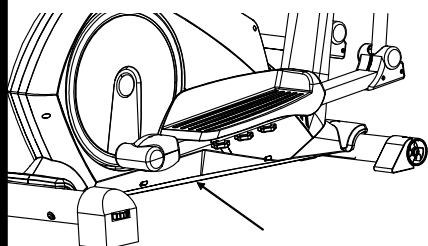


PRO-FORM®

Gebruikershandleiding

Modelnummer: PFIVEL29815.0 N°

Serienummer : _____



Schrijf het serienummer hierboven voor referentie.

Vragen?

Heeft u vragen of mist u onderdelen, neem dan contact met ons op :

telefonisch : **074-7600200**

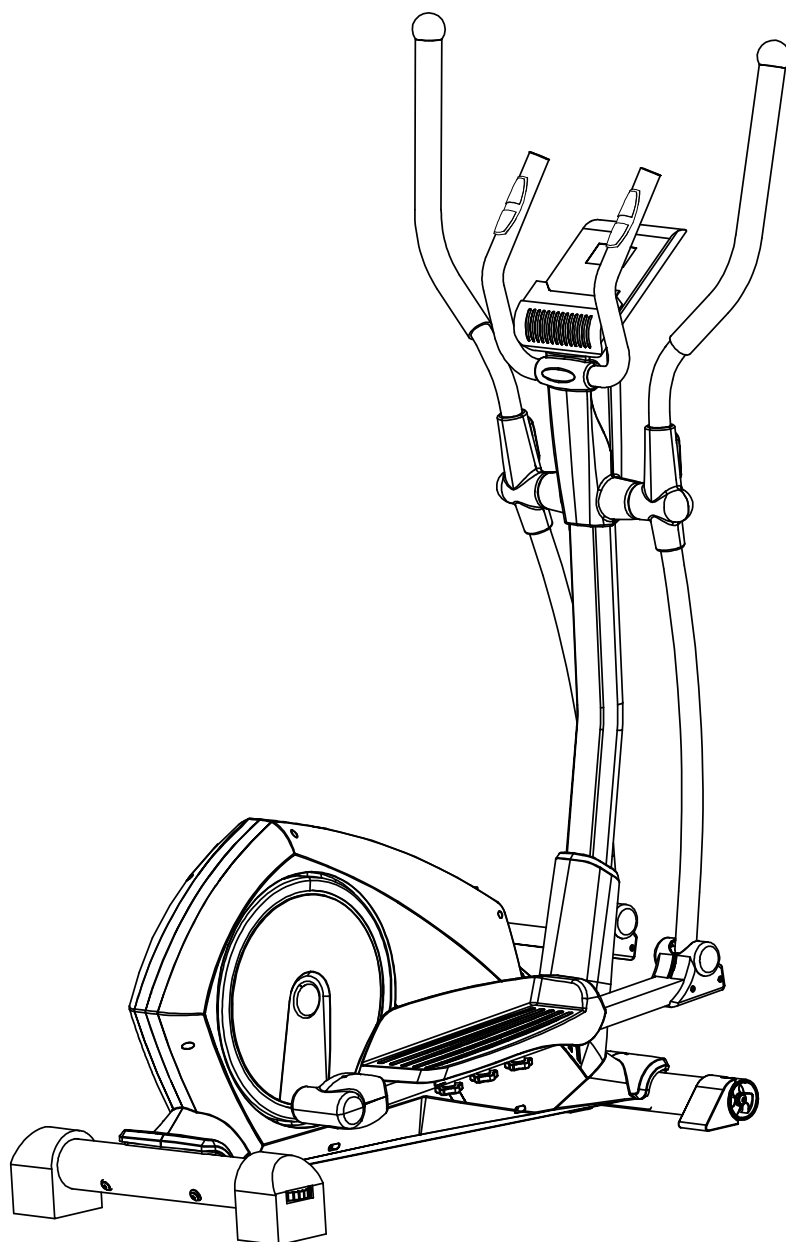
Via onze website:
www.fitnessbenelux.nl

E-mail:
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

INHOUDSOPGAVE

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
WAARSCHUWINGSSTICKERS.....	4
MONTAGE	5
DE STROOMADAPTER AANSLUITEN	9
HOE DE CROSSTRAINER TE GEBRUIKEN	10
FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL	11
ONDERHOUD EN PROBLEEMOPLOSSING ...	15
OEFENINGSRICHTLIJNEN.....	16
AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN.....	17
GEDETAILLEERDE TEKENING.....	18
BESTELLEN VERVANGENDE ONDERDELEN.....	20

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING : Om het risico van ernstig letsel te verminderen, lees alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw crosstrainer voordat u deze gebruikt. Fitness Benelux is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade 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 crosstrainer alleen zoals beschreven in deze handleiding.

3. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om te zorgen dat alle gebruikers van de crosstrainer op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.

4. De crosstrainer is alleen bedoeld voor thuisgebruik. Gebruik de crosstrainer niet in verhuur of in een commerciële of institutionele setting.

5. Houd de crosstrainer binnenshuis, weg van vocht en stof. Plaats de crosstrainer 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 crosstrainer is en 0,6 m aan iedere zijkant.

6. Controleer en bevestig alle onderdelen regelmatig. Vervang alle versleten onderdelen onmiddellijk.

7. Houd kinderen jonger dan 12 en huisdieren ten allen tijden van de crosstrainer.

8. De crosstrainer mag niet gebruikt worden

door personen met een lichaamsgewicht boven de 135 kg.

9. Draag geschikte kleding tijdens het sporten; draag geen losse kleding die gevangen kan worden door de crosstrainer. Draag altijd atletische schoenen voor voetbescherming tijdens het trainen.

10. Houd de handvaten of de leuning vast tijdens het opstappen, afstappen of het gebruiken van de crosstrainer.

11. 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.

12 De crosstrainer heeft geen vrijloop; waardoor de pedalen blijven draaien totdat het vliegwiel stilstaat . Rem uw trapsnelheid geleidelijk af.

13. Houd uw rug recht terwijl u traint; buig uw rug niet.

14. Te veel oefenen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich zwak voelt of als u pijn ervaart tijdens het trainen, stop dan onmiddellijk en koel af.

VOORDAT U BEGINT

Dank u voor de aanschaf van de PROFORM CROSS C ERGOMETER CROSSTRAINER . Deze crosstrainer biedt een scala aan functies ontworpen om uw oefeningen thuis effectief en leuk te maken.

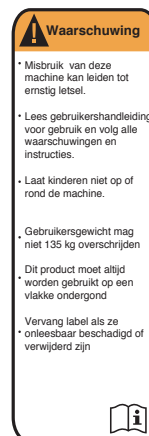
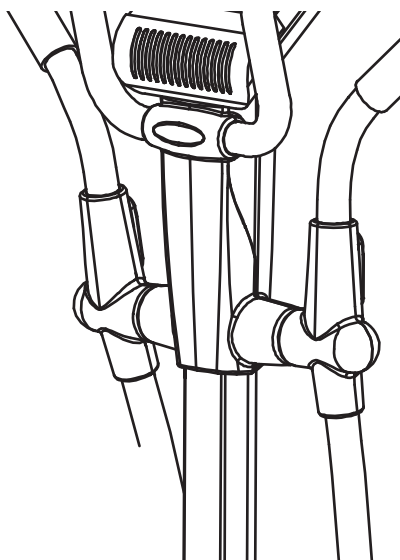
Lees voor uw eigen veiligheid deze gebruikshandleiding aandachtig voordat u de crosstrainer gebruikt. Als u hebt vragen na het lezen van deze handleiding, zie de omslag van deze handleiding. Om het voor ons gemakkelijker te maken om u te helpen,

serienummer op voordat u contact met ons opneemt. Het modelnummer is PFIVEL29815.0 en de locatie van het serienummersticker wordt weergegeven op de kaft van deze handleiding. Voordat u verder leest, is het handig om uw zelf vertrouwd te maken met de verschillende onderdelen in de tekeningen hieronder. .

PLAATS VAN WAARSCHUWINGSLABEL

Deze tekening toont de locatie van de waarschuwing stickers. Als het label ontbreekt of onleesbaar is, bel ons op ons telefoonnummer weergegeven op de cover van deze handleiding om de gratis vervanging aan te vragen. U zult dan het label moeten plakken op de aangegeven locatie

Opmerking: De werkelijke grootte van de etiketten hoeft niet noodzakelijk overeen te komen met de opgegeven grootte.



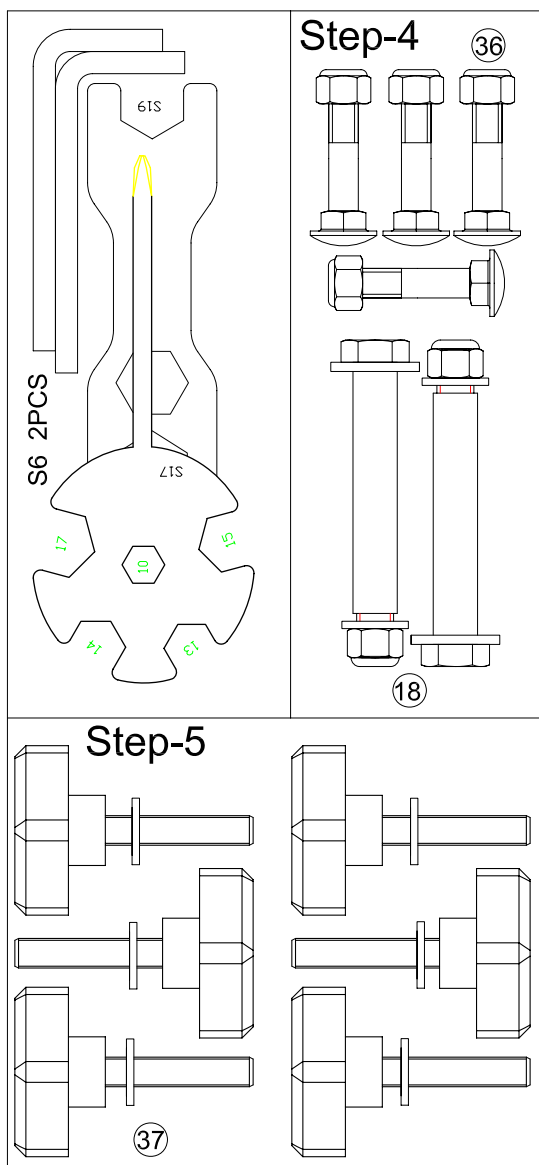
MONTAGE

Montage vereist twee personen. Leg alle onderdelen van de crosstrainer op een open plek en verwijder de verpakking. Gooi de verpakkingen pas weg als de montage is voltooid.

In aanvulling op het bijgeleverde gereedschap, vergt de montage een kruiskopschroevendraaier en een verstelbare moersleutel. 

Gebruik de onderstaande tekeningen om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening refereert naar het onderdeelnummer, uit de LIJST MET ONDERDELEN aan het eind van deze handleiding. Het nummer na de haakjes is het aantal te monteren onderdelen.

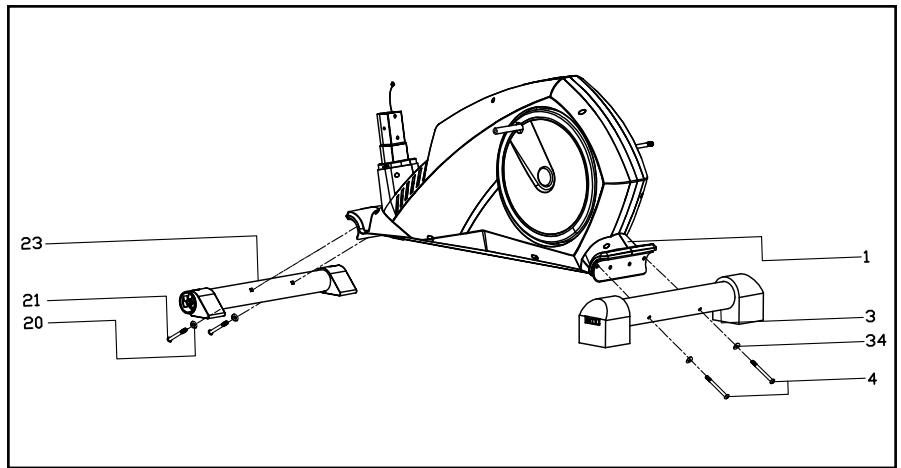
LET OP: Sommige kleine onderdelen zijn al voorgemonteerd. Als een onderdeel niet in de hardware kit zit, controleer dan om te zien of het onderdeel al is voorgemonteerd.



STAP 1

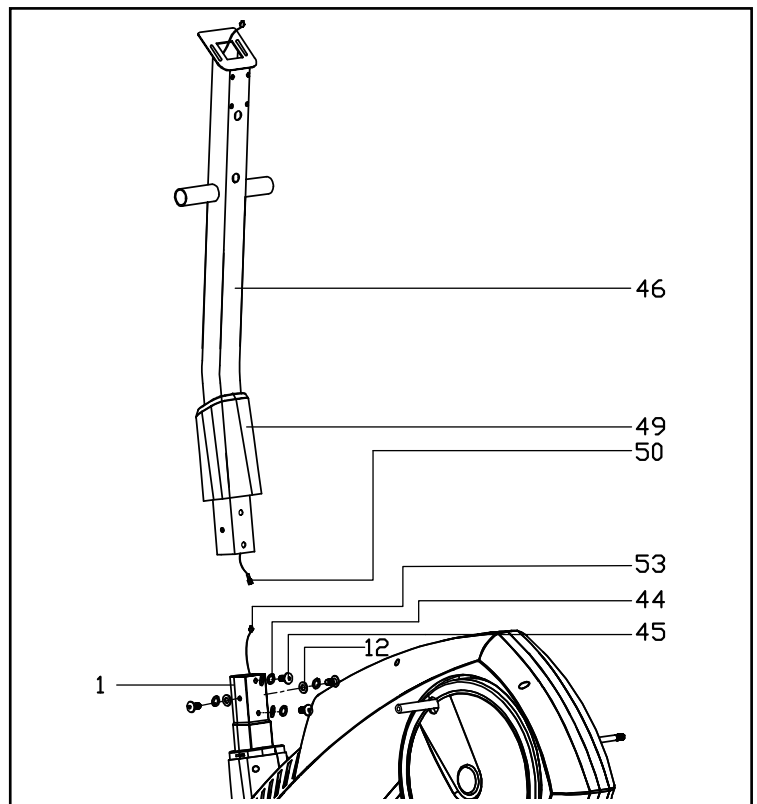
1. Bevestig de voorste stabilisator (23) en de achterste Stabilisator (3) aan het frame (1) met bouten (21) en boogringen (20).

2. Maak de achterste Stabilisator (3) aan het frame vast (1) met bouten (4) en boogringen (34).



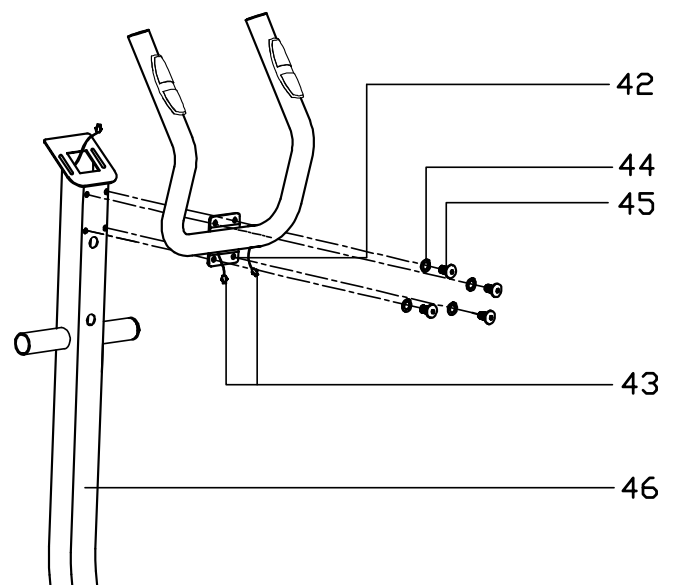
STAP 2

Plaats eerst de beschermkap (49) op de handgreepbuis (46) en sluit de aansluitdraad (50) aan op de kabelsensor (53), en zet tot slot de handgreepbuis (46) vast op het hoofdframe (1) met veerringen D8 (44) en bouten m8x45 (45). Zorg ervoor dat alle bouten correct zijn geplaatst.



STAP 3

Steek de hartslagsensordraad (43) door de opening in de handgreepbuis (46). Monteer het stuur (42) op de handgreepbuis (46) met bouten m8x45 (45) en veerringen D8 (44).



STAP 4

1.

Bevestig de rechter en linker swingarmen (24L/ R) aan op de lange as (52) door middel van de sluitring M10 (10) en veeringen M10 (11), en platring D10(56)
De D vormige sluitring (9) en de golfvormige sluitringen (35),
De swingarmen moet u zoals aangegeven op de diagram niet meteen vastmaken met bouten.

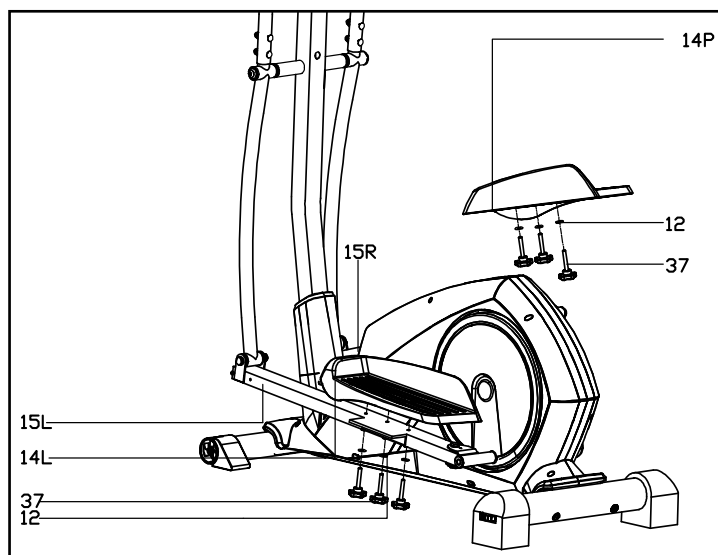
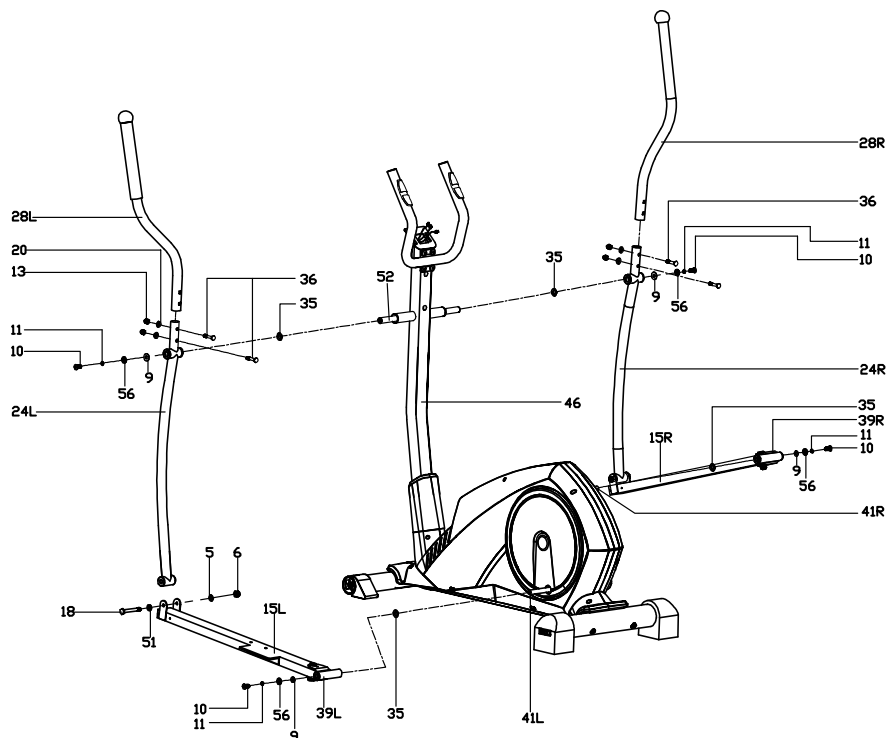
2.

Bevestig de steunpedalen (15L / R) aan op de zwengel (41) door middel van de sluitring M10 (10), en Veerring D10 (11), een Platring D10 (56) en een D vormige sluitring (9) en de golfvormige sluitringen (35), maar draai ze voorlopig niet vast

3. Bevestig de swingarmen (24L / R) aan de steunpedalen (15L / R) met bouten (18), platringen (51), sluitringen (5) en nylon moeren (6).

4. Bevestig de swingarmen (24) aan het topkapje (28) met de bouten (36) met boogringen (20) en nylon moeren (13).

5. Bevestig de pedalen (14) op de steunpedalen (15) met pedaalschroeven (37) en de sluitringen (12).

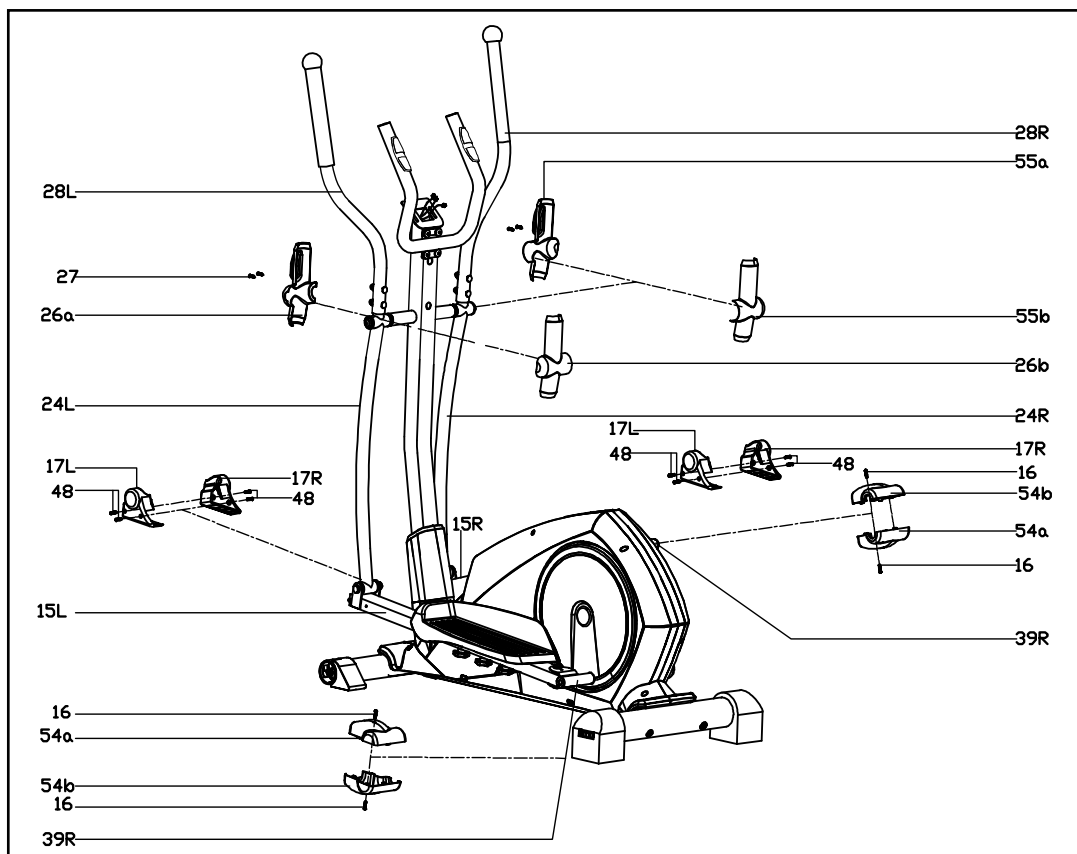


Stap 5

Zet de motor achterkap (54) met schroeven (16) vast

bevestig de arm/ pedaal kapjes (17) met schroeven (48).

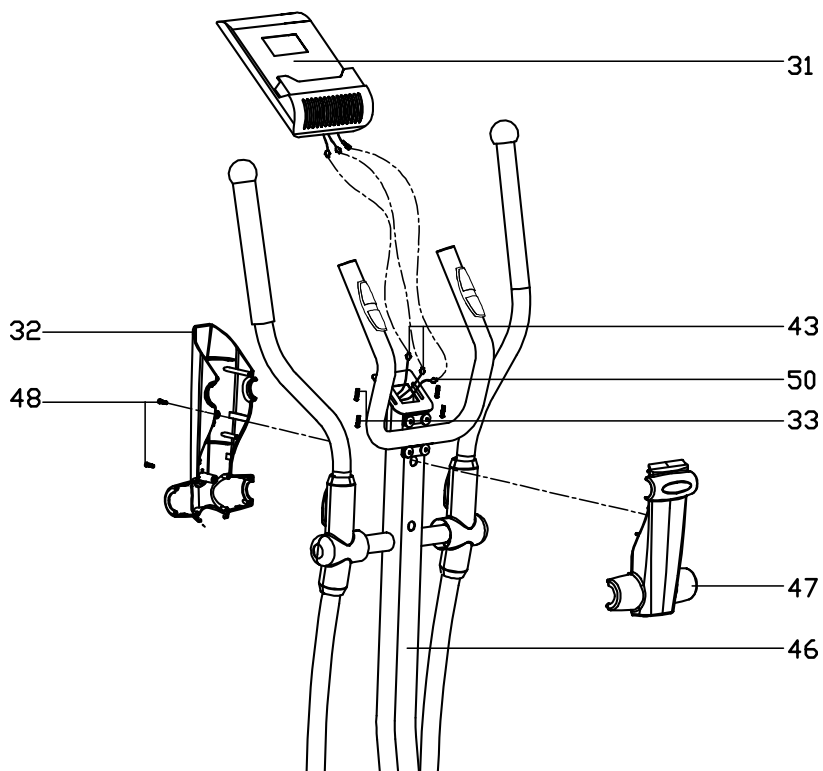
Bevestig linker / rechter kapje (26) en beschermingskap (55) met schroeven (27)



STAP 6

Sluit de kabels van de console (31) op de aansluitkabel aan (50) en bevestig vervolgens de console (31) aan de handgriepbuis (46) met schroeven (33). Maak de bescherming van de console (32) en de beschermkap (47) vast met de schroeven ST4x8 (38)

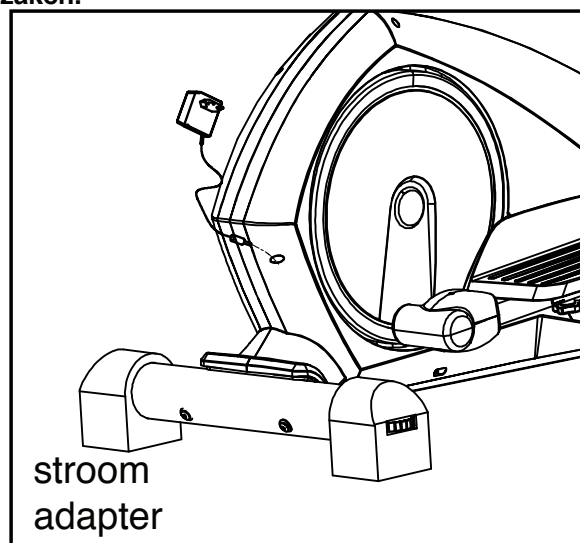
De machine is nu klaar voor gebruik



DE STROOMADAPTER AANSLUITEN

BELANGRIJK: Als de crosstrainer is blootgesteld aan koude temperaturen, laat het op kamertemperatuur komen voordat u de netstroomadapter aansluit . Anders kunt u schade op het bedieningspaneel of andere elektronische componenten veroorzaken.

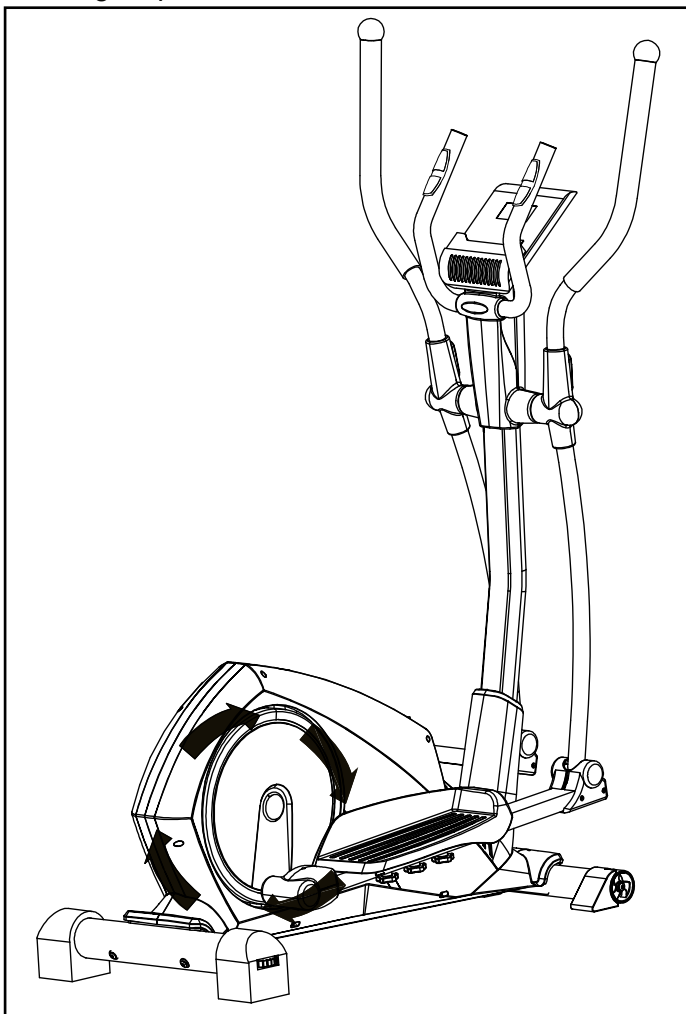
Sluit de stekker aan in de aansluiting op het frame van de hometrainer. Verbind het andere uiteinde van de stekker met de adapter. Sluit vervolgens de adapter aan in een stopcontact dat naar behoren in overeenstemming met alle plaatselijke regelingen is geïnstalleerd.



HOE DE CROSSTRAINER TE GEBRUIKEN

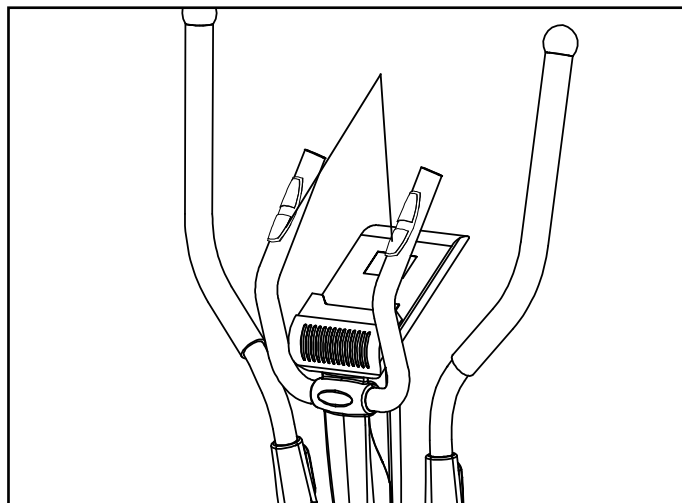
Neem de beweegbare armhendels vast en stap op het pedaal dat in de laagste stand staat. Stap vervolgens op het andere pedaal. Duw op de pedalen totdat u een vloeiende beweging bereikt. Opmerking: De pedaalplaten kunnen in beide richtingen draaien. Het wordt aanbevolen de pedaalplaten in de richting van de pijlen te bewegen. Bij wijze van afwisseling kunt u de pedaalplaten echter ook in tegengestelde richting bewegen. De beweegbare armhendels zijn bedoeld om tijdens uw oefensessies ook uw bovenlichaam te trainen. Duw en trek tijdens uw oefening aan de armhendels om uw armen, schouders en rug te trainen. Als u alleen uw onderlichaam wilt trainen, neemt u de armhendels vast zonder ze vooruit te duwen of eraan te trekken. De pedalen moeten volledig tot stilstand zijn gekomen voordat u van de crosstrainer afstapt.

Opmerking: De crosstrainer heeft geen vrijloop; de pedalen blijven bewegen totdat het vliegwiel stilstaat. Wanneer de pedalen stilstaan, stapt u eerst van het hoogste pedaal. Stap daarna van het laagste pedaal.



MEET UW HARTSLAG INDIEN GEWENST

U kunt uw hartslag meten met de hartslagsensor in de handgreep of met de optionele borsthartslagsensor. Opmerking: Als u de hartslagsensor in de handgreep vasthoudt en tegelijkertijd de borsthartslagsensor draagt, zal de console uw hartslag niet nauwkeurig weergeven. Verwijder het plastic folie dat eventueel op de metalen contactpunten van de hartslagsensor in de handgreep is



aangebracht. Zorg er ook voor dat uw handen schoon zijn. Om uw hartslag te meten, neemt u de hartslagsensor in de handgreep vast. Laat uw handpalmen op de metalen contactpunten rusten. Verplaats uw handen niet en grijp de contacten niet te stevig vast

Wanneer u klaar bent met de training

Als de pedalen niet bewegen en de toetsen niet worden ingedrukt gedurende enkele minuten, wordt het bedieningspaneel uitgeschakeld en zal het display terug in stand-by modus gaan.

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL



Volg uw vorderingen aan de hand van het display. De console heeft acht displays die de volgende trainingsinformatie weergeven:

Snelheid [KM / H] In deze modus wordt de snelheid geschat en berekend in kilometers per uur (km / h).

RPM [RPM] In deze modus wordt de snelheid van trappen in omwentelingen per minuut (RPM).

Tijd [TIME] In deze modus wordt de verstreken tijd weergegeven.

Afstand [DIST. KM] In deze modus wordt de afstand weergegeven tijdens uw training in kilometers.

Calorieën [CAL] Deze modus toont het aantal geschatte calorieën die u heeft verbrand tijdens uw training.

Pulse-Deze modus geeft uw hartslag aan wanneer u gebruik maakt van de pols-sensor.

Watt-Deze modus toont het aantal watt U heeft verbruikt in hoeveel tijd tijdens het sporten.

Programma [P] Deze modus toont het aantal programma's die u kunt of momenteel aan het uitvoeren bent.

HOE DE CONSOLE TE GEBRUIKEN

Zorg ervoor dat het product correct is aangesloten (zie **HOE DE STROOMADAPTER AAN TE SLUITEN op pagina 10**). Verwijder het plastic folie dat eventueel op het scherm van de console is aangebracht.

1. Schakel de console in:

De console inschakelen gebeurt door op een willekeurige toets van de console te drukken of door gewoon te beginnen met trappen

2. Druk op de toetsen:

UP :

Deze knop wordt gebruikt om de weerstand te verhogen tijdens oefeningen of, in de setting modus, verhogen van tijd waarden, afstand, calorieën, leeftijd, geslacht of programma's

DOWN :

Deze toets vermindert de weerstand tijdens oefenen. Als u deze knop gebruikt in de setting mode, vermindert het de waarden:, tijd, afstand, calorieën, leeftijd, geslacht of surfen op het programma.

MODE :

Druk op deze toets om de ingestelde waarden te bevestigen. In de **TIJD** instelmodus,:

valideert deze knop de uren en minuten. In de **STOP**-modus reset deze knop uw waarden

START/STOP :

Voor een snelle start: met deze knop begint het aftellen van de console. De telling begint bij 0.

Als u deze knop langer ingedrukt houdt dan 2 seconden worden u waarden gereset.

PULSE RECOVERY :

Deze knop activeert de pulse recovery-test.:

Druk op deze knop om de weerstand te verhogen tijdens de training of tijdens de instellingen modus om de waarden van tijd, afstand, calorieën, leeftijd of geslacht of de programma's te verhogen.

3.Begin te trappen en volg uw voortgang op het scherm

Terwijl u oefent geeft de console de gekozen modus weer.

4. Zodra u klaar bent met de oefening schakelt de console automatisch uit.

Als de pedalen gedurende enkele seconden niet bewegen, wordt de console automatisch uitgeschakeld.

Aan het einde van het programma hoort u een toon en knippert het programma.

Gebruik van de pulse recovery-test

Deze functie maakt het mogelijk om het vermogen te evalueren en de hartslag van de gebruiker op een schaal te weergeven

A en A + zijn de de beste waarden en C de slechtste. De mogelijke waarden zijn: A +, A, B +, B, C +, C Om het zo nauwkeurig mogelijk te doen moet de gebruiker dit testen, zodra de oefening wordt voltooid, Dit doe je door op de TEST-knop te drukken (herstel) en in volledige rust te verblijven. Na het indrukken van de knop, moet u de Hartfrequentie meter toepassen op uw hart, op de juiste wijze. Dit zal u dan gedurende één minuut moeten testen en dan wordt het resultaat weergegeven op het scherm.

DE HANDMATIGE PROGRAMMA'S

1. Schakel de console in.

Voor het inschakelen van de console, kunt u op een knop drukken of beginnen te trappen. Het scherm brandt volledig voor een paar seconden en de console is dan klaar voor gebruik.

2. Selecteer de handmatige modus.

Bij het opstarten van de console, wordt de handmatige modus automatisch geselecteerd. Als u een programma selecteerd, schakelt u terug naar de handmatige modus door te drukken op UP of DOWN totdat het scherm HANDMATIG weergeeft, bevestig dit met MODE. Het standaard weerstandniveau is 7. Wanneer TIJD knippert op de console, drukt u op de UP en DOWN knop om de duur van de oefening te selecteren, daarna drukt u MODE om dit te bevestigen. Herhaal dezelfde handeling voor de afstand en calorieën. Tenslotte drukt u op de START / STOP knop om te beginnen.

3. Wijzig de trapweerstand indien gewenst.

Tijdens het trappen kunt u de weerstand van de pedalen wijzigen door op de toetsen voor weerstandsverhoging en -verlaging te drukken. Er zijn 24 weerstandsniveaus. Opmerking: Na het drukken op de toetsen duurt het even voordat de pedalen het gekozen weerstandsniveau bereiken.

4. Volg uw vooruitgang op het scherm.

De console geeft de verstreken tijd en de afgelegde afstand weer. Opmerking: Wanneer een smart programma is gekozen, geeft het display de resterende tijd van het programma weer in plaats van de verstreken tijd. Het geeft ook uw trapsnelheid (in km/h), het aantal verbrande calorieën en uw hartslag weer als u de hartslagsensor in de handgreep gebruikt.

5. Meet uw hartslag indien gewenst.

Zie **HOE UW HARTSLAG TE METEN** op pagina 9.

HOE DE VOORAF INGESTELDE PROGRAMMA'S TE GEBRUIKEN:

1. Schakel de console in (zie pagina 12)

3. Selecteer een vooraf ingesteld programma:

Druk op de UP / DOWN knop om een programma te selecteren. Kies uw programma op basis van uw doelstellingen en van het profiel dat wordt weergegeven op de console.

Opmerking: Programma's 4, 5, 7, 9 en 10 zijn Prestatieprogramma's en programma's 2, 3, 6, en 8, zijn Uithoudingsvermogensprogramma's
▲BELANGRIJK: Raadpleeg een coach voor meer bijzonderheden over de selectie en het gebruik van een programma

3. Stel het programma in om uw dagelijkse doelen te bereiken.

Als de tijd knippert op de console, drukt u op de UP of DOWN toets om de duur te selecteren. Drukt u de MODE knop om dit te bevestigen. Wanneer AFSTAND knippert, herhaalt u de bovenstaande stappen om de afstand te selecteren. Hetzelfde geldt voor de calorieën en pols. Tenslotte drukt u op de START / STOP-knop om de training te starten.

4. Pas de weerstand van de pedalen aan.

Als u traint, kunt u de weerstand van de pedalen wijzigen door op de knoppen te drukken kunt u de weerstand hoger of lager instellen. U kunt kiezen uit 24 weerstandsniveaus. Opmerking: Nadat u op de knoppen heeft gedrukt, duurt het een moment voor de pedalen ingesteld staan in de geselecteerde weerstand.

5. Wanneer u klaar bent met oefenen, schakelt de console automatisch uit.

WATT-PROGRAMMA:

1. Schakel de console in (zie pagina 12)

2. Selecteer het watt-programma

Selecteer het watt-programma door de UP of DOWN toets te drukken. Wanneer het woord WATT is geselecteerd, drukt u op de toets MODE om te bevestigen.

3. Voer uw gegevens in:

Wanneer u TIJD wilt weergeven op het scherm, drukt u op de UP en DOWN knop om uw tijd te selecteren. Bevestig met MODE. Doe hetzelfde om de afstand en calorieën in te voeren. Druk op de MODE knop om te bevestigen. Tenslotte drukt u op de START / STOP knop om te beginnen.

Zodra het programma begint kunt u uw doel aanpassen met WATT. Opmerking: U kunt de weerstand net zoals op andere programma's veranderen maar alleen de wattage (de trapfrequentie) niet.

4. Wanneer u klaar bent met de oefening schakelt de console automatisch uit.

LICHAAMSVETTEST:

1. Schakel de console in (zie pagina 12)

2. Selecteer een vooraf ingestelde programma.

Druk op de UP en DOWN toetsen om het BODY FAT programma te selecteren. Druk daarna op de MODE knop om dit te bevestigen. Dit is een speciale test voor het berekenen van het percentage lichaamsvet

3. Voer uw gegevens in.

Druk op de UP of DOWN toetsen om uw lengte (hoogte), (gewicht) Leeftijd (AGE) en geslacht (, kies het geslacht man of vrouw) in te vullen bevestig elk gegeven in met de knop MODE. Druk daarna de knop START / STOP om het vetpercentage te berekenen, vergeet dan niet om de hartslagsensor correct toe te passen. Indien de detector geen signaal ontvangt, wordt de foutmelding "ERROR" op het scherm weergegeven. In dit geval drukt u op de START / STOP-knop gedurende 3 seconden en begint u opnieuw met de programmakeuze. Uw schatting van uw vetpercentage zal te zien zijn op het scherm. Er zijn 9 standaard profielen:

Type 1 van 5% tot 9%.

Type 2 van 10% tot 14%.

Type 3 van 15% tot 19%.

Type 4 van 20% tot 24%.

Type 5 van 25% tot 29%.

Type 6 van 30% tot 34%.

Type 7 van 35% tot 39%.

Type 8 van 40% tot 44%.

Type 9 van 45% tot 50%.

BMR: Basic Metabolisme

BMI: Body Mass Index

Om het programma te verlaten druk langer dan 3 seconden op de START / STOP-knop .

HARTSLAGCONTROLEPROGRAMMA'S:

1. Schakel de console in (zie pagina 12)

2. Selecteer uw vooraf ingestelde programma.

Druk op de UP en DOWN knoppen om uw hartslagprogramma te selecteren. Wacht totdat de woorden HRC 60%, 75% HRC, HRC 85% of THR op het scherm en druk op de MODE knop om te bevestigen.

Elk programma komt overeen met een specifieke doelstelling: **Het doel van het programma 60% HRC is 60% te bereiken van de maximale hartslag. Het doel van het programma 75% HRC is 75%**

Het doel van het programma HRC 85% is tot 85% van de maximale hartslag te bereiken.

Het programma THR laat u uw eigen hartslag controle doel bepalen

De hartslagsturing wordt als volgt berekend: 220 - uw leeftijd. Bijvoorbeeld, voor iemand van 35 jaar: 220-35 = 185 slagen/min.

3. Voer uw gegevens in.

Om uw leeftijd in te stellen : Druk op de toets MODE zodat de waarden beginnen te knipperen, wijzig de waarde met de UP of DOWN toets en druk tot slot op de toets MODE om te bevestigen. Tenslotte drukt u op de START / STOP-toets om te beginnen. Programmeer de andere waarden op dezelfde manier

4. Verander de weerstand van de pedalen.

Tijdens het trappen kunt u de weerstand van de pedalen wijzigen door op de toetsen voor weerstandsverhoging en -verlaging te drukken. Er zijn 24 weerstandsniveaus. Opmerking: Na het drukken op de toetsen duurt het even voordat de pedalen het gekozen weerstandsniveau bereiken.

5. Wanneer u klaar bent met oefenen, gaat de console automatisch in de slaapstand.

Als de pedalen gedurende enkele seconden niet bewegen, gaat de console in de slaapstand. Als de pedalen gedurende enkele minuten niet bewegen en de toetsen van de console niet worden ingedrukt, wordt de console automatisch uitgeschakeld

HOE DE VOORAF INGESTELDE PROGRAMMA'S TE GEBRUIKEN:

1. Schakel de console in:

De console inschakelen gebeurt door op een willekeurige toets van de console te drukken of door gewoon te beginnen met trappen.

2. Selecteer een vooraf ingesteld programma:

Druk op de UP of DOWN toetsen om een programma te selecteren. En selecteer gebruiker 1-4, door middel van de UP of DOWN toets. Druk op MODE om dit te bevestigen.

3. Voer uw gegevens in.

De gebruiker is vrij om het programma en profiel te wijzigen met keuze uit 10 intervallen. Deze waarden en profielen worden

opgeslagen in het geheugen na de configuratie. Selecteer het programma en houd hierna 3 seconden de MODE toets ingedrukt, de eerste kolom zal gaan knipperen en u kunt de knoppen UP en DOWN gebruiken om uw profiel te maken. Druk op MODE om te bevestigen en dan gaat u naar de tweede kolom. Pas deze procedure toe voor het voltooiën van alle 10 kolommen. Houd de MODE toets opnieuw 3 seconden ingedrukt om de registratie van uw persoonlijke programma te bevestigen. Dan kunt u de doelen van uw training kiezen: tijd, afstand, calorieën. Druk op de toets MODE zodat de waarden beginnen te knipperen, wijzig de waarde met de UP/DOWN toets en druk tot slot op de toets MODE om te bevestigen. Programmeer de andere waarden op dezelfde manier en druk vervolgens op de toets START/STOP om het programma te starten.

4. Wijzig de trapweerstand indien gewenst.

Tijdens het trappen kunt u de weerstand van de pedalen wijzigen door op de toetsen voor weerstandsverhoging en -verlaging te drukken. Er zijn 24 weerstandsniveaus. Opmerking: Na het drukken op de toetsen duurt het even voordat de pedalen het gekozen weerstandsniveau bereiken. Zodra het pedaal stopt met bewegen voor een paar seconden, wordt het woord STOP op het scherm weergegeven en zal de console pauzeren. De console heeft een automatische uitschakeling functie. Als het pedaal stopt met bewegen en als de gebruiker de console knoppen voor een paar minuten niet bedient wordt zal de stroom automatisch worden uitgeschakeld.

ONDERHOUD EN PROBLEEMOPLOSSING

Inspecteer regelmatig alle onderdelen van de crosstrainer en zet ze vast.

Vervang versleten onderdelen onmiddellijk.
Reinig de crosstrainer regelmatig met een Vochtige doek en wat zacht reinigingsmiddel.

Belangrijk: Houd vloeistoffen uit de buurt van de console en stel deze niet bloot aan direct zonlicht om beschadiging te voorkomen.

OEFENINGSRICHTLIJNEN



WAARSCHUWING:

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. 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 meer gedetailleerde oefeninginformatie, dient u een erkend boek te kopen of uw arts te consulteren. Vergeet niet dat goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor succesvolle resultaten.

INTENSITEIT VAN DE OEFENING

Of uw doel vet verbranden is of om uw hart en vaatsysteem te versterken, 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.

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	

Bovenstaande kaart toont de aanbevolen hartslagen voor vetverbranding en aërobe oefening

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

Iedere oefening moet bestaan uit de volgende drie onderdelen:

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.

AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN

De juiste houding voor de diverse basisstrek oefeningen wordt rechts getoond. Beweeg langzaam tijdens het strekken en veer niet op en neer.

1. Tenen aanraken

Sta met uw knieën licht gebogen en buig langzaam vanuit de heupen naar voren. Ontspan uw rug en schouders en reik zo ver mogelijk naar uw tenen toe. Houd deze houding 15 tellen vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer. Strek oefening voor: achterdijbeenspieren, achterkant van knieën en rug.

2. Hamstring Stretch

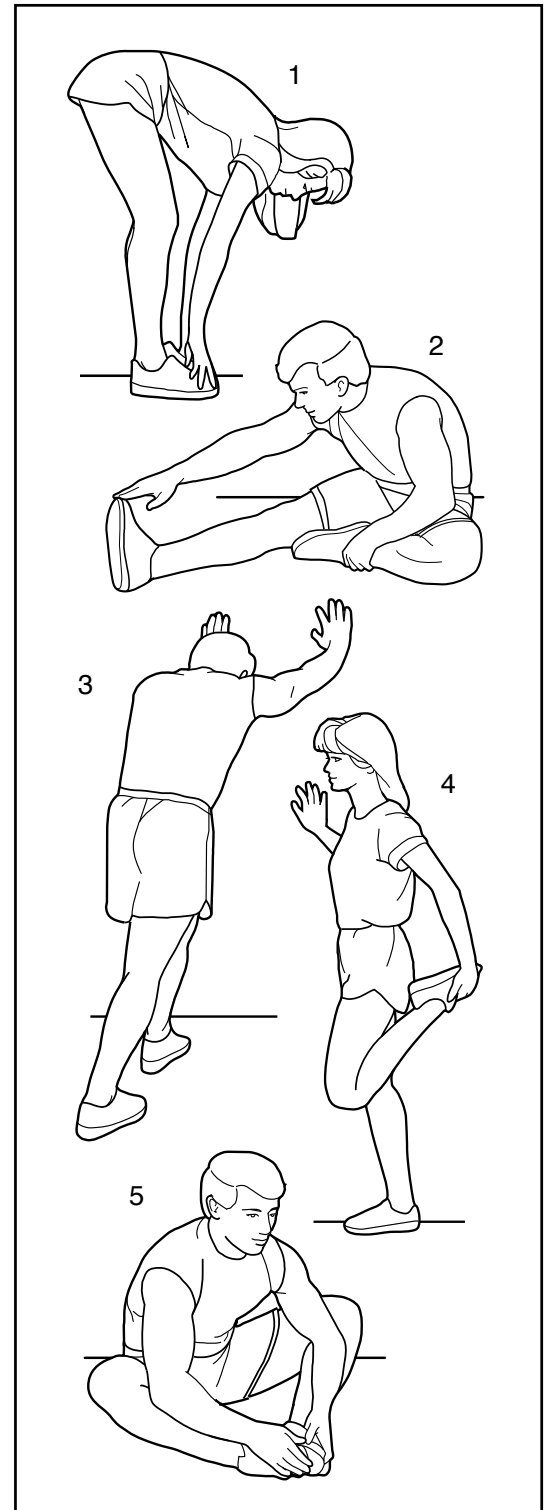
Zit met één been gestrekt. Trek de voet van uw andere been naar u toe en leg deze tegen de binnenkant van het gestrekte been. Reik zover mogelijk naar uw tenen. Houd deze houding 15 tellen vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor elk been. Strek oefening voor: achterdijbeenspieren, onderrug en lies. 3. Kuit/achillespees strekken Leun met het ene been voor het andere naar voren en plaats uw handen tegen de muur. Houd uw achterste been gestrekt en uw achterste voet plat op de grond. Buig uw voorste been, leun naar voren en duw uw heupen naar de muur toe. Houd deze houding 15 tellen vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor elk been. Om uw achillespees verder te strekken, buig ook uw achterste been. Strek oefening voor: kuit, achillespees en enkels.

4. Dijspieren strekken

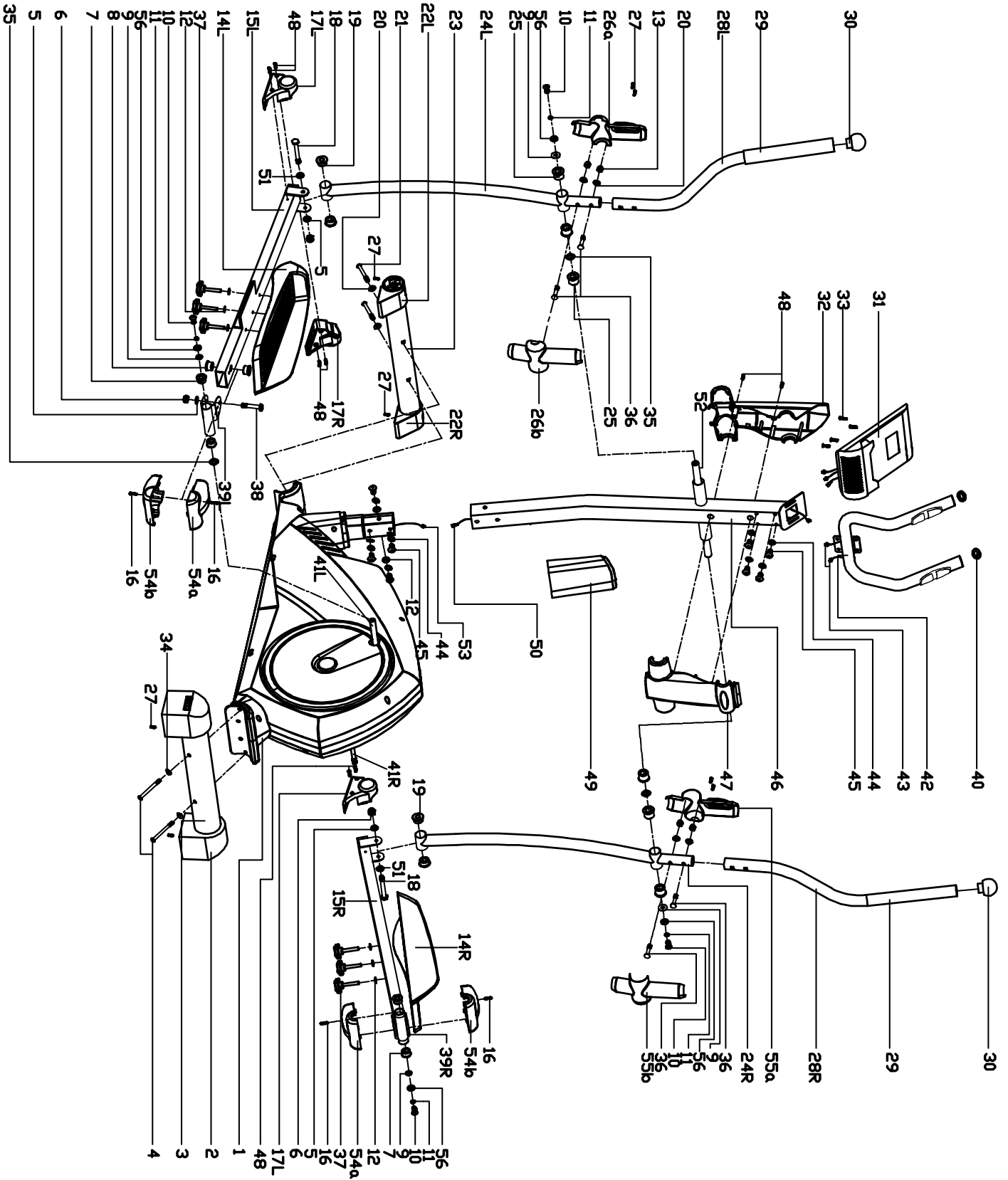
Pak met één hand tegen de muur voor evenwicht uw voet met uw andere hand vast. Breng uw hiel zo dicht mogelijk tegen uw zitvlak aan. Houd deze houding 15 tellen vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor elk been. Strek oefening voor: dijspieren en heupsieren.

5. Binnendij strekken

Zit met de voetzolen tegen elkaar en de knieën naar buiten gebogen. Trek uw voeten zo ver mogelijk naar uw lies toe. Houd deze houding 15 tellen vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer. Strek oefening voor: dijspieren en heupsieren



Gedetailleerde TEKENING-Nr. Model



Onderdelenlijst – Modelnummer PFIVEL29815.0

N.	aantal	Beschrijving	N.	aantal	Beschrijving
1	1	Frame	49	1	Beschermkap
2	2	Verstelbare Achterste Stabilisator	50	1	Onderkant aansluitkabel
3	1	Achterste Stabilisator	51	2	Platring D12
4	2	Inbusbout M8	52	1	Lange as
5	5	Sluitring Plaat D10	53	1	Kabel sensor
6	5	Nylon Moer M10	54	2	Motor achterklep
7	4	Plastic ring	55	2	Beschermkap
8	4	Lichtmetalen ring	56	4	Platring D10
9	4	Sluitring D	57	1	Adapter
10	4	Sluitring M10	58	1	Weerstand Motor
11	4	Veerring D10	59	1	Hoogspanningskabel
12	10	Sluitring Plaat D8	60	2	Afstandsbus
13	4	Nylon moer	61	2	Moer M10
14	2	Pedalen	62	1	Moerkapje
15	2	Steun pedalen	63	2	Doos
16	4	Schroef M5 x 10	64	2	Schijfkapje
17	4	kapje Arm/Pedalen	65	2	Aandrijfwielen
18	2	Bout M10	66	2	Veerring D12
19	4	As ring	67	12	Magneet
20	6	Boog ring D8	68	1	Ondersteuning van Magneten
21	2	Bout M8	69	1	Trekveer
22	2	Verstelbaar kapje voorste stabilisator	70	1	Magneetas
23	1	Voorste Stabilisator	71	2	Bout M6x15
24	2	Swingarmen	72	6	Veering D6
25	6	As ring	73	2	Platring D6
26	2	Linker/Rechterhand kapje	74	2	Veerring D20
27	8	Schroef ST3.5x13	75	2	Lager
28	2	Topkapje	76	4	Schroef M6x15
29	2	Schuimgrip	77	1	Riemkast
30	2	Ronde Afdekkap zwengel	78	1	riem
31	1	Console	79	1	As van de riemklem
32	1	Bescherming Console	80	4	Nylon moer M6
33	4	Schroef	81	1	aandrijfriem
34	2	Boogring D8	82	1	Bout M5x60
35	4	Gegolfde Sluitring	83	2	Moer M5
36	4	Bout M8x45	84	1	Afstandsbus D10
37	6	Pedaalschroef	85	1	Schroef M10x40
38	2	Bout M10x45	86	1	Magneet
39	2	Pedaalkoppeling	87	2	Schroef ST3x10
40	2	Eindkapje	88	2	Moer M10
41	2	Zwengel	89	2	Verstelbare bout M6x50
42	1	Stuur	90	2	Ring U
43	2	Hartslagsensordraad	91	8	Platring D5
44	8	Veerring D8	92	1	Vliegwielas
45	8	Bout M8x16	93	2	Moer eind M10
46	1	Handgreepbuis	94	1	Vliegwiel
47	1	Beschermkap	95	1	Motorkabel
48	29	Schroef ST4.2x18			

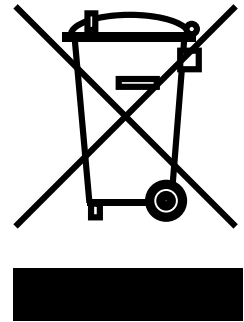
VERVANGENDE ONDERDELEN BESTELLEN

Om vervangende onderdelen te bestellen, raadpleegt u de omslag van deze handleiding. Om het voor ons gemakkelijker te maken u te helpen, wees alvast voorbereid om ons van de volgende gegevens te voorzien als u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en het serienummer van het product (zie de kaft van deze handleiding)
- de naam van het product (zie de kaft van deze handleiding)
- 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. Daarmee helpt u 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

Productafmetingen : (L x l x h) : 135 x 67 x 167 cm

Productgewicht : 45,1 Kg