

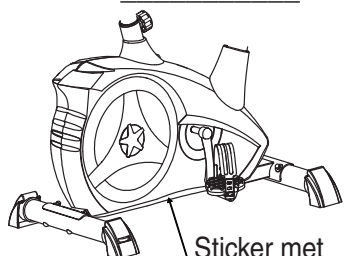
PRO-FORM®

PERFORMANCE & INNOVATION

GEBRUIKSAANWIJZING

Modelnr. PFIVEX86013.0

Serienr.: _____



Sticker met
serienummer

Noteer het serienummer hierboven ter informatie.

VRAGEN?

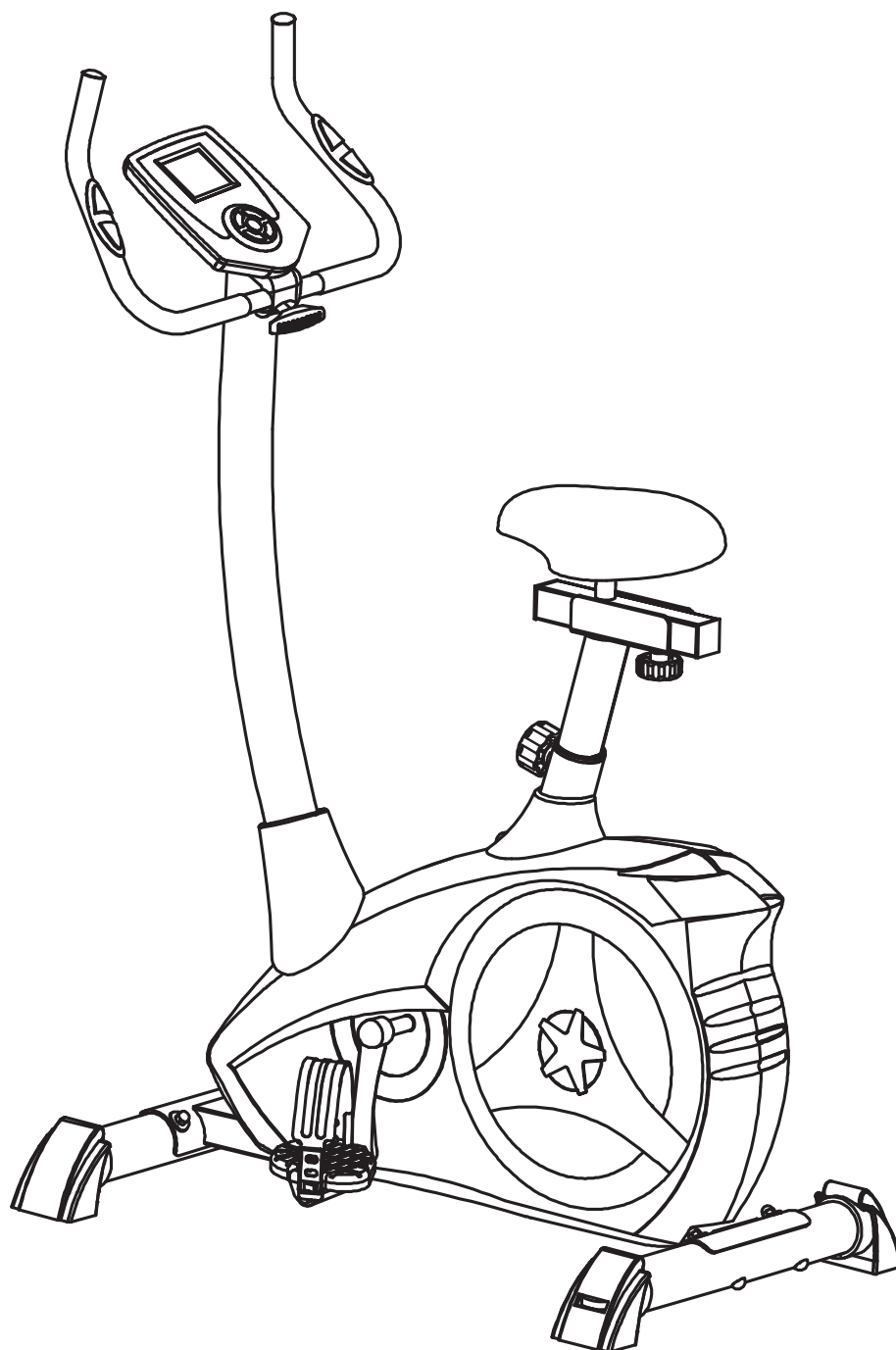
Als u vragen hebt of als er onderdelen ontbreken, kunt u contact met ons opnemen:

België

Tel.: +4021 529 7186

Website: www.iconsupport.eu

E-mail: csuk@iconeurope.com



OPGELET

Lees alle voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding voor u dit apparaat in gebruik neemt. Bewaar deze handleiding voor latere naslag.

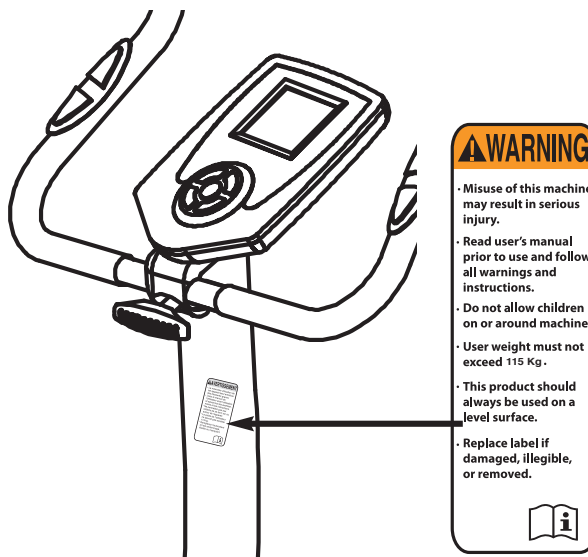
Bezoek onze website
www.iconsupport.eu

INHOUDSOPGAVE

AANBRENGEN WAARSCHUWINGSSTICKERS.....	1
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN.....	3
VOORDAT U BEGINT.....	4
MONTAGE.....	5
HOE DE HOMETRAINER TE BEDIENEN.....	8
HOE UW HARTSLAG TE METEN.....	8
FUNCTIES VAN DE CONSOLE.....	9
RICHTLIJNEN VOOR OEFENINGEN.....	12
OPENGEWERKTE TEKENINGEN.....	13
ONDERDELENLIJST.....	15
RESERVEONDERDELEN BESTELLEN.....	Laatste pagina

AANBRENGEN WAARSCHUWINGSSTICKERS

Deze tekening toont de plaats(en) van de waarschuwingssticker(s). Ontbreekt er een sticker of is hij onleesbaar, bel dan het telefoonnummer op de voorkaft van deze handleiding en vraag een gratis vervangsticker. Breng de sticker aan op de afgebeelde plaats. Opmerking: Het is mogelijk dat de sticker(s) niet op werkelijke grootte is (zijn) afgebeeld.



BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: Lees alle belangrijke voorzorgen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen over uw hometrainer alvorens deze te gebruiken om het risico op ernstig letsel te verkleinen. ICON wijst alle aansprakelijkheid af voor lichamelijk letsel of materiële schade opgelopen door het gebruik van dit product.

1. Raadpleeg uw dokter voordat u aan een oefenprogramma begint. Dit is vooral van belang voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen.
2. Gebruik deze hometrainer alleen zoals in deze handleiding wordt beschreven.
3. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de hometrainer degelijk zijn ingelicht over alle voorzorgsmaatregelen.
4. De hometrainer is alleen bestemd voor thuisgebruik. Gebruik de hometrainer niet in een commerciële context, noch voor verhuur of in een instelling.
5. Gebruik de hometrainer alleen binnenshuis, uit de buurt van vocht en stof. Plaats de hometrainer op een vlakke ondergrond, met een mat eronder om de vloer of het vasttapijt te beschermen. Laat minstens 0,9 m vrije ruimte aan de voor- en achterkant van de hometrainer en 0,6 m vrije ruimte aan de zijkanten.
6. Inspecteer regelmatig de onderdelen en zet ze vast. Vervang versleten onderdelen onmiddellijk.
7. Houd kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren steeds uit de buurt van de hometrainer.
8. De hometrainer mag niet worden gebruikt door personen van meer dan 140 kg.
9. Draag passende kleding tijdens het oefenen; draag geen losse kleding die in de hometrainer vast kan komen te zitten. Draag altijd atletiekschoenen als voetbescherming tijdens het oefenen.
10. Neem de handgrepen of de armhendels vast wanneer u de hometrainer monteert, demonteert of gebruikt.
11. De hartslagsensor is geen medisch apparaat. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagmetingen beïnvloeden. De hartslagsensor is slechts bedoeld als een hulpmiddel voor het bepalen van hartslagindicaties tijdens oefeningen in het algemeen.
12. Houd uw rug steeds recht wanneer u de hometrainer gebruikt; buig uw rug niet.
13. Overmatig oefenen kan tot ernstige letsels of zelfs levensgevaar leiden. Als u een flauwte of pijn voelt tijdens het oefenen, stop dan onmiddellijk totdat u afgekoeld bent.

VOORDAT U BEGINT

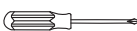

Wij danken u voor de aanschaf van de ProForm® Racer 4S. Deze hometrainer biedt een reeks functies om uw oefeningen thuis effectiever en aangenamer te maken.

Lees voor uw eigen veiligheid deze gebruikershandleiding aandachtig door alvorens de hometrainer te gebruiken. Hebt u nog vragen

na het lezen van deze handleiding, kijk dan op de voorkaft. Om u zo goed mogelijk te kunnen helpen, verzoeken wij u het model- en het serienummer van het product bij de hand te houden voordat u contact met ons opneemt. Het modelnummer PFIVEX86013.0 en de plaats van de sticker met het serienummer staan vermeld op de voorkaft van deze handleiding.

MONTAGE

Voor de montage zijn twee personen nodig. Leg alle onderdelen van de hometrainer overzichtelijk neer en verwijder het verpakkingsmateriaal. Werp het verpakkingsmateriaal niet weg voordat u klaar bent met de montage.

Naast de meegeleverde gereedschappen hebt u een kruiskopschroevendraaier  en een verstelbare  sleutel nodig.

Zie de tekeningen hieronder om de kleine montagegedelen te identificeren tijdens de montage van de hometrainer. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het legendenummer van het onderdeel zoals vermeld in de ONDERDELENLIJST aan het einde van deze handleiding.

Het getal na de haakjes geeft het aantal aan dat nodig is voor de montage.

Opmerking: Zit een onderdeel niet in de montageset, kijk dan of het niet is voormonteerd.



#31 1PC



#32 1PC



#25 1PC



#10 1PC



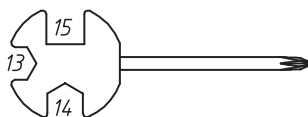
#9 1PC



#8 1PC



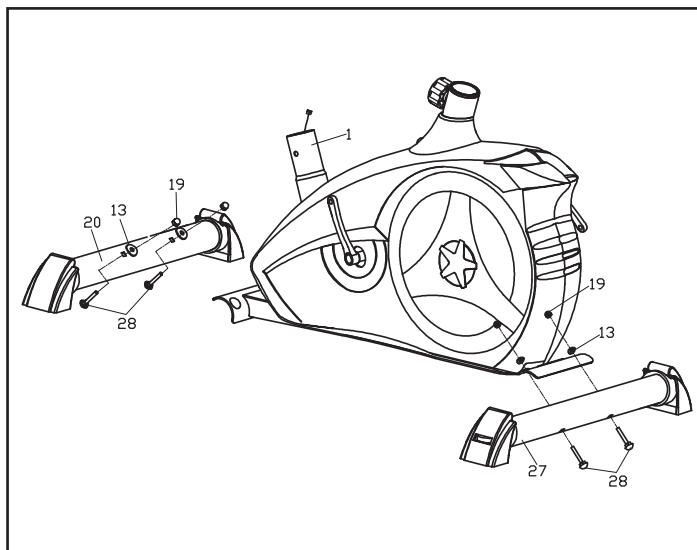
(S=6)-1PC



(S=13*14*15)-1PC

STAP 1

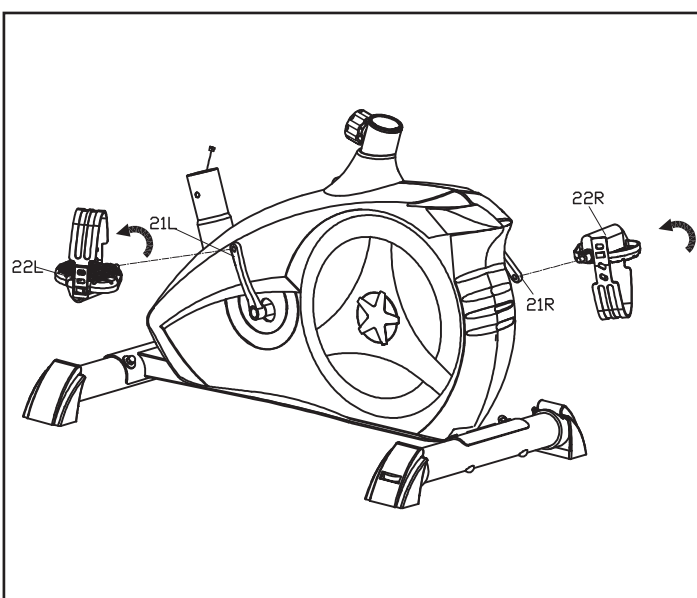
Bevestig de voorste stabilisator (20) en de achterste stabilisator (27) aan het hoofdframe (1) met de slotbouten (28), gebogen ringen (13) en dopmoeren (19).



STAP 2

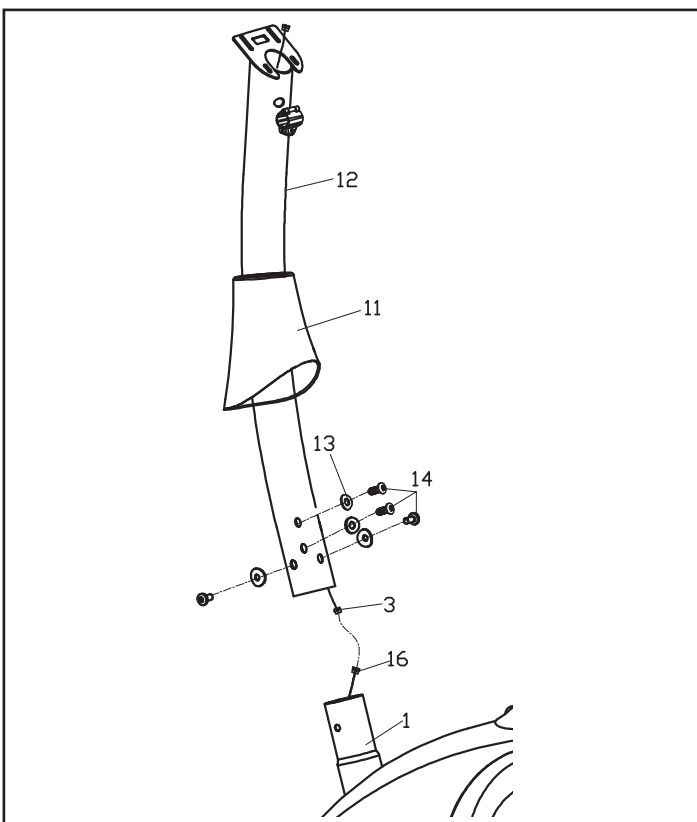
Bevestig het pedaal (22L/R) aan de crank (21L/R) van het hoofdframe (1) met behulp van een kruisdopsleutel.

Opmerking: Het linkerpedaal (22L) moet tegen de wijzers van de klok in worden vastgedraaid, het rechterpedaal (22R) met de wijzers van de klok mee.



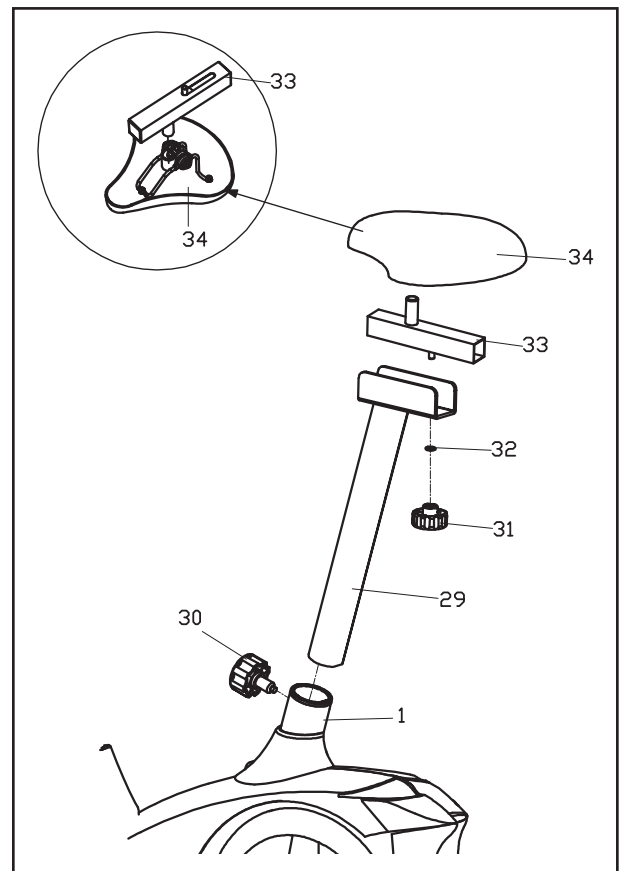
STAP 3

Steek de kap van de verticale buis (11) in de verticale buis (12) en sluit daarna de sensordraad (16) goed aan op de bovenste sensordraad (3). Bevestig de verticale buis (12) aan de buis van het hoofdframe (1) met de zeskantbout (14) en de gebogen ring (13) en breng daarna de kap (11) van de verticale buis aan.



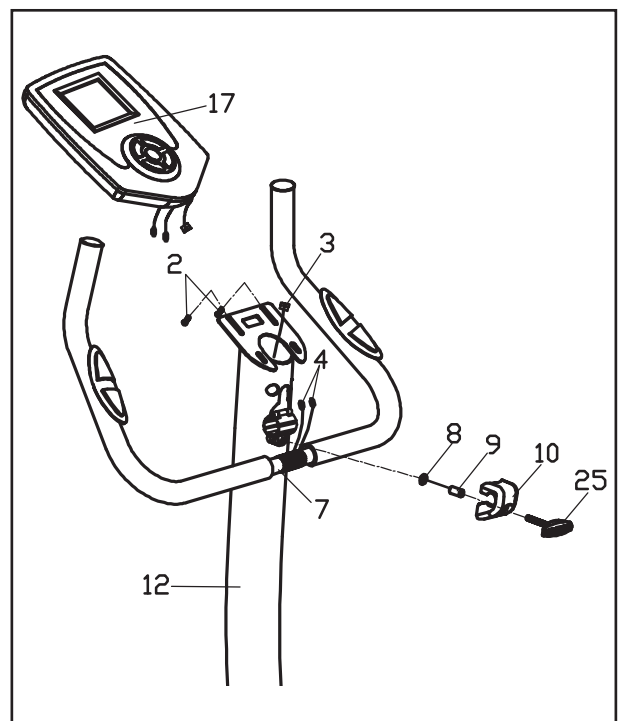
STAP 4

Bevestig het zadel (34) op de horizontale zadelbuis (33) door de schroef en moer onder het zadel vast te zetten. Breng vervolgens de horizontale zadelbuis (33) aan op de verticale zadelbuis (29) en zet ze met de vlakke sluitring (32) en de knopmoer (31) vast zoals afgebeeld. Steek de zadelbuis (29) in het hoofdframe (1) en zet ze met de penknop (30) op de juiste hoogte vast zoals afgebeeld.



STAP 5

Steek de draad van de hartslagsensor (4) door de opening in de verticale buis (12). Gebruik de T-vormige bout (25) om het afdekkstuk van de handgreep (10) en de stuurstang (7) aan de verticale buis (12) vast te maken met de afstandring (9) en de vlakke sluitring (8). Sluit de bovenste sensordraad (3) en de draad van de hartslagsensor (4) aan op de computer (17) en zet daarna de computer (17) op de verticale buis (12) vast met de kruiskopschroef (2) en de vlakke sluitring (15).

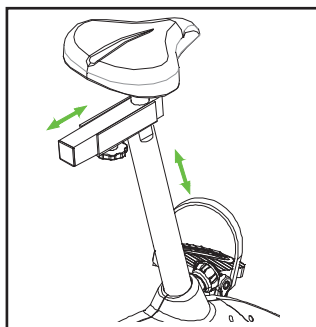


De machine is nu klaar voor gebruik.

HOE DE HOMETRAINER TE BEDIENEN

HOE DE HOOGTE EN DE HORIZONTALE STAND VAN HET ZADEL TE VERSTELLEN

Om effectief te kunnen oefenen moet het zadel op de juiste hoogte staan. Tijdens het trappen moet uw knie licht gebogen zijn wanneer de pedalen in hun laagste stand staan. Om de hoogte van het zadel te verstellen, draait u eerst de knop van de zadelbuis los. Trek de knop uit, verschuif de zadelbuis omhoog of omlaag in de gewenste positie en laat de knop los. Beweeg de zadelbuis iets naar boven of naar onder om zeker te zijn dat de knop in een van de stelgaten in de zadelbuis zit. Draai vervolgens de knop vast. Om de horizontale positie van het zadel te verstellen, draait u eerst de knop van het zadel enkele slagen los. Schuif dan het zadel naar voren of naar achteren in de gewenste positie en zet de knop weer stevig vast.

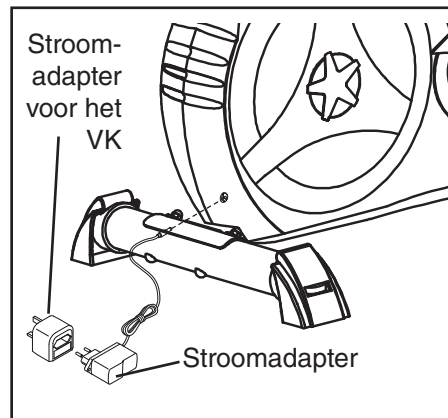


HOE DE STROOMADAPTER AAN TE SLUITEN

BELANGRIJK: Als de elliptische trainer aan koude temperaturen is blootgesteld, moet u hem op kamertemperatuur laten komen voordat u de stroomadapter aansluit. Anders kunnen het consoledisplay of andere elektronische onderdelen beschadigd raken.

Sluit de stroomadapter aan op het contact op het frame van de elliptische trainer.

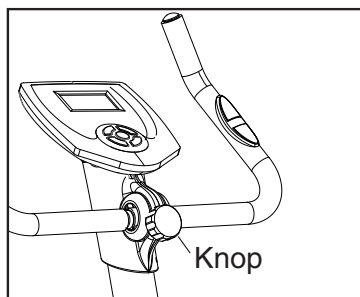
Sluit vervolgens de stroomadapter aan op de stekkeradapter. Sluit daarna de stekkeradapter aan op een geschikt stopcontact dat overeenkomstig alle plaatselijk geldende wetten en voorschriften is geïnstalleerd.



BELANGRIJK: De adapter is alleen nodig voor het VK. In de andere markten is hij nutteloos.

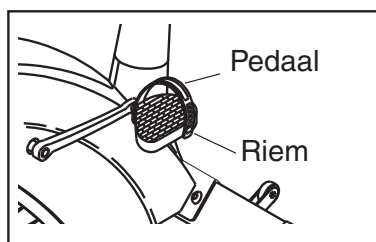
HOE DE HOEK VAN DE HANDGREPEN TE VERSTELLEN

Om de hoek van de handgrepen te verstellen zet u de stelhendel los, draait u de handgrepen in de gewenste hoek en zet u vervolgens de hendel weer vast.



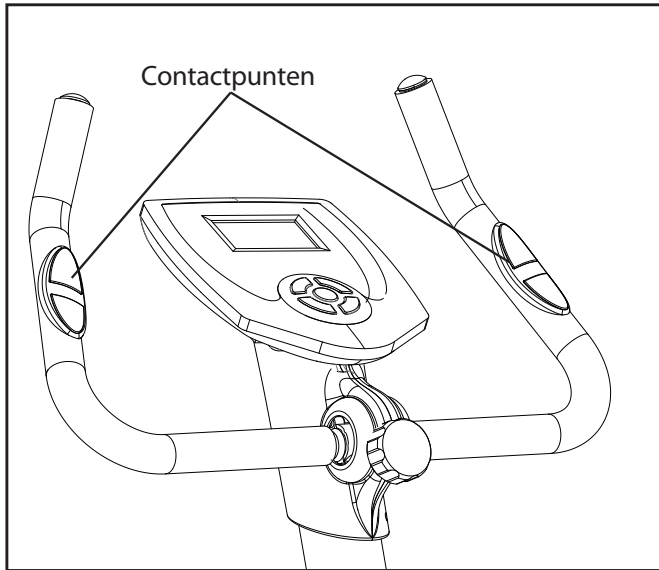
HOE DE VOETRIEMEN TE VERSTELLEN

Om de voetriemen te verstellen, trekt u eerst de uiteinden van de voetriemen los van de lippen op de pedalen. Verstel de voetriemen in de gewenste stand en druk vervolgens de uiteinden van de voetriemen vast op de lippen.



HOE UW HARTSLAG TE METEN

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 oefenen, wordt de console automatisch uitgeschakeld.

Als de pedalen enkele seconden lang niet bewegen, hoort u een geluidssignaal en gaat de console in de pauzestand.

Als de pedalen niet bewegen en de toetsen niet worden ingedrukt gedurende enkele minuten, wordt de console uitgeschakeld en wordt het display teruggesteld.

FUNCTIES VAN DE CONSOLE



FUNCTIES VAN DE CONSOLE

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

Speed (Snelheid) — Dit display geeft uw geschatte snelheid weer in kilometer per uur.

Time (Tijd) — Dit display geeft de verstreken tijd weer.

Opmerking: Wanneer een slim programma is gekozen, geeft het display de resterende tijd van het programma weer in plaats van de verstreken tijd.

Distance (Afstand) — Dit display geeft de afstand die u hebt getrapt weer in totaal aantal omwentelingen.

Calories (Calorieën) — Dit display geeft bij benadering het aantal calorieën weer dat u hebt verbrand.

RPM (Omwentelingen per minuut) — Dit display geeft uw trapsnelheid weer in omwentelingen per minuut (rpm).

Watt — Dit display geeft het vermogen weer dat u tijdens uw training ontwikkelt.

HOE DE CONSOLE TE GEBRUIKEN

Zorg ervoor dat de stroomadapter is aangesloten. 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:

Druk op deze toets om de weerstand te verhogen tijdens de training of om de waarden van tijd, afstand, calorieën, leeftijd, geslacht of de programma's te verhogen in de instelmodus.

DOWN:

Druk op deze toets om de weerstand te verlagen tijdens de training of om de waarden van tijd, afstand, calorieën, leeftijd, geslacht of de programma's te verlagen in de instelmodus.

MODE:

Druk op deze toets in de instelmodus om de uren en minuten te bevestigen.

Druk op deze toets in de instelmodus om de ingestelde waarden te bevestigen.

Druk op deze toets in de STOP-modus om de waarden terug te stellen.

START/STOP:

Druk op deze toets voor een snelle start. De teller van de console begint te lopen vanaf 0. Als u deze toets langer dan 2 seconden ingedrukt houdt, worden de waarden teruggesteld.

PULSE RECOVERY:

Druk op deze toets om de hersteltest te activeren.

3. Begin met trappen en volg uw vooruitgang aan de hand van het display.

Terwijl u oefent geeft de console de gekozen modus weer.

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

Als de pedalen enkele seconden lang niet bewegen, gaat de console in de pausestand. De console is voorzien van een automatische uitschakeling. Als de pedalen niet bewegen en de toetsen van de console niet worden ingedrukt gedurende enkele minuten, wordt de spanning automatisch uitgeschakeld.

Hoe de hartslaghersteltest te gebruiken:

Deze functie test het hartslagherstel op een schaal van A+ tot C, waarbij A+ het beste en C het slechtste resultaat is, met de volgende mogelijke waarden: A+, A, B+, B, C+, C.

Voor een correct resultaat moeten gebruikers de test meteen na afloop van de oefening uitvoeren door op de toets TEST (RECOVERY) te drukken en dan te stoppen met oefenen. Nadat op de toets is gedrukt, moet de hartslagdetector correct worden aangebracht. De test duurt 1 minuut en het resultaat verschijnt op het display. Als de computer uw huidige hartslag niet detecteert, wordt de hartslaghersteltest niet gestart wanneer u op TEST (RECOVERY) drukt. Druk tijdens de hartslaghersteltest op TEST (RECOVERY) om de test te beëindigen en naar de stopstand terug te keren.

1. Schakel de console in.

De console inschakelen gebeurt door op een toets te drukken of door te beginnen met trappen. Het volledige display licht kortstondig op; de console is nu klaar voor gebruik.

2. Kies de handmatige modus.

Wanneer u de console inschakelt, wordt de handmatige modus gekozen. Als u een programma hebt gekozen, kunt u naar de handmatige modus terugkeren door meermaals op de toets voor slimme programma's te drukken tot er nullen op het display verschijnen.

Druk op UP of DOWN om programma 1 te kiezen. Het weerstandsniveau is standaard op 5 ingesteld. TIME knippert op de console. Druk op de toets UP en DOWN om de duur van uw training te kiezen. Druk op MODE om te bevestigen. Stel vervolgens op dezelfde manier de afstand, calorieën en hartslag in. Druk tot slot op de toets START/STOP om te starten.

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 tien weerstandsniveaus. Opmerking: Na het drukken op de toetsen duurt het even voordat de pedalen het gekozen weerstandsniveau bereiken.

4. Volg uw vooruitgang aan de hand van het display.

De console geeft de verstreken tijd en de afgelegde afstand weer. Opmerking: Wanneer een slim 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 toeren per minuut (RPM)), het aantal verbrande calorieën en vetcalorieën en uw hartslag weer als u de hartslagsensor in de handgreep gebruikt.

5. Meet uw hartslag indien gewenst.

Opmerking: Verwijder het plastic folie dat eventueel op de metalen contactpunten van de hartslagsensor in de handgreep is aangebracht. 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 uw hartslag wordt gedetecteerd, knippert de hartvormige indicator op het display bij elke hartslag en verschijnen er twee streepjes. Na korte tijd wordt uw hartslag op het display weergegeven. Blijf de handgrepen ongeveer 15 seconden lang vasthouden voor een zo nauwkeurig mogelijke hartslagwaarde. Opmerking: Als u de hartslagsensor in de handgreep blijft vasthouden, geeft het display uw hartslag gedurende 30 seconden weer. Daarna geeft het display uw hartslag samen met de andere modi weer. Als uw hartslag niet wordt weergegeven, moet

u ervoor zorgen dat uw handen correct zijn geplaatst zoals hiervoor beschreven. Verplaats uw handen niet te veel en grijp de metalen contactpunten niet te stevig vast. Reinig de metalen contactpunten met een zachte doek voor optimale prestaties; gebruik nooit alcohol, schuurmiddelen of chemische producten om de contactpunten te reinigen.

6. Wanneer u klaar bent met oefenen, wordt de console automatisch uitgeschakeld.

Als de pedalen enkele seconden lang niet bewegen, begint de tijd op het display te knipperen en gaat de console in de pauzestand.

Als de pedalen enkele minuten lang niet bewegen, wordt de console uitgeschakeld en wordt het display teruggesteld.

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. Kies uw vooraf ingestelde programma.

Druk op de toets UP/DOWN om een programma te kiezen. Kies uw programma op basis van uw doelen en profielen die op de console worden weergegeven.

3. Pas het programma aan uw dagelijkse doelen aan.

TIME knippert op de console. Druk op de toets UP of DOWN om de duur van uw training te kiezen. Druk op de toets MODE om te bevestigen. DISTANCE knippert. Herhaal bovenstaande stappen om de afstand te kiezen en te bevestigen. Stel de calorieën en hartslag op dezelfde manier in. Druk tot slot op de toets START/STOP om uw training 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 tien 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, wordt de console automatisch uitgeschakeld.

Als de pedalen enkele seconden lang niet bewegen, begint de tijd op het display te knipperen en gaat de console in de pauzestand. Als de pedalen enkele minuten lang niet bewegen, wordt de console uitgeschakeld en wordt het display teruggesteld.

HARTSLAGCONTROLEPROGRAMMA'S

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. Kies uw vooraf ingestelde programma.

Druk op de toets UP en DOWN om het hartslagprogramma te kiezen. Wacht tot het woord PROGRAM begint te knipperen. Druk op de toets MODE om te bevestigen.

Elk programma komt overeen met een specifiek doel:

Programma 12 komt overeen met 60% van de maximale doelhartslag (HRC)

Programma 13 komt overeen met 70% van de maximale doelhartslag (HRC)

Programma 14 komt overeen met 85% van de maximale doelhartslag (HRC)

Met programma 15 bepaalt u zelf uw doelhartslag

De doelhartslag (HRC) wordt als volgt berekend:
220 - uw leeftijd. Bijvoorbeeld, voor iemand van 35 jaar: $220 - 35 = 185$ slagen/min.

3. Voer uw gegevens in.

AGE knippert. Druk op de toets UP en DOWN om uw leeftijd te kiezen en druk daarna op de toets UP en DOWN om uw doel te kiezen. Druk vervolgens op MODE om te bevestigen.
Stel op dezelfde manier de tijd, afstand en calorieën in. Druk tot slot op START/STOP om 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 tien 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, wordt de console automatisch uitgeschakeld.

Als de pedalen enkele seconden lang niet bewegen, begint de tijd op het display te knipperen en gaat de console in de pauzestand.
Als de pedalen enkele minuten lang niet bewegen, wordt de console uitgeschakeld en wordt het display teruggesteld.

WATT-PROGRAMMA

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. Kies uw vooraf ingestelde programma.

Druk op de toets UP en DOWN om het programma WATT te kiezen. Wacht tot het woord PROGRAM begint te knipperen. Druk op de toets MODE om te bevestigen.

3. Voer uw gegevens in.

TIME knippert. Druk op de toets UP en DOWN om uw tijd te kiezen en druk daarna op de toets UP en DOWN om uw afstand en vermogen te kiezen. Druk op de toets MODE om te bevestigen. Druk tot slot op START/STOP om te starten.

Aangezien dit programma van uw snelheid afhangt, kunt u het weerstandsniveau niet instellen.

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 tien 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, wordt de console automatisch uitgeschakeld.

Als de pedalen enkele seconden lang niet bewegen, begint de tijd op het display te knipperen en gaat de console in de pauzestand.
Als de pedalen enkele minuten lang niet bewegen, wordt de console uitgeschakeld en wordt het display teruggesteld.

GEBRUIKERSPROGRAMMA'S

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. Kies uw vooraf ingestelde programma.

Druk op de toets UP en DOWN om het programma (U1 t/m U4) te kiezen. Wacht tot het woord PROGRAM begint te knipperen. Druk op de toets MODE om te bevestigen.

3. Voer uw gegevens in.

Gebruikers kunnen de waarden bewerken in de volgorde tijd, afstand, calorieën, leeftijd en kiezen uit 10 weerstandsniveaus. De waarden en profielen worden in het geheugen opgeslagen nadat ze zijn ingesteld.

Dit doet u als volgt: wanneer het programma is gekozen en u de toets MODE 3 seconden lang ingedrukt houdt, knippert de eerste kolom en kunt u uw profiel aanmaken met de toets UP en DOWN. Druk op MODE om te bevestigen. U gaat nu naar de 2de kolom. Houd de toets MODE opnieuw 3 seconden lang ingedrukt en pas het niveau van de kolom aan met de toetsen UP/DOWN.

Doe hetzelfde als hierboven voor de 10 kolommen. Druk tot slot op de toets START/STOP om 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 tien weerstandsniveaus. Opmerking: Na het drukken op de toetsen duurt het even voordat de pedalen het gekozen weerstandsniveau bereiken. Als de pedalen enkele seconden lang niet bewegen, verschijnt het woord STOP op het display en gaat de console in de pauzestand. De console is voorzien van een automatische uitschakeling. Als de pedalen niet bewegen en de toetsen van de console niet worden ingedrukt gedurende enkele minuten, wordt de spanning automatisch uitgeschakeld om de batterijen te sparen.

LICHAAMSVETTEST

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. Kies uw vooraf ingestelde programma.

Druk op de toets UP en DOWN om programma 20 (genaamd BODY FAT) te kiezen. Wacht tot het woord PROGRAM begint te knipperen. Druk op de toets MODE om te bevestigen. Het is een speciaal programma dat het percentage lichaamsvet van de gebruiker berekent.

3. Voer uw gegevens in.

Druk op de toets MODE om LENGTE, GEWICHT, LEEFTIJD en GESLACHT te kiezen. Druk vervolgens op de toets UP of DOWN om de waarden in te stellen. Nadat u op de toets START/STOP hebt gedrukt om uw lichaamsvet te berekenen, moet u ook de hartslagdetector correct aanbrengen. Als de detector geen signalen oppikt, verschijnt de foutmelding "Err" in het profieldisplay. Als dit gebeurt, drukt u op de toets START/STOP om de berekening opnieuw te starten. Vervolgens wordt het profiel op het display weergegeven.

RICHTLIJNEN VOOR OEFENINGEN




WAARSCHUWING:

Raadpleeg uw dokter voordat u aan een oefenprogramma begint. Dit is vooral van belang voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen. De hartslagsensor is geen medisch apparaat. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagmetingen beïnvloeden. De hartslagsensor is slechts bedoeld als een hulpmiddel voor het bepalen van hartslagindicaties tijdens oefeningen in het algemeen.

Deze richtlijnen helpen u uw oefenprogramma te plannen. Voor gedetailleerde trainingsinformatie raden we aan een degelijke publicatie of uw arts te raadplegen. Denk eraan, een juiste voeding en voldoende rust zijn essentieel voor goede resultaten.

OEFENINTENSITEIT

Zowel voor het verbranden van overtollig vet als voor het versterken van uw hart en bloedvatenstelsel is de juiste intensiteit essentieel om resultaten te boeken. Aan de hand van uw hartslag kunt u het juiste intensiteitsniveau zoeken. De onderstaande tabel geeft de aanbevolen hartslagwaarden voor vetverbranding en aerobicsoefeningen.

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 juiste intensiteitsniveau zoekt u uw leeftijd onderaan de tabel (leeftijden worden afgerond naar de dichtstbijzijnde 10 jaar). De drie getallen boven uw leeftijd bepalen uw "trainingszone". Het laagste getal is de hartslag voor vetverbranding, het middelste getal is de hartslag voor maximale vetverbranding en het hoogste getal is de hartslag voor aerobicsoefeningen.

Vetverbranding—Om effectief vet te verbranden moet u gedurende een langere periode op een

laag intensiteitsniveau oefenen. Tijdens de eerste paar minuten oefening verbruikt uw lichaam koolhydraten (calorieën) als energie. Pas daarna begint uw lichaam opgeslagen vet (calorieën) als energie te verbruiken. Is het uw bedoeling vet te verbranden, pas de intensiteit van uw oefening dan aan totdat uw hartslag nabij het laagste getal in uw trainingszone ligt. Oefen voor maximale vetverbranding met uw hartslag nabij het middelste getal in uw trainingszone.

Aerobicsoefeningen—Is het uw bedoeling uw hart en bloedvatenstelsel te versterken, dan moet u aerobicsoefeningen doen, omdat daarbij grote hoeveelheden zuurstof over langdurige perioden nodig zijn. Pas voor aerobicsoefeningen de intensiteit van uw oefening aan totdat uw hartslag nabij het hoogste getal in uw trainingszone ligt.

RICHTLIJNEN VOOR OEFENINGEN

Opwarmen—Begin met 5 tot 10 minuten strekken en lichte oefeningen. Een opwarming verhoogt uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloedcirculatie als voorbereiding op oefeningen.

Oefenen in trainingszone—Oefen gedurende 20 tot 30 minuten met uw hartslag in uw trainingszone. (Tijdens de eerste paar weken van uw oefenprogramma mag uw hartslag niet langer dan 20 minuten in uw trainingszone liggen.) Haal regelmatig en diep adem terwijl u oefent – houd uw adem nooit in.

Afkoelen—Eindig met 5 tot 10 minuten strekken. Strecken verhoogt de flexibiliteit van uw spieren en helpt problemen na oefeningen te voorkomen.

OEFENFREQUENTIE

Oefen drie keer per week, met minstens één dag rust tussen elke oefendag om uw conditie te behouden of te verbeteren. Na enkele maanden regelmatig oefenen kunt u de frequentie desgewenst opvoeren tot vijf keer per week. Denk eraan dat de sleutel tot succes erin bestaat van oefening een regelmatig en aangenaam deel van uw dagelijks leven te maken.

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

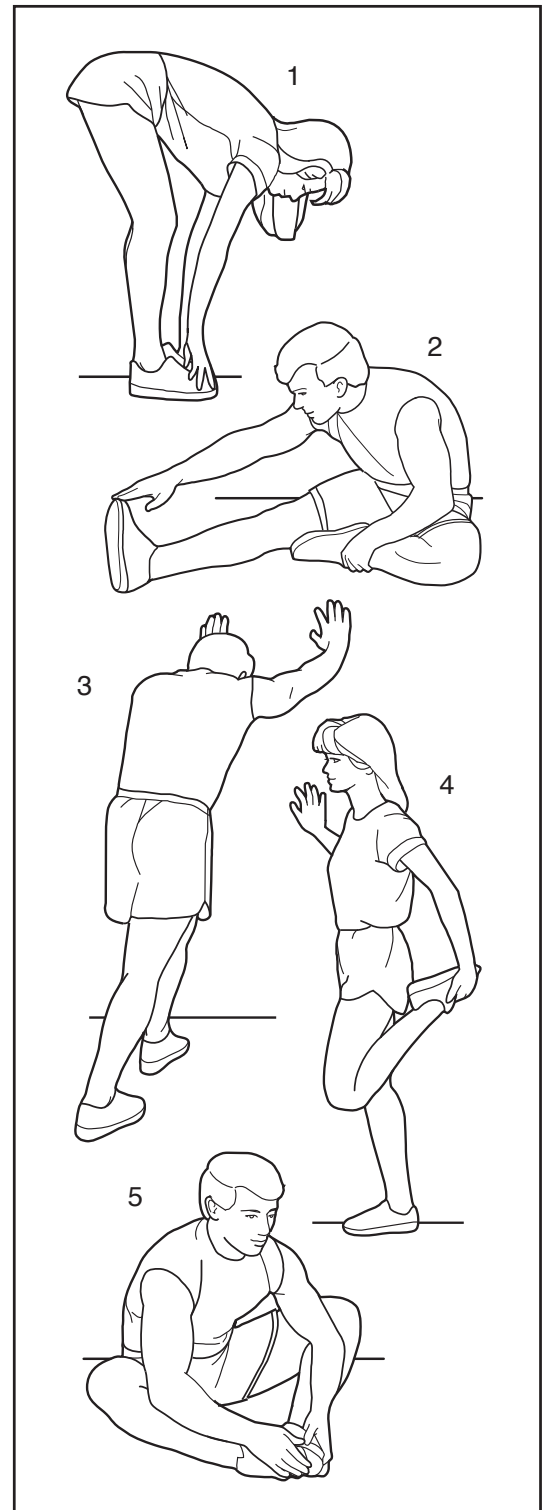
Leun met het ene been voor het andere naar voren en plaats uw handen tegen de muur. Houd uw achterste been gestrekt en uw achterste voet plat op de grond. Buig uw voorste been, leun naar voren en duw uw heupen naar de muur toe. Houd deze houding 15 tellen vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor elk been. Om uw achillespees verder te strekken, buig ook uw achterste been. Strek oefening voor: kuit, achillespees en enkels.

4. Dijspieren strekken

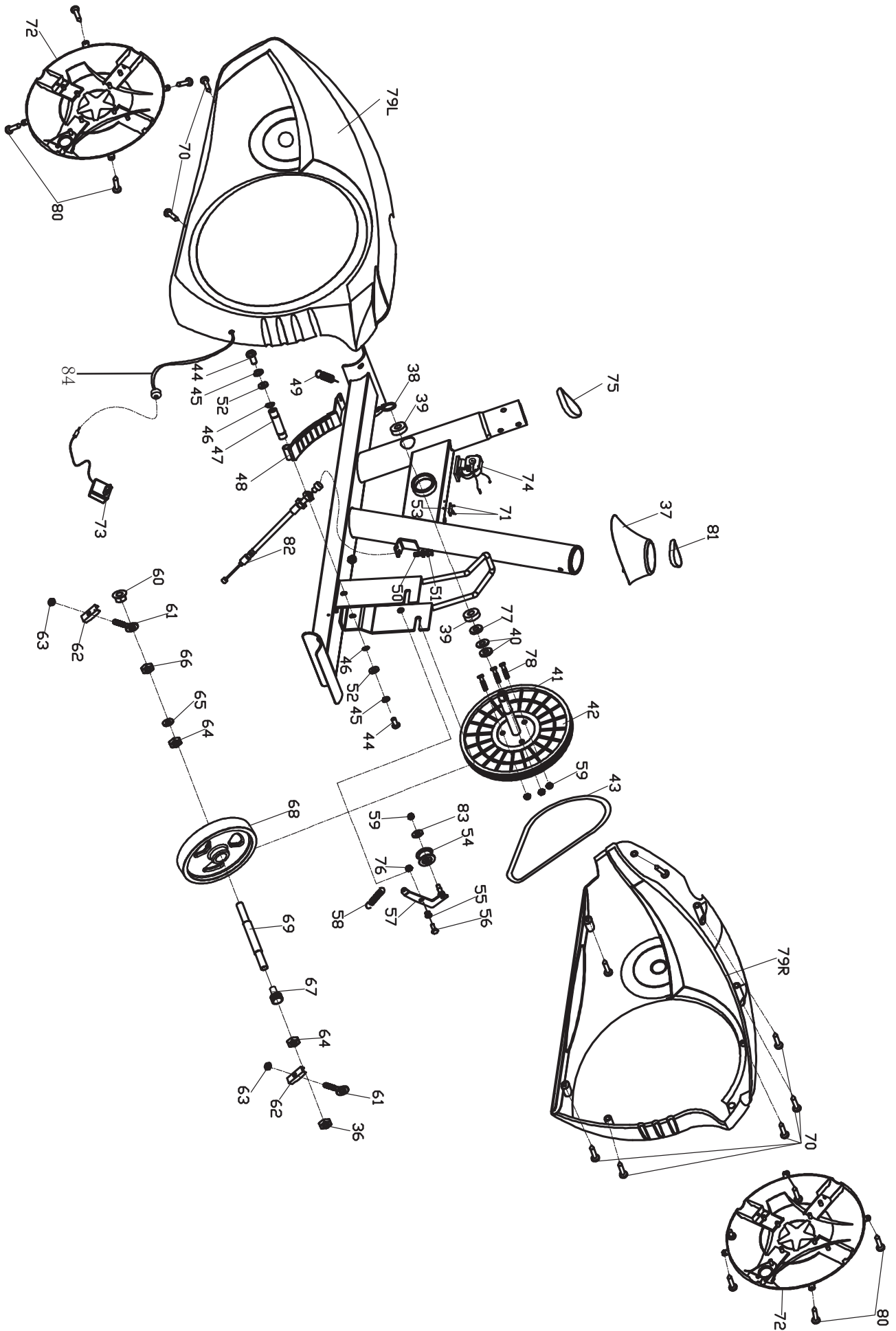
Pak met één hand tegen de muur voor evenwicht uw voet met uw andere hand vast. Breng uw hiel zo dicht mogelijk tegen uw zitvlak aan. Houd deze houding 15 tellen vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor elk been. Strek oefening voor: dijspieren en heupspieren.

5. Binnendij strekken

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



OPENGEWERKTE TEKENING—Modelnr. PFIVEX86013.0 Deel 2



ONDERDELENLIJST—Modelnr. PFIVEX86013.0

Num- mer	Beschrijving	Aantal	Num- mer	Beschrijving	Aantal
1	Hoofdframe	1	43	Riem	1
2	Kruiskopschroef M4x10	2	44	Bout	2
3	Bovenste sensordraad	1	45	Veerring	2
4	Hartslagsensordraad	2	46	Veerring	2
5	Vierkant eindkapje	2	47	As van magneetplaat	1
6	U-vormige beugel	1	48	Magneetplaat	1
7	Handgreep	1	49	Veer	1
8	Vlakke sluitring D8	1	50	Zeskantbout	1
9	Afstandsbus	1	51	Zeskantmoer	2
10	Afdekstuk handgreep	1	52	Vlakke sluitring D6	2
11	Kap van verticale buis	1	53	Sensor	1
12	Verticale buis	1	54	Spanrol	1
13	Gebogen ring $\Phi 8.5 \times 1.5 \times \Phi 25 \times R30$	8	55	Bus	1
14	Schroef M8X15	4	56	Bout M8*20	1
15	Schuimrubberen handgreep	2	57	Verbindingsstang van spanrol	1
16	Sensordraad	1	58	Veer	1
17	Computer	1	59	Nylon moer M10	4
18	Eindkapje voorste stabilisator	2	60	Flensmoer M10X1	1
19	Moer M8	4	61	Bout M6x50	2
20	Voorste stabilisator	1	62	U-vormige sluitring	2
21	Crank	2	63	Zeskantmoer M6	2
22	Pedaal	2	64	Dunne moer M10X1.0	2
23	Crankbuisplug	2	65	Afstandsbus	1
24	Flensbout M8x25	2	66	Dunne zeskantmoer M10*1.0	2
25	T-vormige bout M8x65	1	67	Kleine riemschijf	1
26	Eindkapje achterste stabilisator	2	68	Vliegwiel	1
27	Achterste stabilisator	1	69	Vliegwielas	1
28	Slotbout M8*74	4	70	Schroef ST4*20	9
29	Verticale zadelbuis	1	71	Schroef ST4*10	6
30	Penknop M16*1.5	1	72	Draaischijf	2
31	Knopmoer M10	1	73	Adapter	1
32	Vlakke sluitring D10	1	74	Motor	1
33	Horizontale zadelbuis	1	75	Cirkel van verticale buis	1
34	Zadel	1	76	Nylon moer M8	1
35	Eindkapje	2	77	Afstandsring middenas	1
36	Zeskantmoer M10X1.0	2	78	Zeskantbout M8X16	3
37	Bescherming	1	79	Kettingdeksel	2
38	Veerring D17	1	80	Schoef ST2.9X10	8
39	Lager	2	81	Cirkel	1
40	Afstandsring middenas	2	82	Spanningsregelkabel	1
41	Middenas	1	83	Vlakke sluitring $\Phi 10 \times \Phi 20 \times 1.5$	1
42	Riemhouder	1	84	Hoofdadapter	1

ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

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

Vervang versleten onderdelen onmiddellijk.
Reinig de elliptische trainer 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.

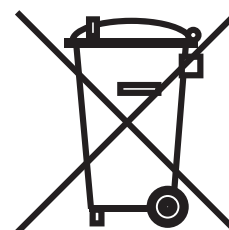
RESERVEONDERDELEN BESTELLEN

Voor het bestellen van reserveonderdelen, zie de voorkaft van deze handleiding. Om u zo goed mogelijk te kunnen helpen, vragen wij u de volgende informatie bij de hand te houden wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en het serienummer van het product (zie de voorkaft van deze handleiding),
- de naam van het product (zie de voorkaft van deze handleiding),
- het legendenummer en de beschrijving van het reserveonderdeel (de reserveonderdelen) (zie de ONDERDELENLIJST en de OPENGEWERKTE TEKENING aan het einde van deze handleiding).

BELANGRIJKE INFORMATIE OVER RECYCLING VOOR KLANTEN IN DE EU

Dit elektronisch product mag niet samen met het huishoudelijk afval worden weggeworpen. Om het milieu te sparen moet dit product na einde levensduur worden gerecycled zoals wettelijk voorgeschreven. Gebruik de recycling-installaties die gemachtigd zijn om dit soort afval in uw regio op te halen. Op die manier draagt u bij aan het behoud van de natuurlijke hulpbronnen en de verbetering van de Europese normen voor milieubescherming. Voor meer informatie over veilige en correcte verwijderingsmethodes kunt u contact opnemen met uw plaatselijke overheidsinstantie of de instelling waar u dit product hebt gekocht.



SPECIFICATIES

Afmetingen (L x b x h): 120x67x154 cm
Productgewicht: 26,3 kg