

by WESLO

 **EasyFit.**  
by WESLO

## GEBRUIKERSHANDLEIDING

Model Nr.: WLIVEX79010.

Serienummer: \_\_\_\_\_

Schrijf het serienummer hierboven  
voor referentie

### VRAGEN?

Als u vragen heeft, of als er  
onderdelen ontbreken, neem  
dan contact met ons op:

**074-7600200**

Voordat u ons telefonisch  
contacteert, nodigen wij u uit  
om op onze site de technische  
support te raadplegen:

[www.fitnessbenelux.nl](http://www.fitnessbenelux.nl)

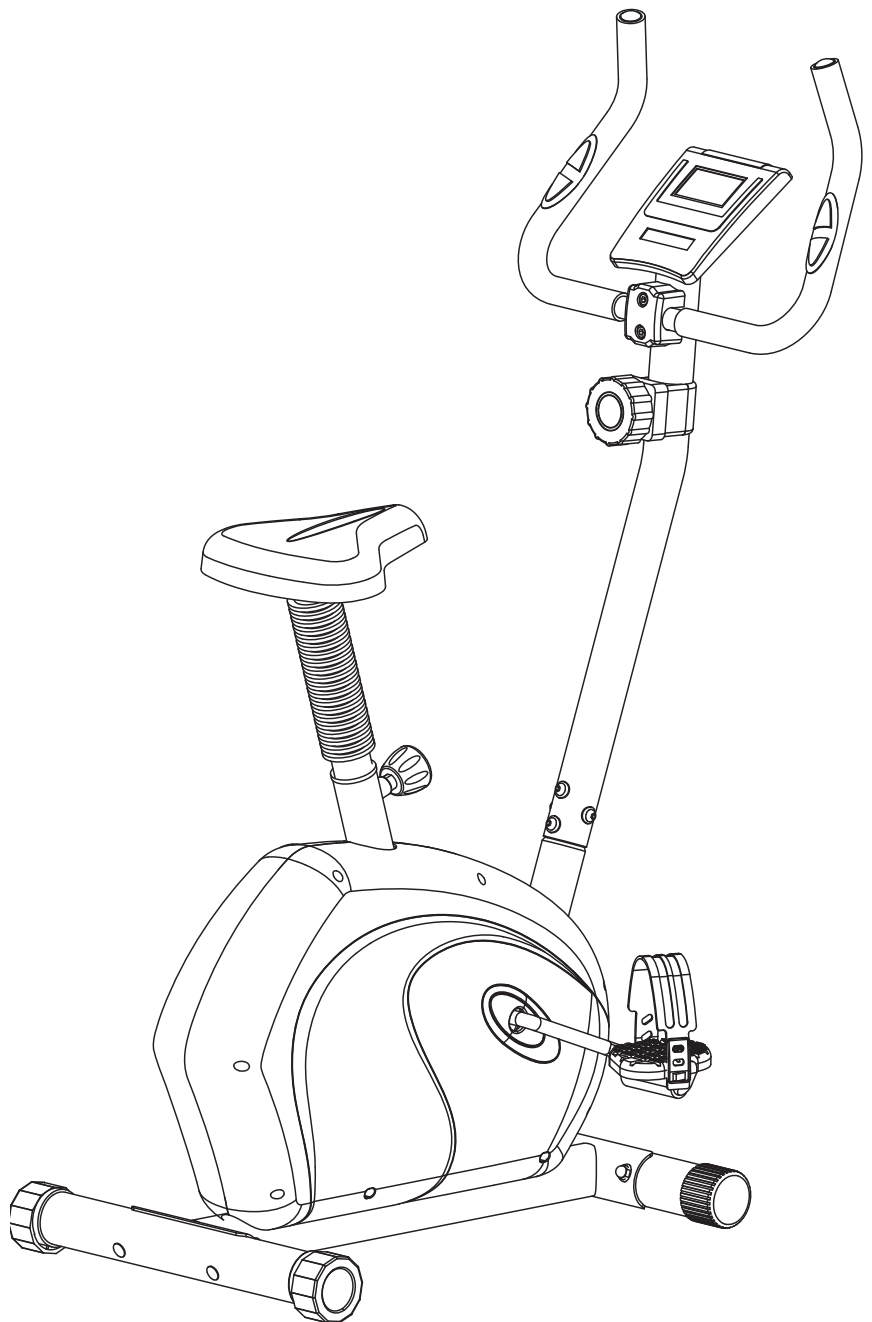
Email :  
[service@fitnessbenelux.nl](mailto:service@fitnessbenelux.nl)



### ATTENTIE

Lees alle waarschuwingen en  
instructies uit deze handleiding  
voor het gebruik van dit  
apparaat.

Bewaar deze handleiding voor  
toekomstig gebruik.



Bezoek onze website:

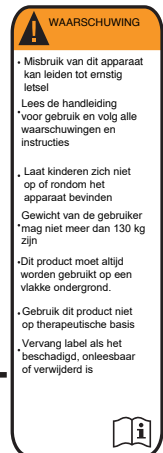
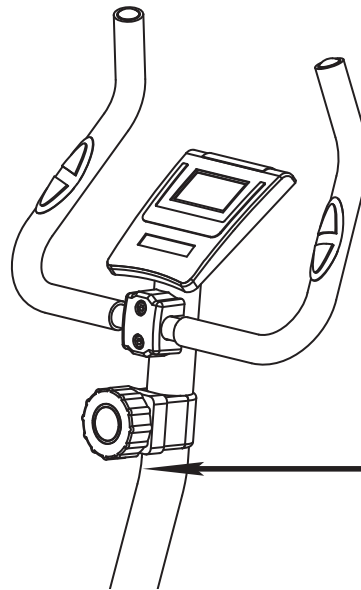
**[www.fitnessbenelux.nl](http://www.fitnessbenelux.nl)**

# INHOUDSOPGAVE

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN .....	2
VOORDAT U BEGINT .....	3
MONTAGE .....	4
FUNCTIES VAN DE CONSOLE .....	6
OEFENINGSRICHTLIJNEN .....	7
GEDETAILLEERDE TEKENING .....	8
ONDERDELENLIJST .....	10
BESTELLEN VERVANGENDE ONDERDELEN .....	Laatste pagina

## WAARSCHUWINGSSTICKERS

Deze tekening toont de locatie(s) van de waarschuwingssticker(s). Als een sticker ontbrekend of onleesbaar is, bel het telefoonnummer op de voorkant van deze handleiding en vraag om een vervangende sticker. Breng de sticker aan op de aangegeven plaats. Opmerking: Het kan zijn dat de sticker(s) niet wordt getoond op ware grootte.



# BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN



## WAARSCHUWING:

Om het risico van ernstig letsel te verminderen, lees alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw hometrainer voordat u deze gebruikt. Fitness Benelux is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of materiële schade opgelopen door of door het gebruik van dit product.

1. Voordat u met een trainingsprogramma begint, raadpleeg uw arts. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar of personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.
2. Gebruik deze hometrainer alleen zoals beschreven in deze handleiding
3. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om te zorgen dat alle gebruikers van de hometrainer adequaat op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
4. De hometrainer is alleen bedoeld voor thuisgebruik. Gebruik de hometrainer niet in verhuur of in een commerciële of institutionele setting.
5. Houd de hometrainer binnenshuis, weg van vocht en stof. Plaats de hometrainer op een vlakke ondergrond met een matje eronder om de vloer of het tapijt te beschermen. Zorg ervoor dat er ten minste 0,9 m speling aan de voor- en achterzijde van de hometrainer is en 0,6m aan iedere zijkant.
6. Controleer en bevestig alle onderdelen regelmatig. Vervang alle versleten onderdelen onmiddellijk.
7. Houd kinderen jonger dan 12 en huisdieren ten alle tijden van de hometrainer.
8. Draag geschikte kleding tijdens het sporten; draag geen losse kleding die gevangen kan worden door de hometrainer. Draag altijd atletische schoenen voor voetbescherming tijdens het trainen.
9. De hometrainer mag niet gebruikt worden door personen met een gewicht van meer dan 130 kg.
10. De polssensor is geen medisch apparaat. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagmeting beïnvloeden. De polssensor is alleen bedoeld als algemeen hulpmiddel tijdens het trainen.
11. Houdt uw rug recht tijdens het gebruiken van het apparaat; buig uw rug niet.
12. Als u pijn voelt of problemen opmerkt tijdens het trainen, stop onmiddellijk en rust.
13. De op pagina 3 afgebeelde sticker wordt geplakt op de hometrainer. Ontbreekt de sticker of is hij onleesbaar, neem dan contact op met onze klantenservice. Geef het nummer op van het voorblad van deze handleiding en vraag om een gratis nieuwe sticker. Plak de sticker op de aangegeven locatie.

**BEWAAR DEZE HANDLEIDING**

---

## VOORDAT U BEGINT

Dank u voor de aanschaf van de WESLO® Easy Fit. De hometrainer biedt een scala aan functies ontworpen om uw oefeningen thuis effectief en plezier te maken.

**Voor uw welzijn, lees deze handleiding zorgvuldig voordat u de hometrainer gebruikt.**

Als u hebt vragen na het lezen van deze handleiding, zie de omslag van deze handleiding. Om het voor ons gemakkelijker te maken om u te helpen, schrijf het product modelnummer en

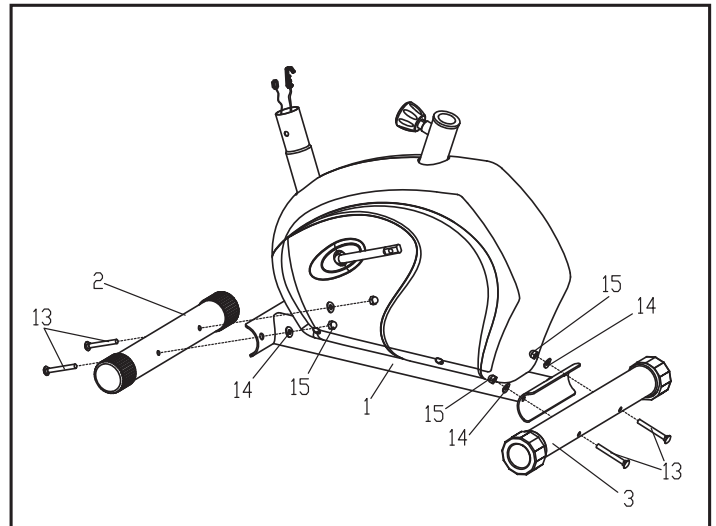
serienummer op voordat u contact met ons opneemt. Het modelnummer is WLIVEX79010.1. en de locatie van het serienummersticker wordt weergegeven op de kaft van deze handleiding.

Voordat u verder leest is het handig om uzelf vertrouwd te maken met de verschillende onderdelen in de tekeningen hieronder.

# MONTAGE

## STAP 1

1. Bevestig de voorste stabilisator (2) en de achterste stabilisator (3) aan het frame (1) met de binnenste zeskantbout (13), de golfringen(14) en moeren (15).



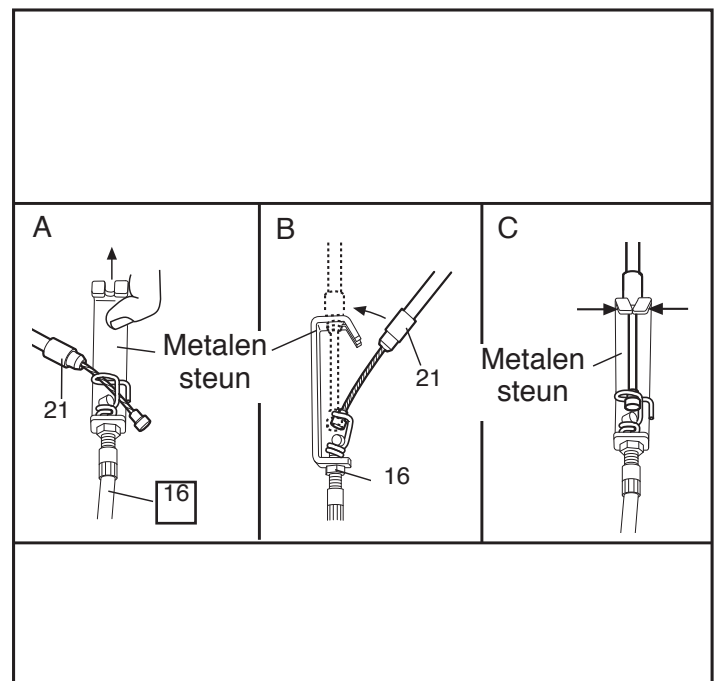
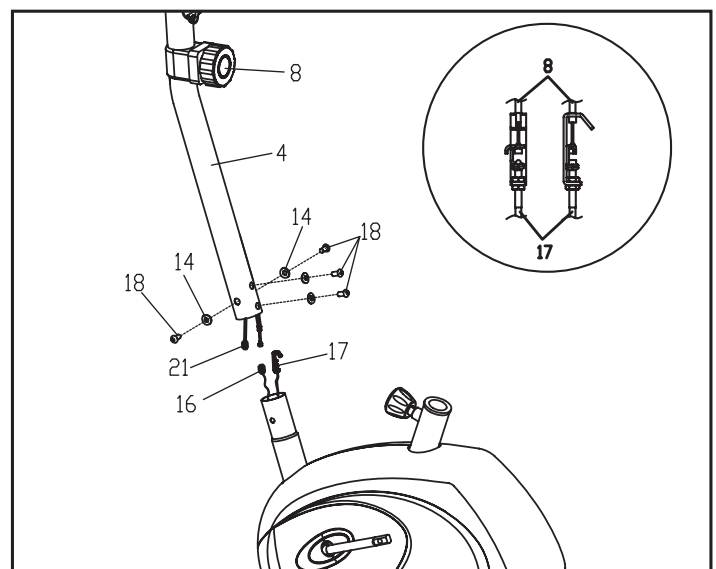
## STAP 2

Terwijl een tweede persoon de stang (4) dichtbij het gestel houdt (1) zoals afgebeeld, plug het verlengde van de draad (8) op de sensorkabel in. (17). Sluit vervolgens de weerstandskabel aan (21) op de onderste draad (16) als volgt :

- Zie tekening A. Trek de metalen drager van het onderste draad (16) dan, steek het uiteinde van de weerstandskabel (21) in de klemdraad binnen de metalen steunen, zoals weergegeven.
- Zie tekening B. Trek stevig aan de weerstandskabel (21) en laat die in het bovenste deel van de metalen steunen vallen, zoals afgebeeld.
- Zie tekening C. Met behulp van een tang, knijpt u de bovenste delen van de klem stevig naar elkaar toe.

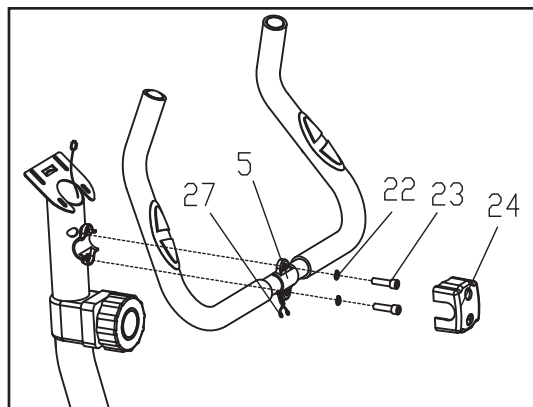
Druk de kabels (21,16,9,17) in het frame (1). Duw de beugel (4) ook in het frame (1).

**Zorg ervoor dat u tijdens het knijpen niet de kabels beschadigt. Bevestig de beugel met bouten (18) en golfringen (14).**



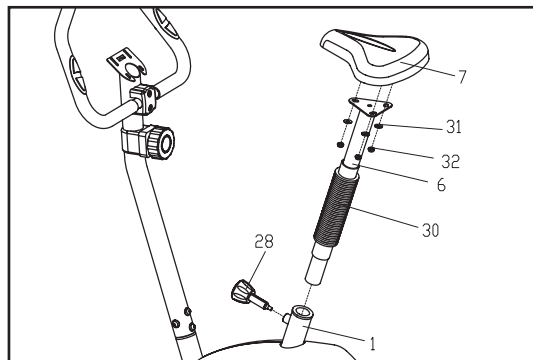
### STAP 3

Bevestig de stuurstang (5) aan de beugel (4) met bouten (23) en golfringen (22). Bevestig het plastic stuurkapje op het stuur.



### STAP 4

Installeer het zadel (7) op de ondersteunende zadelpen (6) met ringen (31) en nylon moeren (32), en plaats vervolgens de zadelpen (6) op het frame (1). Let op : Gebruik het wiel (30) om de stoel naar gewenste hoogte aan te passen.

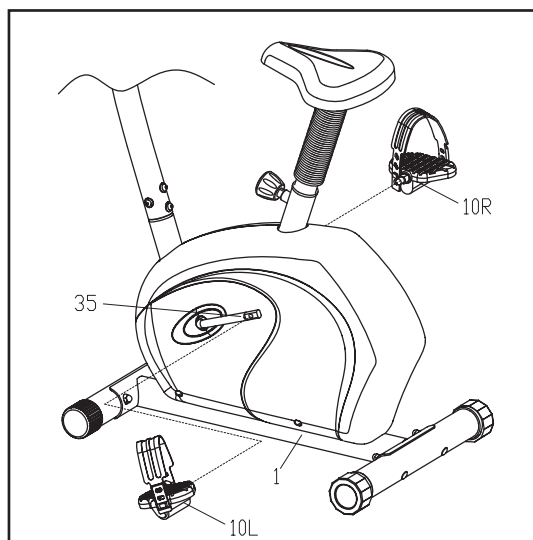


### STAP 5

1. Schroef het rechterpedaal (10R) op de pedaalas (35R) in de richting van de klok mee.

2. Schroef het linkerpedaal (10L) op de pedaalas (35L) tegen de richting van de klok in.

(De pedalen zijn gemarkeerd, R voor rechts en L voor links)

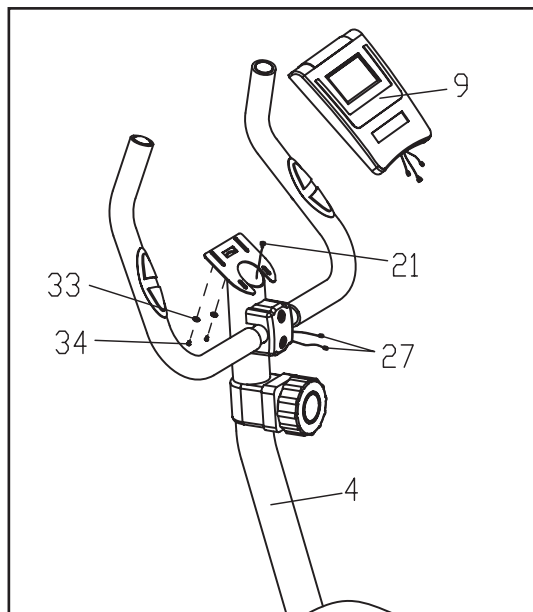


### STAP 6

1. Sluit de kabel van de bovenste beugel (21) en de kabels van de sensor (27) via de steel (4) aan op de aansluitingen van de console (9) die overeenkomen.

2. Bevestig dan de console (9) aan de bovenkant van de beugel (4) met behulp van de schroef (34) en ringen (33).

**Nu is uw machine klaar om gebruikt te worden.**



# FUNCTIES VAN DE CONSOLE



## INSTRUCTIONS :

## FONCTIONS :

1. SCAN: Auto scan
2. SPEED: Snelheid
3. DIST: Afstand
4. TIME: Tijd
5. ODO: Totale afstand
6. CAL: Calorie
7. ♥ : Hartslag

## HOE DE BATTERIJEN TE VERVANGEN :

1. Verwijder de batterijen in de achterkant van de console.
2. Plaats een AA-batterij of UM-4 in het batterijcompartiment
3. Zorg ervoor dat de batterij goed is geïnstalleerd
4. De levensduur van een batterij is ongeveer één jaar, onder normale gebruiksomstandigheden.
5. Als het scherm het niet goed doet of maar een gedeelte laat zien, verwijder dan de batterij en wacht 15 seconden alvorens u hem opnieuw installeert.
6. Het verwijderen van de batterij zal het geheugen van de console wissen.

## EIGENSCHAPPEN :

### AUTO ON /OFF

De console zal branden wanneer de machine wordt gebruikt. Als u meer dan 4 minuten wacht met oefenen, zal de console uitschakelen en worden alle waarden gereset.

### RESET

Druk langer dan drie seconden op deze knop en alle waarden zullen worden gereset behalve de kilometerteller. Als alle functies

verschijnen wordt het symbool van de hartslag niet weergegeven.

### SCAN:

Druk op deze knop totdat de pijl op SCAN staat, de display wisselt automatisch tussen SNELHEID, AFSTAND, TIJD, CALORIEËN, TOTALE AFSTAND en HARTSLAG elke 6 seconden.

### SNELHEID:

Druk op de knop totdat SPEED verschijnt, de console zal uw snelheid weergeven.

### AFSTAND:

Druk op de knop totdat DIST verschijnt, de console zal de afstand van uw training weergeven.

### TIJD :

Druk op de knop totdat TIME verschijnt, de console zal de tijd weergeven vanaf het begin van uw training.

### TOTALE AFSTAND:

Druk op de knop totdat ODO verschijnt, en de console geeft de totale afgelegde afstand weer.

### CALORIE:

Druk op de knop totdat CAL verschijnt, en de console geeft uw verbrande calorieën weer.

### HARTSLAG (PULSE):

Druk op de knop totdat ♥ verschijnt, de console zal uw hartslag in slagen per minuut weergeven. Wanneer de sensor in contact is met het oor, vóór u uw hartslag meet, masseert u uw oorlel dan 20 seconden voor een betere bloedcirculatie. Sluit de klip aan het koord om uw nek om overmatige trillingen van de sensor te verminderen. Wanneer de sensor in contact is met uw handen om uw hartslag te meten, plaats de palmen van uw handen op beide hartritmesensoren en op de console wordt weergegeven wat uw huidige hartslag in slagen per minuut is(BPM).

# OEFENINGSRICHTLIJNEN

## ! LET OP :

- Voor het starten van programmaoefeningen (of andere), kunt u terecht bij uw arts. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of degenen die problemen hebben gehad met hun gezondheid.
- De polssensor is geen medisch apparaat. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagmeting beïnvloeden. De polssensor is alleen bedoeld als algemeen hulpmiddel tijdens het trainen.

Deze richtlijnen zullen u helpen om uw workouts te plannen. Voor gedetailleerde informatie over oefeningen, raadpleeg een medisch goedgekeurd boek of uw arts. Vergeet niet dat goede voeding en rust essentieel zijn voor succesvolle resultaten.

### INTENSITEIT VAN DE OEFENING

Oefenen met de juiste intensiteit is de sleutel om resultaten te behalen. U kunt uw hartslag als hulpmiddel gebruiken om het juiste intensiteitsniveau te ontdekken. Onderstaande kaart toont de aanbevolen hartslagen voor vetverbranding en aërobe training.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Om het juiste intensiteitsniveau te vinden, zoekt u uw leeftijd onderin de kaart, (rond uw leeftijd af naar het dichtstbijzijnde tiental). De drie getallen die boven uw leeftijd staan geven uw "training zone" weer. Het laagste getal is de juiste hartslag voor vetverbranding, het middelste getal geeft de hartslag weer voor maximale vetverbranding en het hoogste getal is de juiste hartslag voor aërobe oefeningen.

### Vetverbranding

Voor effectieve vetverbranding dient u te trainen met een laag intensiteitsniveau gedurende een langere periode. Tijdens de eerste minuten van uw workout gebruikt uw lichaam koolhydraten om energie te winnen. Al na de eerste minuten verbruikt uw lichaam opgeslagen vetcalorieën voor energie.

Als uw doel vetverbranding is, stel de intensiteit van uw oefening in tot uw hartslag het onderste getal bereikt van het kaartje op deze pagina. Voor maximale vetverbranding dient u te oefenen met de hartslag van het middelste getal uit uw training zone.

### Aërobische oefening

Als uw doel het versterken van uw cardiovasculaire systeem is, moet u aërobe oefeningen uitvoeren, die zorgen voor activiteit die grote hoeveelheden zuurstof voor lange tijd nodig heeft. Voor aërobe oefeningen stelt u de intensiteit van uw oefening aan tot uw hartslag rond het hoogste getal in uw training zone ligt.

### WORKOUT RICHTLIJNEN

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes:

**Warming Up**, Begin met 5 tot 10 minuten strekken en wat lichte oefeningen. Een warm-up verhoogt uw lichaamstemperatuur, hartslag en de bloedsomloop in voorbereiding voor de oefening.

**Training Zone Exercise**, Oefen 20 tot 30 minuten met uw hartslag in uw trainingszone. (Tijdens de eerste paar weken van uw oefenprogramma, houd uw hartslag niet langer dan 20 minuten in uw trainingszone ) Adem diep en regelmatig tijdens uw oefening. -Houd nooit uw adem in

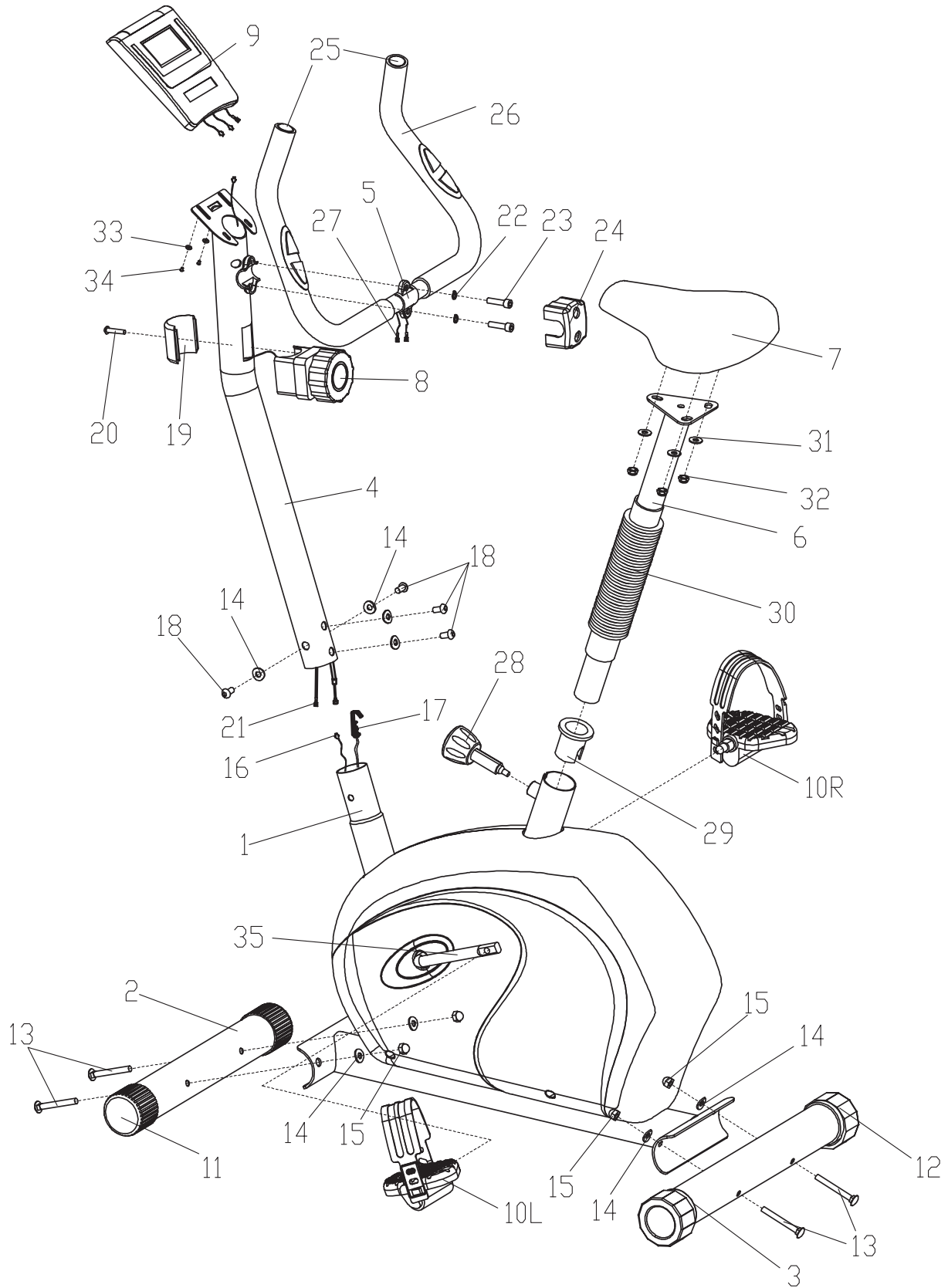
**Cooling Down**, Eindig met 5 tot 10 minuten strekken. Strecken verhoogt de flexibiliteit van uw spieren en helpt bij het voorkomen van problemen na uw oefeningen.

### OEFENFREQUENTIE

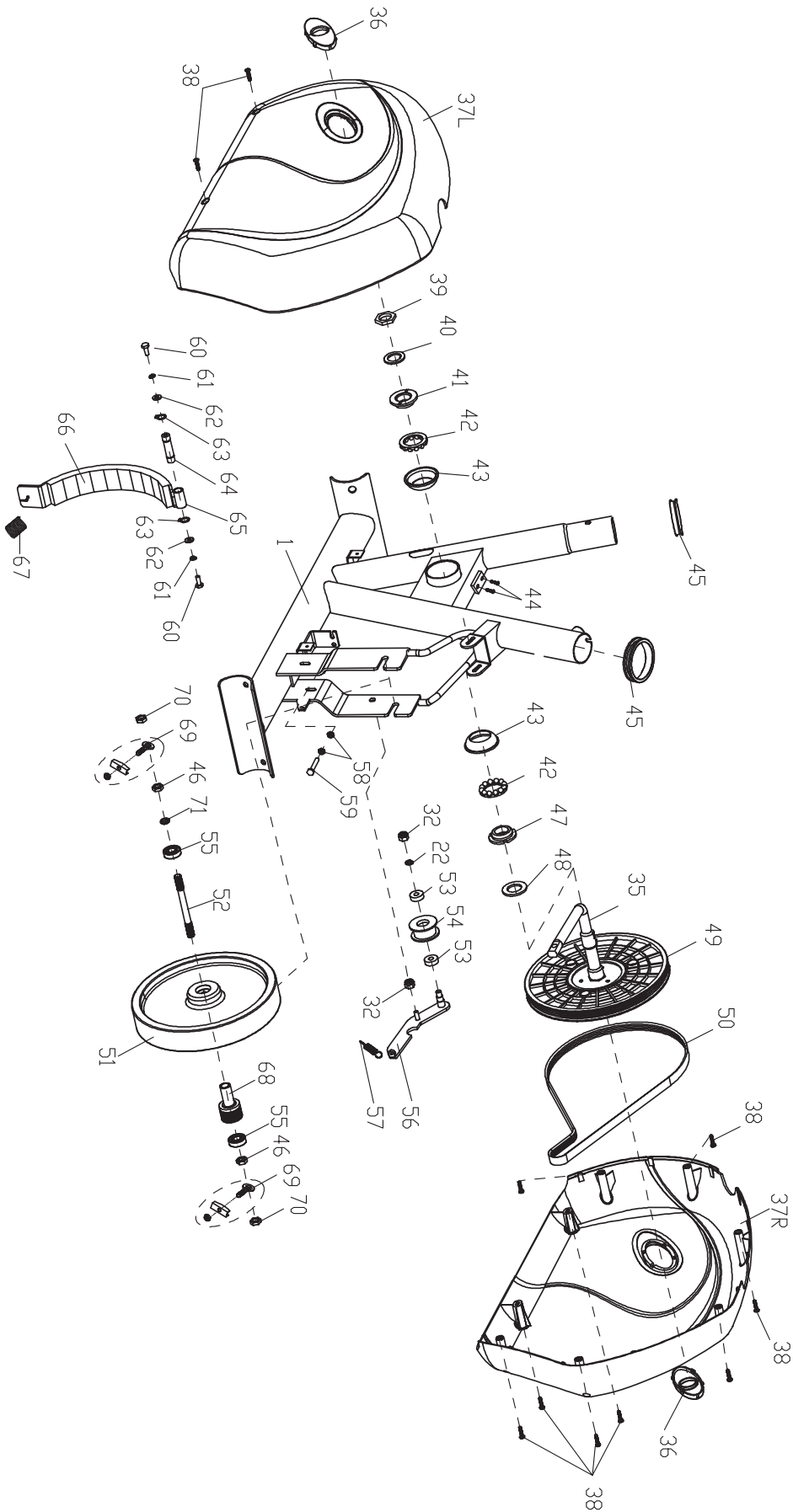
Om uw conditie op peil te houden of te verbeteren, voltooi drie workouts per week, met in ieder geval één dag rust tussen de dagen waarop u oefent. Na een paar maanden regelmatig trainen, zou u uw frequentie naar maximaal vijf keer per week kunnen tillen indien gewenst. Onthoud, de sleutel tot succes is uw oefeningen zo plannen en uitvoeren dat het een leuke 'aller'daagse gewoonte wordt.



# GEDETAILLEERDE TEKENING- Model Nr. WLIVEX79010.1



# GEDETAILLEERDE TEKENING—Model Nr. WLIVEX79010.1



# ONDERDELENLIJST – Model Nr. WLIVEX79010.1

Item	Beschrijving	Aant.	Item	Beschrijving	Aant.
1	Frame	1	39	Moer	1
2	Voorste stabilisator	1	40	Anti-slip ring	1
3	Achterste stabilisator	1	41	Moer	1
4	Stuurpost	1	42	Kogellager	2
5	Stuurbuis	1	43	Rolondersteuning	2
6	Zadelstang	1	44	Schroef	2
7	Zadel	1	45	Ring	2
8	Weerstandswiel	1	46	Moer	2
9	Console	1	47	Moer	1
10	Pedalen (R+L)	2	48	Grote platte ring	1
11	Dop voorkant	2	49	Krukaswiel	1
12	Dop achterkant	2	50	Riem	1
13	Bout	4	51	Vliegwiel	1
14	Golfring	8	52	Vliegwielas	1
15	Moer	4	53	Rolling	2
16	Sensorkabel	1	54	Spanningsrol	1
17	Weerstandskabel	1	55	Roller	2
18	Bout	4	56	Weerstandsas	1
19	Kap voor de weerstandsknop	1	57	Trekveer	1
20	Schroef	1	58	Moer	2
21	Weerstandskabel	1	59	Bout	1
22	Golfring	3	60	Bout	2
23	Bout	2	61	Platring	2
24	Stuurkapje	1	62	Golfring	2
25	Ronde gaten	2	63	Golfring	2
26	Schuim	2	64	Zwenkas van de magneethouder	1
27	Hartslagkabel	2	65	Magneethouder	1
28	Draaiknop	1	66	Magneet	8
29	Ring	1	67	Veer	1
30	Plastic buis	1	68	Vrijloop	1
31	Ring	3	69	Spanmoer van weerstandswiel	2
32	Nylon moer	5	70	Moer	2
33	Ring	2	71	Spacer ring	1
34	Schroef	2			
35	Zwengel	1			
36	Pedaalbescherming	2			
37	Kap	2			
38	Schroef	10			

---

# VERVANGENDE ONDERDELEN BESTELLEN

Om vervangende onderdelen te bestellen kunt u het beste onze serviceafdeling bereiken :

**074-7600200**

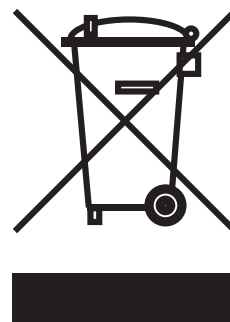
Wees alvast voorbereid om ons van de volgende gegevens te voorzien als u contact met ons opneemt:

- Het modelnummer dit product (WLIVEX79010.1)
- De productnaam (Weslo 210 hometrainer)
- Het serienummer van het product (sticker op het frame van uw hometrainer)
- Het nummer en de beschrijving van het te vervangen onderdeel (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding).

---

## Belangrijke informatie over recycling VOOR EU-KLANTEN

Dit elektronische product mag niet worden afgevoerd bij het gemeentelijk afval. Om het milieu te behouden, moet dit product worden gerecycled na zijn levensduur zoals vereist door de wet. Gebruik hiervoor recycling installaties die bevoegd zijn om dit type afval in te verzamelen in uw omgeving. Daardoor zal u helpen om de natuurlijke hulpbronnen te beschermen en te verbeteren volgens de Europese normen voor de bescherming van het milieu. Als u meer informatie nodig heeft over veilige en correcte afvalverwijdering, neem dan contact op met uw gemeente of de onderneming waar u dit product hebt gekocht.



---

## TECHNISCHE SPECIFICATIES

Productgewicht : 23 kg  
Productafmetingen: 97 x 49 x 128 cm(LxBxH)