

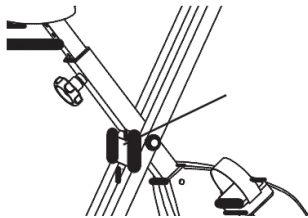
PRO-FORM®

PERFORMANCE & INNOVATION

Gebruikershandleiding

Model Nr. : PFIVEX33613.0

Serie Nr. : _____



Noteer het serienummer in het veld hierboven.

VRAGEN ?

Als u vragen heeft of er ontbreken onderdelen, graag contact opnemen met:

Tel: 074 – 7600200

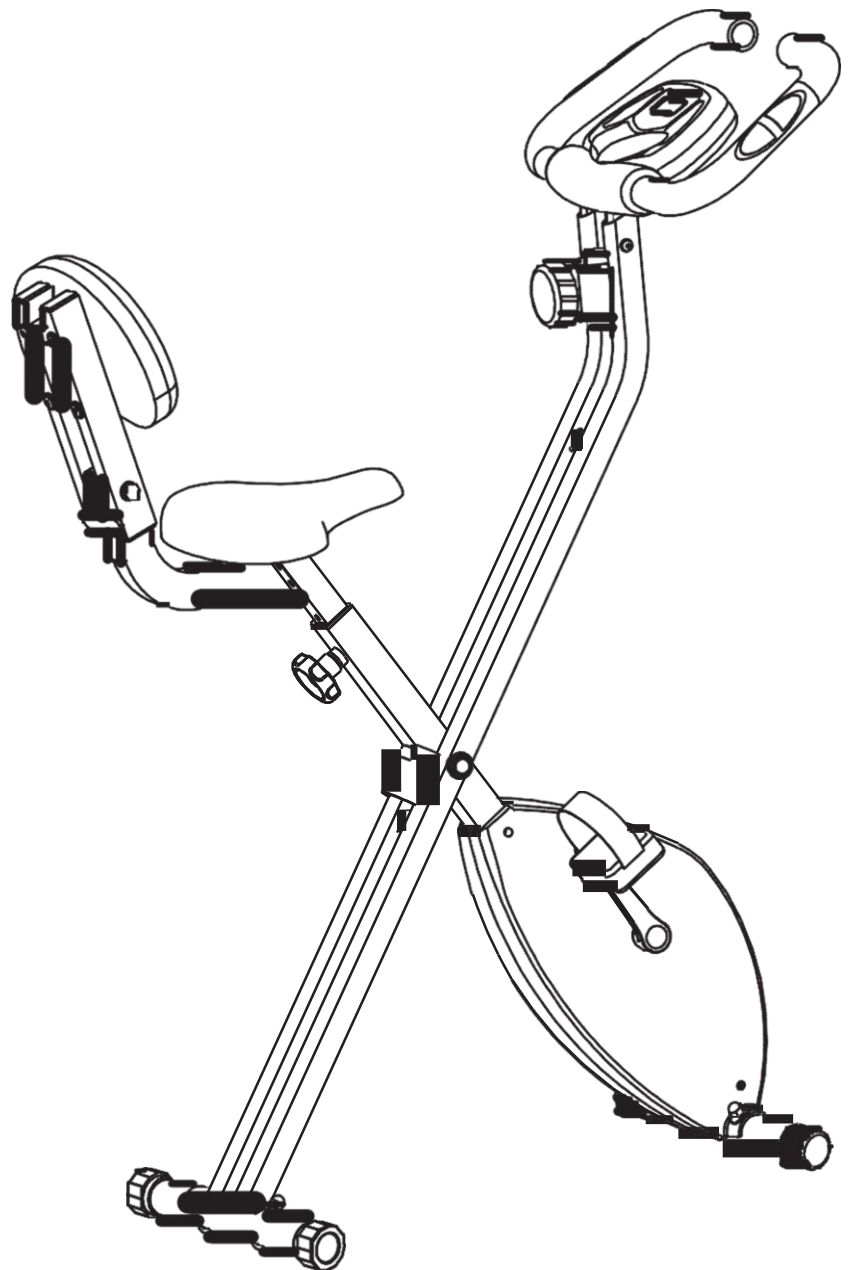
Via onze website:

www.fitnessbenelux.nl

E-mail: service@fitnessbenelux.nl

! ATTENTIE

Lees alle voorzorgsmaatregelen en instructies in de handleiding voordat u de apparatuur gebruikt. Bewaar deze handleiding voor toekomstige referentie.



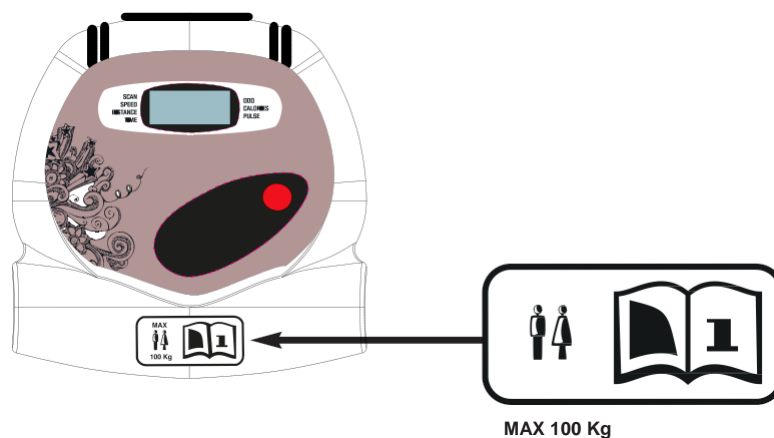
Bezoek onze website
www.fitnessbenelux.nl

Inhoud

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN.....	3
VOOR U BEGINT.....	4
MONTAGE.....	5
HOE WERKT DE FIETS.....	8
MEET UW HARTSLAG INDIEN GEWENST.....	9
KENMERKEN VAN DE CONSOLE.....	10
ONDERHOUD EN PROBLEMEN.....	11
RICHTLIJNEN VOOR HET TRAINEN.....	12
UITGEWERKTE TEKENING.....	14
ONDERDELENLIJST.....	15
BESTELLEN VAN ONDERDELEN.....	16

WAARSCHUWING STICKER

Deze tekening laat de locatie van de waarschuwingsticker zien. Als de sticker mist of onleesbaar is, bel naar het telefoonnummer wat op de voorkant van de gebruiksaanwijzing staat en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de juiste aangegeven plek. Opmerking: De stickers worden niet op ware grootte weergegeven.



BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

! WAARSCHUWING: Om het risico van ernstig letsel te verminderen, moet u alle belangrijke voorzorgsmaatregelen, instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw apparaat doornemen, voordat u het apparaat gebruikt. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of materiële schade die door gebruik van dit apparaat ontstaat.



1. Voordat u begint met een trainingsprogramma, raadpleeg dan eerst uw arts. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar of voor personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.
2. Gebruik het apparaat alleen zoals in deze handleiding beschreven staat.
3. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de hometrainer voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
4. Dit apparaat is alleen bedoeld voor thuisgebruik. Gebruik de fiets dus niet voor commerciële verhuur of in een institutionele instelling.
5. Houd het apparaat binnen, weg van vocht en stof. Plaats het apparaat op een vlakke ondergrond met een matje eronder om de vloer te beschermen. Zorg ervoor dat er tenminste 0.9m speling is bij de voor- en achterkant en 0.6m speling aan beide zijkanten van het apparaat.
6. Controleer en draai alle onderdelen regelmatig aan. Vervang versleten onderdelen direct.
7. Houd kinderen onder de 12 jaar en huisdieren buiten bereik van het apparaat.
8. Het apparaat mag niet gebruikt worden door personen die zwaarder zijn dan 130 kg.
9. Draag geschikte kleding tijdens het sporten: geen losse kleding die verstrikt kan raken in het apparaat. Draag altijd sportschoenen voor bescherming van de voeten tijdens het sporten.
10. Houdt het stuur vast bij het monteren, demonteren of bij het gebruik van het apparaat.
11. De polssensor is geen medisch apparaat. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de metingen beïnvloeden. De polssensor is uitsluitend alleen bedoeld als hulpmiddel bij het bepalen van de hartslag over het algemeen.
12. Houd je rug recht tijdens het gebruik van de fiets. Krom uw rug niet.
13. De hometrainer heeft geen vliegwielen: de pedalen blijven ronddraaien totdat het vlieg wiel stopt. Verminder uw snelheid op een gecontroleerde manier.
14. Te veel oefenen kan leiden tot ernstig letsel. Als u het gevoel heeft flauw te vallen of als u pijn voelt tijdens het trainen, stop dan onmiddellijk om af te koelen.

VOOR U BEGINT

Bedankt voor de aanschaf van de ProForm Space Saver Folding Bike S1+. Dit apparaat biedt een scala aan functies die zijn ontworpen om uw oefeningen thuis effectiever en leuker te maken. Om maximaal te profiteren van de mogelijkheden, leest u deze handleiding zorgvuldig door, voordat u dit apparaat gebruikt. Indien u vragen heeft na het lezen van deze handleiding, raadpleeg dan de omslag van deze handleiding. Als u een vraag heeft, kunt u ons het beste helpen door uw product- en serienummer te noteren voordat u contact met ons opneemt. Het modelnummer is PFIVEX33613.0 en het serienummer kunt u vinden op de omslag van deze handleiding.

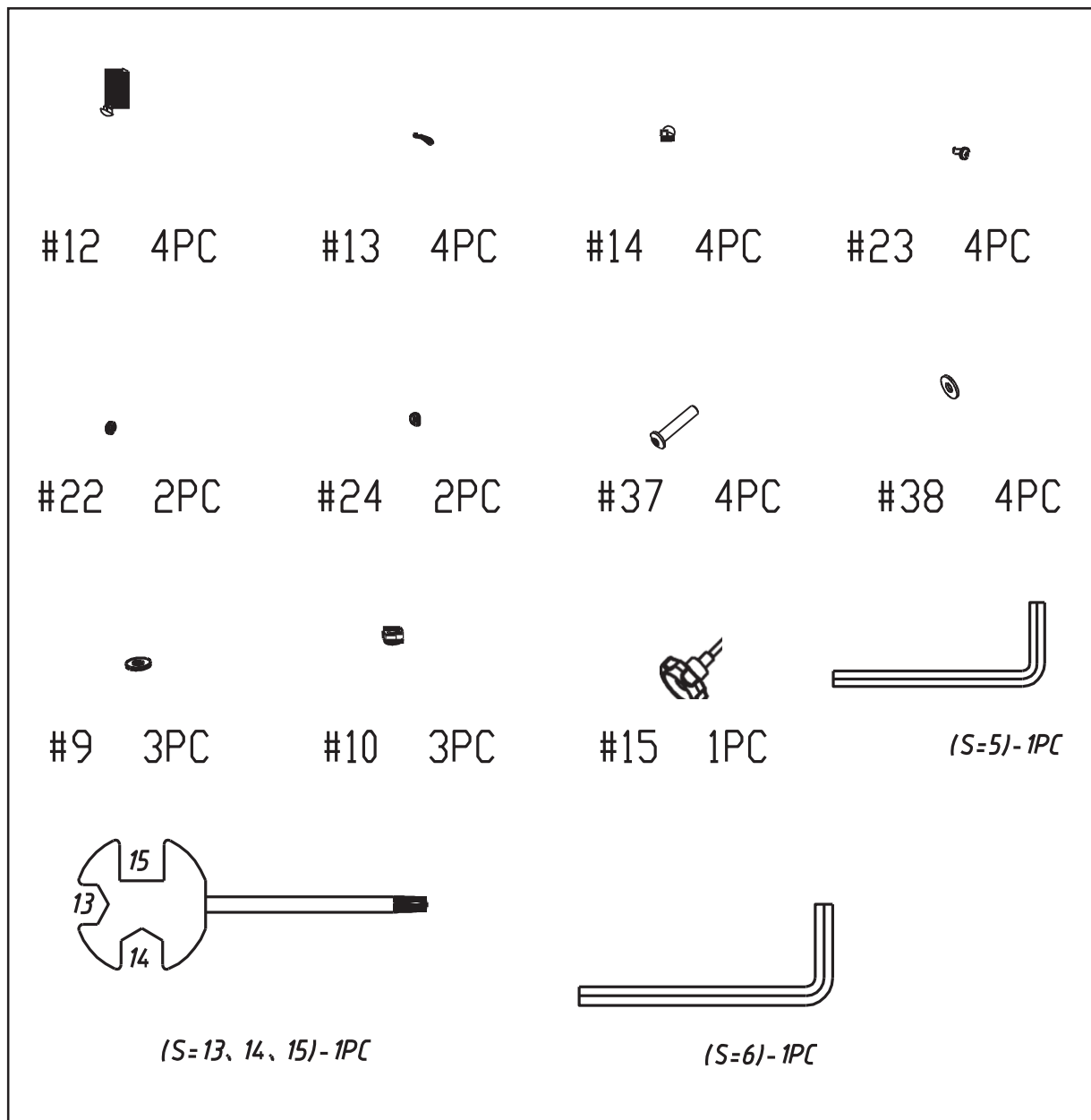
Voordat u verder leest, maakt u zichzelf vertrouwd met de verschillende onderdelen op de tekening hieronder.

MONTAGE

Montage is het beste met twee personen. Plaats alle onderdelen van de ets op een open plek voor een beter overzicht en verwijder daarna de verpakking. Gooi de verpakking pas weg als u alles volledig heeft gemonteerd. In toevoeging tot het mee geleverde gereedschap, krijgt u een verstelbare moersleutel  en een kruiskopschroevendraaier .

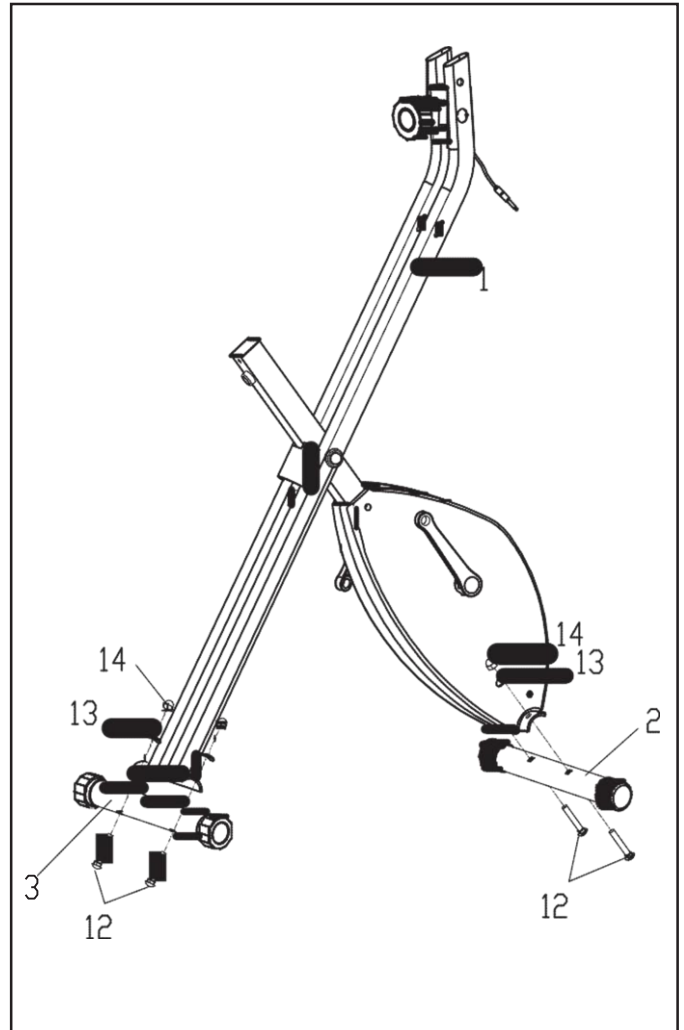
Gebruik onderstaande tekening om kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het getal onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel van de lijst met onderdelen aan het eind van deze handleiding. Het getal erachter, bijv. 4 PC, is het aantal te monteren onderdelen (dus 4 stuks).

Let op: Sommige kleine onderdelen zijn al gemonteerd. Als een onderdeel niet in de hardware kit zit, controleer dan of het onderdeel al is gemonteerd.



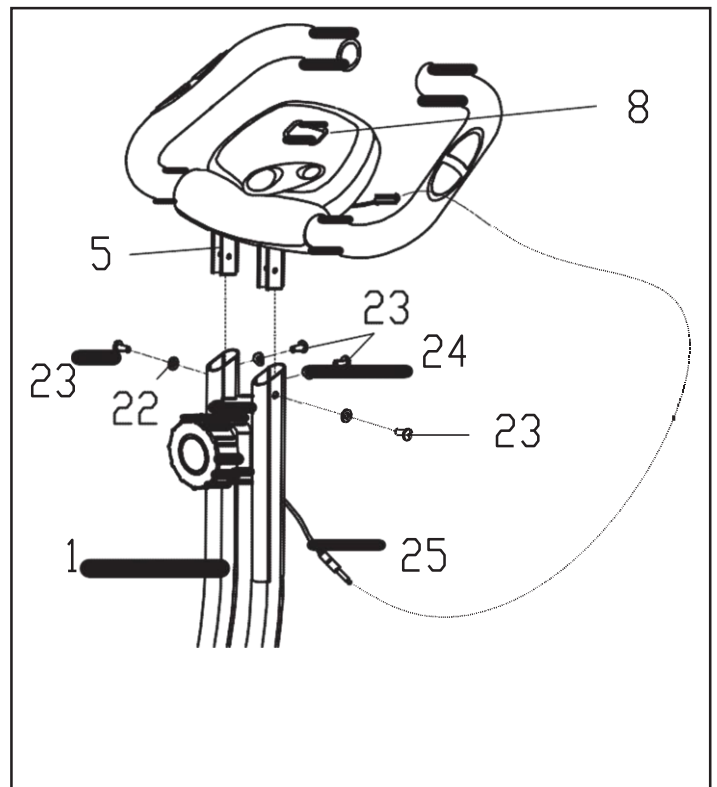
STAP 1

Bevestig de voorste stabilisator (2) en de achter stabilisator (3) aan het hoofd frame (1) met het slot, bouten (12), sluitringen (13) en de dopmoer (14) zoals getoond.



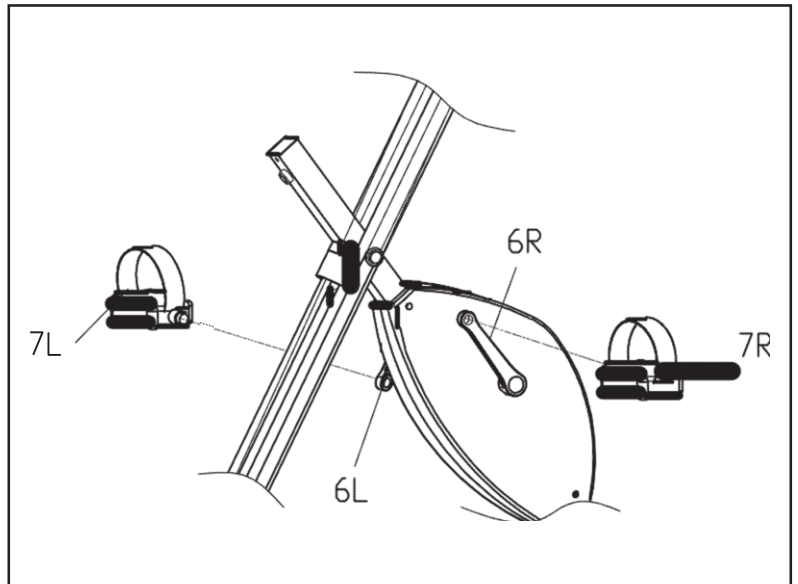
STAP 2

Bevestig het stuur aan het hoofd frame (1) met de schroeven (23) en sluitringen (22, 24). Sluit het sensor draad (25) aan op de computer (8). Steek vervolgens de computer (8) op de computer schijf van het hoofd frame. (1)



STAP 3

Kijk allereerst op de rechter- en links aangegeven pedaal zoals getoond in de afbeelding (R is rechts en L is links). Installeer daarna het rechterpedaal (7R) in de rechter stang (6R), draai daarna het pedaal linksom om het vast te maken en draai het pedaal naar rechts om het los te maken.

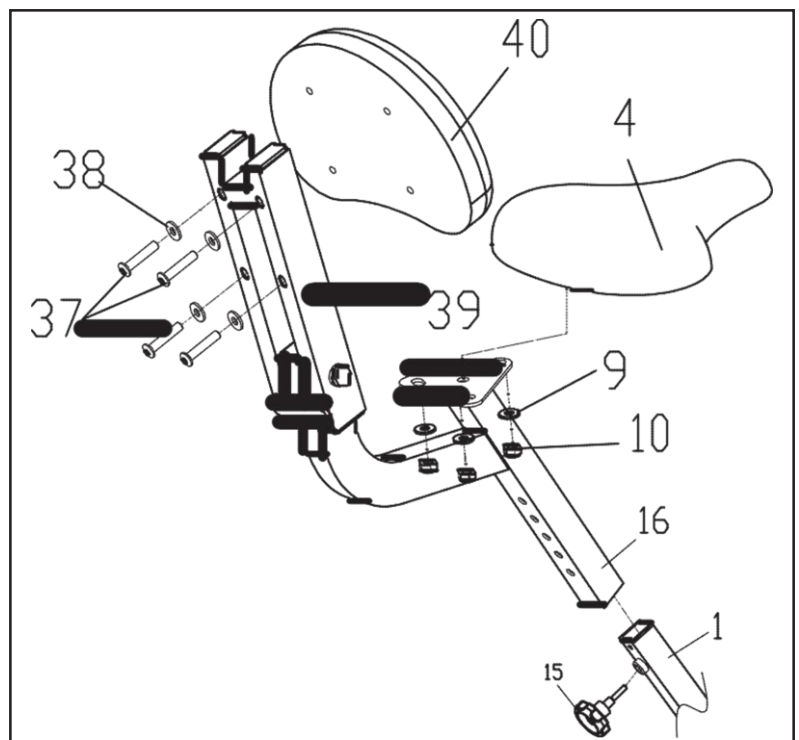


STAP 4

Allereerst bevestig je de rugleuning (40) aan het hoofdframe (39) met de schroeven (37) en sluitringen (38). Vervolgens bevestig je het zadel (4) op de zadelpen (16) met de nylon moer (10) op het platform (9). Vervolgens plaatst u het zadel aan de achterzijde van het hoofdframe (1). De hoogte van het zadel (4) wordt bepaald en afgesteld naar de persoon: knie moet lichtjes gebogen zijn.

Verwijder de draaiknop (15) voor de juiste hoogte. Probeer het daarna opnieuw na de aanpassing.

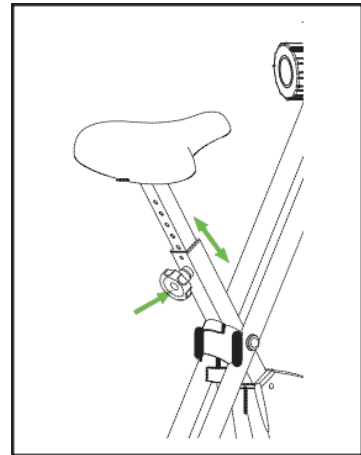
Uw apparaat is nu klaar voor gebruik!



HOE WERKT DE FIETS

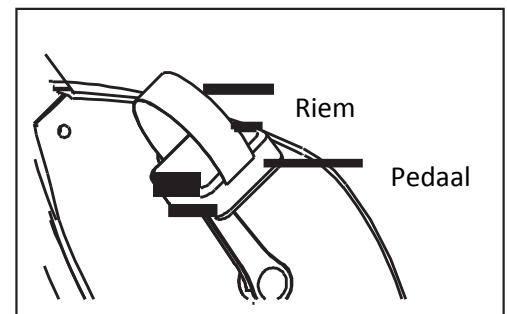
Hoe stel je de laterale positie in van het zadel

Voor een effectieve beweging moet het zadel op de juiste hoogte voor u zijn. Als u fietst, moet er een lichte buiging in uw knieën ontstaan als u één van uw benen heeft gestrekt. Dat betekent dat u dan in de juiste positie zit. Om de hoogte van het zadel bij te stellen, draait u eerst de zadelpen knop eruit. Vervolgens kunt u het zadel in de gewenste positie brengen. Als u de juiste positie hebt gevonden, duwt uw de stoel naar boven of naar beneden totdat de knop in de zadelpen schuift. Daarna draait u de knop naar rechts om uw zadel op de juiste positie vast te zetten. Verder kunt u ook de zitting naar voren en aan achteren bewegen voor een nog betere zit positie.



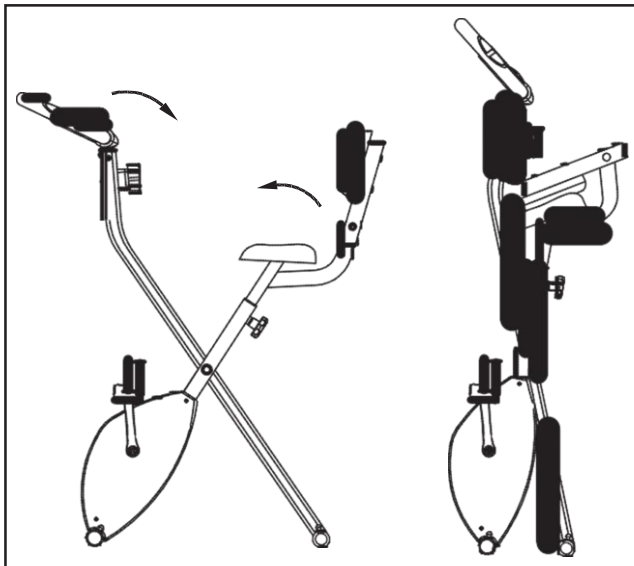
HOE VERSTEL JE DE PEDAALRIEMEN

Om de pedaalriemen in te stellen, moet u de uiteinden van de pedaalgespen naar buiten trekken voor aansluiting op uw sportschoenen.



HOE VOUW JE DE HOMETRAINER

Pak het zadel en het handvat en vouw ze naar elkaar toe. Graag aandacht besteden aan uw veiligheid.



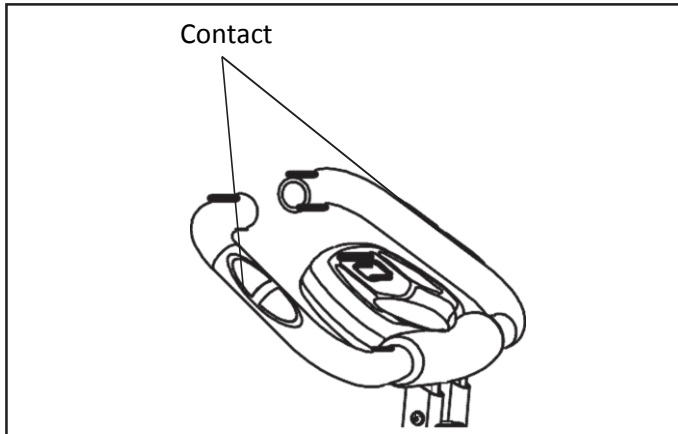
Zorg ervoor dat het product volledig ontvouwt is voordat u er op gaat zitten.

Let op! Zorg ervoor dat u uw vingers niet tussen de buizen krijgt als u het toestel in elkaar vouwt.

MEET UW HARTSLAG

Indien gewenst

Je kunt je hartslag meten door de handsensoren vast te pakken. Als er een doorzichtig stuk plastic op de metalen contactpunten van de handsensoren ligt, verwijder dan het plastic. Zorg er voor dat uw handen schoon zijn. Om uw hartslag te meten, houd de handsensoren vast met uw palmen tegen de metalen contactpunten. Beweeg uw handen niet en houd het stevig vast.



ALS JE KLAAR BENT MET OEFENEN

Als de pedalen enkele minuten niet bewegen en er niet op de knoppen wordt gedrukt, zal het bedieningspaneel worden uitgeschakeld en gereset.

KENMERKEN VAN HET CONSOLE



EIGENSCHAPPEN DISPLAY

Volg uw vorderingen op het display. Het display weergeeft de volgende informatie:

- Snelheid: Snelheid wordt in km/per uur getoond
- Tijd: Weergeeft de verstreken tijd
- Afstand: Weergeeft de afstand die u hebt gefietst in kilometers
- Calorieën: Weergeeft het aantal verbrande calorieën
- Pols: Weergeeft uw hartslag wanneer u de polssensor gebruikt
- Afstand totaal: Weergeeft de totale afstand van de fiets vanaf de eerste keer dat u de batterij plaatst. Bij verwisseling van de batterijen wordt de waarde gereset.
- Scannen: Wanneer je de knop optie selecteert, draait het scherm en toont u de 5 functies. Tijd, snelheid, afstand, calorieën en de totale afstand in minder dan 5 seconden.

WERKING VAN HET DISPLAY

1. Schaken het display in

Om het display in te schakelen, drukt u gewoon op één van de knoppen of begin gewoon met trappen.

2. Druk op de rode knop:

Om de waarde aan te geven die u wilt kiezen. De rode knop bevindt zich aan de halverwege aan de rechterzijde van het console.

Als je de knop langer dan 3 seconden indrukt, worden alle gegevens gereset.

3. Begin te trappen en volg de vorderingen op het display

Terwijl u de oefening uitvoert, zal op het display de geselecteerde modus getoond worden.

4. Wanneer u klaar bent met de oefeningen, wordt de console automatisch uitgeschakeld.

Als de pedalen voor enkele seconden niet bewegen, zal de console gaan pauzeren. Het display heeft een auto-off functie. Als de pedalen niet bewegen en de console knoppen zijn niet ingedrukt voor een paar minuten, dan zal automatisch de stroom uitgeschakeld worden om de batterijen te sparen.

ONDERHOUD EN PROBLEMEN

Draai en inspecteer regelmatig alle onderdelen van dit apparaat aan

Vervang versleten onderdelen onmiddellijk. Na gebruik de fiets schoonmaken met een vochtige doek en eventueel een heel klein beetje wasmiddel

Belangrijk: Houdt de display uit de buurt van vloeistoffen en zonlicht om beschadiging te voorkomen.

BATTERIJVERVANGING

Vervang de batterijen wanneer het bedieningspaneel niet meer voldoende verlicht is. De console vereist twee 1,5 V AA-batterijen. Alkalinebatterijen worden aanbevolen. Verwijder het batterijdeksel van de console en plaats de twee 1,5 V AA batterijen.

RICHTLIJNEN VOOR HET TRAINEN




! Waarschuwing:

Voordat u begint met dit of enig ander oefenprogramma, raadpleeg dan eerst 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 metingen beïnvloeden. De polssensor is alleen bedoeld als hulpmiddel bij het bepalen van de hartslag over het algemeen.

Deze richtlijnen helpen u om een oefenprogramma te plannen. Voor gedetailleerde informatie raadpleeg een goed boek of raadpleeg uw arts. Onthoud dat goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor succesvolle resultaten.

OEFENING INTENSITEIT

Of uw doel is om vet te verbranden of om uw cardiovasculair systeem te verbeteren, het is altijd van belang oefeningen met de juiste intensiteit uit te voeren. Dit is de sleutel tot het bereiken van resultaten. U kunt uw hartslag gebruiken als richtlijn om te trainen met de juiste intensiteit. De grafiek hieronder geeft de aanbevolen hartslag voor vetverbranding en aerobics weer.

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

Om de juiste intensiteit te vinden, ziet u uw leeftijd onderaan de grafiek (leeftijden worden afgerond naar het dichtstbijzijnde tiental). De drie getallen boven uw leeftijd definiëren uw “trainingszone.” Het laagste nummer is uw hartslag voor vetverbranding, het middelste nummer is uw hartslag voor het maximaal verbranden van vet en het hoogste nummer is de hartslag voor de aerobic oefeningen.

Vet verbranden

Om effectief vet te verbranden, moet je trainen in een lage intensiteit gedurende een aanhoudende periode van tijd. Tijdens de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam koolhydraten voor energie. Pas na de eerste paar minuten van de oefening begint uw lichaam om opgeslagen vet als energie te verbruiken. Als uw doel is om vet te verbranden dient u de intensiteit van uw oefening aan te passen tot uw hartslag zich bij het laagste nummer in uw training bevindt. Voor maximale vetverbranding, oefen tot uw hartslag rond het middelste getal van uw trainingszone komt.

Aerobic oefening

Als het uw doel is om uw cardiovasculair systeem te verbeteren, moet u op Aerobic niveau trainen, dat zorgt voor activiteiten die grote hoeveelheden zuurstof voor langere tijd vereisen. Voor een aerobic oefening past u de intensiteit van uw oefening aan tot uw hartslag zich rond het hoogste getal van uw trainingszone bevindt.

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

Warming up

Start met 5 tot 10 minuten strekken en lichte oefeningen. Een warming-up zorgt ervoor dat uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloedsomloop toeneemt als voorbereiding op de oefening.

Trainingszone oefeningen

Oefen gedurende 20 tot 30 minuten met uw hartslag in uw trainingszone. (Tijdens de eerste paar weken van uw oefenprogramma, hoeft u uw hartslag niet langer dan 20 minuten te houden in de trainingszone.) Adem regelmatig en diep als je oefent, houd nooit uw adem in.

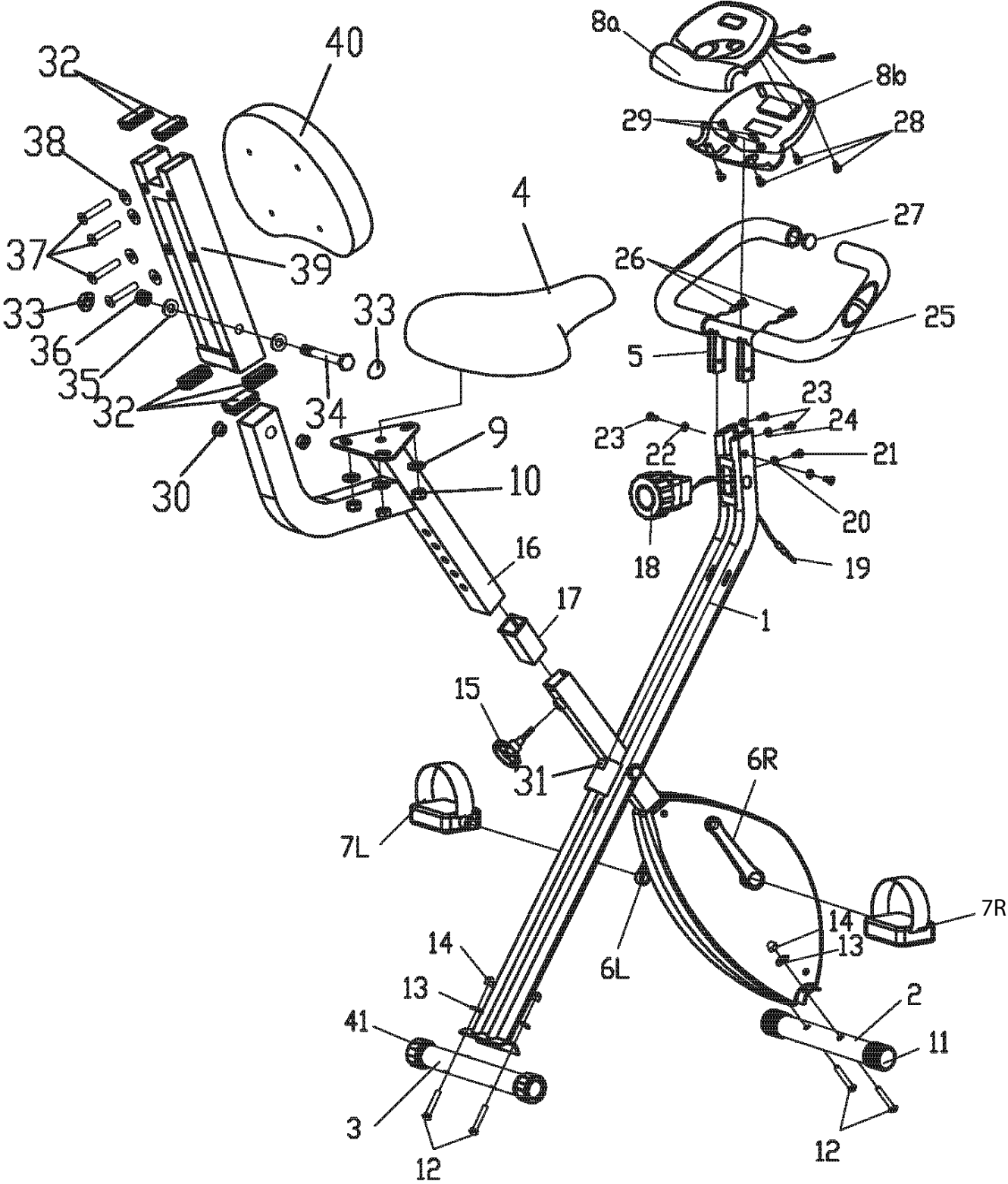
Cooling down

Eindig met 5 tot 10 minuten stretchen. Stretchen verhoogt de flexibiliteit van de spieren en help problemen na de oefening te voorkomen.

Oefen Frequentie

Om uw conditie te handhaven of te verbeteren, dient u drie trainingen per week uit te voeren met minstens een dag rust tussen de trainingen. Na een paar maanden van regelmatige lichaamsbeweging, kunt u uitbreiden tot het invullen van vijf keer per week trainen, indien gewenst. Vergeet niet, de sleutel tot succes is om regelmatig en met plezier trainen tot een deel van je dagelijkse leven te maken.

Uitgewerkte Tekening - Model Nr. PFIVEX33613.0



ONDERDELENLIJST - Model Nummer PFIVEX33613.0

Nr.	Omschrijving	Aantal	Nr.	Omschrijving	Aantal
1	Hoofdframe	1	22	Sluitring	2
2	Stabilisator (voor)	1	23	Bout	4
3	Stabilisator (achter)	1	24	Sluitring	2
4	Zadel	1	25	Schuimrubber (grip)	2
5	Stuur	1	26	Stuurdraad	2
6	L/R Crank	1	27	Ronde eind kap	2
7	L/R Pedaal	1	28	Schroef	4
8	Computer	1	29	Bout	2
9	Sluitring	3	30	Kleine lager bus	2
10	Nylon moer	3	31	Schuimrubber	1
11	Eind kap	2	32	Vierkante dop	2
12	Bout	4	33	Dop (S16)	1
13	Sluiting	4	34	Bout	1
14	Dopmoer	4	35	Sluitring	2
15	Draaiknop	1	36	Nylon moer	1
16	Zadelsteun	1	37	Bout	4
17	Lager bus	1	38	Sluitring	4
18	Spanningscontrole	1	39	Rugsteun	1
19	Sensor kabel	1	40	Rugleuning	1
20	Sluitring	1	41	Eind kap	2
21	Schroef	1			

BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Om vervangende onderdelen te bestellen, dient u de voorkant te bekijken van deze handleiding. Om het zo eenvoudig mogelijk te maken, is het belangrijk dat u ons de volgende informatie geeft als u contact met ons opneemt:

- Het model nummer en het serienummer van het product
- De naam van het product (zie de voorkant van deze handleiding)
- Het nummer en de beschrijving van het onderdeel (zie lijst met onderdelen en gedetailleerde tekening aan het einde van deze handleiding)

BELANGRIJKE INFORMATIE OVER RECYCLING VOOR EU KLANTEN

Dit product mag niet worden weggegooid bij het gemeentelijk afval. Om het milieu te beschermen moet dit product worden gerecycled aan het einde van zijn levenscyclus, zoals vereist door de wet. Gebruik recycling installaties die bevoegd zijn voor dit soort afval in uw streek. Daarbij helpt u om de natuurlijke hulpbronnen te beschermen en te verbeteren. De Europese normen voor de milieubescherming. Indien u meer informatie over veilige en correcte afvalverwijdering wilt neem dan contact op met uw gemeente of de winkel waar u dit product heeft gekocht.

TECHNISCHE SPECIFICATIES

Product afmetingen (L x B x H): 89 x 43 x 119 cm
Product gewicht: 16,6 kg