

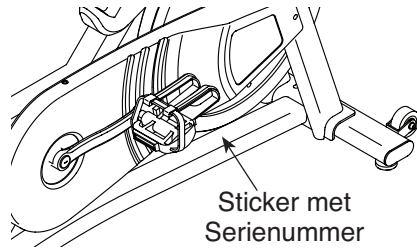
# PRO-FORM<sup>®</sup>

## 250 SPX

Modelnr. PFEVEX74915.0

Serienr. \_\_\_\_\_

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



### KLANTENDIENST

Neem contact op met de Klantendienst (zie informatie hieronder) of neem contact op met de winkel waar u dit product gekocht heeft wanneer u nog vragen heeft of wanneer er onderdelen ontbreken of beschadigd zijn.

**4021 529 7186**

Maandag-Vrijdag 08:00-20:00  
GMT; Zaterdag 09:00-13:00 GMT

Website:

[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

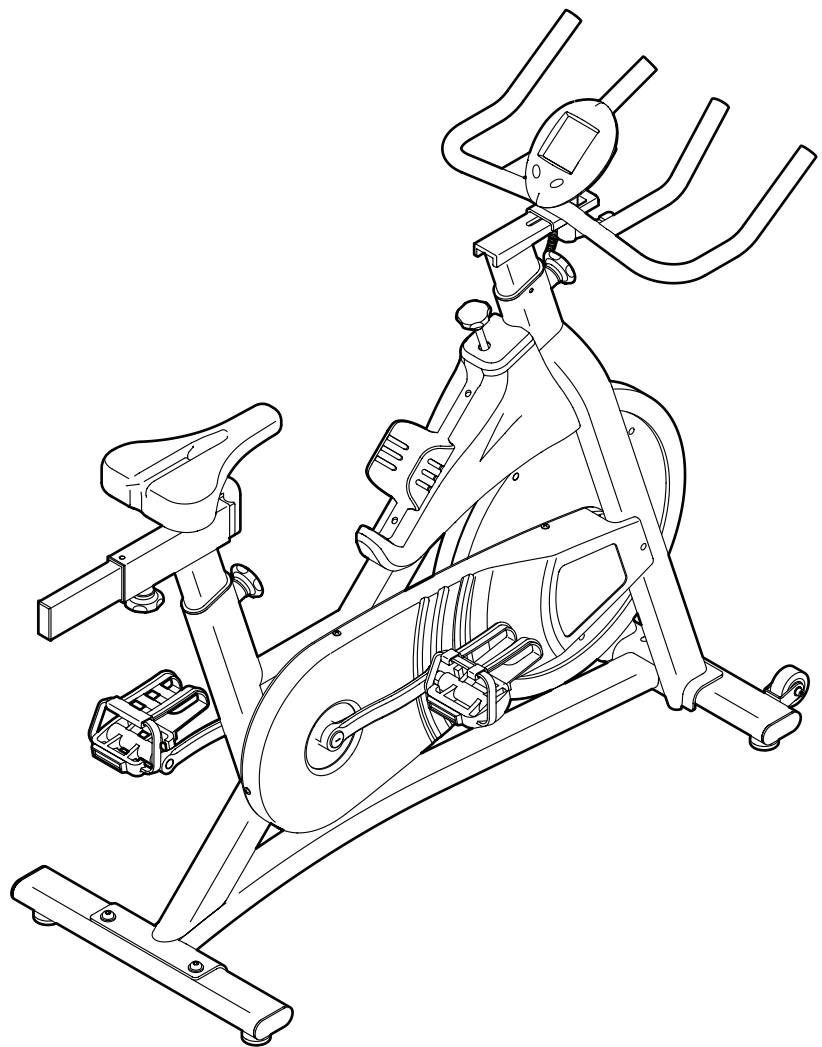
Email:

[csuk@iconeurope.com](mailto:csuk@iconeurope.com)

### OPGELET

Lees voor gebruik van dit apparaat alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

## GEBRUIKERSHANDLEIDING



[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# INHOUD

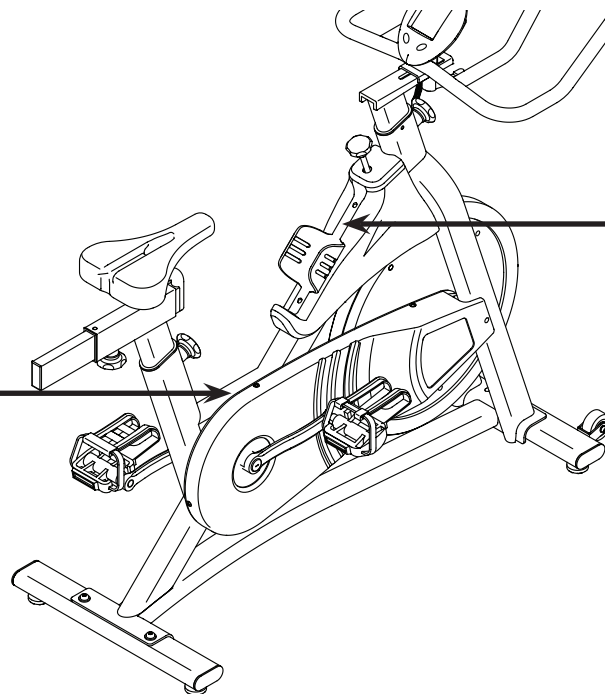
DE STICKERS MET WAARSCHUWING .....	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN .....	3
VOORDAT U BEGINT .....	4
MONTAGE .....	5
HOE DE TRAININGSFIETS TE GEBRUIKEN .....	10
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN .....	13
LIJST MET ONDERDELEN .....	14
GEDETAILLEERDE TEKENING .....	15
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN .....	Laatste pagina
RECYCLING INFORMATIE .....	Laatste pagina

## DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De hier afgebeelde waarschuwingsstickers worden meegeleverd bij dit product. Bevestig de waarschuwingsstickers bovenop de Engelse waarschuwingen op de aangegeven locatie. De stickers met waarschuwing hier getoond zijn op de aangegeven plaatsen geplakt. **Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de voorkant van deze handleiding en vraag om een gratis vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Aandacht: de stickers worden mogelijk niet op ware grootte weergegeven.

**⚠ WAARSCHUWING**

- Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot ernstig persoonlijk letsel leiden.
- Lees deze gebruikershandleiding door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken.
- Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.
- Niet voor therapeutisch gebruik.
- Dit product dient altijd te worden gebruikt op een vlakke ondergrond.
- De pedalen blijven ronddraaien wanneer u stopt.
- Ronddraaiende pedalen kunnen tot persoonlijk letsel leiden.
- Controleer hoe u de pedaal-snelheid vermindert.
- Vervang de sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.



**⚠ Opgelet**

Om te stoppen, neem uw pedaal-snelheid in een gecontroleerde manier af.

Om snel te stoppen, gebruik de rem.

De pedalen blijven ronddraaien zo wees voorzichtig wanneer u langzaam tot stilstand komt.

# BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

**⚠ WAARSCHUWING:** lees, om het risico tot ernstig letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw trainingsfiets voordat u deze gebruikt. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de trainingsfiets goed zijn geïnformeerd over alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar, of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
3. Gebruik de trainingsfiets alleen zoals in deze handleiding beschreven wordt.
4. Deze trainingsfiets is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de trainingsfiets niet commercieel of voor verhuur.
5. Gebruik de trainingsfiets uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de trainingsfiets niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
6. Plaats de trainingsfiets op een vlakke ondergrond met een matje onder de fiets om uw vloer (bedekking) te beschermen. Zorg dat er tenminste 0,6 meter ruimte is rond de trainingsfiets.
7. Controleer en draai alle delen regelmatig aan. Vervang versleten onderdelen meteen.
8. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij de trainingsfiets vandaan.
9. Draag geschikte kleding wanneer u de trainingsfiets gebruikt. Draag nooit losse kleding die in de fiets bekneld kan raken. Draag altijd sportschoenen voor voetbescherming.
10. De fiets mag alleen door mensen die minder dan 130 kg wegen gebruikt worden.
11. Wees voorzichtig bij het monteren en demonteren van de trainingsfiets.
12. Houd tijdens het gebruik van de trainingsfiets uw rug recht. Krom uw rug niet.
13. Met de trainingsfiets kan men niet freewheelen; de pedalen blijven ronddraaien totdat het vliegwiel stopt. Verlaag uw fietssnelheid op een gecontroleerde manier.
14. Om het vliegwiel snel te stoppen drukt u de weerstandknop omlaag.
15. Als de trainingsfiets niet wordt gebruikt, draai de weerstandknop dan helemaal vast om te voorkomen dat het vliegwiel gaat bewegen.
16. Om schade aan de remmen te vermijden, dient u de remmen niet te smeren.
17. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt, kortademig of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

**BEWAAR DEZE INSTRUCTIES**

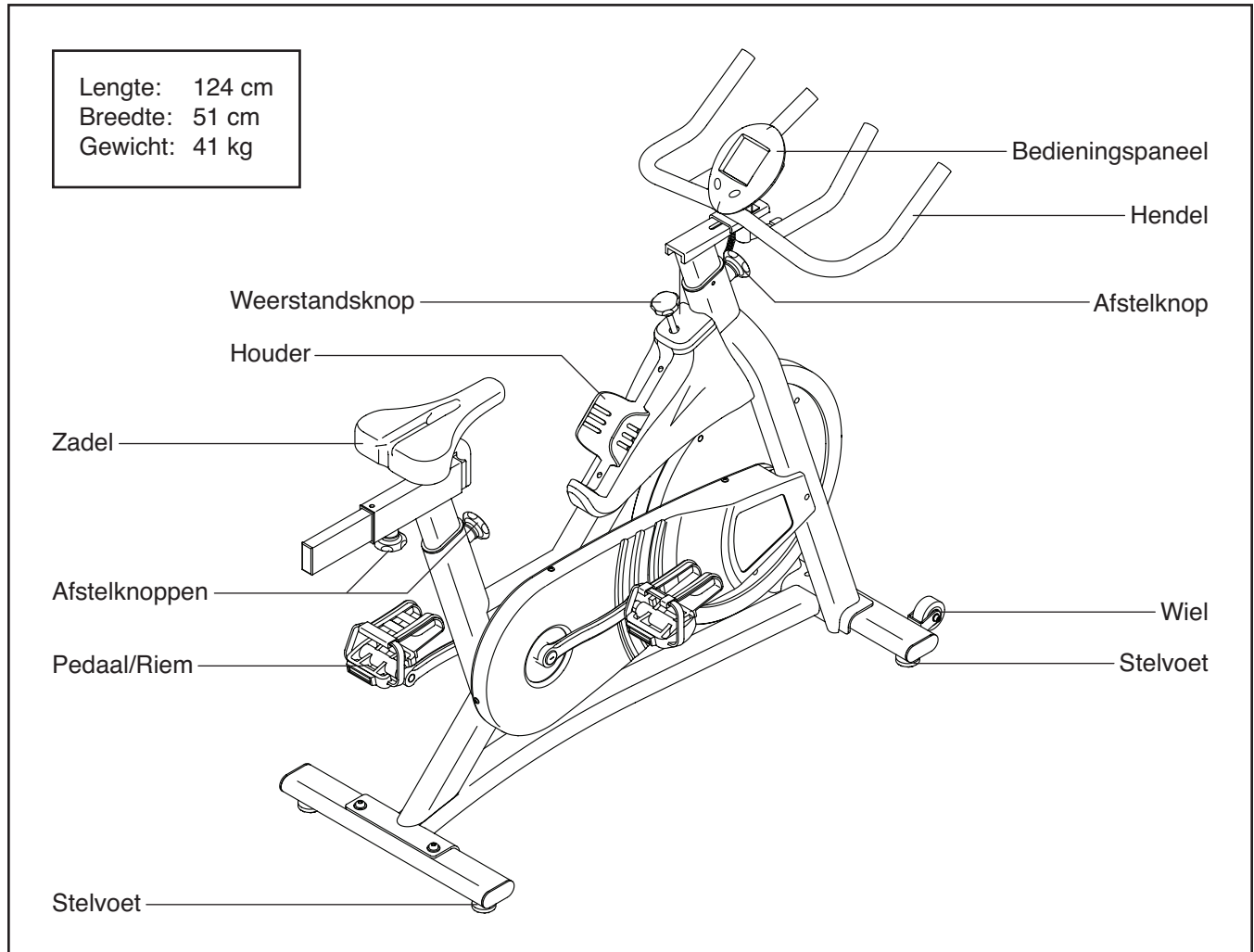
# VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u heeft gekozen voor de nieuwe PROFORM® 250 SPX trainingsfiets. Fietsen is een effectieve oefening voor het verbeteren van hart en vaten, het opbouwen van uithoudingsvermogen en het vormgeven aan het gehele lichaam. De 250 SPX trainingsfiets biedt een reeks functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen thuis effectiever en leuker te maken.

**Lees voor uw eigen welzijn deze handleiding zorgvuldig door voordat u de trainingsfiets gebruikt.**

Raadpleeg de kapt van deze handleiding mocht u nog vragen hebben nadat u de handleiding hebt doorgelezen. Voordat u met ons contact opneemt, schrijf het productnummer en serienummer even op. De plaats waar u de sticker van het modelnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de kapt van de handleiding aangegeven.

Voordat u verder leest, bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen.



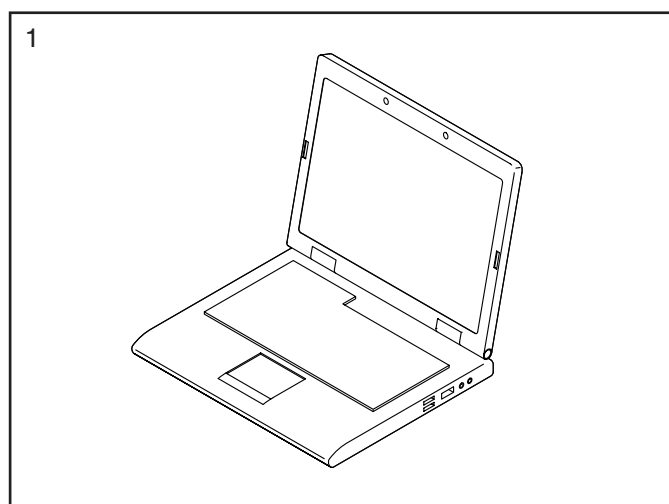
# MONTAGE

- De montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
  - Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
  - Linker onderdelen zijn met een "L" of "Left" en rechter onderdelen zijn met een "R" of "Right" aangegeven.
- Naast het inbegrepen gereedschap heeft u het volgende gereedschap nodig:
    - een instelbare sleutel 
    - een rubber hamer 
- Montage is makkelijker met een set sleutels.  
Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

## 1. Ga naar [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu) op uw computer en registreer uw product.

- activeert uw garantie
- bespaart u tijd als u ooit contact moet opnemen met de Klantendienst
- hiermee kunnen wij u op de hoogte stellen van upgrades en aanbiedingen

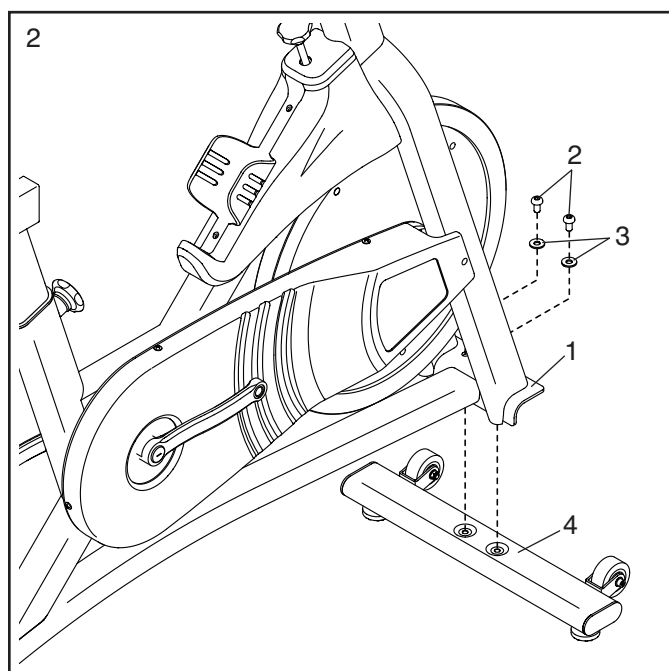
Aandacht: indien u geen internettoegang heeft, belt u met de Klantendienst (zie de voorkant van deze handleiding) om uw product te registreren.



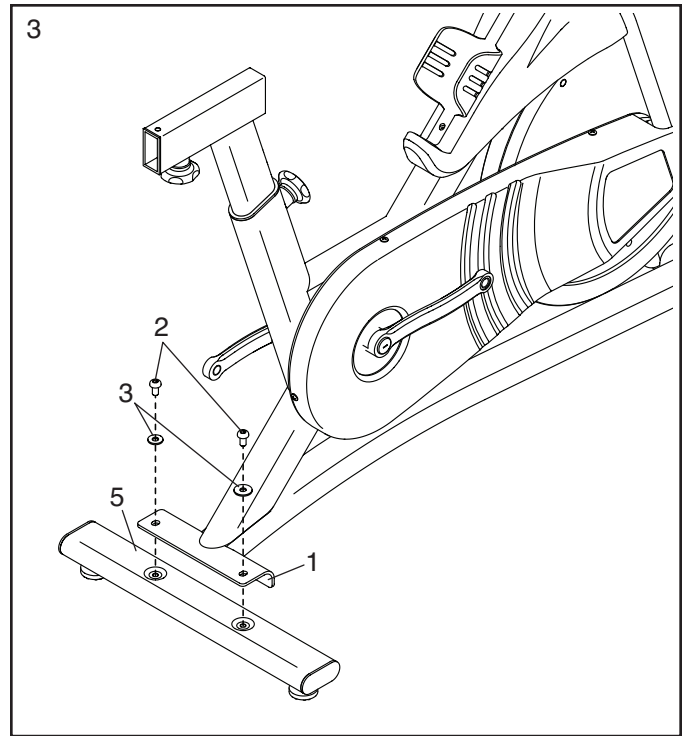
- ## 2. Als er verzendschroeven (niet afgebeeld) zijn bevestigd aan de voorkant en de achterkant van het Onderstel (1), verwijder de verzendschroeven en de hardware waaraan ze bevestigd zitten dan en gooi ze weg.

Draai de Voorste Stabilisator (4) zoals afgebeeld.

Bevestig de Voorste Stabilisator (4) aan het Onderstel (1) met twee M8 x 16mm Schroeven (2) en twee M8 Tussenringen (3).



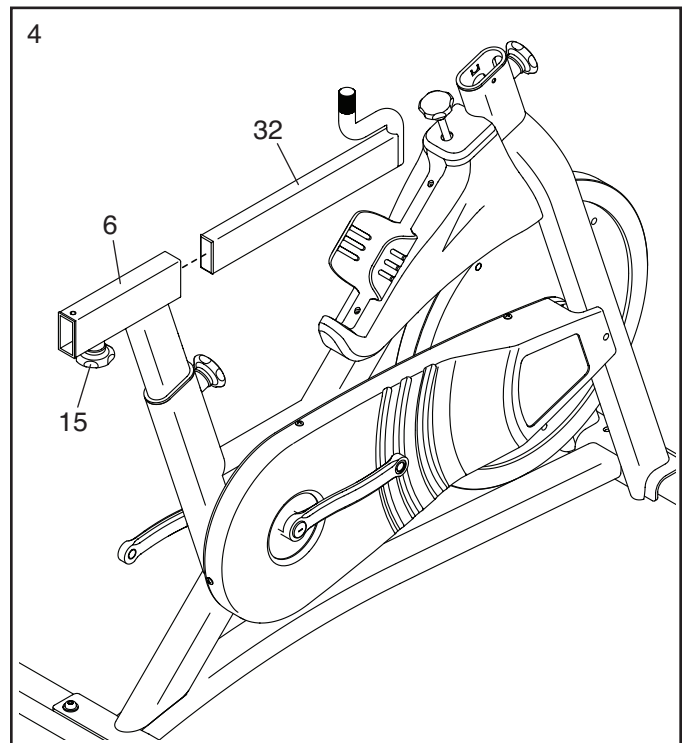
3. Bevestig de Achterste Stabilisator (5) aan het Onderstel (1) met twee M8 x 16mm Schroeven (2) en twee M8 Tussenringen (3).



4. Richt de Drager van het Zadel (32) zoals getoond.

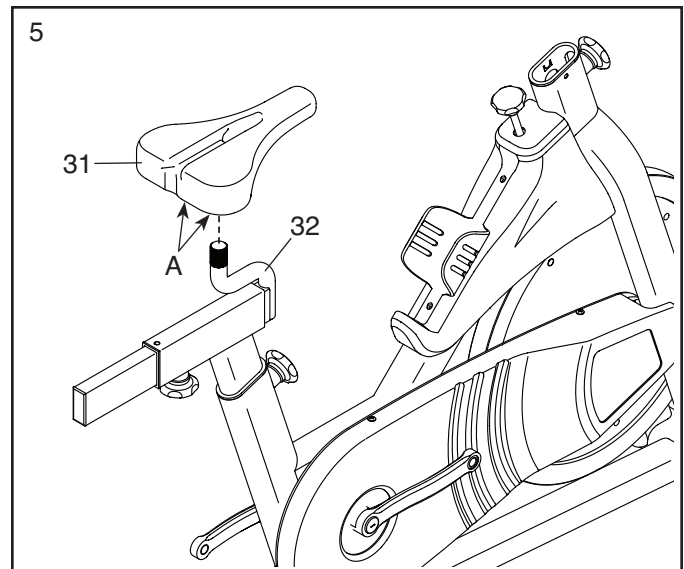
Zoek de Afstelknop (15) op de Buis van het Zadel (6). Maak de Afstelknop los en trek deze naar beneden. Steek dan de Drager van het Zadel (32) in de Buis van het Zadel.

Schuif de Drager van het Zadel (32) naar de gewenste positie en laat de Afstelknop (15) dan los in een van de afstelgaten van de Drager van het Zadel waarna u de Afstelknop weer vast maakt. **Zorg ervoor dat de Afstelknop goed vastzit in een afstelgat.**



5. Richt het Zadel (31) zoals getoond.

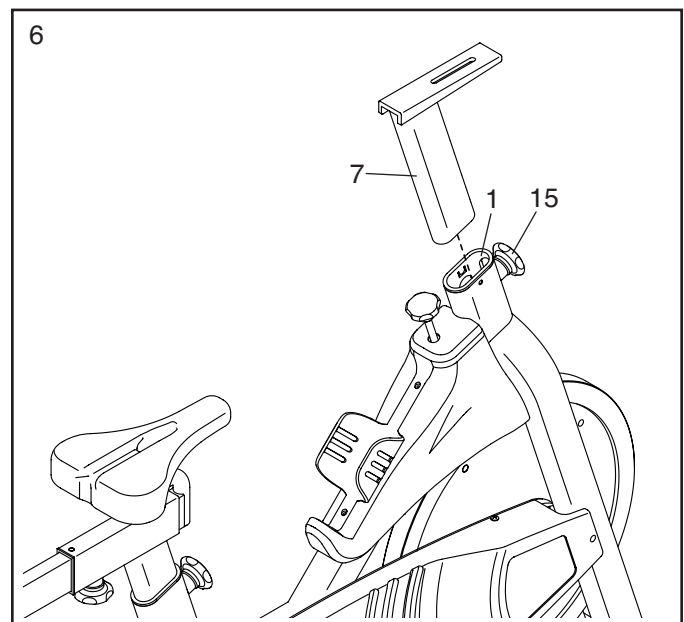
Schuif het Zadel (31) op de Drager van het Zadel (32); **zorg ervoor dat het Zadel waterpas ligt en recht vooruit wijst.** Draai dan de twee moeren (A) onder het Zadel vast.



6. Richt de Buis van het Handvat (7) zoals getoond.

Zoek de Afstelknop (15) aan de voorkant van het Onderstel (1). Maak de Afstelknop los en trek deze naar buiten. Steek de Buis van het Handvat (7) in het Onderstel.

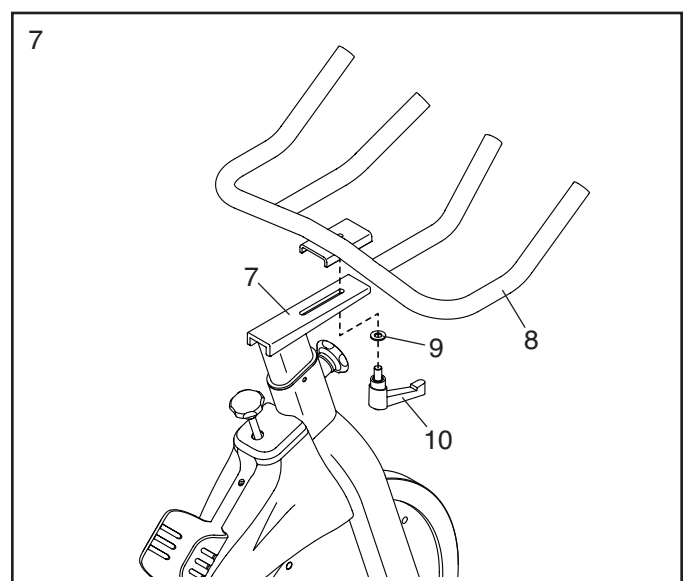
Verplaats de Buis van het Handvat (7) naar boven of naar beneden in de gewenste positie en laat de Afstelknop (15) los in een van de afstelgaten van de Buis van het Handvat en laat de Afstelknop los. **Zorg ervoor dat de Afstelknop goed vastzit in een afstelgat.**



7. Plaats het Handvat (8) op de Buis van het Handvat (7) en schuif het naar de gewenste positie.

Maak het Handvat (8) aan de Buis van het Handvat (7) vast met het Afstelhendel (10) en een M10 Tussenring (9).

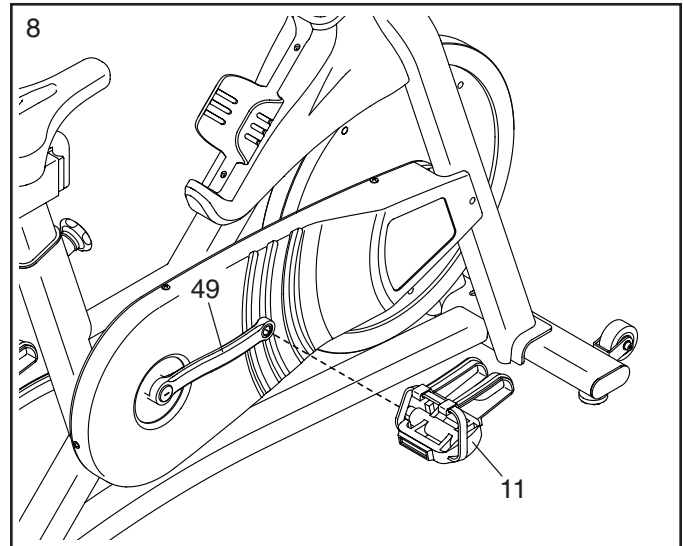
Aandacht: het Afstelhendel (10) werkt net als een ratel. Draai het Afstelhandvat naar de gewenste richting, trek het omlaag, draai het in de tegenovergestelde richting, druk het omhoog, en draai opnieuw naar de gewenste richting. Herhaal dit proces zo vaak als nodig is.



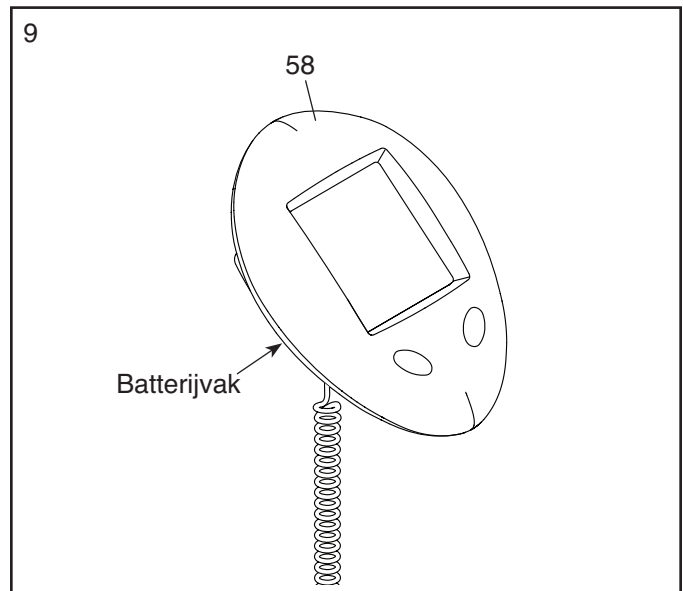
8. Zoek naar het Rechter Pedaal (11).

Draai met gebruik van een Engelse sleutel het Rechter Pedaal (11) **naar rechts goed vast** in de Rechter Crankarm (49).

**Draai het Linker Pedaal (niet getoond) stevig naar links in de Linker Crankarm (niet getoond). BELANGRIJK: u moet het Linkerpedaal naar links draaien om het te bevestigen.**

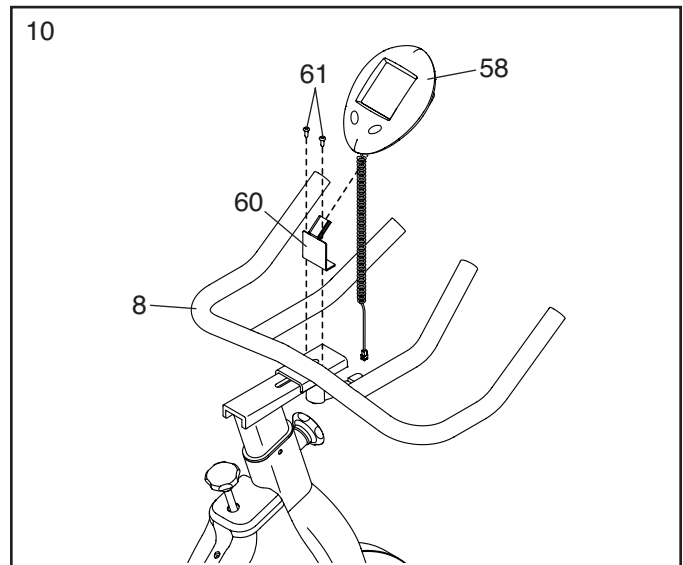


9. Het Bedieningspaneel (58) werkt met twee AAA-batterijen (niet meegeleverd); alkalinebatterijen worden aanbevolen. Gebruik geen oude en nieuwe batterijen of alkaline, standaard en oplaadbare batterijen samen. **BELANGRIJK: als het bedieningspaneel is blootgesteld aan koude temperaturen, dient u het op kamertemperatuur te laten komen voordat u er batterijen in plaatst. Anders kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische onderdelen beschadigen.** Verwijder de batterijklep uit de achterkant van het bedieningspaneel en plaats de batterijen in het batterijvak. **Richt de batterijen zoals wordt aangegeven met de markeringen aan de binnenkant van het batterijvak.** Maak dan de batterijklep opnieuw vast.



10. Plaats het Bedieningspaneel (58) op de Bedieningspaneelbeugel (60).

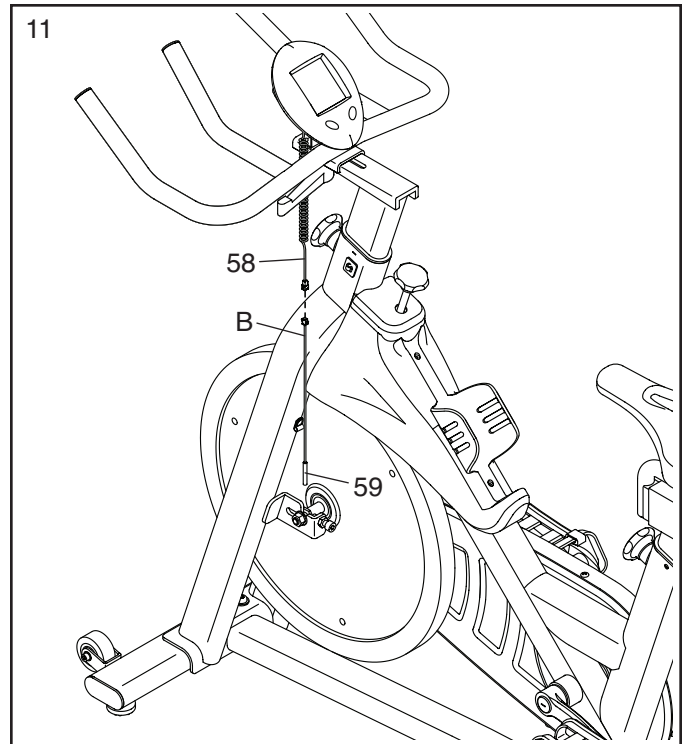
Maak dan de Bedieningspaneelbeugel (60) vast aan het Handvat (8) met twee Beugelschroeven (61).





11. Richt het draad (B) op de Snelheidssensor (59) aan de linkerkant van de trainingsfiets zoals afgebeeld.

Sluit de draad (B) op de Snelheidssensor (59) aan op de draad van het Bedieningspaneel (58).

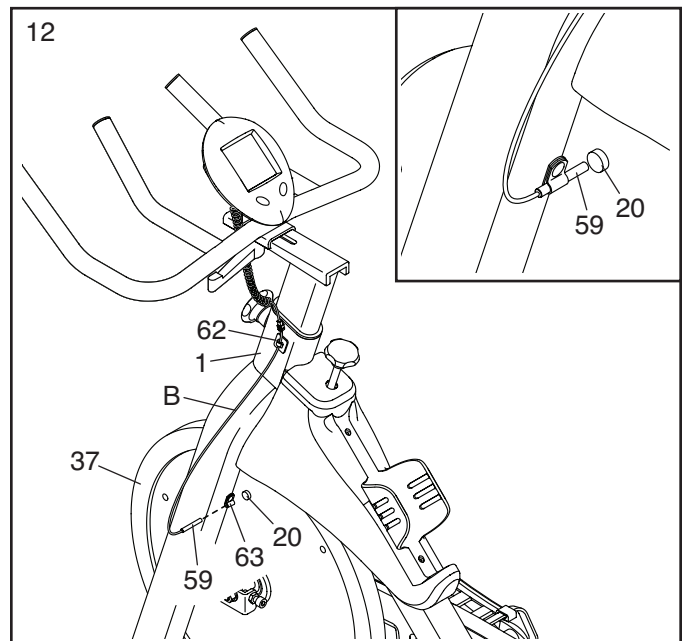


12. Zoek de draad (B) op de Snelheidssensor (59) en de Clip (62) aan de linkerkant van het Onderstel (1).

Steek de Snelheidssensor (59) vervolgens in de Klem (63) op het Onderstel (1).

Draai vervolgens het Vliegwiel (37) totdat een Magneet (20) op gelijke hoogte komt met de Snelheidssensor (59).

**Raadpleeg de inzet-tekening.** Beweeg de Snelheidssensor (59) zodat deze op 1–2 cm is van de Magneet (20).



13. **Nadat de trainingsfiets is gemonteerd, controleert u of deze juist is gemonteerd en goed werkt. Zorg ervoor dat alle onderdelen van de trainingsfiets goed vastgedraaid worden.** Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Leg een matje onder de trainingsfiets om uw vloer niet te beschadigen.

# HOE DE TRAININGSFIETS TE GEBRUIKEN

## DE HOEK VAN HET ZADEL AFSTELLEN

U kunt de hoek van het zadel afstellen in de meest comfortabele positie. U kunt uw zadel ook naar voren of achteren schuiven om uw comfort te verhogen, of om de afstand tot het handvat af te stellen.

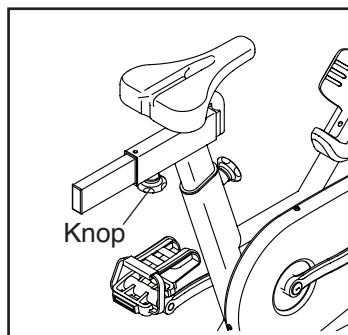
Raadpleeg montage­stap 5 op bladzijde 7 om het zadel af te stellen. Draai de twee moeren op de zadelklem een paar draaien los, en kantel het zadel omhoog of omlaag of schuif het zadel naar voren of naar achteren naar de gewenste stand. Maak de moeren weer vast.

## DE FIETS WATERPAS STELLEN

Indien de trainingsfiets enigszins schommelt op de vloer tijdens gebruik, dient u één of beide stelvoeten onder de voorste of achterste stabilisator te draaien tot de speling weg is (zie de tekening op bladzijde 4).

## DE POSITIE VAN HET ZADEL HORIZONTAAL AFSTELLEN

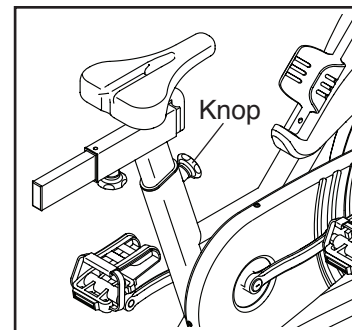
Om de positie van het zadel af te stellen, draait u de afstelknop van het zadel eerst met een paar slagen los en duwt u het omlaag. Beweeg het zadel naar voren of naar achteren in de gewenste positie, laat de afstelknop in een van de afstelgaten in de drager van het zadel los en draai de afstelknop opnieuw vast. **Zorg ervoor dat de afstelknop goed vastzit in het afstelgat.**



## DE BUIS VAN HET ZADEL AFSTELLEN

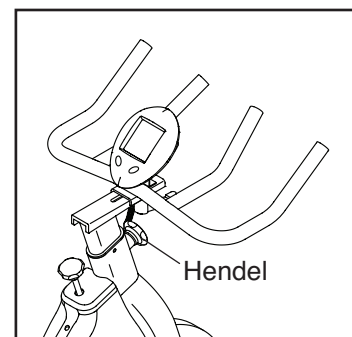
Voor een effectieve oefening moet het zadel op de juiste hoogte zijn. Wanneer de pedalen in de laagste stand staan moeten uw knieën tijdens het fietsen wat gebogen zijn.

Om de hoogte van het zadel af te stellen, draait u de afstelknop van het zadel eerst met een paar slagen los en duwt u het naar buiten. Beweeg de stang van het zadel omhoog of omlaag, laat de afstelknop in een van de afstelgaten in de stang van het zadel los en draai de afstelknop opnieuw vast. **Zorg ervoor dat de afstelknop goed vastzit in het afstelgat.**



## DE POSITIE VAN HET HANDVAT HORIZONTAAL AFSTELLEN

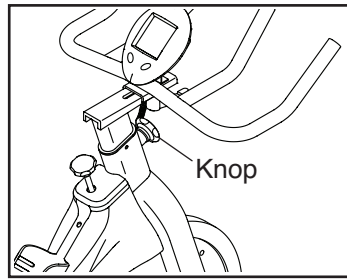
Om de stand van het handvat horizontaal aan te passen, draait u de afstelknop los, beweegt u het handvat naar voren of naar achteren naar de gewenste positie en draait u de afstelknop weer stevig vast.



Aandacht: de afstelhendel werkt als een ratel. Zie montage­stap 7 op bladzijde 7 voor een uitleg.

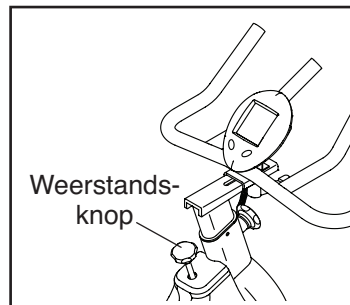
## DE BUIS VAN HANDVAT AFSTELLEN

Om de hoogte van de buis van het handvat af te stellen, draait u de afstelknop eerst met een paar slagen los en duwt u het naar buiten. Beweeg de buis van het handvat naar omhoog of omlaag in de gewenste positie, laat de afstelknop in een van de afstelgaten in de buis van het handvat los en draai de afstelknop opnieuw vast. **Zorg ervoor dat de afstelknop goed vastzit in het afstelgat.**



## DE PEDAALWEERSTAND INSTELLEN

Om de weerstand van de pedalen te verhogen moet u de weerstandsknop met de klok mee draaien. Om de weerstand te verlagen moet u de weerstandsknop naar links draaien.



**Om het vliegwiel te stoppen, drukt u de weerstandsknop omlaag. Het vliegwiel moet geheel tot stilstand gebracht worden.**

**BELANGRIJK:** als de trainingsfiets niet wordt gebruikt, draait u de weerstandsknop helemaal vast.

## DE TRAININGSFIETS ONDERHOUDEN

Bekijk de onderdelen van de trainingsfiets regelmatig en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.

Gebruik een vochtige doek en een klein beetje milde zeep om de trainingsfiets te reinigen. **BELANGRIJK: houd vloeistoffen uit de buurt van het bedieningspaneel om schade te voorkomen. Houd het bedieningspaneel uit direct zonlicht.**

## PROBLEMEN MET HET BEDIENINGSPANEEL OPLOSSEN

Wanneer het bedieningspaneel niet goed meer oplicht moeten de batterijen vervangen worden (zie montage-stap 9 op bladzijde 8). De meeste problemen ontstaan door lege batterijen.

## DE SNELHEIDSENSOR AFSTELLEN

Wanneer het bedieningspaneel gegevens niet goed aangeeft, moet u de snelheidssensor afstellen.

**Raadpleeg stap 12 op bladzijde 9 om de batterijen te vervangen.** Schuif de Snelheidssensor (59) wat dichterbij of verder van de Magneet (20). Draai even aan het Vliegwiel (37).

Herhaal deze procedure tot het bedieningspaneel de juiste feedback weergeeft.

## FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het makkelijk te gebruiken bedieningspaneel heeft vijf modi die een directe oefeningfeedback geven tijdens uw oefeningen.

**Scan (SCAN)**—deze modus geeft de snelheid, tijd, afstand, calorieën, helling en odometermodi weer, elk voor een paar seconden in een herhalende cyclus.

**Tijd (TIME)**—deze modus geeft de verstreken tijd weer. Aandacht: indien u een tijdsdoel instelt (zie stap 2 op deze bladzijde), zal deze display de resterende tijd van uw oefening weergeven.

**Snelheid (SPEED)**—deze modus toont uw trapsnelheid in kilometers per uur.

**Afstand (DIS)**—deze modus toont de afstand die u heeft gefietst tijdens uw oefening in kilometers. Aandacht: indien u een afstandsdoel instelt (zie stap 2 op deze bladzijde), zal deze display de resterende tijd van uw oefening weergeven.

**Calorieën (CAL)**—deze modus toont het geschatte aantal calorieën dat u heeft verbrand tijdens uw oefening. Aandacht: indien u een calorieverbrandingsdoel instelt (zie stap 2 op deze bladzijde), zal deze display het aantal te verbranden calorieën van uw oefening weergeven.

**Odometer (ODO)**—deze modus toont de totale afstand in kilometers, die zijn gefietst sinds de laatste keer waarop de odometer is gereset. Aandacht: om de odometer te resetten haalt u de batterijen uit het bedieningspaneel en plaatst ze weer terug.

## HET BEDIENINGSPANEEL GEBRUIKEN

Zorg ervoor dat de batterijen (niet meegeleverd) in het bedieningspaneel zijn geplaatst (zie montageschap 9 op bladzijde 8). Als er een velletje plastic op het bedieningspaneel zit, verwijder dat dan.

### 1. Schakel het bedieningspaneel in.

Druk, om het bedieningspaneel in werking te stellen, op een toets of begin gewoon te trappen.

### 2. Stel indien gewenst een oefening in.

Om een tijd-, afstand- of calorieverbrandingsdoel voor uw oefening in te stellen druk u herhaaldelijk op de toets Mode (modus) tot het woord TIME, DIS of CAL in de display verschijnt. **Zorg ervoor dat het woord SCAN niet in de display verschijnt.**

Druk vervolgens herhaaldelijk op de toets Set (instellen) om een doel in te stellen. Om snel een doel in te stellen houd u de toets Set ingedrukt. Om het doel te resetten, houd u de toets Mode enkele seconden ingedrukt tot nullen verschijnen op de display.

### 3. Begin met fietsen en volg uw vorderingen op de displays.

**Modus scan**—om een scanmodus te selecteren drukt u herhaaldelijk op de toets Mode tot het woord SCAN in de display verschijnt.

**Modus tijd, snelheid, afstand, calorieën of odometer**—om een van deze modi voor doorlopende weergave te selecteren, drukt u herhaaldelijk op de toets Mode tot de naam van de gewenste modus op het display verschijnt. Zorg ervoor dat het woord SCAN niet in de display verschijnt.

Het bedieningspaneel zal tijdens uw oefening constant informatie over uw oefening geven.

**Wanneer er geen oefeningsdoel is ingesteld**, verschijnt er een pijl die omhoog wijst in de display als de tijd, afstand, of caloriemodus is geselecteerd. **Wanneer er een oefeningsdoel is ingesteld**, verschijnt er een pijl die omlaag wijst in de display als de tijd, afstand, of caloriemodus is geselecteerd.

Indien u een oefeningsdoel heeft ingesteld, zal het display aftellen en nullen tonen als uw doel is bereikt, als u verdergaat met de oefening, zal de display verder tellen.

### 4. Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u klaar bent met uw oefening.

Als de pedalen een aantal seconden niet bewegen, zal het bedieningspaneel pauzeren.

Het bedieningspaneel heeft een automatische uitschakelfunctie. Als de pedalen niet bewegen en de toetsen van het bedieningspaneel een paar minuten niet worden ingedrukt gaat het paneel uit om de batterijen te sparen.

# RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

## **WAARSCHUWING:**

Voordat u begint met dit of een ander oefeningenprogramma, dient u een arts te consulteren. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar of personen met bestaande gezondheidsproblemen.

Deze richtlijnen helpen u bij het plannen van uw oefeningenprogramma. Voor meer gedetailleerde oefeninginformatie, dient u een erkend boek te kopen of uw arts te consulteren. Onthoud dat goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor succesvolle resultaten.

## INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

Of het nu uw doel is om vet te verbranden of om uw hart en vaatsysteem te versterken, het uitvoeren van oefeningen met de juiste intensiteit is de sleutel bij het bereiken van resultaten. U kunt uw hartslag gebruiken als gids voor het vinden van het juiste intensiteitsniveau. De grafiek hieronder toont de aanbevolen hartslagen voor het verbranden van vet en voor een aerobic oefening.

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

Voor het vinden van het juiste intensiteitsniveau, zoekt u uw leeftijd onderaan de grafiek (leeftijden worden afgerond naar het dichtstbijzijnde tiental). De drie getallen boven uw leeftijd bepalen uw "trainingszone." Het laagste nummer is uw hartslag voor het verbranden van vet, het middelste nummer is uw hartslag voor het maximaal verbranden van vet en het hoogste nummer is de hartslag voor de aerobic-oefening.

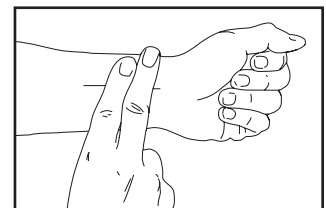
**Vet verbranden**—om op doeltreffende wijze vet te verbranden moet u gedurende een aanhoudende periode oefeningen doen op een laag intensiteitsniveau. Tijdens de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam *koolhydraatcalorieën* voor de energie. Pas na de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam opgeslagen *vetcalorieën* voor de energie. Als het uw doel is om vet te verbranden dient u de intensiteit van de oefening aan te passen tot uw hartslag zich bij het laagste nummer in uw trainingszone bevindt. Voor maximale vetverbranding, dient u te oefenen

met uw hartslag in het middelste nummer van uw trainingszone.

**Aerobic-oefening**—als het uw doel is om uw hart en vaatsysteem te versterken dan moet u een aerobic-oefening uitvoeren die zorgt voor activiteit die gedurende langere perioden grote hoeveelheden zuurstof vereist. Voor een aerobic-oefening past u de intensiteit van uw oefening aan tot uw hartslag in de buurt is van het hoogste nummer van uw trainingszone.

## HET METEN VAN UW HARTSLAG

Om uw hartslag te meten dient u de oefening minstens vier minuten uit te voeren. Stop dan met oefenen en plaats twee vingers op uw pols zoals afgebeeld. Neem uw



hartslag gedurende zes seconden op en vermenigvuldig het resultaat met tien om uw hartslag te weten. Als u bijvoorbeeld 14 hartslagen voelt in zes seconden tijd, dan is uw hartslag 140 slagen per minuut.

## RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

**Warming up**—start met strekken en lichte oefeningen gedurende 5 tot 10 minuten. Een warming-up zorgt dat u uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloeddorstomming verhoogt ter voorbereiding op de training.

**Trainingszone-oefening**—oefen gedurende 20 tot 30 minuten met uw hartslag in uw trainingszone. (Gedurende de eerste weken van uw oefeningenprogramma, dient u uw hartslag niet langer dan 20 minuten in uw trainingszone te houden.) Adem regelmatig en diep bij het uitvoeren van de oefening; houd uw adem niet in.

**Afkoelen**—eindig met 5 tot 10 minuten strekken. Strecken verhoogt de flexibiliteit van de spieren en helpt problemen na de oefening voorkomen.

## FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

Om uw conditie te behouden of te verbeteren dient u drie trainingen per week te doen, met ten minste één rustdag tussen de trainingen. Na een aantal maanden regelmatig oefeningen doen, kunt u, als u dat wenst, tot vijf trainingen per week doen. Onthoud dat het dagelijks regelmatig oefeningen doen en hier plezier in hebben, de sleutel tot uw succes is.

# LIJST MET ONDERDELEN

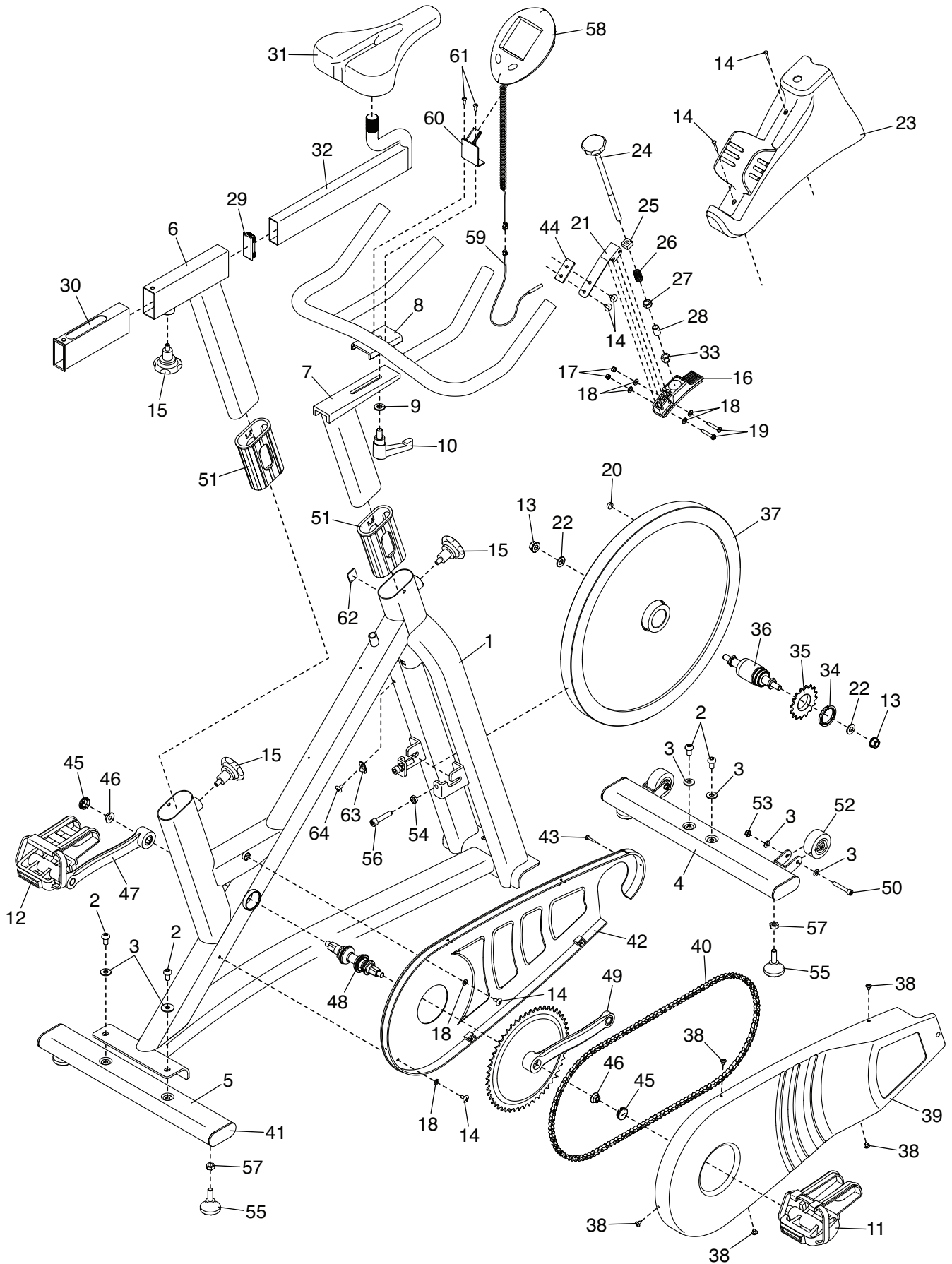
Modelnr. PFEVEX74915.0 R0415A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	34	1	Borgring
2	4	M8 x 16mm Schroef	35	1	Kettingwiel
3	8	M8 Tussenring	36	1	Hubset
4	1	Voorste Stabilisator	37	1	Vliegwiël
5	1	Achterste Stabilisator	38	5	#10 x 12mm Schroef
6	1	Buis van het Zadel	39	1	Scherf van de Buitenketting
7	1	Buis van het Handvat	40	1	Ketting
8	1	Handvat	41	4	Stabilisatorkap
9	1	M10 Tussenring	42	1	Scherf van de Binnenketting
10	1	Afstelhendel	43	1	#12 x 15mm Schroef
11	1	Rechter Pedaal	44	1	Rembeugelpad
12	1	Linker Pedaal	45	2	Crankkap
13	2	M10 Flensmoer	46	2	M8 Flensmoer
14	6	#8 x 20mm Schroef	47	1	Linker crankarm
15	3	Afstelknop	48	1	Onderste Beugel
16	1	Rempadmodule	49	1	Rechter Crankarm/Kettingwiel
17	2	M5 Slotmoer	50	2	M8 x 45mm Bout
18	6	M5 Tussenring	51	2	Huls van het Onderstel
19	2	M5 x 30mm Bout	52	2	Wiel
20	1	Magneet	53	2	M8 Borgmoer
21	1	Rembeugel	54	2	M8 Moer
22	2	M10 Grote Tussenring	55	4	Stelvoet
23	1	Accessoireshouder	56	2	M8 x 40mm Bout
24	1	Weerstandknop	57	4	3/8" Moer
25	1	Vierkant Tussenstuk	58	1	Bedieningspaneel
26	1	Veer	59	1	Snelheidsensor/Draad
27	1	3/8" Dunne Moer	60	1	Bedieningspaneelbeugel
28	1	Weerstandtussenstuk	61	2	Beugelschroef
29	1	Dop van de Drager	62	1	Clip
30	1	Huls van de Drager	63	1	Klem
31	1	Zadel	64	1	M4 x 12mm Schroef
32	1	Drager van het Zadel	*	–	Gereedschap voor het Monteren
33	1	3/8" Nootmoer	*	–	Gebruikershandleiding

Aandacht: deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen. \*Deze onderdelen worden niet getoond.

# GEDETAILEERDE TEKENING

Modelnr. PFEVEX74915.0 R0415A



---

## HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Bekijk de omslag van deze handleiding voor het bestellen van vervangende onderdelen. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en het serienummer van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- de naam van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)

---

## RECYCLING INFORMATIE

**Dit elektronische product mag niet bij het gemeentelijk afval worden gegooid. Om het milieu te beschermen, moet dit product volgens de wet worden gerecycleerd aan het einde van de levenscyclus.**

Maak gebruik van installaties voor hergebruik die bevoegd zijn voor het verwerken van dit soort afval in uw streek. Zo helpt u het milieu te beschermen en de Europese normen voor milieubescherming te verbeteren. Als u meer informatie nodig hebt over veilige en correcte afvalverwijdering, neem dan contact op met uw plaatselijke gemeentedienst of de winkel waar u dit product hebt gekocht.

