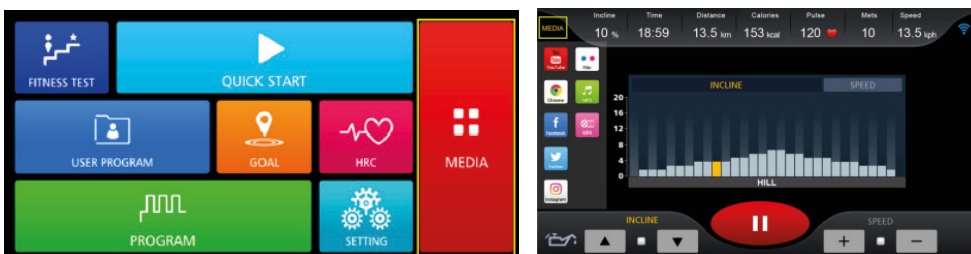
## 3.5 Media

In de mediazone heeft u toegang tot de meest uiteenlopende apps, zoals YouTube, Twitter, Facebook of Instagram.

### **ⓘ BELANGRIJKE OPMERKING**

Om de functionaliteit van de voorgeïnstalleerde apps te kunnen garanderen, moeten deze regelmatig worden geactualiseerd. De desbetreffende app zal u hierop attent maken. Om de updates door te voeren heeft u een Google-account nodig. Daarvoor volstaat een Google e-mailadres. Om de desbetreffende update uit te voeren volgt u gewoon de aanwijzingen op het scherm. Denk eraan dat het systeem op de voorgeïnstalleerde apps afgestemd is. Installeer geen andere apps op de console. Bij deze laatste kan de functionaliteit immers niet worden gegarandeerd. Het installeren van andere apps kan technische problemen veroorzaken.

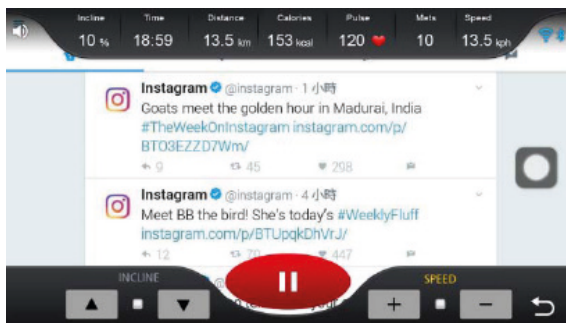
Er zijn twee verschillende manieren om toegang te krijgen tot de mediazone.



1. Door in het hoofdmenu op Media te tikken of
2. Via de interface tijdens de training (in de hoek linksboven van het scherm).

### **ⓘ OPMERKING**

U kunt de trainingsgegevens verbergen - of weergeven door op het ronde symbool aan de rechterrand van het scherm te tikken. Om het volume te verhogen of te verlagen tikt u op het kleine luidsprekersymbool.



U kunt muziek- en videobestanden van uw USB-stick aan de console overdragen en daar afspelen. Steek hiervoor uw USB-stick in het bijbehorende slot aan de zijkant van de console.

#### **Ondersteunde formaten:**

Muziek: .wav, .wma, .aac, .ogg, .mp3 en .flac.

Video: .mp4 en .avi.

### **Instellingen**

In het hoofdmenu onder "SETTING" kunt u bepaalde systeemparemeters instellen. Hiertoe behoren: Taal, schermhelderheid en volume

Bluetooth: U kunt uw mobiele apparaat en bluetoothluidsprekers met de console verbinden.

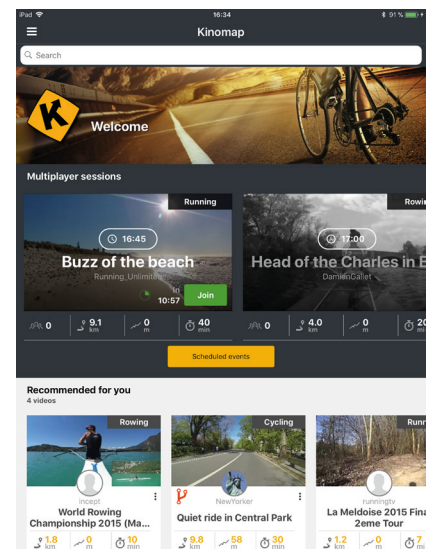
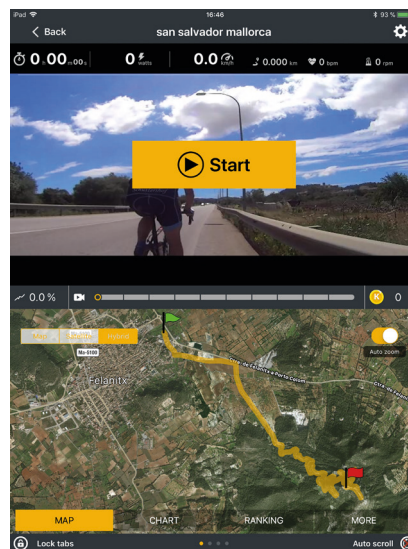
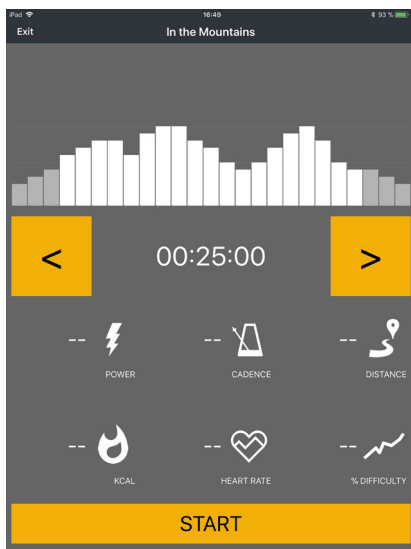
Wireless: Hier kunt u de console met het internet verbinden.

### 3.6 Bluetooth en fitnessapps

De console van dit fitnessapparaat is uitgerust met een bluetoothinterface. Denk eraan dat uw mobiele apparaat compatibel moet zijn met de bluetoothinterface van het fitnessapparaat (Bluetooth 4.0).

Om trainingsapps te gebruiken, activeert u bluetooth op uw mobiele apparaat (tablet of smartphone) en opent u de fitnessapp. Selecteer uw fitnessapparaat. Volg hiervoor de aanwijzingen in de app. De naam van uw apparaat vindt u op een kleine sticker aan de achterkant van de console.

Trainingsapps vindt u in de appstores van Google of Apple. Daar vindt u bijvoorbeeld de apps "Kinomap" of "Zwift". Denk eraan dat dit apps van externe fabrikanten zijn. Fitshop is niet verantwoordelijk voor de beschikbaarheid, de werking of de inhoud van deze programma's.



Voorbeeld: Kinomap



## 4.1 Algemene informatie

### ► OPGELET

- + Zorg ervoor dat het apparaat op de gekozen opslagplaats beschermd is tegen vocht, stof en vuil. De opslagplaats moet droog en goed verlucht zijn en een constante omgevingstemperatuur tussen 5 °C en 45 °C hebben.

### ⚠ WAARSCHUWING

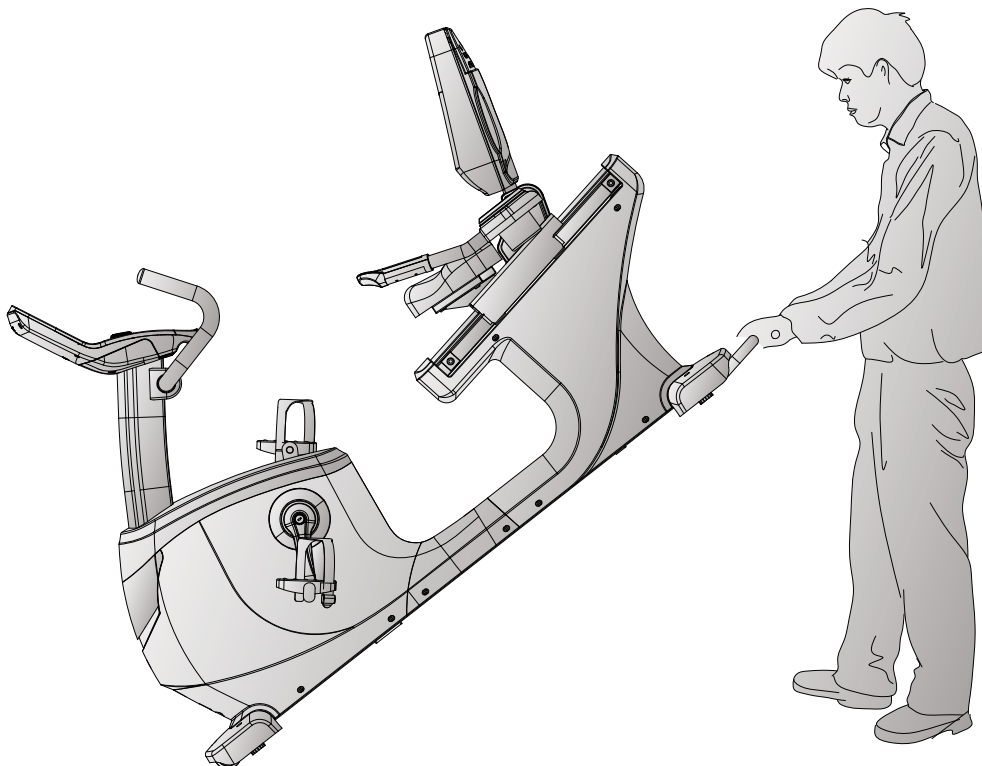
- + De opslagplaats moet zodanig worden gekozen, dat misbruik door derden of kinderen kan worden uitgesloten.
- + Als je apparaat niet uitgerust is met transportwielen, moet je het apparaat demonteren alvorens het te verplaatsen.

## 4.2 Transportwielen

### ► OPGELET

Als je het apparaat over uiterst gevoelige en zachte vloerbekleding, zoals parket, tegels of laminaat, wil verplaatsen, moet je de transportweg bedekken met bijvoorbeeld karton of iets gelijkaardigs, om eventuele schade aan de vloer te vermijden.

1. Ga achter het apparaat staan en til het op, tot het gewicht van het apparaat op de transportwielletjes steunt. Nu kun je het apparaat gemakkelijk verplaatsen. Als de transportweg langer is, moet het apparaat gedemonteerd en veilig verpakt worden.
2. Kies de nieuwe opstelplaats, rekening houdend met de aanwijzingen in paragraaf 1.4 van deze gebruiksaanwijzing.



## 5.1 Algemene informatie



### WAARSCHUWING

- + Voer geen ondeskundige veranderingen aan het apparaat uit.



### VOORZICHTIG

- + Beschadigde of versleten onderdelen kunnen je veiligheid en de levensduur van het apparaat in gevaar brengen. Vervang dus onmiddellijk alle beschadigde of versleten onderdelen. Wend je in dit geval tot je verkoper. Het apparaat mag niet meer worden gebruikt, totdat het terug in orde is. Gebruik indien nodig uitsluitend originele vervangonderdelen.

### OPGELET

- + Naast de hier vermelde aanwijzingen en aanbevelingen voor het onderhoud en de verzorging kunnen bijkomende service- en/of reparatiewerkzaamheden noodzakelijk zijn; deze mogen uitsluitend door gemachtigde servicetechniekers worden uitgevoerd.

## 5.2 Storingen en foutdiagnose

Het apparaat wordt tijdens de productie regelmatig aan kwaliteitscontroles onderworpen. Ondanks deze controles kunnen er zich storingen of fouten voordoen. Vaak zijn individuele onderdelen verantwoordelijk voor deze storingen en meestal volstaat het om deze te vervangen. De meest frequente fouten en hun oplossing vind je in het volgende overzicht: Als het apparaat desondanks niet correct functioneert, moet je je verkoper contacteren.

Fout	Oorzaak	Oplossing
Krakend geluid in het pedaalgebied	Losse pedalen	Zet de pedalen vast
Het apparaat wankelt	Het apparaat staat niet recht	Lijn de poten uit
Het stuur/zadel wankelt	Losse schroeven	Draai de schroeven vast
Het display geeft niets weer/werk niet	Lege batterijen of losse kabelverbindingen	Vervang de batterijen of controleer de stekerverbindingen / controleer de stroomvoorziening
Geen hartslagweergave	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Storingsbronnen in de kamer</li> <li>+ Ongeschikte borstband</li> <li>+ Borstband verkeerd geplaatst</li> <li>+ Borstband defect of batterij leeg</li> <li>+ Hartslagweergave defect</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Elimineer storingsbronnen (bijv. mobiele telefoons, WLAN, grasmaaiers, robotstofzuigers, enz ...)</li> <li>+ Gebruik een geschikte borstband (zie "AANBEVOLEN ACCESSOIRES")</li> <li>+ Verplaats de borstband en/of bevochtig de elektroden</li> <li>+ Vervang de batterijen</li> <li>+ Controleer of hartslagweergave mogelijk is met de handsensoren</li> </ul>

### 5.3 Onderhouds- en inspectietermijnen

Om beschadigingen door lichaamszweet te vermijden, moet het apparaat na elke workout met een vochtige handdoek (geen oplosmiddelen gebruiken!) worden gereinigd.

De volgende routinewerkzaamheden moeten op de aangegeven tijdstippen worden uitgevoerd:

Onderdeel	Wekelijks	Maandelijks
Display console	R	I
Kunststofafdekkingen	R	I
Schroeven en kabelverbindingen		I
Controleer de pedalen op stevigheid		I
Legende: R = Reinigen; I = Inspecteren		

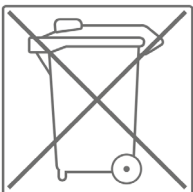
Door het scannen van de QR-code met de camera of de QR Code Scanner-app van uw smartphone wordt een video geopend op YouTube over het algemene onderhoud van een thuisfiets. De video dient om de onderhoudsstappen die in deze gebruiksaanwijzing worden beschreven, aanschouwelijk te maken. Let op, het is mogelijk dat de video niet in uw taal of met de bijbehorende ondertitels beschikbaar is

Indien u de QR-codes niet kunt scannen, kunt u de video's van Fitshop op YouTube bekijken. Hiervoor moet u eerst YouTube openen en in de zoekbalk "Sport-Tiedje" of "Fitshop" intikken.



## 6 AFVALVERWIJDERING

Aan het einde van zijn levensduur mag dit apparaat niet samen met het normale huishoudelijk afval worden afgevoerd. Het moet naar een inzamelpunt voor de recyclage van elektrische en elektronische apparaten worden gebracht. Meer informatie krijg je bij de bevoegde dienst voor afvalinzameling van je woonplaats.



Volgens hun markering zijn de materialen recycleerbaar. Met de recyclage, de terugwinning van grondstoffen of andere vormen van recycling van oude en afgedankte apparaten lever je een belangrijke bijdrage aan de bescherming van het milieu.

## 7 AANBEVOLEN ACCESSOIRES

Om je trainingsbeleving nog aangenamer en efficiënter te maken, raden wij je aan om je fitnessapparaat aan te vullen met passende accessoires. Dat kan bijvoorbeeld een **vloermat** zijn, die ervoor zorgt dat je fitnessapparaat steviger staat en die de vloer tegen vallende zweetdruppels beschermt, maar ook extra handrails bij bepaalde loopbanden of **siliconenspray** om bewegende onderdelen soepel te laten lopen.

Als je een cardiotrainingfitnessapparaat hebt gekocht en je op basis van je hartslag wil trainen, raden wij je aan om een compatibele borstband te gebruiken, omdat op die manier een optimale overdracht van de hartslag wordt gegarandeerd. Bij krachtstations wil je eventueel extra **trekstangen** of **gewichten** kopen.

Ons assortiment accessoires is van de hoogste kwaliteit en maakt je training nog beter. Als je meer informatie wenst over compatibele accessoires, raadpleeg je in onze webwinkel de detailpagina van de producten (het gemakkelijkste is om het artikelnummer in het zoekveld bovenaan in te voeren), waar je de aanbevolen accessoires voor dat product terugvindt. Alternatief kun je de meegeleverde QR-code gebruiken. Je kunt natuurlijk ook onze klantendienst contacteren: telefonisch, per e-mail, in een van onze filialen of via onze socialemediakanalen. Wij staan voor je klaar!



Vloermat



Borstband



Borstband Contactgel



Handdoeken



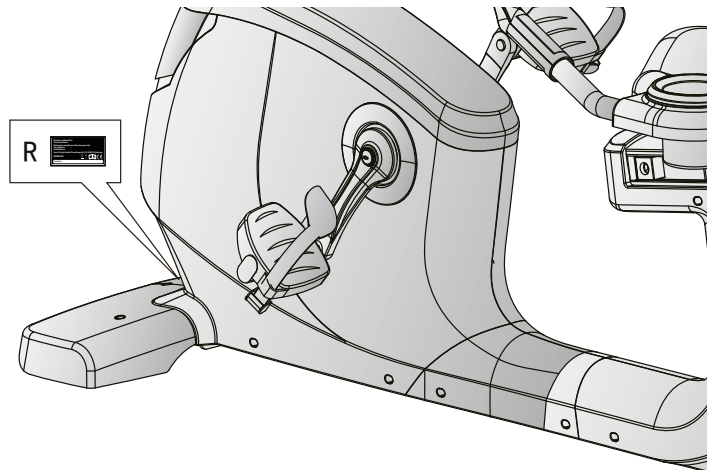
Siliconenspray

## 8.1 Serienummer en modelnaam

Om ons in staat te stellen om jou de bestmogelijke service te bieden, moet je de **modelnaam**, het **artikelnummer**, het **serienummer**, de **detailtekening** en de **onderdelenlijst** bij de hand houden. De bijbehorende contactmogelijkheden vind je in hoofdstuk 10 van deze gebruiksaanwijzing.

### OPMERKING

Het serienummer van je apparaat is uniek. Het staat vermeld op een witte sticker. De precieze positie van deze sticker vind je op de volgende afbeelding.



Voer het serienummer in het bijbehorende veld in.

**Serienummer:**

**Merk/categorie:**

**Modelnaam:**

**Artikelnummer**

## 8.2 Onderdelenlijst

Nr.	Naam (ENG)	Fabrikant Onderdeelnr.	Specificatie	Aantal
1	Main frame	744S0-3-1000-J1		1
2	Rear stabilizer	744S0-3-2112-J0		1
3	Adjustable round wheel	26000-6-1095-B0	D38*M10*1.5	4
4	Front stabilizer	744S0-3-2100-J0		1
5	Cover of front stabilizer	734S0-6-2186-B0	600*190.2*79.4	2
6	Allen bolt	50308-5-0040-F3	M8*1.25*40L	2
7	Bolt	50108-5-0070-F4	M8*1.25*70L	4
7A	Bolt	50108-5-0110-F5	M8*1.25*110L	4
8	Curve washer	55108-3-2215-FA	D22xD8.5x1.5T	4
9	Spring washer	55108-2-1520-FA	D15.4xD8.2x2T	12
10L	Left middle supporting cover	744S0-6-4551-B0	366*79.4*118.9	1
10R	Right middle supporting cover	744S0-6-4552-B0	366*76.1*118.9	1
11	Upper decorative cover	744S0-6-4520-B0	629.3*170.6*114	1
12	End cover	734S0-6-4514-B20	191.9*172.1*138.4	1
13	Seat post	744S0-3-2200-J0		1
14	Middle cable for quick button	744S4-6-2543-00	600L	2
15	Bolt	50108-5-0015-F0	M8*1.25*15L	4
16	Flat washer	55108-1-1612-FA	D16*D8.5*1.2T	29
17	Front post	744S0-3-2000-J0		1
18	Handpulse cable	744S4-6-2479-00	2400L	2
19	Support of bottle holder	744S0-6-2292-B0	168.6*168.6*45	2
20	Bottle holder	26100-6-1578-B0	D134*115	2
21	Bearing	58006-6-1040-01	#6004-2RS(C0)	2
22	Waved washer	55120-5-2705-DA	D27*D20.3*0.5T	1
23	Cross screw	54203-2-0030-F0	M3*0.5*30L	4
24	C ring	55519-1-2312-DA	D22.5*D18.5*1.2T	2
25	Screw	54203-2-0012-F0	M3*0.5*12L	2
26	Crank axle	734S0-3-2903-00		1
27	Pulley	58008-6-1037-D0	D260*25*3T	1
28	Nylon nut	55206-1-2006-FA	M6*1.0*6T	6
29	Bolt	50106-5-0015-C0	M6x1.0x15L	4
30	Belt	58004-6-1116-00	430 PJ8	1

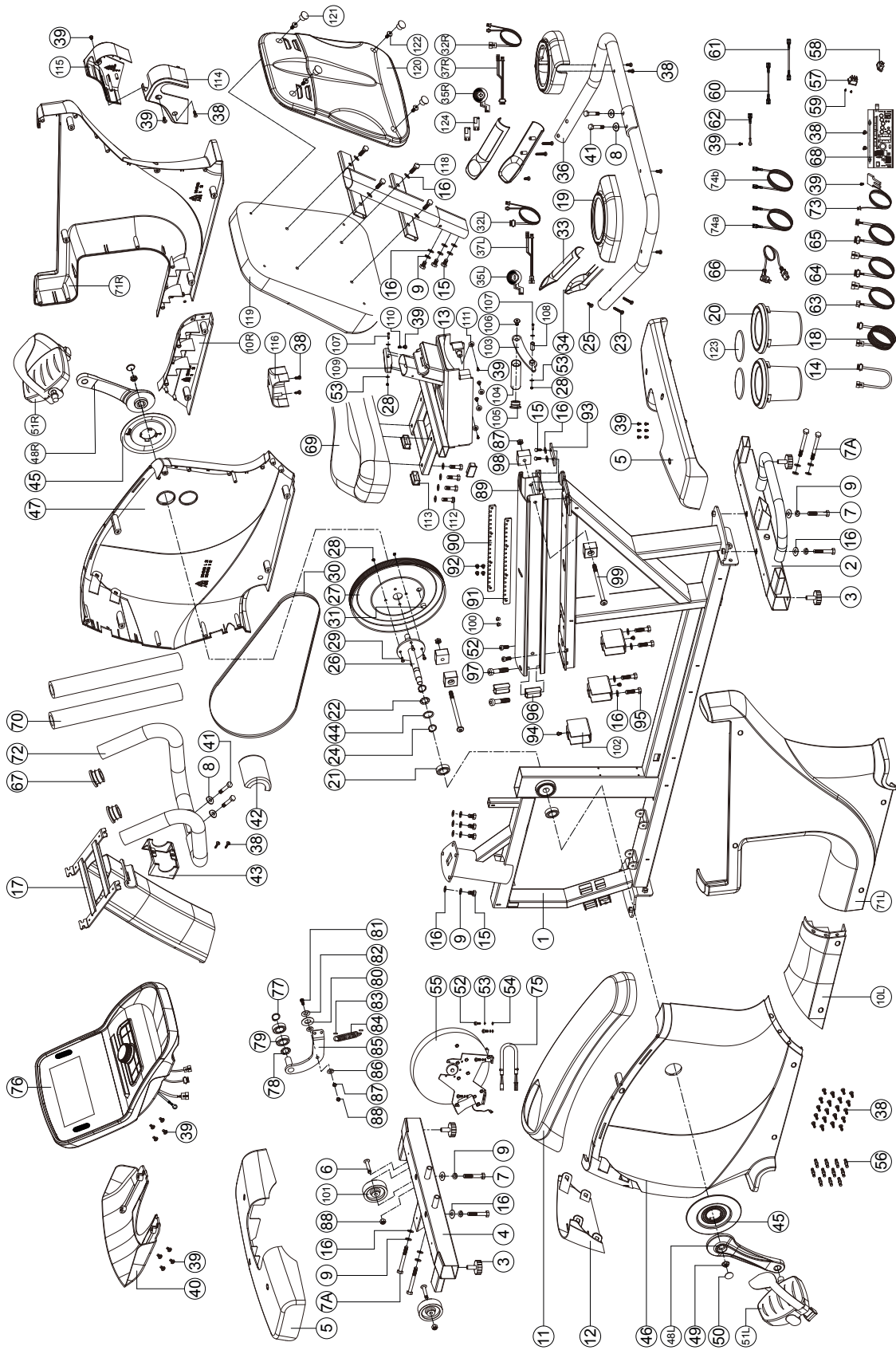
31	Round magnet	742G0-6-2574-00		1
32L	Upper cable for quick button (2)	734S5-6-2539-00	400L	1
32R	Upper cable for quick button (1)	734S5-6-2542-00	400L	1
33	Upper cover for handpulse	747S0-6-2517-B0	184.5*20.8*50	2
34	Lower cover for handpulse	747S0-6-2518-B0	184.5*35.2*50	2
35L	Membrane button(-)	744S4-6-2534-00	D39	1
35R	Membrane button(+)	744S4-6-2533-00	D39	1
36	Handlebar	744S0-3-2400-J0		1
37L	Lower cable for quick button (2)	734S5-6-2536-00	850L	1
37R	Lower cable for quick button (1)	734S5-6-2544-00	850L	1
38	Cross screw	52842-2-0015-F0	ST4.2*15L	45
39	cross bolt	52605-2-0012-F0	M5*0.8*12L	27
40	Back cover for console	747S0-6-2529-B0	337.6*225.5*58.4	1
41	Bolt	50108-5-0050-F3	M8*1.25*50L	4
42	Rear protective cover for handlebar	734S0-6-3781-B0	97.2*75*42	1
43	Front protective cover for handlebar	734S0-6-3780-B0	100*77.1*42	1
44	Flat washer	55120-1-2615-NA	D26*D21*1.5T	1
45	Crank cover	744S0-6-4524-C0	D150*D41*14.2	2
46	Left chaincover	744S0-6-4501-B0	728*101.7*519	1
47	Right chaincover	744S0-6-4502-B0	728*98.3*519	1
48L	Left crank	58007-6-1093-C0	170Lx9/16"-20BC	1
48R	Right crank	58007-6-1094-C0	170Lx9/16"-20BC	1
49	Anti-loosen nut	734S0-6-2775-N0	M10*1.25*9T	2
50	Cover of bolt	734S0-6-2779-C0	D29*11.5L	2
51L&51R	Pedal	58029-6-1105-B0	JD-36A,9/16"	1
52	Round screw	54006-5-0015-D0	M6*1.0*15L	6
53	Flat washer	55106-1-1310-FA	D13*D6.5*1.0T	8
54	Flat washer	55106-1-1310-NA	D13*D6.5*1.0T	4
55	Electric Magnetic System	734S0-3-3102-00	D265*153*50	1
56	Pin	71600-6-4586-60	D6*26.5*7.7	12
57	Power supply	261D8-6-2411-00		1
58	Power socket	26100-6-2413-00		1
59	Countersunk head cross tapping screw	51004-2-0010-F0	ST4*1.41*10L	2
60	Live line	734S0-6-3480-00	150L	1

61	Neutral line	734S0-6-3479-00	150L	1
62	Ground line	734S0-6-3486-00	200L	3
63	Upper cable for console	734S5-6-2572-00	300L	1
64	Middle cable for console	744S4-6-2587-00	600L	1
65	Lower cable for console	744S4-6-2573-00	800L	1
66	Power cable	26100-6-1775-02	1700L	1
67	Round end cap	553K0-1-0016-B8	D1 1/4"*16L	2
68	Control board	734S5-6-2597-00	PA-AE00550, EMS	1
69	Saddle	744S0-6-1146-B0	440*254*75	1
70	Dipped foam	58015-6-1331-B0	D30*3T*520L	2
71L	Left rear chaincover	744S0-6-4512-B0	775.4*101.8*578.2	1
71R	Right rear chaincover	744S0-6-4513-B0	775.4*98.3*578.2	1
72	Front Handlebar	744S0-3-2425-J0		1
73	Sensor cable	815G0-6-2576-00	450L	1
74a	Live line	744S4-6-3480-00	700L	1
74b	Neutral line	744S4-6-3479-00	700L	1
75	External cable of system	738G0-6-3177-00	500L	1
76	Console	744S4-6-2501-B0	AC00511	1
77	C ring	55517-1-0010-00	S-17(1T)	1
78	Waved washer	55117-5-2203-DA	D17*D22*0.3T	3
79	Bearing	58006-6-1026-01	6203-2RS	2
80	Flat washer	55110-1-5030-NA	D50*D10*3T	1
81	Allen bolt	50308-5-0030-C0	M8x1.25x30L	1
82	Flat washer	55108-1-2830-NA	D28*D8.5*3T	1
83	Plastic cover	803K0-6-1082-00	D3*30L	2
84	Spring	58003-6-1055-N0	D2.6*15*82L	1
85	Idle fixing plate	734S0-3-1600-00		1
86	Plastic flat washer	55110-1-2404-BF	D10*D24*0.4T	2
87	Nut	55208-2-2006-NA	M8*1.25*6T	1
88	Nylon nut	55208-1-2008-FA	M8*1.25*8T	3
89	Slide rail	744S0-6-5101-00	115*69.5*670L	1
90	Position limitation plate for seat post	73502-6-2273-N0	328*18*5T	1
91	Fixing plate (2)	73502-6-2205-N0	328*18*3T	1
92	Round cone screw	50605-2-0015-N0	M5*0.8*15L	4
93	Reinforce plate of slide rail	73502-6-5102-J0	58*30*4T	1



94	Cross bolt	52606-2-0015-N0	M6*1*15L	3
95	Bolt	50108-5-0045-F3	M8*1.25*45L	4
96	Slide rail reinforce tube (2)	74450-6-5114-J0	20*20*2.0T*43	2
97	Inner hex cylindrical head screw	54008-5-0055-F4	M8*1.25*55L	2
98	Square buffer	25300-6-2175-B0	34*34*22T	4
99	Bolt	50308-5-0100-F4	M8*1.25*100L	2
100	Cable plug	55312-1-0015-BA	D4*D12*13	2
101	Moving wheel	26100-6-1087-B0	D65*24	2
102	Connection tube of slide rail	74450-3-5125-J0		3
103	Ajustable rod	74450-3-2225-J0		1
104	Pull handle	74450-3-2240-J0		1
105	Round end cap	553F0-1-0017-B8	D1"*17.5	1
106	Inner hex countersunk head bolt	51608-5-0025-F0	M8*1.25*25L	1
107	Inner hex cylindrical head screw	54006-5-0035-F3	M6*1.0*35L	2
108	Sleeve	74450-6-2707-00	D9.8*D6.1*20.5L	1
109	Locking base	73502-6-2219-N1	71.5*20*4T	1
110	Spring	58003-6-1068-N0	D1*D8*35	1
111	Moving wheel	73502-6-3886-B0	D25*D10*11.5	8
112	Bolt	50108-5-0035-F3	M8*1.25*35L	4
113	Square cap	55315-2-2040-B8	20*40*15	4
114	Handrail cover (left)	74450-6-2290-B0	188.1*64.3*117.3	1
115	Handrail cover (right)	74450-6-2291-B0	188.1*56.8*117.3	1
116	Adjusting protective cover	74450-6-1082-B0	100*69.8*45	1
117	Adjustable tube for back pad	74450-3-5200-J0		1
118	Bolt	50108-5-0025-F0	M8*1.25*25L	4
119	Back pad	74450-6-1145-B0	440*400*92	1
120	Decorative cover for back pad	80750-6-1075-B0		1
121	Round end cap	553D6-1-0017-B8	6/8"x17	4
122	Bolt	52606-2-0025-N0	M6*1.0*25L	4
123	Pad for bottle holder	261D8-6-1754-B0	D81*3T	2
124	Membrane button transfer board	73455-6-2467-00	PA-AC00510-K4	1
	Hex cross wrench	58030-6-1031-N1	M6	1
	Opening spanner	58030-6-1035-N1	155*30*5T	1

# 8.3 Detailtekening



Trainingsapparaten van Taurus® worden onderworpen aan strenge kwaliteitscontroles. Als een fitnessapparaat dat je bij ons gekocht hebt, niet perfect functioneert, betreuren wij dat en verzoeken wij je om onze klantendienst te contacteren. We staan telefonisch voor je klaar via de technische hotline.

### **Foutbeschrijvingen**

Je trainingsapparaat is zo ontwikkeld, dat permanent een hoogwaardige training mogelijk is. Als er zich desondanks toch problemen voordoen, moet je eerst de gebruiksaanwijzing lezen. Voor het oplossen van andere problemen moet je Fitshop contacteren of naar onze gratis service hotline bellen. Om de fout zo snel mogelijk op te lossen, beschrijf je de fout zo nauwkeurig mogelijk.

Naast de wettelijke garantie geven wij je garantie op alle bij ons gekochte fitnessapparaten volgens de onderstaande bepalingen.

**Jouw wettelijke rechten worden hierdoor niet beperkt.**

### **Garantie-eigenaar**

De garantie-eigenaar is de eerste koper of elke persoon die een nieuwgekocht product van de eerste koper als geschenk gekregen heeft.

#### **Garantieperiodes**

Vanaf de levering van de fitnessapparatuur gelden onze in de webshop aangegeven garantietermijnen. Wilt u dus de voor u relevante garantietermijn weten, dan vindt u dit terug op de productpagina.

### **Onderhoudskosten**

Wij kunnen de volgende keuze maken: reparatie, vervanging van individuele onderdelen of complete vervanging. Vervangonderdelen die tijdens de montage van het apparaat zelf moeten worden aangebracht, moeten door de garantienemer zelf worden vervangen en vormen geen onderdeel van het onderhoud. Na het verstrijken van de garantieperiode voor de onderhoudskosten geldt een zuivere deelgarantie, waarin de reparatie-, inbouw- en verzendingskosten niet inbegrepen zijn.

### **De gebruikstijden worden als volgt aangegeven:**

- + Thuisgebruik: uitsluitend privégebruik in een privéhuishouding tot 3 uren per dag
- + Semiprofessioneel gebruik: tot 6 uur per dag (bijv. revalidatie, hotels, verenigingen, bedrijfsfitness)
- + Professioneel gebruik: meer dan 6 uur per dag (bijv. fitness-studio)

### **Garantieservice**

Tijdens de garantieperiode worden apparaten die omwille van materiaal- of fabricagefouten defecten vertonen, naar onze keuze gerepareerd of vervangen. Vervangen apparaten of onderdelen van apparaten worden onze eigendom. De garantieprestaties leiden noch tot een verlenging van de garantieperiode, noch zetten zij een nieuwe garantie in gang.

## **Garantievoorwaarden**

Om de garantie te laten gelden, zijn de volgende stappen vereist:

Contacteer de klantendienst per e-mail of per telefoon. Als het product tijdens de garantieperiode moet teruggestuurd worden voor reparatie, betaalt de verkoper de kosten. Na het verstrijken van de garantie draagt de koper de transport- en verzekeringskosten. Als het defect tot de omvang van onze garantieprestatie behoort, krijg je een gerepareerd of een nieuw apparaat terug.

### **Garantieclaims zijn uitgesloten bij schade door:**

- + misbruik of onjuiste behandeling
- + omgevingsinvloeden (vochtigheid, hitte, overspanning, stof, enz.)
- + niet-naleving van de voor het apparaat geldende veiligheidsregels
- + niet-naleving van de gebruiksaanwijzing
- + gebruik van geweld (bijv. slag, stoot, val)
- + ingrepen die niet door de door gemachtigde serviceafdeling werden uitgevoerd
- + eigenmachtige pogingen tot reparatie

### **Aankoopbewijs en serienummer**

Let erop dat je de bijbehorende factuur moet kunnen voorleggen als je een beroep doet op de garantie. Opdat wij de versie van je model eenduidig zouden kunnen identificeren en met het oog op onze kwaliteitscontrole hebben wij het serienummer van het apparaat nodig voor ieder servicegeval. Houd het serienummer en je klantnummer bij de hand als je naar onze service hotline telefoneert. Dit vergemakkelijkt een snelle behandeling.

Als je problemen hebt om het serienummer op je apparaat te vinden, kun je contact opnemen met onze servicemedewerkers voor meer informatie.

### **Service buiten de garantie**

Ook indien je trainingsapparaat gebreken vertoont na het verstrijken van de garantie of in gevallen die uitgesloten zijn van de waarborg, zoals normale slijtage, staan we voor je klaar om je een individuele offerte te maken. Contacteer onze klantendienst om een snelle en prijsgunstige oplossing voor het probleem te vinden. In dit geval zijn de verzendkosten ten laste van jou.

### **Communicatie**

Vele problemen kunnen al door een gesprek met ons als jouw vakhandelaar worden opgelost. We weten hoe belangrijk een snelle en ongecompliceerde probleemoplossing is voor jou als gebruiker van het trainingsapparaat, zodat je zonder grote en lange onderbrekingen met plezier kunt trainen. Daarom zijn wij ook voorstander van een snelle en onburocratische oplossing van jouw vraag. Houd daarom altijd je klantnummer en het serienummer van het defecte apparaat bij de hand.

DE	DK	FR
<p><b>TECHNIK</b></p> <p> +49 4621 4210-900   +49 4621 4210-698   technik@sport-tiedje.de   Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p> <p><b>SERVICE</b></p> <p> 0800 20 20277 (kostenlos)   info@sport-tiedje.de   Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p><b>TEKNIK OG SERVICE</b></p> <p> 80 90 16 50  +49 4621 4210-945   info@fitshop.dk   Åbningstider kan findes på hjemmesiden.</p>	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p> +33 (0) 172 770033  +49 4621 4210-933   service-france@fitshop.fr   Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.</p>
	PL	BE
	<p><b>TECHNIKA I SERWIS</b></p> <p> 22 307 43 21  +49 4621 42 10-948   info@fitshop.pl   Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej.</p>	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p> 02 732 46 77  +49 4621 42 10-932   info@fitshop.be   Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.</p>

UK	NL	INT
<p><b>TECHNICAL SUPPORT</b></p> <p> +44 141 876 3986   support@powerhousefitness.co.uk</p> <p><b>SERVICE</b></p> <p> +44 141 876 3972   You can find the opening hours on our homepage.</p>	<p><b>TECHNISCHE DIENST &amp; SERVICE</b></p> <p> +31 172 619961   info@fitshop.nl   De openingstijden vindt u op onze homepage.</p>	<p><b>TECHNICAL SUPPORT &amp; SERVICE</b></p> <p> +49 4621 4210-944   service-int@sport-tiedje.de   You can find the opening hours on our homepage.</p>
	AT	CH
	<p><b>TECHNIK &amp; SERVICE</b></p> <p> 0800 20 20277 (Freecall)  +49 4621 42 10-0   info@sport-tiedje.at   Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p><b>TECHNIK &amp; SERVICE</b></p> <p> 0800 202 027  +49 4621 42 10-0   info@sport-tiedje.ch   Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>

Op deze website vind je een gedetailleerd overzicht inclusief het adres en de openingsuren van alle filialen van de Sport-Tiedje groep in Duitsland en de overige landen:

[www.fitshop.nl/filialenoverzicht](http://www.fitshop.nl/filialenoverzicht)

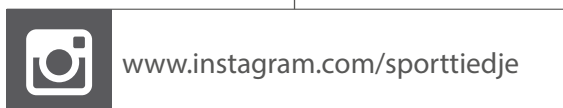
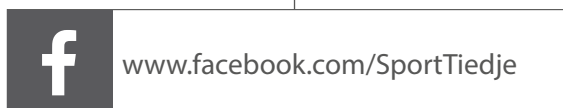
# FITNESS IS ONS LEVEN

## WEBSHOP EN SOCIALE MEDIA

Sport-Tiedje is met momenteel meer dan 70 filialen de grootste vakmarkt van Europa voor thuisfitnessapparaten en wereldwijd een van de meest gerenommeerde online-handelaars voor fitnessuitrusting. Privéklienten bestellen via de 25 webwinkels in hun eigen taal of laten hun gewenste apparaten ter plaatse samenstellen. Daarnaast levert het bedrijf professionele apparaten voor duur- en krachttraining aan fitness-studio's, hotels, sportverenigingen, bedrijven en fysiopraktijken.

Sport-Tiedje biedt een grote verscheidenheid aan fitnessapparaten van gerenommeerde fabrikanten, hoogwaardige eigen ontwikkelingen en een uitgebreide dienstverlening aan, bijv. montage diensten en sportwetenschappelijk advies voor en na de aankoop. Hiervoor doet het bedrijf een beroep op talrijke sportwetenschappers, fitnessstrainers en topsporters.

Bezoek ons op onze socialemediakanalen of onze blog!



**TAURUS**

 cardiostrong 

*BODYCRAFT*

 cardio**jump**

 **DUKEFITNESS**

**DARWIN**



# **TAURUS®**

**Ligfiets RB9.9 Touch**