



D.C. ATHLETICS®

VENTOUX SPINNINGFIETS

GEBRUIKERSHANDLEIDING



BELANGRIJK!

Lees zorgvuldig alle instructies alvorens dit toestel te gebruiken.

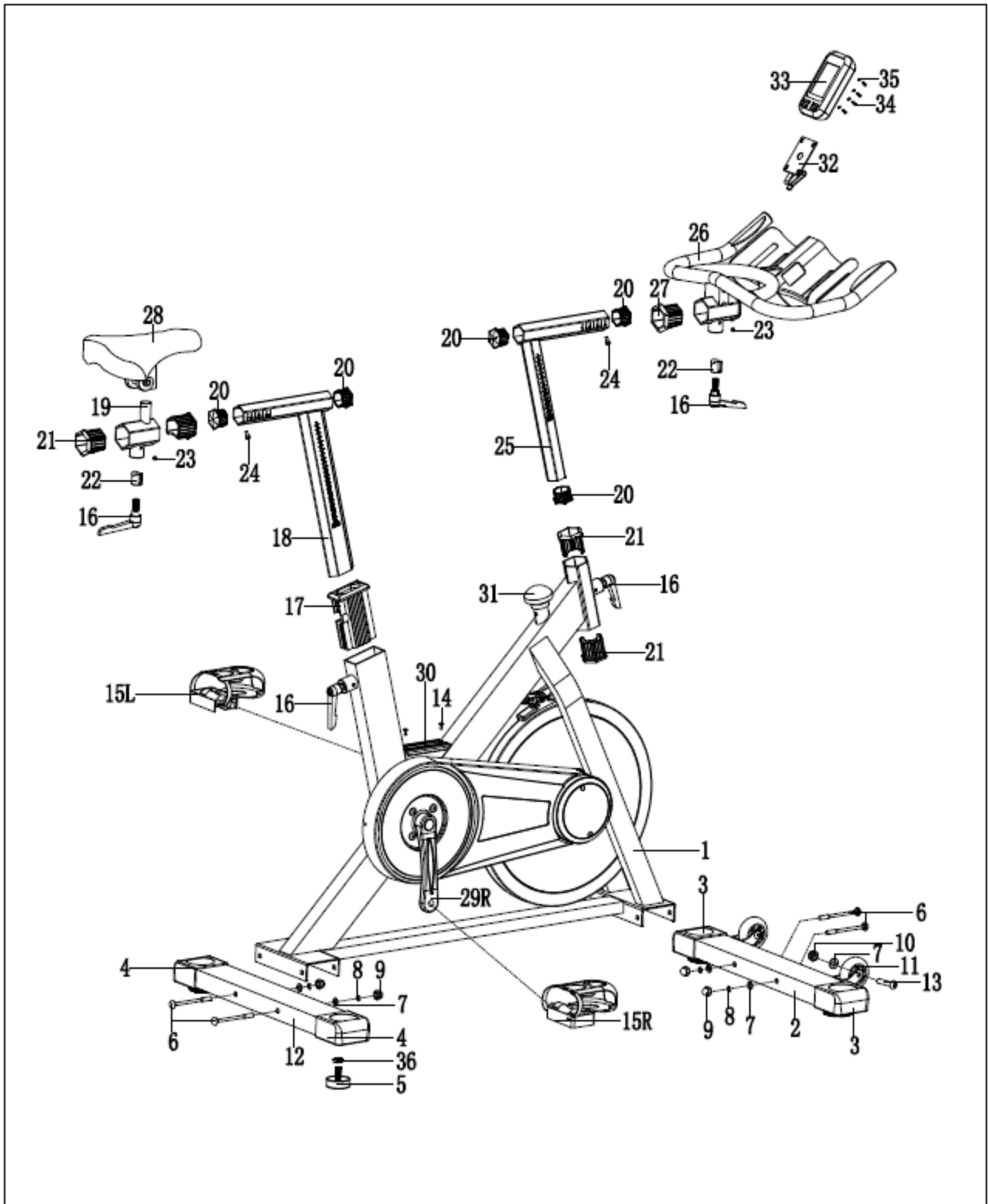
Houd deze handleiding bij voor later gebruik.

De specificaties van dit toestel kunnen lichtjes afwijken van de illustraties en kunnen zonder voorafgaande kennisgeving veranderd worden.

VEILIGHEIDS- EN ONDERHOUDSINSTRUCTIES

1. Controleer na volledige montage of alle onderdelen zoals bouten, moeren en ringen geplaatst en stevig aangedraaid zijn.
2. Controleer regelmatig of de veiligheidskap die de bewegende onderdelen van de machine beschermt, goed bevestigd is en in goede staat verkeert.
3. Controleer altijd of de zadelpaal, de zadelschuiver, de pedalen en de handgrepen stevig zijn vastgemaakt alvorens op de fiets te gaan zitten.
4. Het wordt aanbevolen om jaarlijks alle bewegende onderdelen te smeren.
5. Draag geen loszittende kleding om te vermijden dat deze vast komt te zitten in bewegende onderdelen.
6. Haal de voeten niet van de pedalen terwijl deze laatste in beweging zijn.
7. Draag altijd schoenen wanneer u het toestel gebruikt.
8. Droog de fiets na elk gebruik af om zweet en vocht te verwijderen. Veeg het toestel af met een vochtige doek, water en een mild detergent. Gebruik geen solventen op basis van petroleum om het toestel schoon te maken om de afwerking niet te beschadigen.
9. Houd kinderen uit de buurt van de fiets terwijl deze in gebruik is. Laat kinderen de fiets niet gebruiken. De fiets is bestemd voor volwassenen, niet voor kinderen.
10. Stap niet van de fiets vooraleer de pedalen volledig tot stilstand zijn gekomen.
11. Stop onmiddellijk met het gebruik van de fiets in geval van misselijkheid, kortademigheid, flauwvallen, hoofdpijn, pijn, een beklemmend gevoel in de borst of ongemak.
12. Plaats geen vingers of voorwerpen tussen de bewegende delen van de fiets.
13. Raadpleeg voor het eerste gebruik uw arts om de frequentie, het tijdstip en de intensiteit te bepalen die geschikt zijn voor uw leeftijd en conditie.
14. Trek na gebruik de spanningscontroller naar beneden om de weerstand te verhogen. Zo kunnen de pedalen niet vrij ronddraaien en iemand kwetsen.
15. Het maximumgewicht van de gebruiker is 135 kg

OVERZICHTSTEKENING



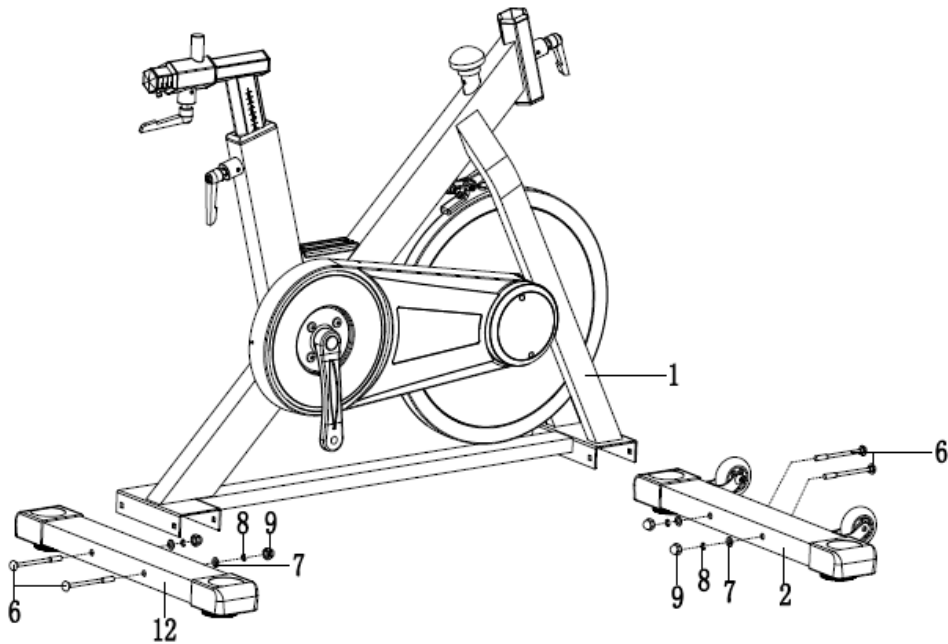
ONDERDELENLIJST

NR.	BESCHRIJVING	HOEV.	NR.	BESCHRIJVING	HOEV.
1	Hoofdframe	1	19	Horizontale zadelpin	1
2	Stabilisator voorkant	1	20	Mof	5
3	Eindafdekking voorkant	2	21	Smalle mof	4
4	Eindafdekking achterkant	2	22	V-vormige beugelplaat	2
5	Voetsteuntje	2	23	Schroef M6X6	2
6	Slotbout M8xL100	4	24	Schroef M5X12	2
7	Platte onderlegging $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$	6	25	Handgreepstang	1
8	Boogring D8	4	26	Handgreep	1
9	Dopmoer M8	4	27	Grote mof	2
10	Nylon moer M8	2	28	Zadel	1
11	Wieltje	2	29L/R	Crank L/R	1pr
12	Stabilisator achterkant	1	30	Beschermkap	1
13	Schroef M8x45	2	31	Knop rem	1
14	Schroef M4X12	2	32	Computersteun	1
15L/R	Pedaal (L/R)	1 pr	33	Computer	1
16	L-vormige knop	4	34	Bolle kruiskopschroef	4
17	Plastic mof	1	35	Platte onderlegging	4
18	Zadelstang	1	36	Schroef M10	2

INSTRUCTIES VOOR MONTAGE

Stap één:

Maak de voorste stabilisator (2) en de achterste stabilisator (12) vast aan het hoofdframe (1) met de slotbouten (6), de platte onderleggingen (7), de veerringen (8) en de dopmoeren (9).



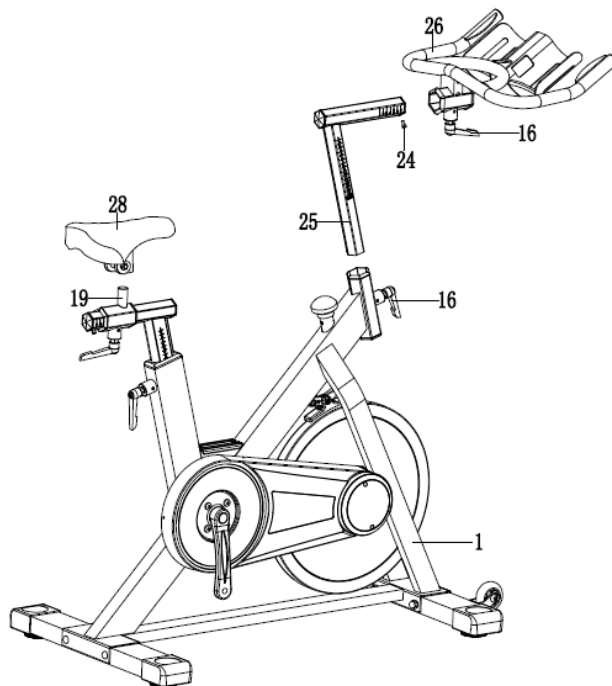
Stap twee:

Glijd eerst de **handgreepstang** (25) op de gewenste hoogte in het hoofdframe (1) en bevestig met de L-vormige knop (16).

Schroef dan de schroeven (24) van de handgreepstang los (25) en draai ook de L-vormige knop (16) van de handgreep (26) los. Schuif nu de handgreep (26) in de handgreepstang (25) en draai stevig vast met de L-vormige knop (16). Draai nu nog de schroef (24) vast aan de handgreepstang (25).

Maak tot slot het zadel (28) stevig vast in de zadelpin (19).

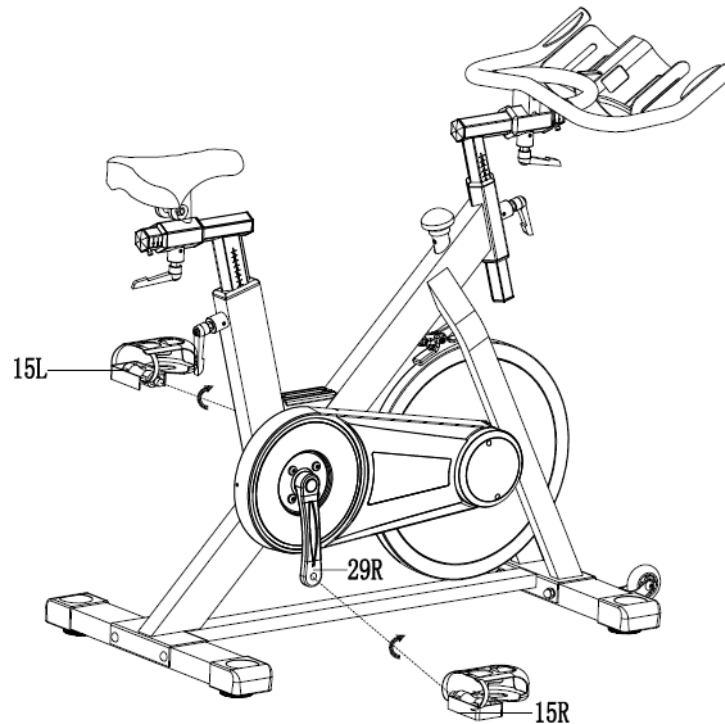
LET OP: Zorg ervoor dat het zadel (28) stevig vastzit in de zadelpin (19).



Stap drie

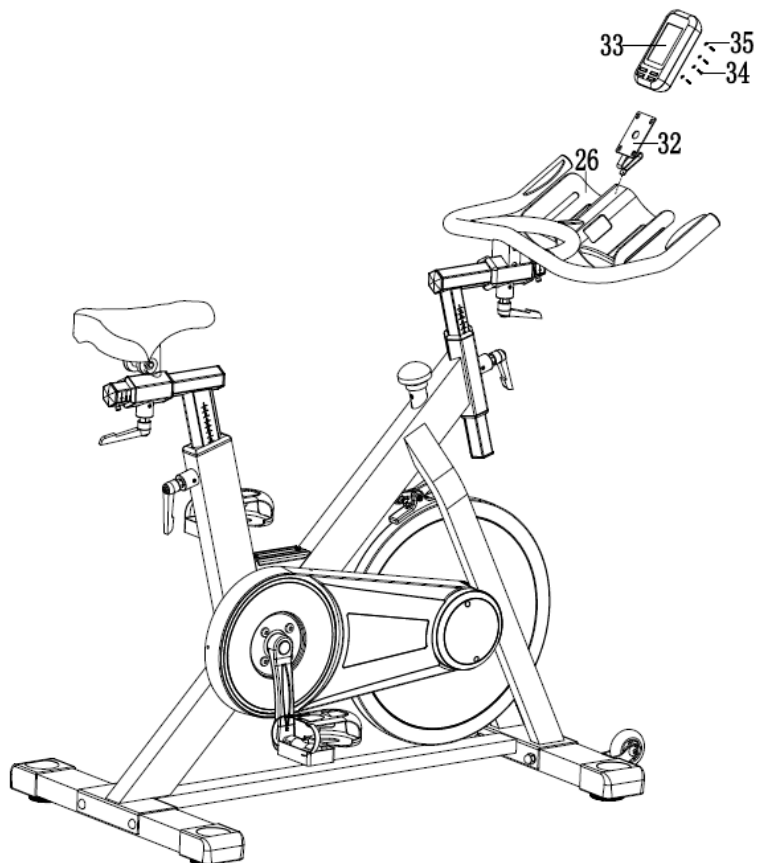
Bevestig de pedalen (15L/ R) aan de cranks (29 L/ R) van het hoofdframe (1).

LET OP: De tekens “L” en “R” op de pedalen zijn voor de linkerkant en rechterkant van de crank. Pedaal (L) moet tegen de klok in bevestigd worden aan de crank (L). Pedaal (R) daarentegen moet met de klok mee bevestigd worden aan de (R). Verzekert u ervan dat de pedalen (15L/ R) stevig vastzitten aan de crank (22 L/ R) alvorens te beginnen trainen.



Stap vier

Maak de computer (33) stevig vast aan de computersteun (32) met de bolle kruiskopschroeven (34) en de platte onderleggringen (35). Glijd dan de computersteun (32) in het midden van de handgreep (26).



OPWARMEN EN AFKOELEN

Een succesvol trainingsprogramma bestaat uit een opwarming, aerobe lichaamsbeweging en een afkoeling. Doe het volledige programma minstens twee en bij voorkeur drie keer per week en las een rustdag in tussen twee sessies. Na enkele maanden kunt u het tempo opdrijven naar vier tot vijf keer per week.

OPWARMEN

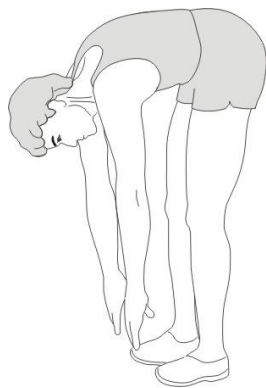
Het doel van opwarmen is uw lichaam voor te bereiden op de lichaamsbeweging en letsels te beperken. Warm gedurende twee tot vijf minuten op alvorens aan krachttraining of cardio te doen. Voer activiteiten uit die uw hartslag opdrijven en de spieren opwarmen. Dat kan snel wandelen zijn, joggen, jumping jacks, touwspringen en ter plaatse lopen.

STRETCHEN

Stretchen terwijl uw spieren nog warm zijn na een goede opwarming en opnieuw na uw krachttraining of cardio is uiterst belangrijk. De spieren rekken gemakkelijker door de hoge temperatuur, waardoor het risico op letsel veel kleiner wordt. Houd de stretchhouding 15 tot 30 seconden aan. **NIET NAVEREN.**



Stretchen zijkant



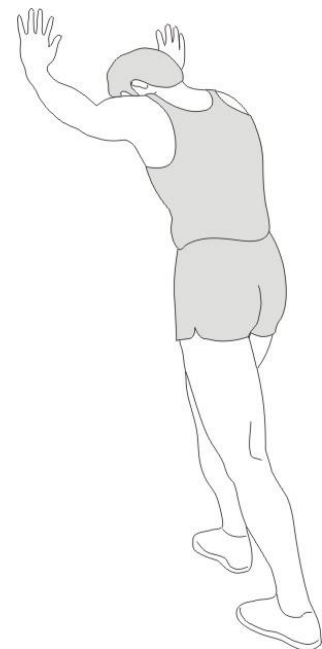
Tenen aanraken



Stretchen binnenkant dij



Stretchen kniepees



Stretchen kuit - achillespees

Vergeet niet een arts te raadplegen voordat u met een programma begint.

AFKOELEN

Het doel van het afkoelen is om het lichaam terug naar zijn normale rusttoestand te brengen op het einde van elke trainingssessie. Een goede afkoeling vertraagt de hartslag langzaam en laat het bloed terug naar het hart stromen.