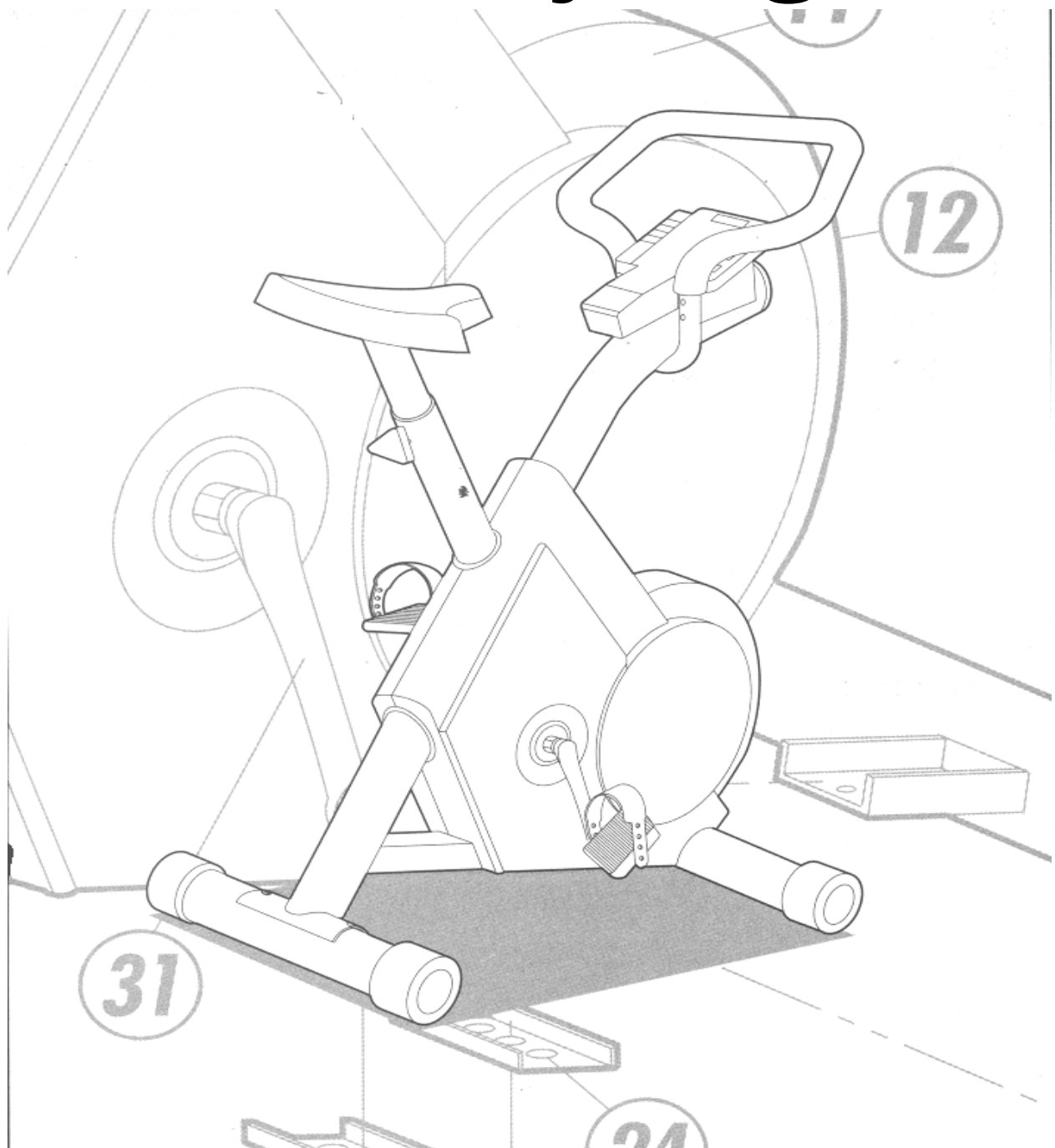


Kroon I-500/I600

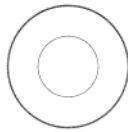
Gebruiks- aanwijzing



Onderdelen schema

Voor uw gemak staan hieronder de verschillende onderdelen die gebruikt worden tijdens het monteren van deze hometrainer. Dit korte overzicht is bedoeld om duidelijk aan te geven wat voor een soort onderdelen er zijn gebruikt. Alle onderdelen zijn aangegeven op ware grootte.

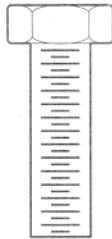
26
Washer
8 x 16 x 1mm



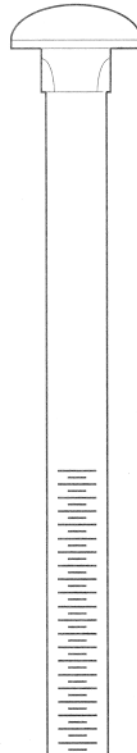
26
Nut
8mm



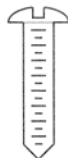
23
Bolt
5/16" x 1"



25
Bolt
8 x 87mm



19
Computer attachment screw
4 x 16mm



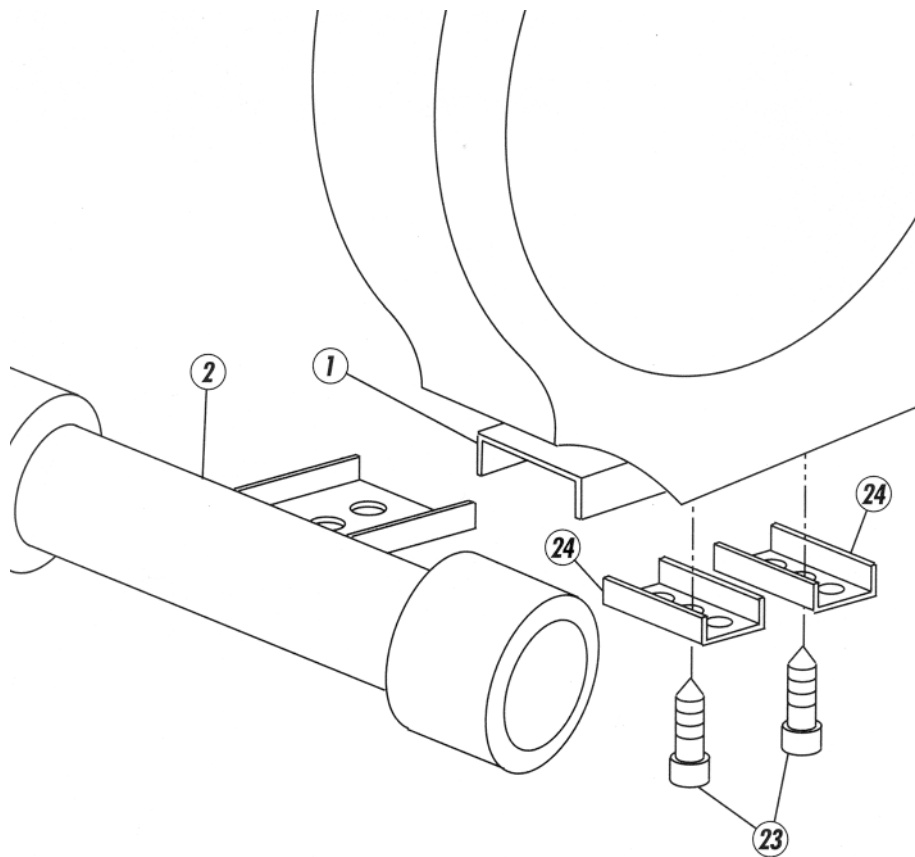
Montage instructies

Stap 1

Verwijder het verpakkingsmateriaal van het frame (1) en bevestig de voorste dwarsbalk. Bevestig de dwarsbalk door gebruik te maken van moer nummer 24.

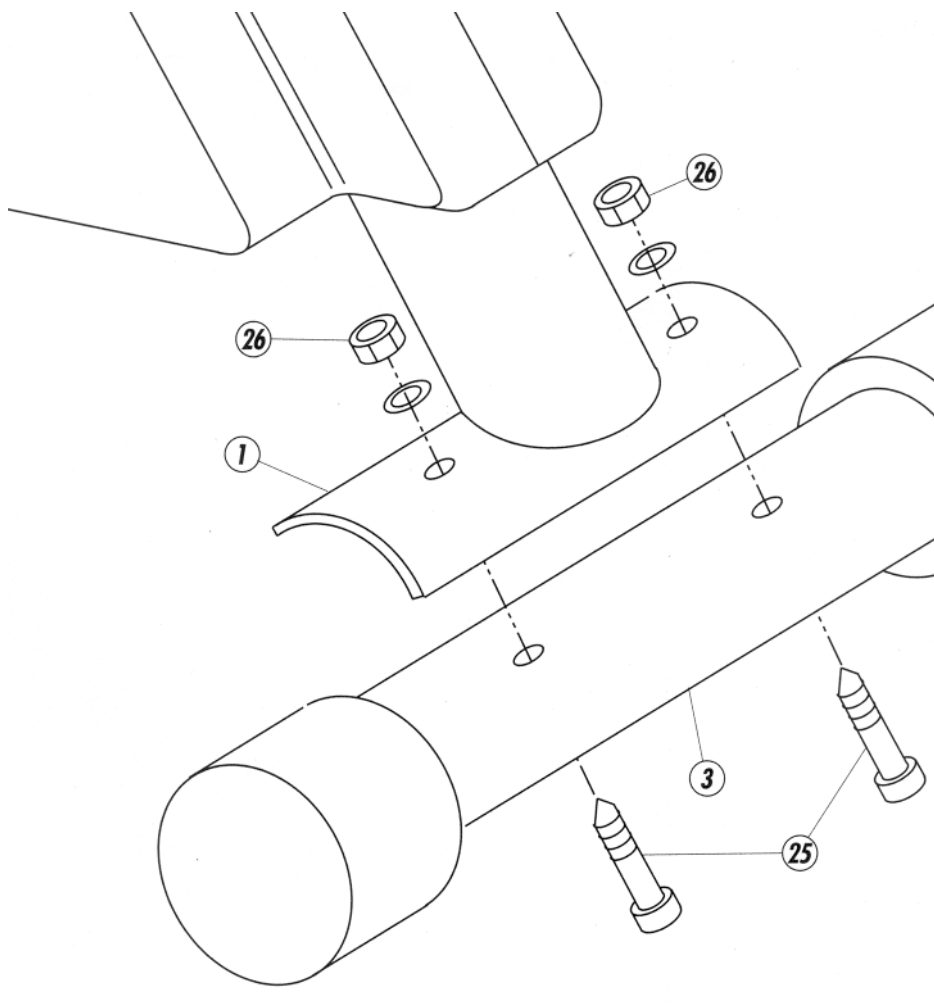
Let op:

Het is handig om tijdens de montage het frame op zijn zijkant te leggen, voor een makkelijkere montage.



Stap 2

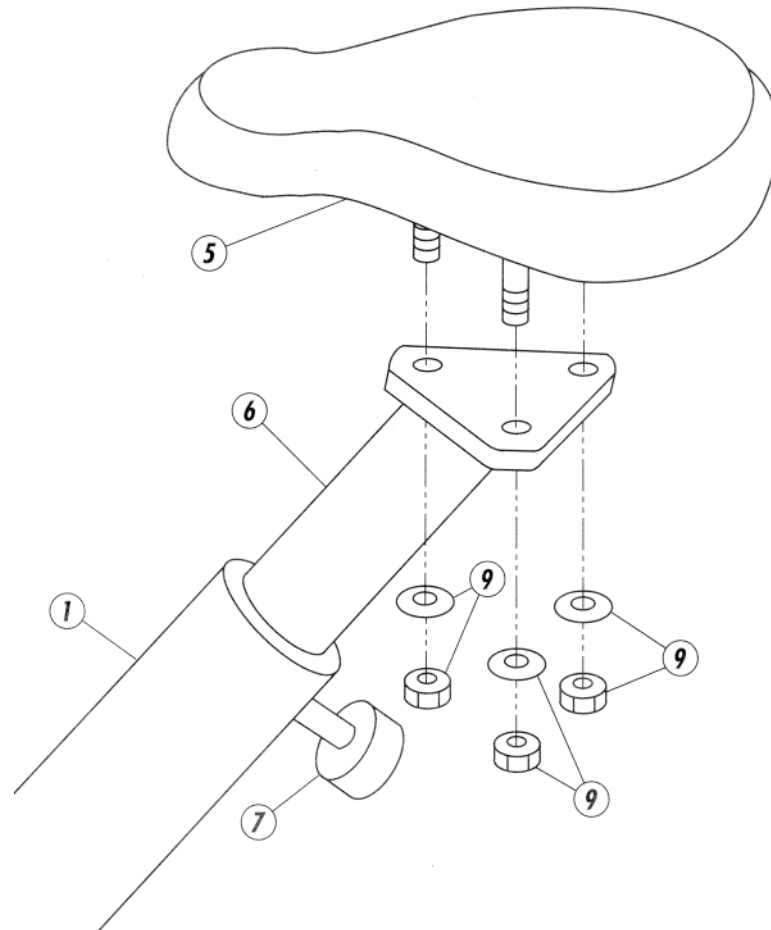
Maak de achterste dwarsbalk vast aan het frame (1) door moer nummer 25 te gebruiken en maak de dwarsbalk vast met de ring en moer nummer 26.



Stap 3

Maak het zadel (5) vast aan de zadelpen (6). Gebruik hiervoor de ringen moeren en bouten die onder het zadel zitten. Plaats de zadelpen (6) in het frame (1) en maak dit alles vast met de verstelknop (7).

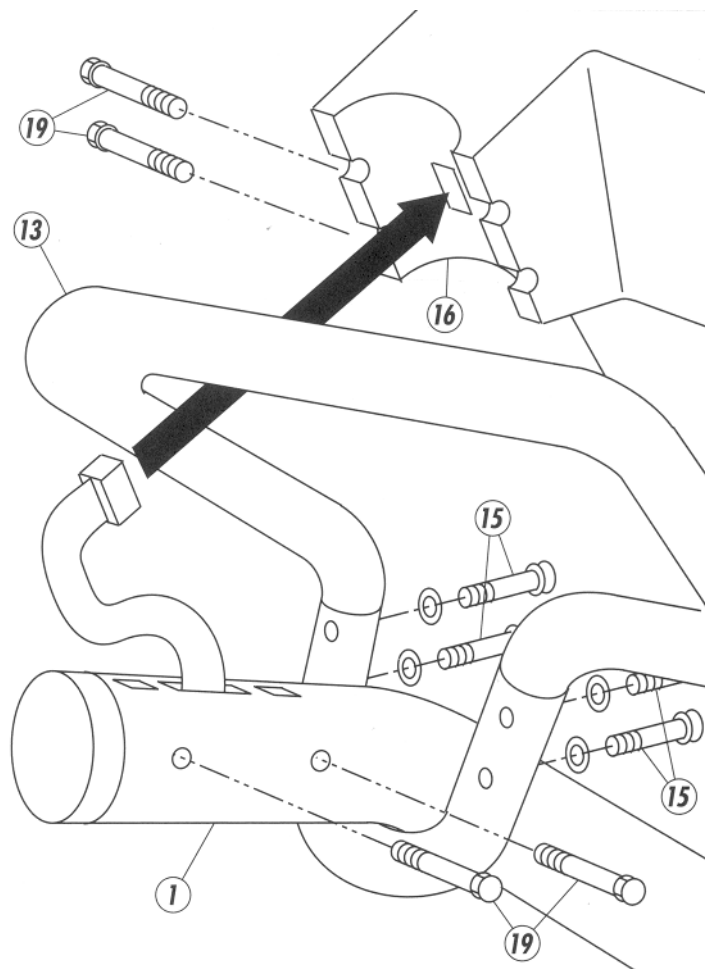
Zet nu het zadel op de gewenste hoogte.



Stap 4

Hou het stuur (13) in de positie zoals het in het diagram is weergegeven, en maak het vast met schroef en ring nummer 15.

Maakt het snoer van de computer (16) vast aan het frame, en zorg ervoor dat het snoer in de gleuf loopt. Sluit het bevestigde computerdraad aan op de computer en maak de computer vast met de schroeven nummer 19.

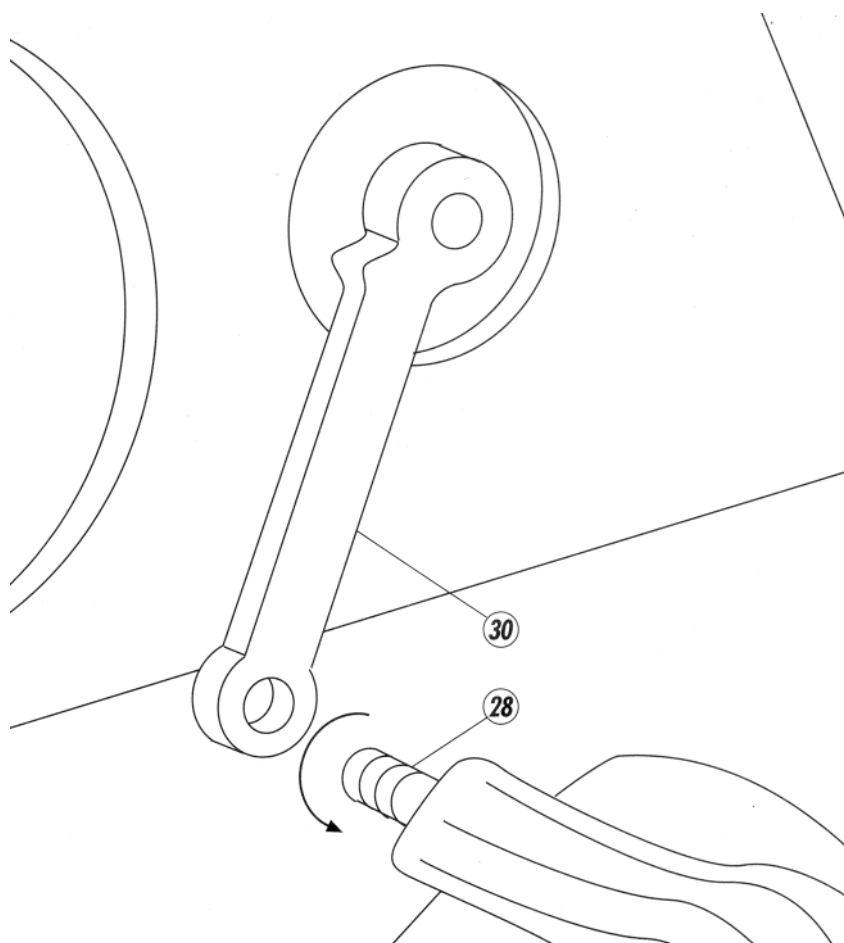


Stap 5

Plaats het linkerpedaal (28) op de linkerkrenk (30). Op de pedalen en de krenk staat een “L” en een “R”. L staat voor links en R staat voor rechts. Het linkerpedaal moet tegen de klok in vast worden gedraaid.

Het rechterpedaal moet op de rechterkrenk worden gemonteerd en met de klok mee worden gedraaid om vast te zetten.

Uw fiets is nu volledig gemonteerd.



Elektronische instructies

SPEED

Deze functie laat u de snelheid zien in kph of mph. (dit ligt aan de fabrieksinstelling).

DISTANCE

Deze functie laat u zien wat voor een afstand u heeft afgelegd. Dit wordt weergegeven in kilometers of miles. Deze functie kunt u ook gebruiken om af te tellen van een bepaalde afstand.

TIME

Deze functie laat u de verstreken tijd zien nadat u de startknop heeft ingedrukt. De display heeft een maximum van 99 min. 59 sec. Deze functie kunt u ook gebruiken om terug te tellen van een, van te voren, ingestelde tijd.

CALORIES

Deze functie geeft u een schatting van het aantal verbruikte calorieën. Deze schatting is bedoeld is om een vergelijking te trekken tussen uw eigen workouts en mag nooit gebruikt worden met een programma dat is voorgeschreven door een dokter.

Hoe te starten

Om te beginnen moet u een van de knoppen drukken, om de display te starten.

Druk de pijl omhoog of de pijl omlaag om de verschillende waarden, tijd, afstand, calorieverbruik in te stellen, of om een programma te kiezen.

Om door te gaan naar een volgende functie moet u de MODE knop indrukken, na elke gewenste instelling. Om een manueel programma te kiezen hoeft u alleen op de START knop te drukken nadat u de verschillende waarden heeft ingevoerd. Druk hierna nogmaals op de START knop om te beginnen.

EEN PROGRAMMA ONDERBREKEN OF STOPPEN

Wanneer de computerdisplay aan het aftellen is kunt u op ieder gewenst ogenblik de computer onderbreken door op de STOP knop te drukken. Als de computer in pauze mode staat zullen alle waarden, met uitzondering van snelheid en hartslag, gewoon worden blijven gemeten. Als u weer verder wilt gaan met uw programma hoeft u alleen maar op de STOP knop te drukken waardoor de pauze stand wordt opgeheven.

HOE DE COMPUTER TE RESETTEN

Om alle ingevoerde waardes te wissen moet u op de START knop drukken en daarna op de MODE knop.

De computer zal na 100 seconden in pauze mode automatisch uit gaan.

HOE IS TE ZIEN OF DE BATTERIJEN LEEG ZIJN

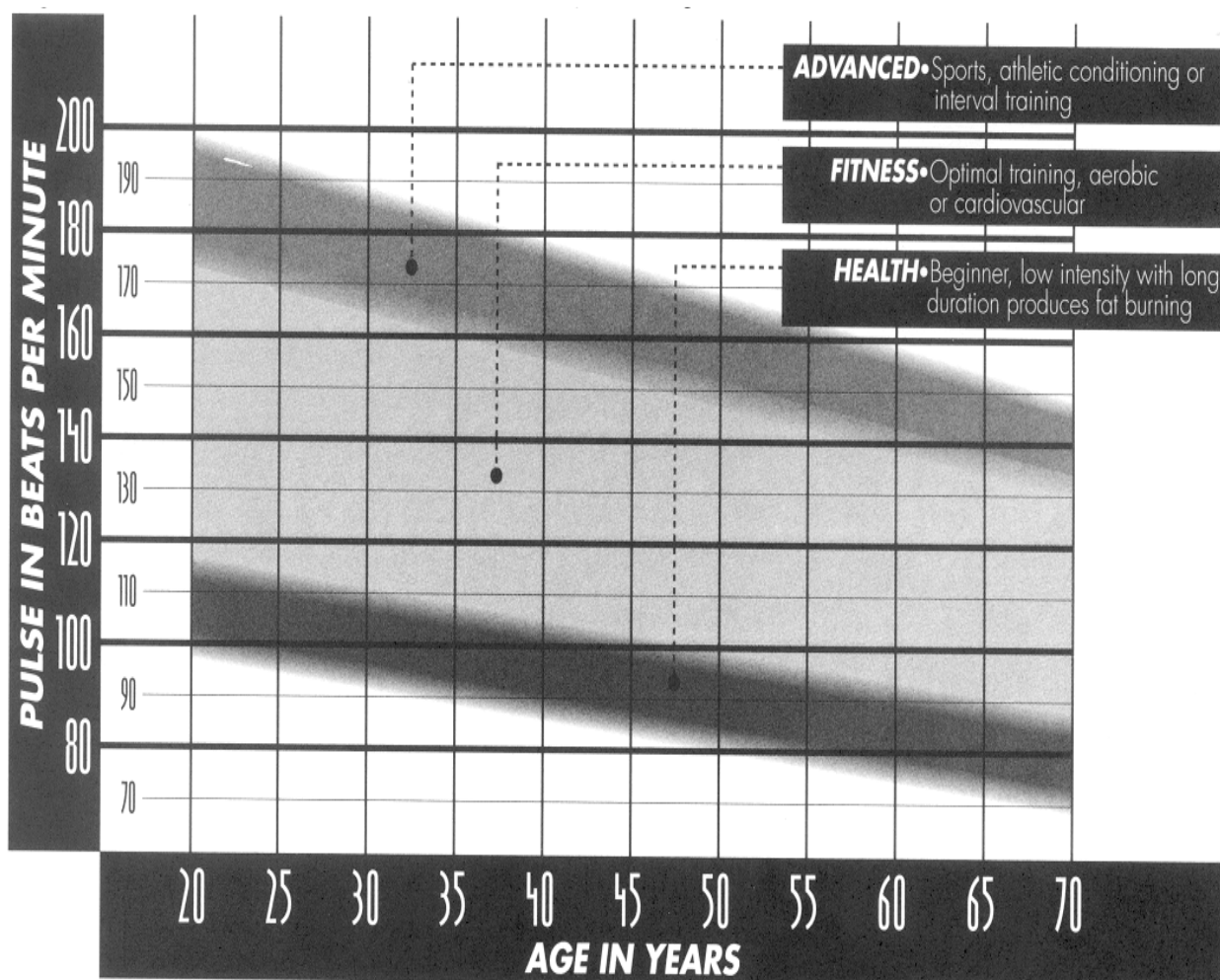
Om ervoor te zorgen dat de weerstand van de fiets optimaal blijft moet u ervoor zorgen dat er altijd volle batterijen in de fiets zitten. Als er op display van de computer een komt te staan LOW BATTERY moet u de batterijen vervangen.

De juiste hartslag vinden

Om zeker te zijn dat uw hartslag zich in de hartslagzone bevind moet u weten hoe u uw hartslag moet meten.

De makkelijkste manier om uw hartslag te meten is met uw vinger in uw nek te voelen. Tel de slagen per 10 seconden, en vermenigvuldig dit aantal met 6. Zo heeft u het aantal slagen per minuut.

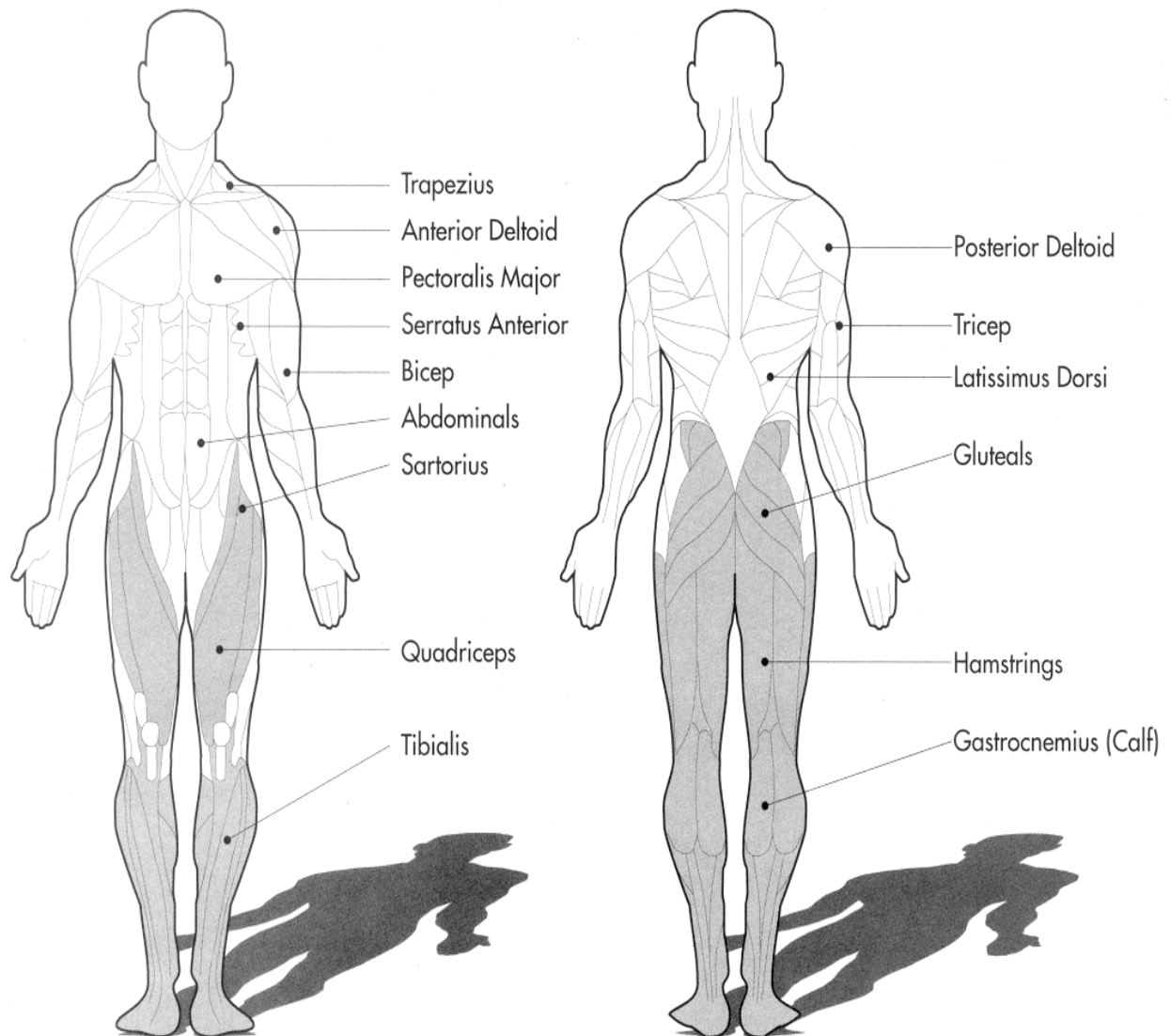
Om uw ideale hartslagzone te bepalen kunt het beste even in de tabel hieronder kijken. De hartslagzone wordt bepaalt door de leeftijd en fysieke conditie.



Spierschema

De oefening die op deze fiets wordt uitgevoerd zorgt ervoor dat het boven- en onderlichaam worden getraind.

De spiergroepen die worden getraind staan hieronder aangegeven.



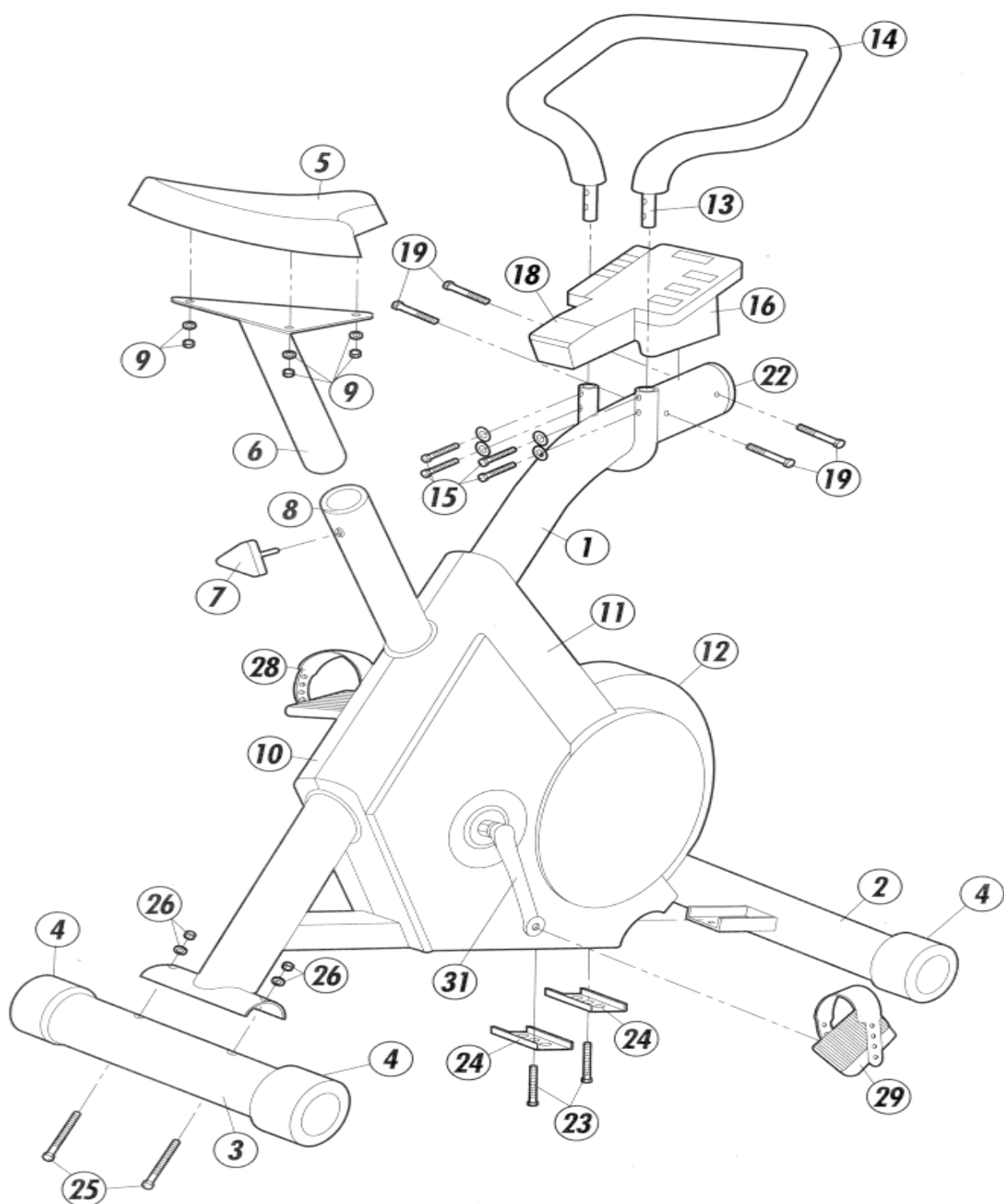
Onderdelenlijst

NUMBER	DESCRIPTION	QUANTITY	ORDER NUMBER
1	Frame	1	953-01
2	Front Crossbar	1	953-02
3	Rear Crossbar	1	953-03
4	Crossbar Cap	4	953-04
5	Seat	1	953-05
6	Seatpost	1	953-06
7	Adjustable Knob	1	953-07
8	Filler	1	953-08
9	Lock Washer with Nylon Nut	3	953-09
10	Left Chainguard	1	953-10
11	Right Chainguard	1	953-11
12	Chainguard Cap	1	953-12
13	Handlebar	1	953-13
14	Grip	1	953-14
15	6 x 32mm Screw with Washer	4	953-15
16	Computer	1	953-16
17	Computer Case Screw	4	953-17
18	Battery Cover	1	953-18
19	Computer Attachment Screw	4	953-19
20	Computer Wire	1	953-20
21	Pulse Wire Clip	1	953-21
22	Frame Cap	1	953-22
23	5/16" x 1" Bolt	2	953-23
24	Steel Plate	2	953-24
25	8 x 87mm Bolt	2	953-25
26	Washer with Nut	2	953-26
27	Chainguard Cover Screw	14	953-27
28	Left Pedal	1	953-28
29	Right Pedal	1	953-29
30	Left Crank Arm	1	953-30
31	Right Crank Arm	1	953-31
32	Pin with Washer and Nylon Nut	2	953-32
33	Large Metal Pulley	1	953-33
34	Small Plastic Pulley	1	953-34
35	Pulley Washer	1	953-35
36	Nylon Nut	1	953-36
37	Pulley Belt	1	953-37
38	Flywheel Disk	1	953-38
39	Bolt	4	953-39
40	Magnet and Screw	1	953-40
41	Sensor Wire	1	953-41
42	Sensor Bracket	1	953-42
43	Bracket Screw	2	953-43
44	Flywheel with Pulley	1	953-44

Onderdelenlijst

NUMBER	DESCRIPTION	QUANTITY	ORDER NUMBER
45	Pulley Bearing	1	953-45
47	Axle	1	953-47
48	Screw Cap	2	953-48
49	Washer	2	953-49
50	Screw Cap	2	953-50
51	Eye Bolt	2	953-51
52	Plate	2	953-52
53	Screw Cap	2	953-53
54	Magnet Housing	1	953-54
55	Magnet	8	953-55
56	Motor	1	953-56
57	Adjustable Arm, Block	1	953-57
58	Upper Bracket	1	953-58
59	Metal Plate	1	953-59
60	Screw Cap	2	953-60
61	Screw	2	953-61
62	Bolt	1	953-62
63	Spring	1	953-63
64	Screw Cap	1	953-64
65	Eye Bolt	2	953-65
66	Screw Cap	2	953-66
67	"AA" Batteries	4	955-67

Veel onderdelen die u hieronder kunt zien zijn al in de fabriek gemonteerd. U hoeft dus niet alle onderdelen zelf in elkaar te zetten.



Onderdelen 33 tot en met 66 zijn weergegeven zonder de beschermkap eromheen.

