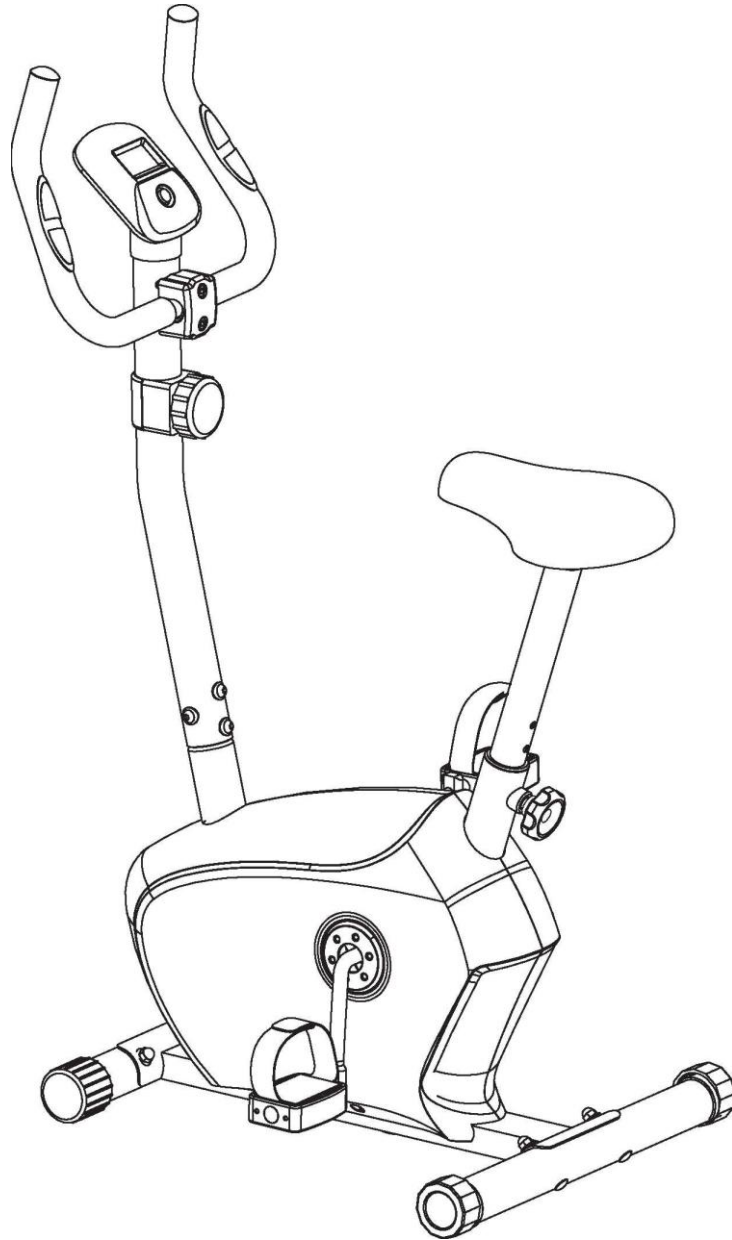


# ProForm Nell Hometrainer

## Gebruikershandleiding



### **Belangrijk!**

**Lees alle voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding voor u dit apparaat in gebruik neemt. Bewaar deze handleiding voor naslag. De specificaties van dit product kan iets afwijken van de illustraties en zijn onderhevig aan verandering zonder kennisgeving.**

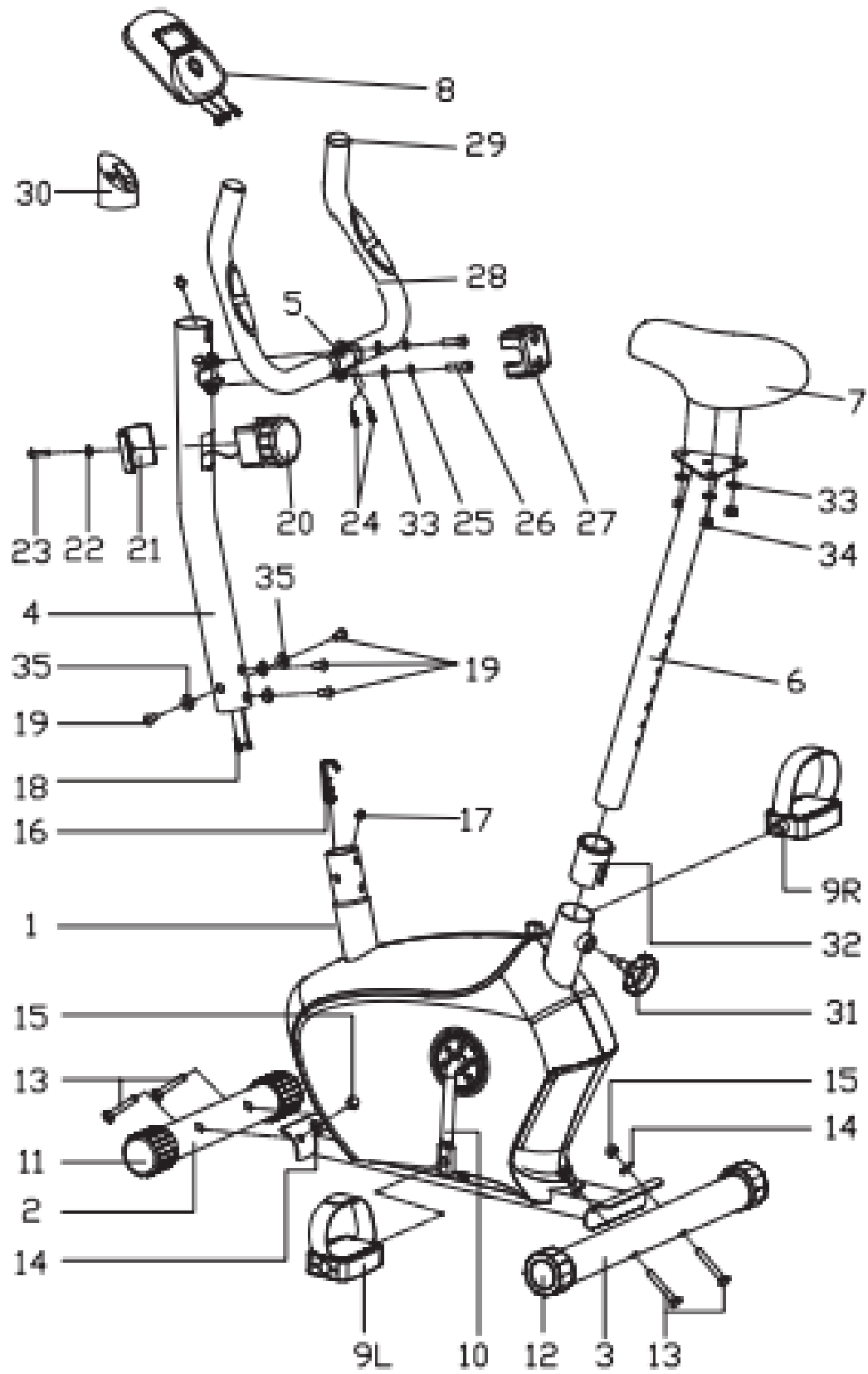
# **BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN**

**Lees alle belangrijke voorzorgen en instructies in deze handleiding en alle Waarschuwingen over uw hometrainer alvorens deze te gebruiken.**

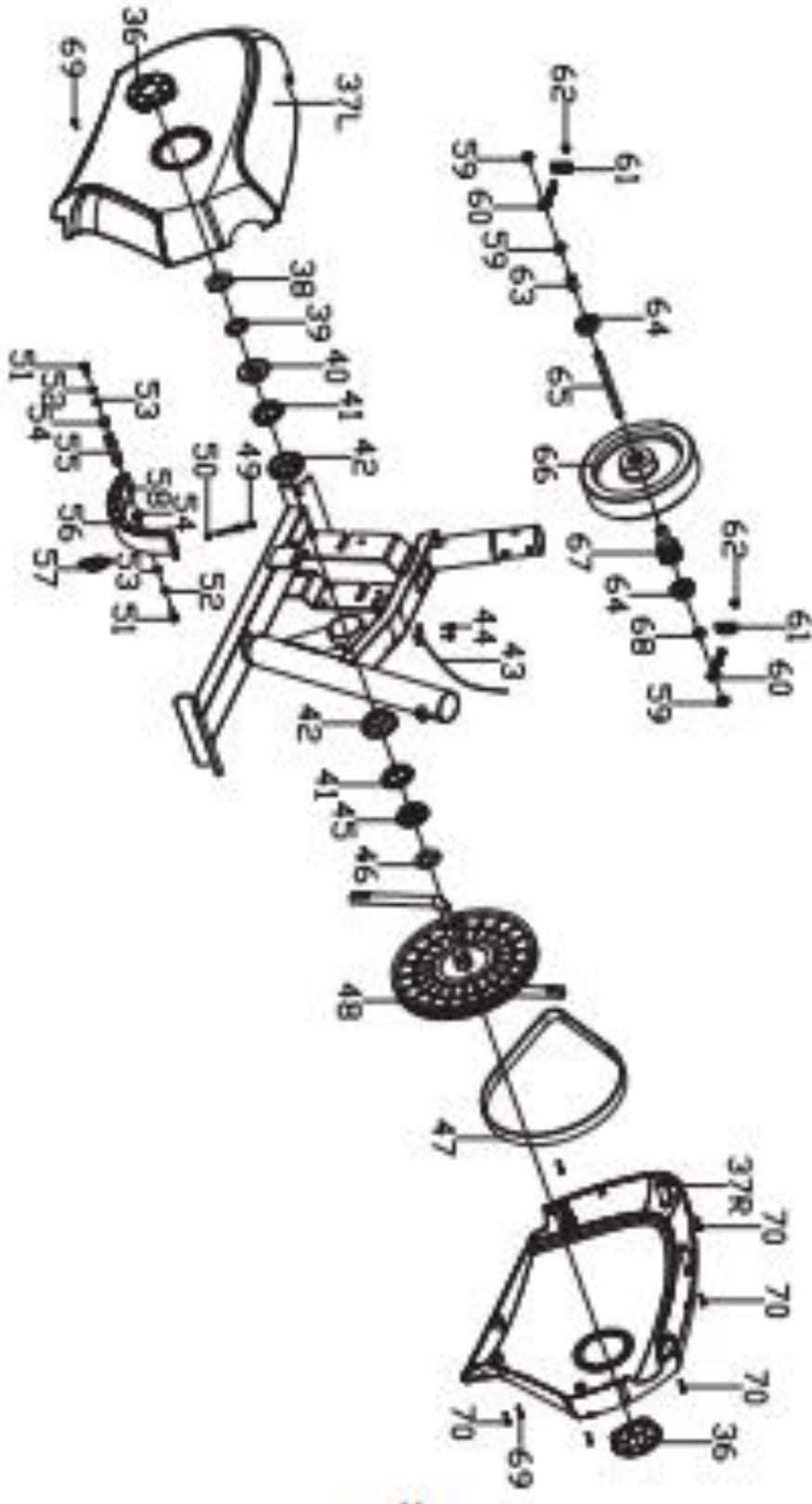
1. Monteer de hometrainer precies zoals in deze handleiding is beschreven.
2. Controleer alle bouten, moeren en andere verbindingen voordat het eerste gebruik van de hometrainer, zodat de hometrainer veilig en gereed is voor gebruik. Gebruik de hometrainer alleen binnenshuis, uit de buurt van vocht en stof.
3. Plaats een geschikte ondergrond (bijvoorbeeld rubberen mat, houten plank, enz.) onder de hometrainer tijdens de assemblage om vuil te voorkomen.
4. Voordat u begint met de training moet u alle voorwerpen verwijderen binnen een straal van 2 meter van de hometrainer.
5. Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddel artikelen om de hometrainer te reinigen. Gebruik alleen de bijgeleverde of geschikte gereedschap om de hometrainer te monteren of om onderdelen te repareren. Verwijder druppels zweet van de hometrainer direct na het beëindigen van de training.
6. Uw gezondheid kan beïnvloed worden door onjuiste of overmatige training. Raadpleeg een arts voordat u begint met het trainingsprogramma. Hij kan uw maximale (Hartslag. Watt. Duur van de training etc.) bepalen waarop u de training kunt definiëren en nauwkeurige informatie verkrijgen tijdens de training. Dit apparaat is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
7. Train alleen op de hometrainer als deze op een correcte wijze werkt. Gebruik alleen originele onderdelen voor het repareren.
8. De hometrainer kan door maximaal één persoon tegelijk gebruikt worden.
10. Draag passende kleding tijdens het trainen. Draag geen losse kleding die in de hometrainer vast kan komen zitten. Draag altijd sportschoenen ter bescherming.
11. Als u een gevoel van duizeligheid, ziekte of andere abnormale symptomen krijgt, stop onmiddellijk de training en raadpleeg een arts. Mensen zoals kinderen en gehandicapten mogen alleen gebruik maken van de hometrainer in de aanwezigheid van een andere persoon, die hulp en advies kan geven.
12. De kracht van de hometrainer neemt toe met de snelheid, en omgekeerd ook. De hometrainer is uitgerust met een verstelbare knop die de weerstand kan aanpassen.
13. Maximale gebruikers gewicht is 130 KG.

**WAARSCHUWING: Het zal schadelijk zijn als u de bovengenoemde voorzorgsmaatregelen niet toepast!**

# OPENGEWERKTE TEKENING 1



## OPENGEWERKTE TEKENING 2



## ONDERDELENLIJST

N°	Description	Qté.	N°	Description	Qté.
1	Cadre principal	1	36	Caches du pédalier	2
2	Stabilisateur avant	1	37	Carters	2
3	Stabilisateur arrière	1	38	Ecrou	1
4	Potence	1	39	Rondelle	1
5	Guidon	1	40	Ecrou	1
6	Tube de selle	1	41	Roulement	2
7	Selle	1	42	Bague	2
8	Console	1	43	Capteur	1
9	Pédales	1 pr.	44	Vis à tête hexagonale ST3X10	2
10	Pédalier	1	45	Ecrou	1
11	Embout du stabilisateur avant	2	46	Grosse rondelle	1
12	Embout du stabilisateur arrière	2	47	Courroie	1
13	Boulon de carrosserie M10X57	4	48	Poulie de pédalier	1
14	Rondelle ondulée D10	4	49	Boulon hexagonal M5xL60	1
15	Embout d'écrou M10	4	50	Ecrou hexagonal M5	2
16	Câble inférieur	1	51	Boulon hexagonal M6xL15	2
17	Câble du capteur	1	52	Rondelle ondulée d6	2
18	Câble de rallonge	1	53	Rondelle plate D6	2
19	Boulon Allen M8X15	4	54	Rondelle ondulée	2
20	Molette de réglage de résistance	1	55	Axe de la plaque aimantée	1
21	Cache de la molette	1	56	Plaque aimantée	1
22	Rondelle plate D5	1	57	Ressort	1
23	Vis à tête hexagonale M5X40	1	58	Aimant	8
24	Câble du capteur de pouls	2	59	Ecrou fin hexagonal M10x1	3
25	Rondelle ondulée D8	2	60	Boulon M6x50	2
26	Boulon M8X30	2	61	Rondelle en U	2
27	Cache du guidon	1	62	Ecrou hexagonal M6	2
28	Mousse	2	63	Entretoise	1
29	Embout	2	64	Roulement	2
30	Support de console	1	65	Axe long de la roue d'inertie	1
31	Molette	1	66	Roue d'inertie	1
32	Bague plastique	1	67	Axe de roulement	1
33	Rondelle plate D8	5	68	Ecrou	1
34	Ecrou en nylon D8	3	69	Vis	2
35	Rondelle ondulée D8	4	70	Vis	6

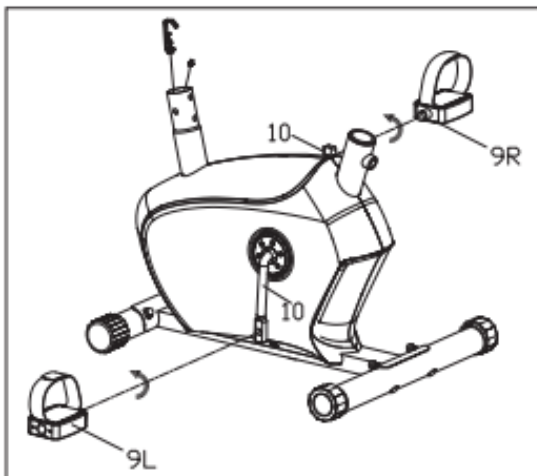
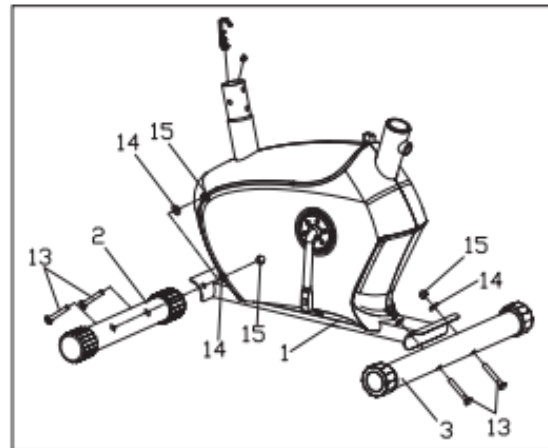
## OPGELET!

De meeste van de genoemde assemblage delen zijn apart verpakt maar sommige assemblage onderdelen zijn vooraf geïnstalleerd in het geïdentificeerde bevestigingsmateriaal. In deze gevallen, kunt u dit onderdeel verwijderen en zo nodig weer monteren. Gelieve de individuele assemblage stappen als referentie nemen en noteer alle vooraf geïnstalleerde onderdelen.

## MONTAGE INSTRUCTIE

### Stap 1:

Monteer de voorstabilisator (2) en de achter stabilisator (3) aan het mainframe (1) met Slotbouten(13), Arc ringen (14) en Dopmoer (15) zoals afgebeeld.



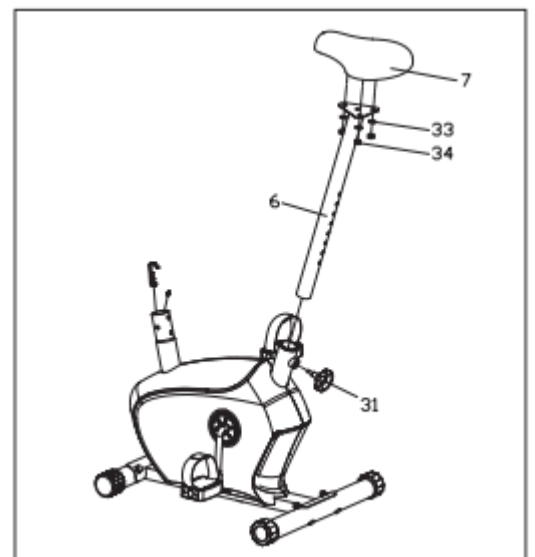
### Stap 2:

Monteer het pedaal (9L/R) aan de Zwengel (10L/R) van het mainframe (1) gebruik de Moersleutel

Opgelet: Het linker pedaal (7L) moet tegen de klok in gedraaid worden. Het rechter pedaal (7R) moet met de klok mee gedraaid worden.

### Stap 3:

Bevestig het zadel (7) aan de zadelpen(6) met de nylon moer (34) en de platte ring (33) zoals afgebeeld. Steek dan de zadelpen (6) in het frame (1) en stel met de knop (31) het zadel op een juiste hoogte zoals aangegeven op de tekening.



## Stap 4:

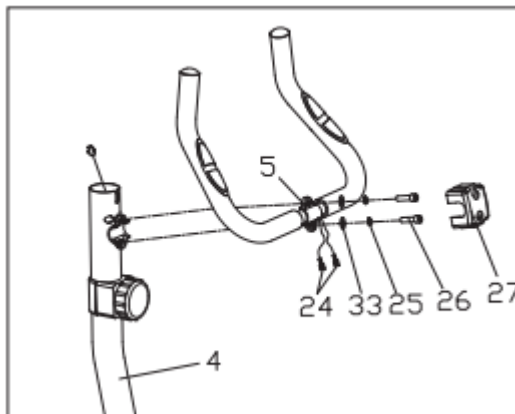
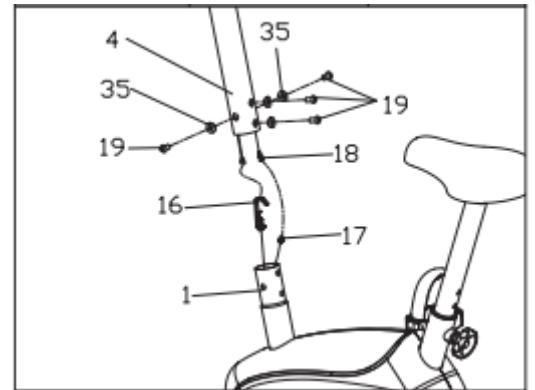
Terwijl een andere persoon de stengel (4) dicht bij het frame (1) houdt. Sluit de bovenste draad (18) over de magnetische sensor (17). Sluit vervolgens de kabel weerstand (20) in het kabelnet (16)

- Zie fig. A. Trek de metalen beugel op de lagere kabel (16) naar boven, voeg vervolgens het einde van de weerstandskabel (20) in de band van de draad op het metaal als it-glanzend ondersteuning.

- Zie figuur B. Trek stevig aan de weerstandskabel (20) en schuif het in de metalen beugel op de lagere kabel (16) zoals aangegeven.

- Zie diagram C. Met behulp van een tang draait u de tabbladen op het bovenste gedeelte van de metalen beugel tegen de andere.

Duw de overtollige kabels (18, 17) en (16, 20) in het frame (1). Schuif vervolgens de stengel (4) op het frame (1). Wees voorzichtig dat de draden of kabels niet knikken. Beveiligen van de beugel doet u met 4 schroeven (19) en 4 sluitringen (35).



## Stap 5:

Leg de hartslag draad door het bovenste gat van de verticale buis (4), en stel vervolgens het stuur (5) in. Draai het stuur vast aan de verticale buis (4) met een Bout (26), deksel (27), beugel (25) en platte ring (33).

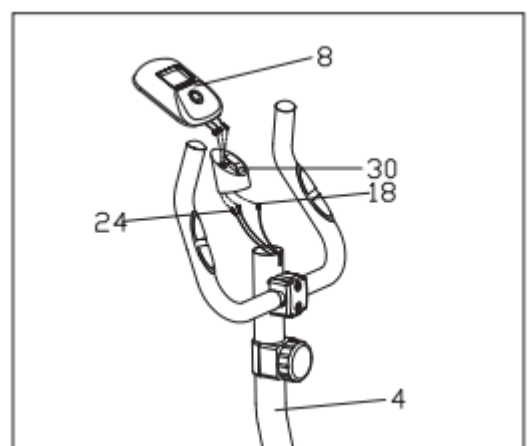
## Stap 6:

Open klepje van het batterijvak en plaats 2 "AA" batterijen in de achterkant van de console (8).

Voer de kabel van de puls-sensor (24) en draad extensie (18) door het gat ter ondersteuning van console (30) en koppel vervolgens de beugel aan het stuur.

Sluit vervolgens de kabel van de puls-sensor (24) en uitgaande draad van de draad kabel (18) aan de console (8) Tot slot bevestigt u de console aan de console beugel.

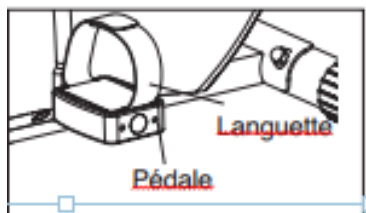
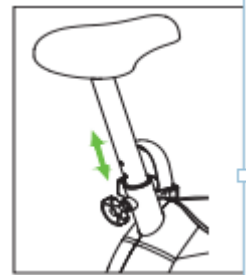
**Nu is uw machine klaar voor gebruik.**



## HOE WERKT DE FIETS

### Hoe de hoogte en de laterale positie in te stellen van de stoel

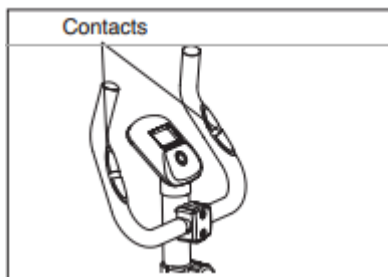
Voor een effectieve oefening dient de stoel op de juiste hoogte te zijn. Er moet een lichte buiging in je knieën zijn wanneer de pedalen in de laagste stand staan. Stelt u de hoogte van het zadel dan draait u eerst aan de 'stoel' Knop. Trek vervolgens aan de knop, schuif de zadelpen omhoog of omlaag om de gewenste positie te bereiken en laat de knop los. Schuif de stoel naar boven of naar beneden om te zorgen dat de knop actief is en bevestig het in een van de aanpassing gaten in het zadelpen. Draai vervolgens de knop.



Om de pedaalriemen te stellen moet u eerst de uiteinden van de Pedaalgespen er uit trekken. Bevestig de pedaal riemen op de gewenste positie en vervolgens de uiteinden van de beugels weer in de tabs.

## HOE GEBRUIK JE DE HARTSLAGMETER

U kunt uw hartslag meten met behulp van de puls sensor op de handgreep of de borstspier pols-sensor (optioneel). Opmerking: De sensor op het handvat is niet te gebruiken op hetzelfde moment dat de sensor borstsvinnen wordt gebruikt. De console kan uw hartslag dan niet goed weergeven. Als de metalen contacten van de sensor op de handvatten zijn bedekt met een doorzichtige plastic folie, verwijder deze. Je moet altijd blote handen hebben wanneer u gebruik maakt van het apparaat.



Om uw hartslag te meten met de sensor puls op de handgrepen plaats dan met zorg uw handpalmen tegen het metaal en beweeg je handen niet.

Zodra uw training wordt beëindigd, wordt de console automatisch uitgeschakeld. Wanneer de pedalen gedurende enkele seconden stationair zijn piept de console en pauzeert hij. Als de pedalen gedurende enkele minuten stationair zijn en de gebruiker niet op de knoppen drukt, zal de console stoppen en wordt het scherm opnieuw ingesteld.



## Console Eigenschappen

Volg uw vorderingen op de display. De console heeft 6 displays die de volgende informatie tonen:

*Speed:* Deze display toont uw snelheid in omwentelingen per minuut (rpm)

*Time:* Deze display geeft de verstreken tijd aan. Opmerking: Wanneer een slim programma wordt geselecteerd, zal de display de resterende tijd van het programma aangeven in plaats van de verlopen tijd.

*Afstand:* Deze display geeft de afstand die u hebt gefietst in totaal aantal omwentelingen.

*Calorieën:* Deze display geeft bij benadering het aantal verbruikte calorieën.

*PULSE:* Deze modus wordt een raming van de beats weergegeven wanneer u uw handen op de sensoren heeft.

*Kilometerteller:* deze modus toont de totale afstand afgelegd met uw fiets vanaf de invoegpositie van de batterijen. (door het veranderen van de batterijen zet u deze waarde op nul).

*Scan:* deze modus geeft de 5 functies (tijd, snelheid, afstand, calorieën en totale afstand) afwisselend elke 4 seconden.



## Het gebruik van de CONSOLE

Controleer of de batterijen correct zijn geplaatst in de console (2 AA-batterijen). Als de wijzerplaat van de console een transparante plastic folie heeft, verwijder deze dan.

### 1. Zet de console aan

Om de console in te schakelen drukt u op een knop van de console of begint u gewoon te trappen.

### 2. Druk op de rode knop

Druk op deze knop om de waarde die u wilt zien te selecteren. Volg de pijl die u de waarde op de bovenkant van het scherm zal aangeven. Door te drukken en deze knop ingedrukt houden voor langer dan 3 seconden, zullen de waarden worden teruggesteld.

### 3. Begin te trappen en volg uw vorderingen op de display

Terwijl je beweegt, zal het bedieningspaneel de geselecteerde modus weer geven.

### 4. Wanneer u klaar bent met de uitoefening stopt de console automatisch

Als de pedalen niet bewegen voor een paar seconden verschijnt het woord STOP op het display en zal de console pauzeren. De console heeft een "auto-off"-functie. Als de pedalen niet bewegen en de console knoppen niet ingedrukt zijn voor een paar minuten, zal de stroom automatisch uitschakelen om de batterijen te sparen.

## RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN




### WAARSCHUWING:

Voordat u met dit of enig ander oefen-programma begint raadpleeg dan uw arts. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar of personen met bestaande gezondheidsproblemen. De pols-sensor is geen medisch apparaat. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de metingen beïnvloeden. De pols-sensor is alleen bedoeld als hulpmiddel bij het bepalen van de hartslag over het algemeen.

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

### TRAIN INTENSIEF

Of uw doel is om vet te verbranden of uw cardiovasculair systeem te verbeteren. Oefeningen met de juiste intensiteit is de sleutel tot het bereiken van resultaten. U kunt uw hartslag gebruiken als gids om de juiste intensiteit te vinden. De grafiek hieronder geeft de aanbevolen hartslag voor vetverbranding 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	

Om het juiste intensiteitsniveau te zoeken 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 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 uw oefening gebruikt uw lichaam koolhydraten calorieën voor energie. Pas na de eerste paar minuten van de oefening begint uw lichaam 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 rond het laagste getal. Voor maximale vetverbranding oefen dan met uw hartslag in het middelste getal van uw trainingszone.

**Aerobic-oefening** Als het uw doel is om uw hart en vaatsysteem te versterken moet je aerobic oefeningen doen. Aerobic oefeningen vereisen grote hoeveelheden zuurstof gedurende langere tijd. Voor een aerobic-oefening past u de intensiteit van uw oefening aan tot uw hartslag rond het hoogste getal van uw trainingszone.

### RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

**Warming up-** Start met 5 tot 10 minuten de spieren te strekken en wat lichte oefeningen te doen. Een warming-up zorgt dat u uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloedsomloop voorbereid op de oefening.

**Trainen-oefening-** Oefen gedurende 20 tot 30 minuten met uw hartslag in uw trainingszone. (Gedurende de eerste weken van uw oefen-programma max 20 min.) Adem regelmatig en diep en als je oefent nooit uw adem in houden.

**Afkoelen-** Eindig met 5 tot 10 minuten stretchen. Dit zal de soepelheid van uw spieren goed doen en helpt problemen na de oefening voorkomen.

### TRAIN FREQUENTIE

Om uw conditie te verbeteren of te handhaven dient u drie trainingen per week te oefenen met minstens een dag rust tussen de trainingen. Na een paar maanden van regelmatige lichaamsbeweging kan je elke week vijf trainingen doen indien gewenst. Vergeet niet de sleutel tot succes is om met regelmaat en plezier de oefeningen dagelijks uit te voeren.

## AANBEVOLEN REKKEN

De juiste houding voor de strekoefeningen is hier rechts getoond. Beweeg langzaam bij het strekken en houd je lichaam stil.

### 1. Tenen aanraken

Sta met je knieën licht gebogen en buig langzaam vanuit je heupen. Houd uw rug en schouders ontspannen als je naar beneden komt. Zak zo ver mogelijk in de richting van je tenen. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer. Spieren: kniepees, achterkant van knieën en rug.

### 2. Hamstring rekken

Zit met een been gestrekt. Breng de zool van de andere voet naar u toe en leg deze tegen de binnenkant van de dij van uw gestrekte been. Reik zo ver mogelijk in de richting van je tenen. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor ieder been. Spieren: kniepees, onderrug en liezen.

### 3. Kuit / achillespees rekken

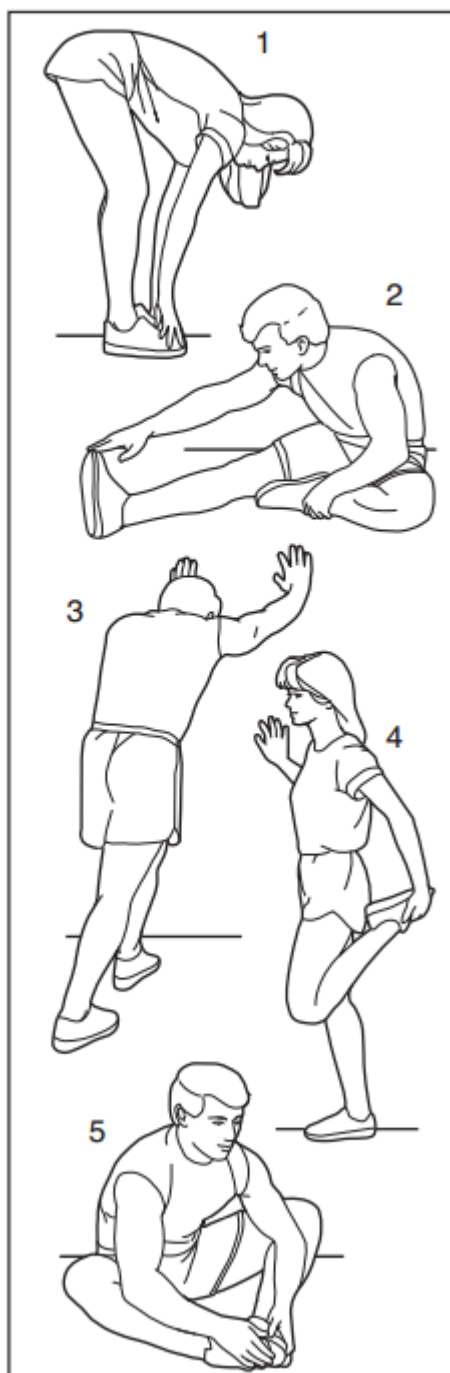
Met het ene been voor het andere, leun naar voren en plaats uw handen tegen de muur. Houd uw achterste been gestrekt en uw achterste voet plat op de grond. Buig uw voorste been, leun naar voren en duw uw heupen naar de muur. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor ieder been. Buig ook uw achterste been. Spieren: kuit, achillespees en enkels.

### 4. quadriceps rekken

Met een hand tegen de muur voor evenwicht, rug en grijp uw voet met uw andere hand. Breng uw voet zo dicht mogelijk bij je billen. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor elk been. Spieren: dijspier en heupspijeren.

### 5. Binnenkant van de dijnen rekken

Zit met de voetzolen tegen elkaar en knieën naar buiten. Haal uw voeten zo ver mogelijk naar uw lies. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan.



## **ONDERHOUD EN PROBLEMEN**

Inspecteer en draai alle onderdelen van de hometrainer regelmatig. Vervang versleten onderdelen onmiddellijk. Om de hometrainer schoon te maken gebruik een vochtige doek en een kleine hoeveelheid milde zeep.

**BELANGRIJK:** Om schade aan de console te voorkomen houdt vloeistoffen uit de buurt van de console en houd het bedieningspaneel uit direct zonlicht.

## **De bestelling van vervangende onderdelen**

Om vervangende onderdelen te bestellen bekijk dan de kافت van deze handleiding. Om u van dienst te kunnen zijn dient u ons de volgende informatie te verschaffen wanneer u contact opneemt met ons:

- Het modelnummer en het serienummer van het product (zie kافت van deze handleiding)
- De naam van het product (zie de kافت van deze handleiding)
- Het nummer en de beschrijving van het onderdeel (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het begin van deze handleiding)

## **Belangrijke informatie over recycling VOOR EU KLANTEN**

Dit elektronische product mag niet worden weggegooid bij het huishoudelijk afval. Voor het behoud van het milieu moet dit product worden gerecycled ten einde van de levenscyclus zoals vereist door de wet. Gebruik recycling installaties die bevoegd zijn voor dit soort afval in uw streek. Daarmee helpt u de natuurlijke hulpbronnen te beschermen en de Europese normen voor 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.