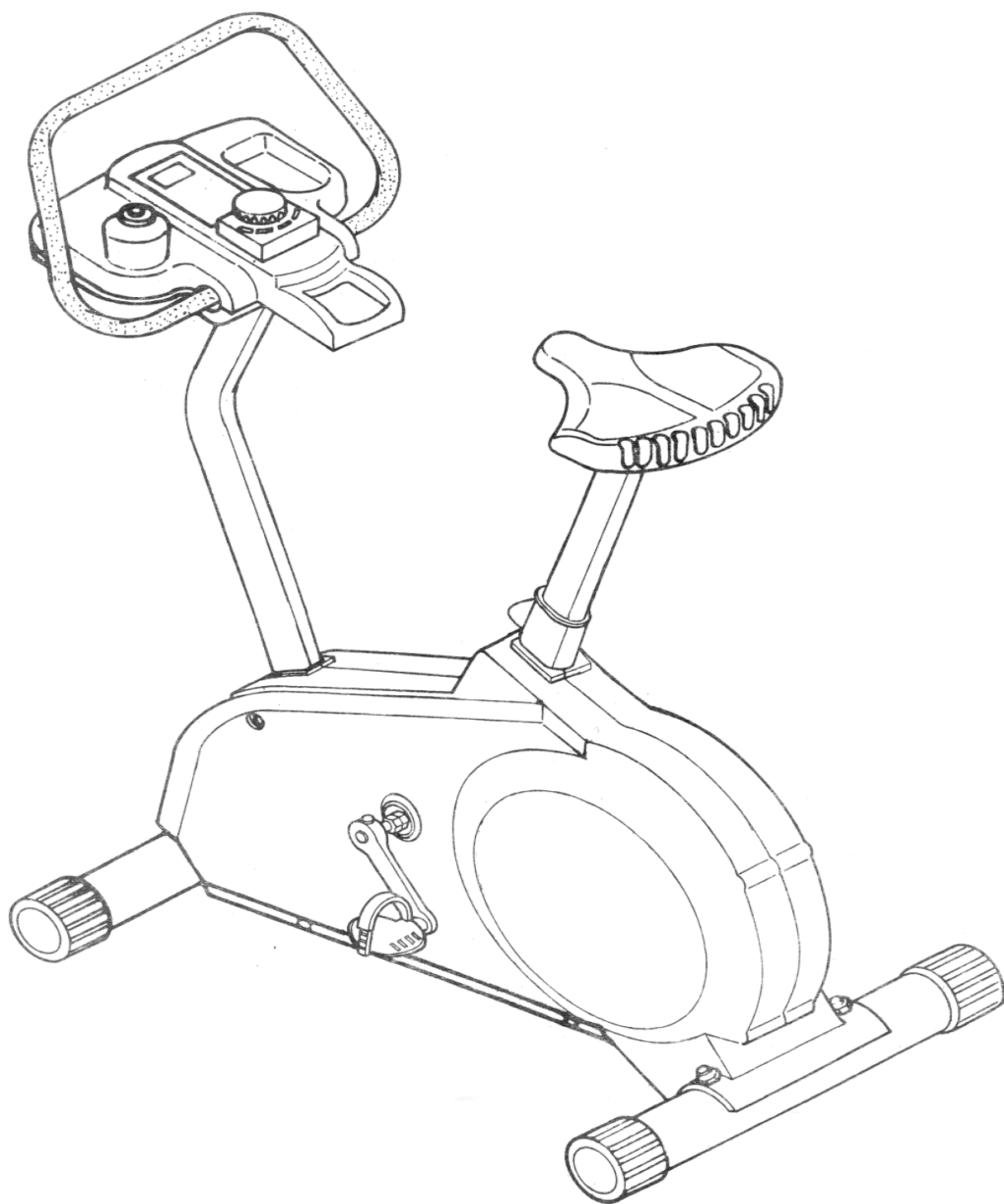


Gebruiksaanwijzing

Kroon

I-400/I-460/480



Onderdelenlijst

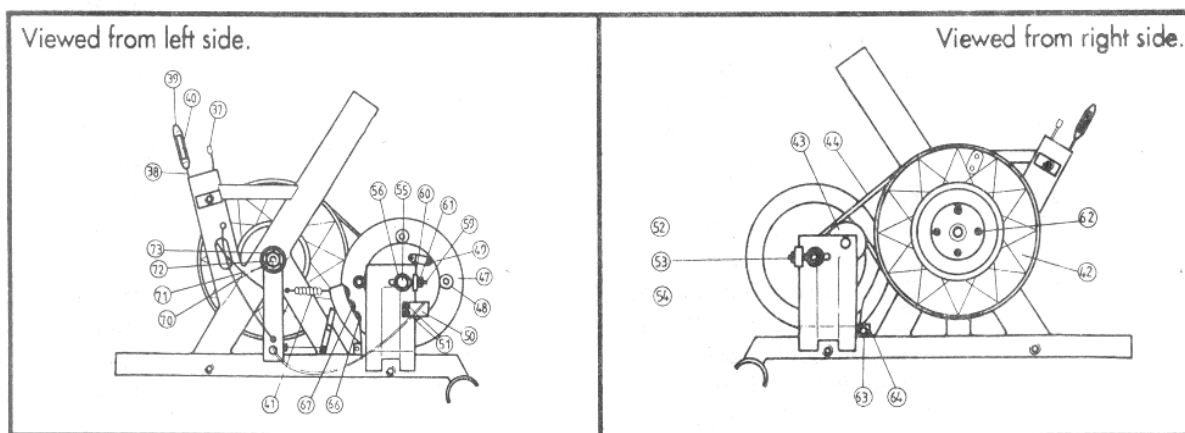
Number	Description	Quantity	Order Number
1	Main Frame	1	948-01
2	Stabilizer Bar, Front	1	948-02
3	Stabilizer Bar, Rear	1	948-03
4	Cap	4	948-04
5	Seat	1	948-05
6	Seat Pad	1	948-06
7	Adjustment Knob	1	948-07
8	Filler	1	948-08
9	Washer, Nylon Nuts	3 each	948-09
10	Chainguard, Left	1	948-10
11	Chainguard, Right	1	948-11
12	Handlebar Post Attachment Screw	2	948-12
13	Handlebar	1	948-13
14	Grip	1	948-14
15	8mm X 32mm Handlebar Bolt	2	948-15
16	Washers, Nylon Nuts	2 each	948-16
17	Console, Top	1	948-17
18	Console, Bottom	1	948-18
19	Water Bottle	1	948-19
20	Console Connecting Screws, 3.5mm X 16mm	7	948-20
21	Tension Knob Assembly Screws, 5mm X 8mm	3	948-21
22	Computer Wire, Upper	1	948-22
23	Tension Knob & Assembly	1	948-23
24	Console/Handlebar Post Screws, 5mm X 8mm	2	948-24
25	Computer	1	948-25
26	Handlebar Post	1	948-26
27	Front Stabilizer Bolt, 1/2" X 1/4"	2	948-27
28	Steel Plate	2	948-28
29	Rear Stabilizer Bolt, 8mm X 87mm	2	948-29
30	Washer	2	948-30
31	Cap Nut, 8mm	2	948-31
32	Chain Guard Cover Screw, 4 long & 4 Short	8	948-32
33	Crank Arm, Left & Right	2	948-33
34	Pin, Washer, Nylon Nut	2 each	948-34
35	Pedal, Left & Right	2	948-35
36	Pedal Strap	2	948-36
37	Lower Computer Wire	1	948-37
38	Lower Tension Cable & Nut	1	948-38
39	Cable Connection Housing	1	948-39
40	Cable Connection Fitting	1	948-40
41	Tension Cable Spring		948-41
42	Large Pulley, Plastic	1	948-42
43	Small Pulley, Plastic	1	948-43
44	Belt	1	948-44
45	Small Pulley Washer	1	948-45
46	Nylon Nut	1	948-46
47	Flywheel	1	948-47
48	Allen Head Screw & Washer	4	948-48
49	Magnets & Screws (2), Nuts (2)	1	948-49
50	Sensor Bracket	1	948-50

Onderdelenlijst

Number	Description	Quantity	Order Number
51	Bracket Screw	2	948-51
52	Flywheel Pulley, Plastic	1	948-52
53	Pulley Washer	1	948-53
54	Flywheel Bearing	2	948-54
55	Axle	1	948-55
56	Star Nut	2	948-56
57	Washer	4	948-57
58	Nut	2	948-58
59	Eye Bolt	2	948-59
60	Plate	2	948-60
61	Nylon Nut	2	948-61
62	Bolt 6 × 12mm	4	948-62
63	Bolt 10 × 100mm	1	948-63
64	Spring 11 × 2.0 × 75mm	4	948-64
66	Magnet Housing	1	948-65
67	Magnet	6	948-66
70	Crank Shaft	1	948-67
71	Crank Nuts	2	948-68
72	Outer Racer	2	948-69
73	Crank Bearing	2	948-70

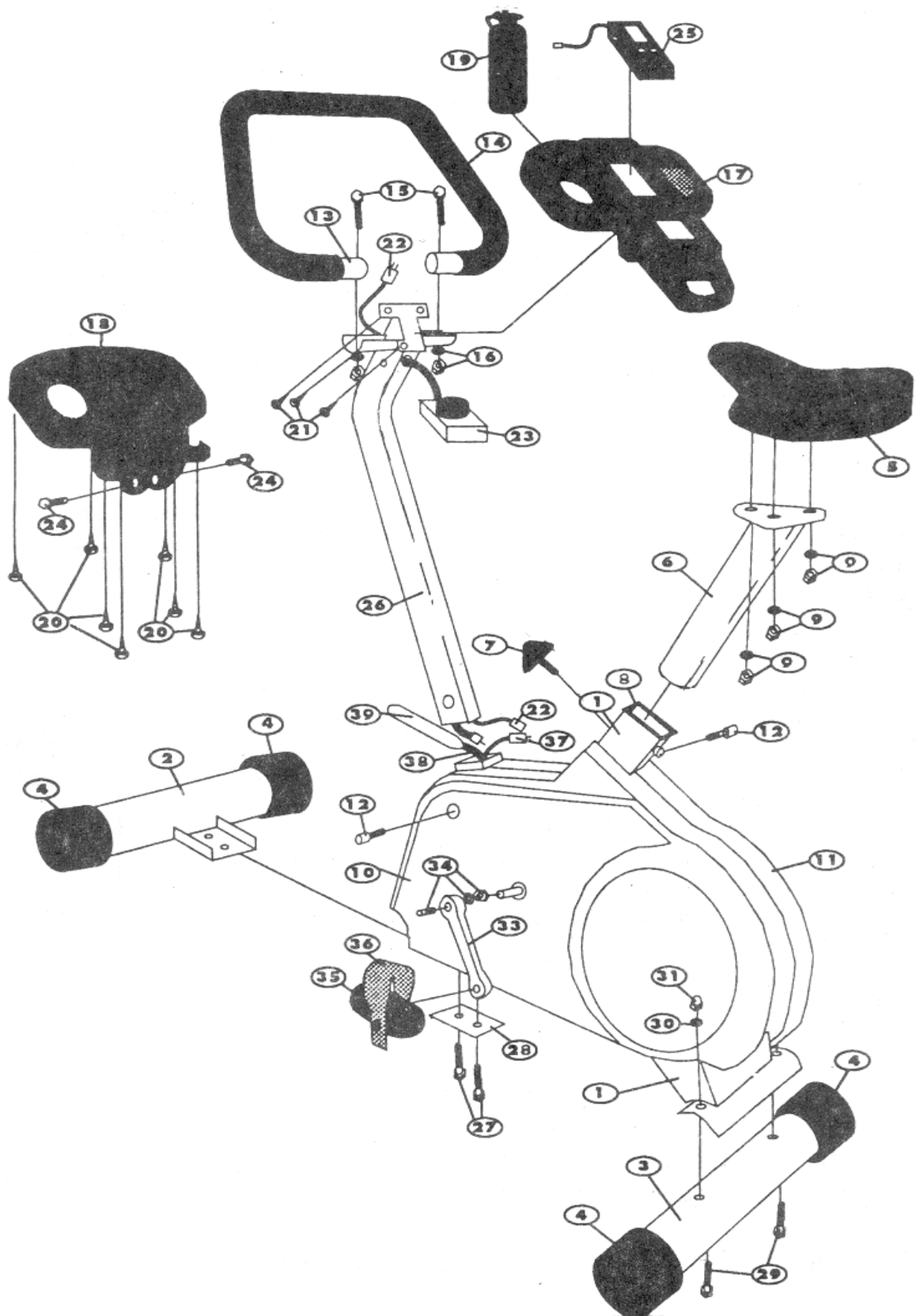
Parts 40 through 74 viewed with chainguards removed

This portion has been preassembled at the factory.



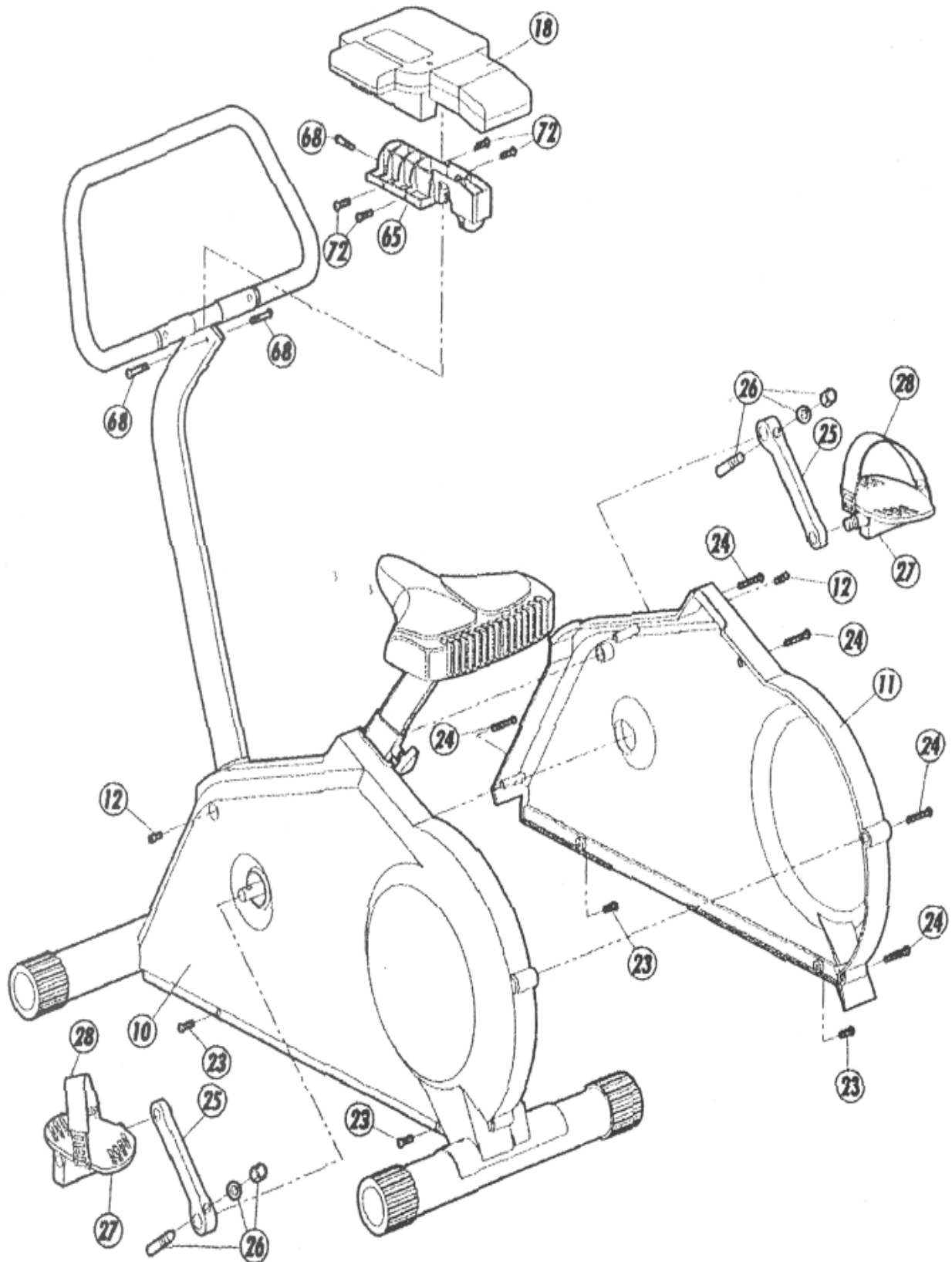
Onderdelen diagram I-400

Sommige onderdelen die u hieronder kunt zien zijn voormonteerd in de fabriek.



Onderdelen diagram I-460/480

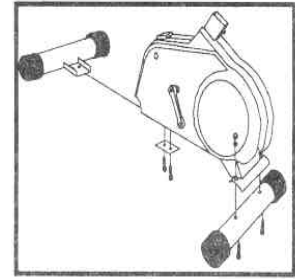
Sommige onderdelen die u hieronder kunt zien zijn voormonteerd in de fabriek. Sommige nummers hieronder komen niet overeen met de onderdelenlijst. Mocht u vragen hebben over de montage kunt u altijd contact opnemen met uw



Montage instructies

Stap 1

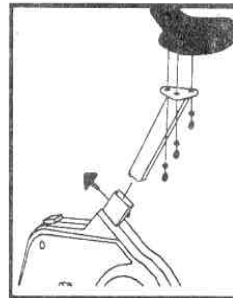
Maak de voorste dwarsbalk (2) vast aan het frame (1) door de stalen plaat (28) en de schroeven (27) te gebruiken. Maak nu de achterste dwarsbalk (3) vast aan het frame (1) door de schroeven (29) de ringen (30) en de moeren (31) te gebruiken.



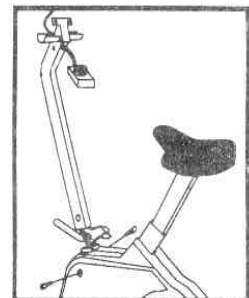
Step 1 Diagram

Stap2

Maak het zadel (5) vast aan de zadelpen (6), maak het zadel vast met de ringen en de moeren (9). Plaats de zadelpen (6) met het zadel erin in het frame (1), en maak het geheel vast met de stelknop (7). Gebruik de stelknop om het zadel op de gewenste hoogte te zetten.



Step 2 Diagram



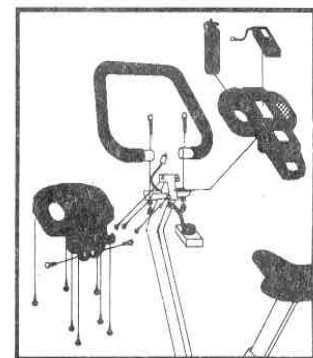
Step 3 Diagram

Stap 3

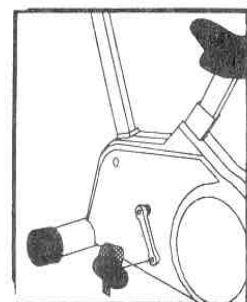
Pak voorzichtig de framestang (26) vast. Pak de framestang in één hand vast en trek daarna de bedrading erdoorheen. Sluit nu de kabel fitting (40) aan op het kabel fittings kastje (39), zodat het computerdraad gestrekt is. Maak nu de bovenste computerkabel (22) en de onderste computerkabel (37) vast. Zorg ervoor dat u de verschillende draden correct vast maakt, ze passen namelijk maar op één manier.

Steek nu de framestang (26) in het frame (1).

Maak de framestang vast met bevestigingsschroef nummer 12.



Step 4 Diagram



Step 5 Diagram

Montage instructies

Stap 4

Maak nu het stuur (13) vast aan de framestang (26), door bout en ring nummer 15 en moer nummer 16 te gebruiken. Plaats nu de bovenkant van het computerframe (17) over de weerstandsknop (23) heen. Haal het computerdraad (22) door de opening waar de computer moet komen. Maak nu de onderkant van het computerframe (18) vast onder aan het stuur (14) en sluit meteen de onderkant van het computerframe aan op de bovenkant van het computerframe door schroef nummer 20 te gebruiken.

Maak het computerframe ook vast aan de framestang door de schroeven (24) te gebruiken.

Sluit nu de bovenste computerkabel (22) aan op de computer, en leg de computer (25) in het computerframe. Zorg ervoor dat u twee AA batterijen in de computer heeft geplaatst, anders werkt de computer niet.

Stap 5

Monteer de linkertrapper op de linkerkrenk.

Monteer de rechtertrapper op de rechterkrenk.

Let op!!

Op de pedalen staat een “l” voor de linkertrapper en een “r” voor de rechtertrapper. De linkertrapper moet op de linkerkrenk en de rechtertrapper moet op de rechterkrenk.

Als u deze instructies niet goed uitvoert kan dit resulteren in beschadiging van deze fiets.

Uw fiets is nu volledig gemonteerd.

Aanvulling voor de computer van de I-460/480

Functie-knoppen

START/STOP	Hiermee start of eindigt u het gekozen programma Als u deze knop indrukt terwijl een programma loopt, dan breekt het programma af en keert het terug naar de instellingen
ENTER	Hiermee bevestigt u de gekozen gegevens en programma's
RESET	Hiermee herstelt u de waarde van het gekozen gegeven op de display en gaat u terug naar de voorgaande instelling
RECOVERY	Deze knop laat de herstelactie van het hart van de fietser zien (met andere woorden: Het niveau van de fitheid) na (bijvoorbeeld) een periode van 30 minuten
UP	Hiermee selecteert u een waarde op de display en gaat u naar het gewenste programma. Hiermee verhoogt u ook het inspanningsniveau tijdens de oefening
DOWN	Hiermee selecteert u een waarde op de display en gaat u naar het gewenste programma. Hiermee verlaagt u ook het inspanningsniveau tijdens de oefening

Functies

SPEED	De snelheid tijdens de oefening
DISTANCE	COUNT UP: afstand loopt op vanaf het begin van de oefening COUNT DOWN: afstand wordt afgeteld vanaf de vooraf ingetoetste afstand
TIME	COUNT UP: tijdsduur loopt op vanaf het begin van de oefening COUNT DOWN: tijdsduur wordt afgeteld vanaf ingetoetste streeftijd
PULSE	Het hartritme (slagen per minuut)
WATT	Inspanningsniveau vanaf het begin van de oefening gemeten in watt

CALORIES	COUNT UP: verbruikte calorieën lopen op vanaf het begin van de oefening COUNT DOWN: : verbruikte calorieën worden afgeteld vanaf ingetoetste streefgetal
RPM	omwentelingen per minuut

Bedieningsinstructies

1. Om de computer te starten moet u de vier batterijen in de computer doen.
2. De display zal meteen een gevuld beeld geven en een piep (1 seconde)
3. Na het volle beeld zal de display overgaan naar de begin instelling voor uw input. Het begint met het vrouwensymbool (deze knippert)
4. Kies man of vrouw door UP of DOWN in te drukken en druk na de gewenste keuze op ENTER. Hierna komt het symbool voor kilo's, te beginnen met 60. Gebruik de UP of DOWN knoppen om tot het juiste aantal te komen en leg het vast met ENTER. Als u geen ENTER indrukt maar RESET, dan gaat u terug naar de man/vrouw instelling.
5. Na de input van het aantal kilo's wordt uw leeftijd gevraagd. Het begint met 20. Gebruik de UP en DOWN knoppen om de gewenste leeftijd in te voeren en leg het vast met ENTER. Als u geen ENTER indrukt maar RESET, dan gaat u terug naar de gewichtsinstelling.
6. Na de input van uw leeftijd gaat de display knipperen op MANUAL. Gebruik de UP en DOWN knoppen om te switchen tussen MANUAL (handmatig), HEARTRATE CONTROL (hartslag), PRESET (computerprogramma's) en MEMORY (geheugen). Druk op ENTER als u uw keuze hebt gemaakt. Als u niet op ENTER drukt maar op RESET, dan gaat u terug naar de leeftijdsinstelling.
7. MANUAL

Als u MANUAL heeft gekozen dan kunt u kiezen uit één van de volgende: DISTANCE (afstand), TIME (tijdsduur) of CALORIES om uw streefgetal in te voeren. Per oefening kunt u maar één hiervan intoetsen. Als DISTANCE knippert voer dan de gewenste afstand in en begin uw oefening. Als u geen afstand in wilt voeren, drukt u weer op ENTER. Hiermee gaat u terug naar TIME of naar CALORIES.

8. Druk hierna op START/STOP om de MANUAL instelling te starten. Stel de weerstand bij naar het gewenste inspanningsniveau door op UP of DOWN te drukken terwijl u fietst.

9. HEARTRATE CONTROL

Als u deze optie heeft gekozen (en op ENTER heeft gedrukt) dan wordt het voorgestelde aantal hartslagen per minuut op het display getoond. Als u het ideale aantal hartslagen heeft gekozen begin de oefening door op START/STOP te drukken. Gedurende de oefening zal het inspanningsniveau per minuut worden aangepast zodat de hartslag gelijk blijft aan uw instelling.

10. PRESET

Als u deze heeft gekozen dan begint P1 te knipperen op het display. Druk op UP of DOWN om naar uw keuze te gaan (P1, P2, P3 of P4). Druk op ENTER om het programmaverloop te zien. Druk op ENTER en begin de oefening.

11. MEMORY

Als u deze functie heeft gekozen dan begint M1 te knipperen op het display. Druk op UP of DOWN om naar uw keuze te gaan (M1, M2 of M3). Druk op ENTER om het programma geheugen te zien. Druk nogmaals op ENTER en gebruik UP of DOWN om uw eigen inspanningsniveau in te stellen. Druk op ENTER en begin de oefening.

NB: Als u een bestaande geheugeninstelling wilt gebruiken, kies dan M1, M2 of M3 door op ENTER te drukken. Druk dan **niet** weer op ENTER maar op START/STOP.

12. RECOVERY

Na een oefening van (bijvoorbeeld) 30 minuten stopt u met fietsen (Druk **niet** op de STOP knop!!) en drukt u op de RECOVERY knop (herstel). De computer zal dan alle functies behalve de hartslagmeting (u moet natuurlijk wel de borstband om hebben!!) afsluiten en zal voor de duur van 60 seconden aftellen. Als de 60 seconden om zijn ziet u uw herstelwaarde (niveau van fitheid).

STOPPEN:

Als er 4 seconden lang door de computer geen signalen worden ontvangen dan houdt deze op met calculeren, behalve de tijdsduurfunctie. De computer gaat na 2 minuten uit als er geen signalen worden ontvangen. De computer stopt met een piep.