

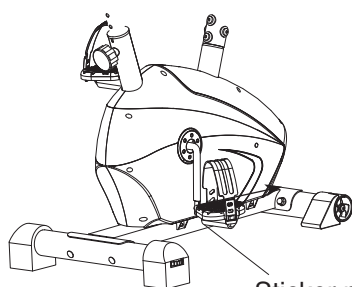
PRO-FORM[®]

80 CSX

Modelnr. PFIVEX15016.0

Serienr.:

Noteer het serienummer hierboven
ter informatie.



Sticker met
serienummer

KLANTENDIENST

BELGIË/NEDERLAND

Tel.: +4021 529 7186

Website: www.iconsupport.eu

E-mail: csuk@iconeurope.com

Postadres:

ICON Health & Fitness, Ltd.

Unit 4

Westgate Court, Silkwood Park,

OSSETT

WAKEFIELD

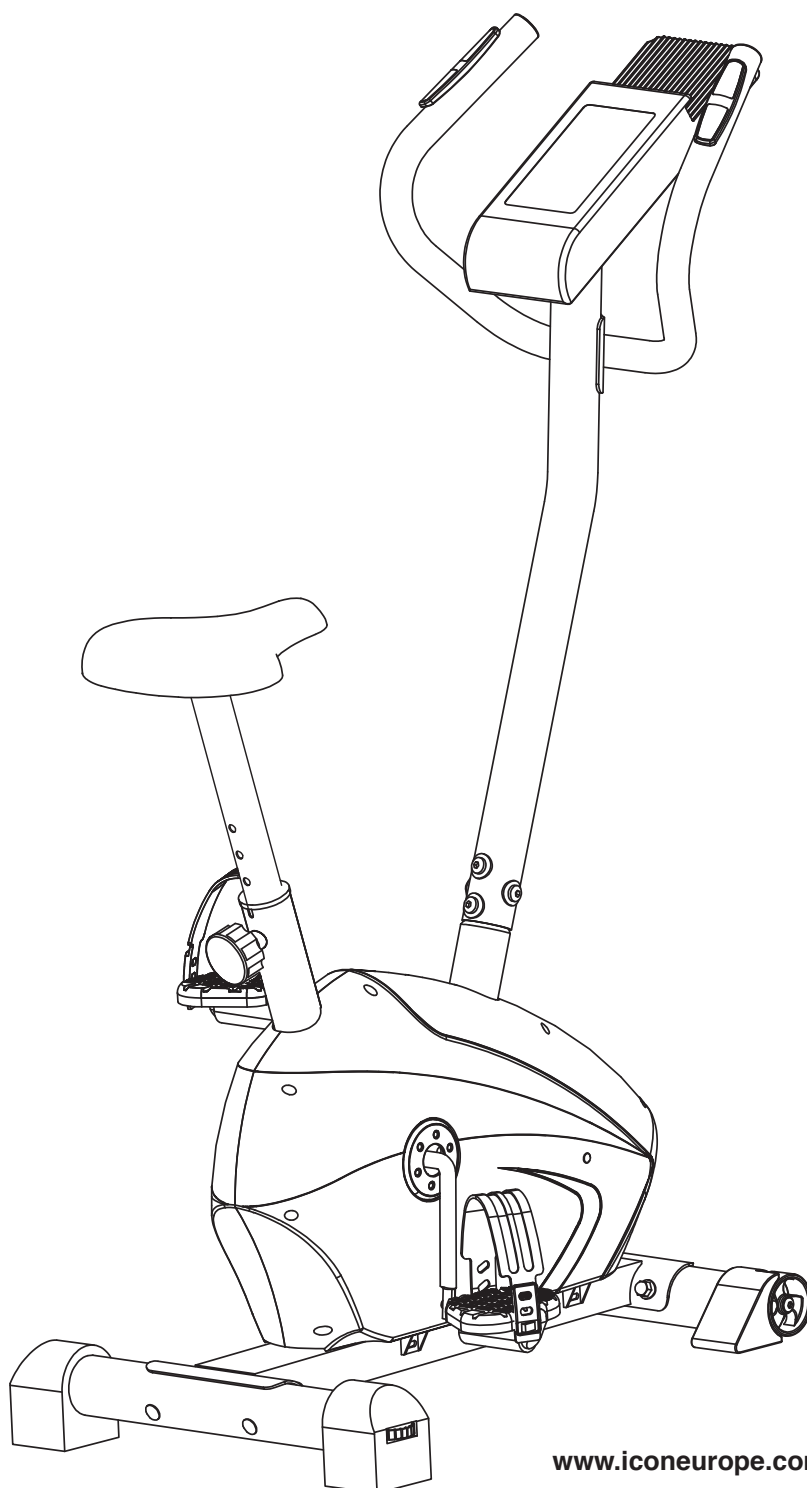
WF5 9TT

UNITED KINGDOM

⚠ OPGELET

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING



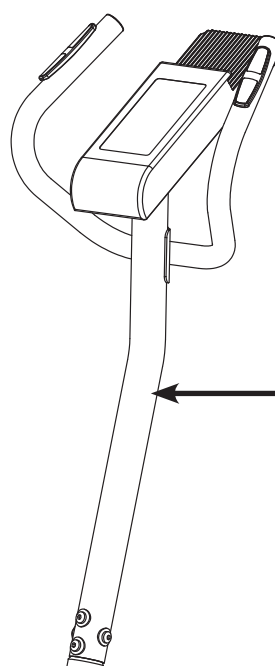
www.iconeurope.com

INHOUDSOPGAVE

AANBRENGEN WAARSCHUWINGSSTICKERS.	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN.	3
VOORDAT U BEGINT	4
ONDERDELENIDENTIFICATIESHEMA.	5
MONTAGE.	6
HOE DE HOMETRAINER TE GEBRUIKEN	9
FUNCTIES VAN DE CONSOLE	10
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	14
RICHTLIJNEN VOOR OEFENINGEN.	15
AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN	16
ONDERDELENLIJST	17
OPENGEWERKTE TEKENING.	18
RESERVEONDERDELEN BESTELLEN	Achterkast
RECYCLING-INFORMATIE	Achterkast
TECNISCHE SPECIFICATIES	Achterkast

AANBRENGEN WAARSCHUWINGSSTICKERS

Deze tekening toont de plaats(en) van de waarschuwingssticker(s). **Ontbreekt er een sticker of is hij onleesbaar, kijk dan op de voorkant van deze handleiding en vraag naar een vervangende sticker. Breng de sticker aan op de afgebeelde plaats.** Opmerking: Het is mogelijk dat de sticker(s) niet op werkelijke grootte is (zijn) afgebeeld.



**WAARSCHUWING**

- Verkeer gebruik van deze hometrainer kan leiden tot ernstig letsel.
- Lees de handleiding eerst door voor gebruik. Volg de instructies en waarschuwingen zorgvuldig.
- Sta geen kinderen toe bij de hometrainer.
- Gebruiker mag niet meer wegen dan 130 KG.
- Dit product dient altijd op een vlakke ondergrond te worden gebruikt.
- Vervang de sticker wanneer deze beschadigd en niet goed leesbaar is.



IFIT en PROFORM zijn gedeponeerde handelsmerken van ICON Health & Fitness, Inc. App Store is een handelsmerk van Apple Inc., gedeponeerd in de VS en andere landen. Android en Google Play zijn handelsmerken van Google Inc. Het BLUETOOTH® woordmerk en de logo's zijn gedeponeerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc. en worden gebruikt onder licentie. IOS is een handelsmerk of gedeponeerd handelsmerk van Cisco in de VS en andere landen en wordt gebruikt onder licentie.

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: Lees alle belangrijke voorzorgen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen over de 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. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de hometrainer degelijk zijn ingelicht over alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw dokter voordat u aan een oefenprogramma begint. Dit is vooral van belang voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen.
3. De hometrainer is niet bedoeld voor gebruik door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens of gebrek aan ervaring en kennis, tenzij zij door een voor hun veiligheid verantwoordelijke persoon zijn onderricht in of begeleid bij het gebruik van de hometrainer.
4. Gebruik de hometrainer alleen zoals in deze handleiding wordt beschreven.
5. De hometrainer is alleen bestemd voor thuisgebruik. Gebruik de hometrainer niet in een commerciële context, noch voor verhuur of in een instelling.
6. Gebruik de hometrainer alleen binnenshuis, uit de buurt van vocht en stof. Plaats de hometrainer niet in een garage, op een overdekte binnenplaats of in de buurt van water.
7. Plaats de hometrainer op een vlakke ondergrond met ten minste 0,6 m vrije ruimte rond het apparaat. Plaats een mat onder de hometrainer om de vloer of het tapijt te beschermen.
8. Inspecteer en draai alle onderdelen zorgvuldig vast telkens wanneer de hometrainer wordt gebruikt. Vervang versleten onderdelen onmiddellijk.
9. Houd kinderen jonger dan 13 jaar en huisdieren steeds uit de buurt van de hometrainer.
10. Draag passende kleding tijdens het oefenen; draag geen losse kleding die in de hometrainer vast kan komen te zitten. Draag altijd atletiekschoenen als voetbescherming.
11. De hometrainer mag niet worden gebruikt door personen die meer dan 130 kg wegen.
12. Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van de hometrainer.
13. De hartslagmeter is geen medisch apparaat. Verschillende factoren, waaronder de beweging van de gebruiker, kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagmetingen beïnvloeden. De hartslagmeter is slechts bedoeld als een hulpmiddel voor het bepalen van hartslagindicaties tijdens oefeningen in het algemeen.
14. Houd uw rug steeds recht wanneer u de hometrainer gebruikt; buig uw rug niet.
15. De hometrainer heeft geen vrijloop; de pedalen blijven draaien totdat het vliegwiel stilstaat. Rem uw trapsnelheid geleidelijk aan af.
16. Overmatig oefenen kan tot ernstige letsels of zelfs levensgevaar leiden. Voelt u een flauwte of wordt u kortademig tijdens het oefenen, stop dan onmiddellijk totdat u afgekoeld bent.

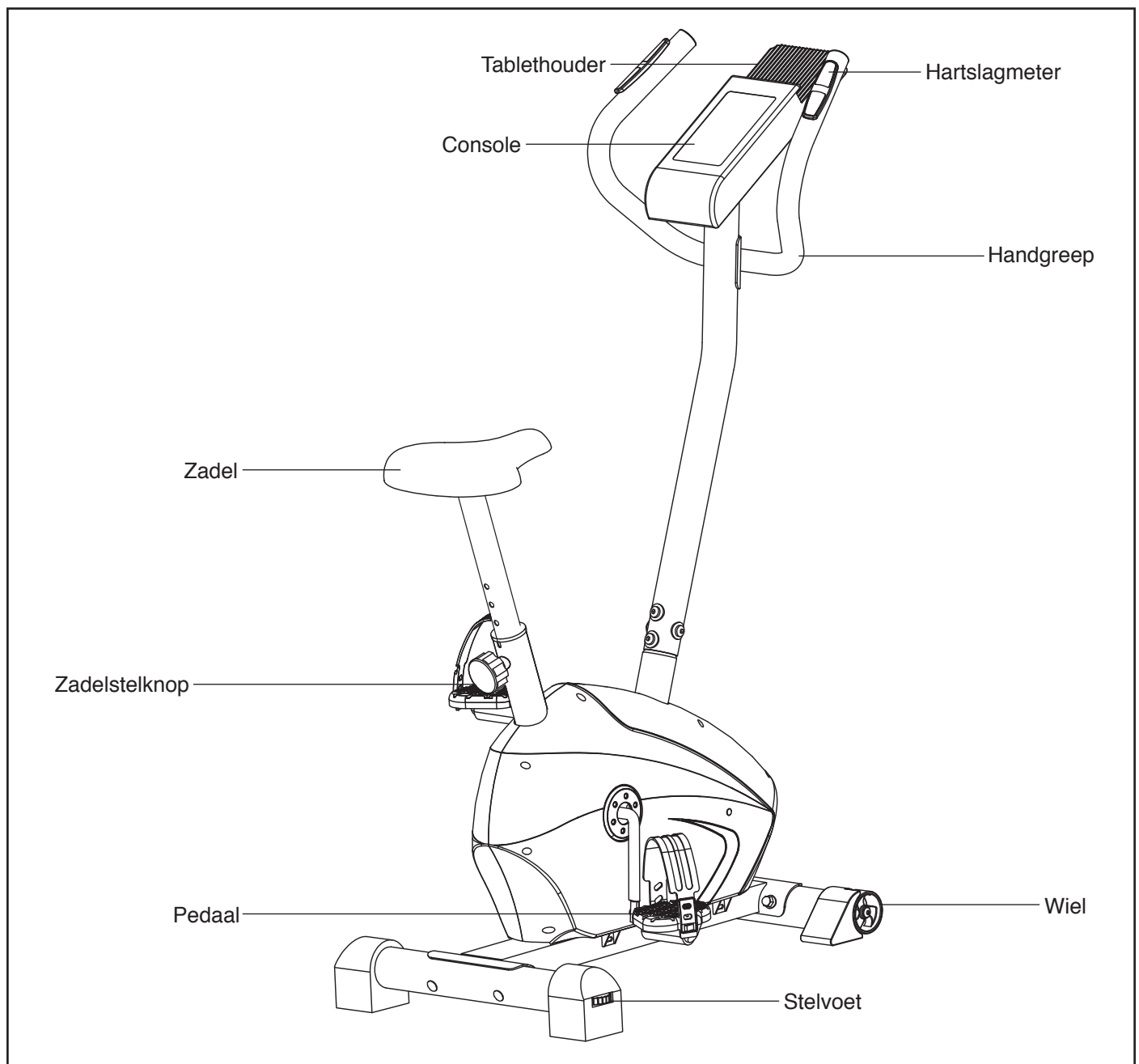
VOORDAT U BEGINT

Hartelijk dank voor uw aankoop van de nieuwe PROFORM 80 CSX hometrainer. De 80 CSX hometrainer biedt een reeks functies om uw fitness-oefeningen thuis effectiever en aangener 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.

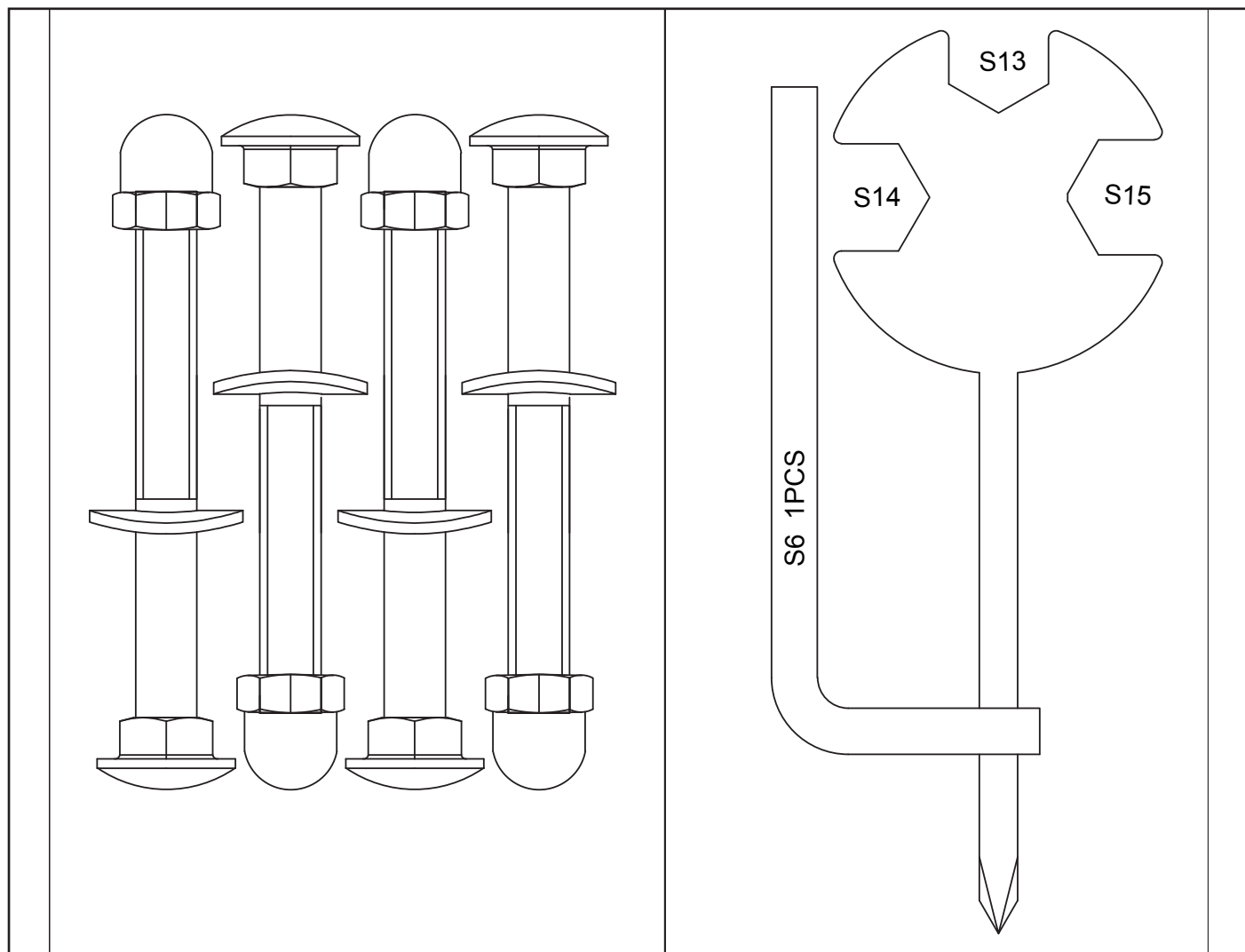
Om u zo goed mogelijk te kunnen helpen, verzoeken wij u het model- en het serienummer van het product bij de hand te houden voordat u contact met ons opneemt. Het modelnummer en de plaats van de sticker met het serienummer zijn vermeld op de voorkaft van deze handleiding.

Bestudeer goed de onderdelen die in de onderstaande tekening zijn gebruikt alvorens voort te lezen.



ONDERDELENIDENTIFICATIESHEMA

Zie de tekeningen hieronder om de kleine montagedelen te identificeren. Het nummer onder elke tekening is het legendenummer van het onderdeel zoals vermeld in de ONDERDELENLIJST aan het einde van deze handleiding. Het getal na het sleutelnummer geeft het aantal aan dat nodig is voor de montage. **Opmerking: Zit een onderdeel niet in de montageset, kijk dan of het niet is voorgemonteerd.**



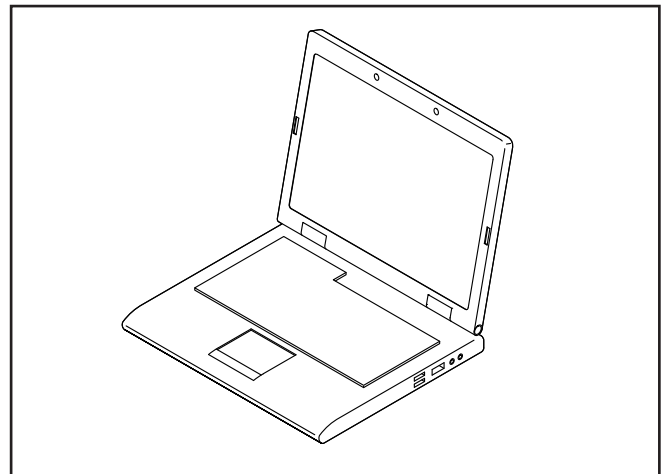
MONTAGE

- Voor de montage zijn twee personen nodig.
 - Leg alle onderdelen overzichtelijk neer en verwijder het verpakkingsmateriaal. Werp het verpakkingsmateriaal niet weg voordat u klaar bent met de hele montage.
 - Linker- en rechterdelen zijn aangeduid met “L” of “Left” en “R” of “Right.”
 - Om kleine montagedelen te identificeren, zie pagina 17.
 - Zie de tekeningen hieronder om de kleine montagedelen 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.
- Naast de meegeleverde gereedschappen hebt u voor het monteren de volgende gereedschappen nodig:
 - één verstelbare sleutel
 - één kruiskopschroevendraaier
 - Opmerking: Zit een onderdeel niet in de montageset, kijk dan of het niet is voorgemonteerd.

Ga naar
www.iconservice.ca/CustomerService/registration en
registreer uw product.

- activeert uw garantie
- bespaart u tijd als u ooit met de Klantendienst contact moet opnemen
- maakt het ons mogelijk u te verwittigen van upgrades en aanbiedingen

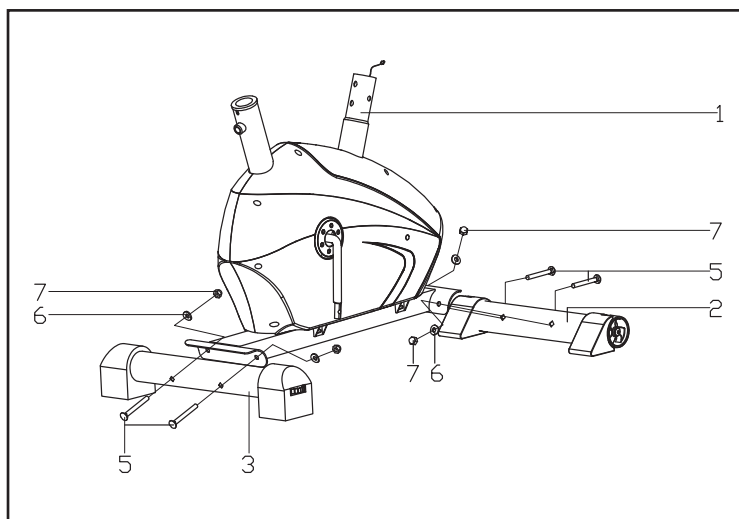
Opmerking: Als u geen toegang hebt tot het internet, belt u met de Klantendienst (zie voorkaft van deze handleiding) om uw product te registreren



STAP 1

Bevestig de voorste stabilisator (2) en de achterste stabilisator (3) aan het hoofdframe (1) met de slotbouten (5), gebogen ringen (6) en dopmoeren (7) zoals in de afbeelding.

Opmerking: De afdekkapjes van de achterste stabilisator kunnen worden afgesteld om het apparaat stabiel te houden.



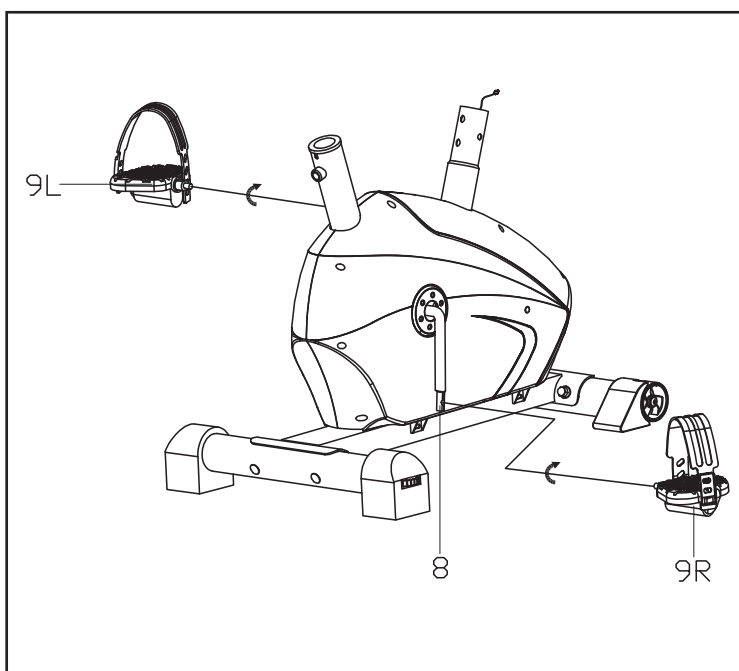
STAP 2

Bevestig de pedalen (9L/R) aan de respectievelijke cranks (8L/R), vanuit de positie zoals u op de hometrainer zit.

Zorg steeds dat de pedalen zorgvuldig vastzitten voordat u de hometrainer gaat gebruiken.

Opmerking: Beide pedalen zijn gemerkt met "L" voor links en "R" voor rechts.

Om deze aan te draaien moet u het linkerpedaal **TEGEN DE WIJZERS VAN DE KLOK** en het rechterpedaal **MET DE WIJZERS VAN DE KLOK** MEE draaien.

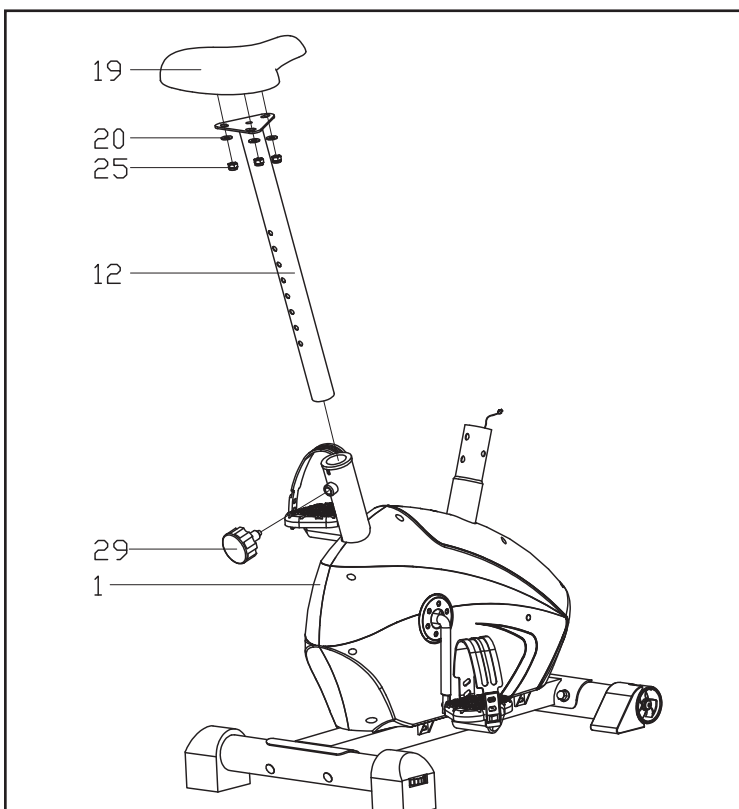


STAP 3

Bevestig het zadel (19) aan de zadelbuis (12) met de nylon moer (25) en de vlakke sluitring (20) zoals afgebeeld.

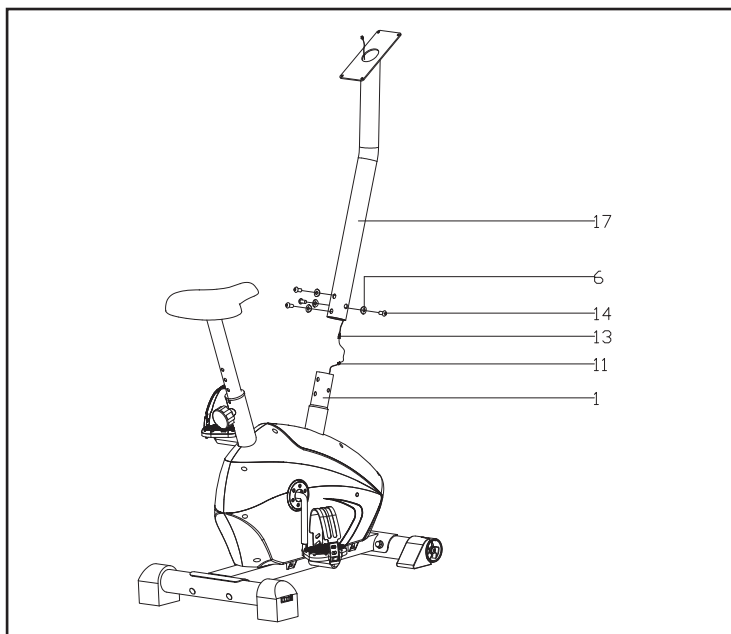
Steek de zadelbuis (12) in het hoofdframe (1) en zet ze met de knop (29) op de juiste hoogte vast zoals afgebeeld.

Opmerking: Zorg ervoor dat het zadel vastzit voordat u de hometrainer gaat gebruiken.



STAP 4

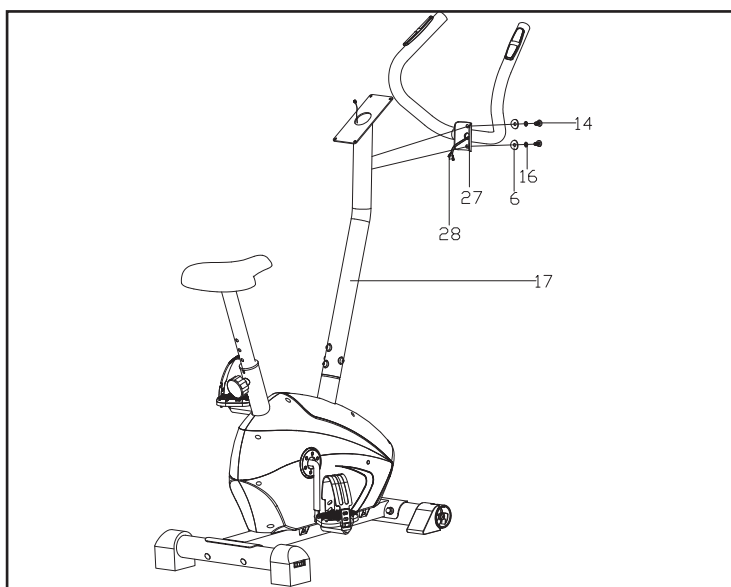
Sluit de verlengdraad (13) aan op de sensordraad (11), bevestig dan de handgreepbuis (17) aan het hoofdframe (1) met de binnenzeskantbouten (14) en dopmoeren (6).



STAP 5

I: Steek de draad van de hartslagsensor (28) door de handgreepbuis (17) en vervolgens door het gat van de computersteun bovenaan.

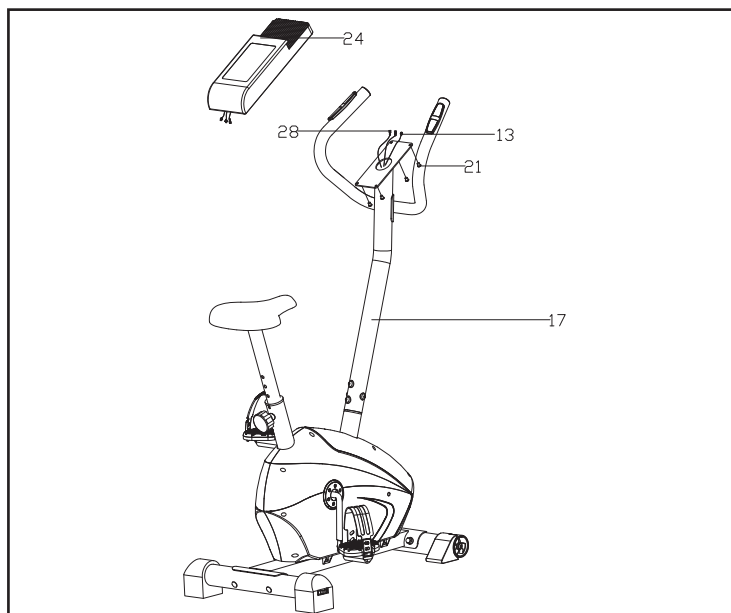
II: Bevestig de handgreep (27) aan de handgreepbuis (17) met de binnenzeskantbout (14), veerring (16) en gebogen ring (6).



STAP 6

Sluit alle kabels (13 en 28) aan op de kabels van de computer (24) en plaats dan de computer (24) op de steun bovenop de handgreepbuis (17) met de de kruiskopschroef (21) zoals afgebeeld.

De machine is nu klaar voor gebruik.



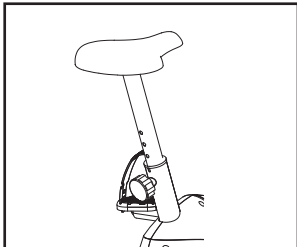
HOE DE HOMETRAINER TE GEBRUIKEN

HOE DE HOEK 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.

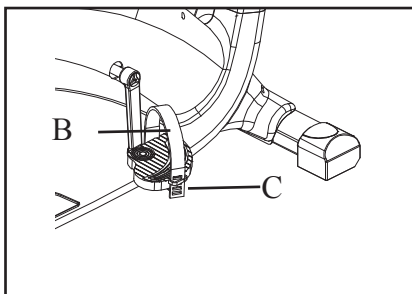
Om de horizontale positie van het zadel te verstellen, draait u eerst de stelknop enkele slagen los. Trek dan de knop uit, schuif de zadelbuis omhoog of omlaag in de gewenste positie en laat de knop los in een van de stelgaten van de zadelbuis.

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.



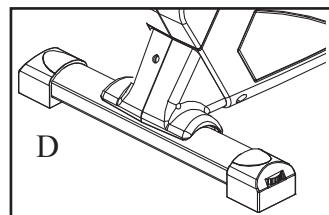
HOE DE VOETRIEMEN TE VERSTELLEN

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



HOE DE HOMETRAINER WATERPAS TE STELLEN

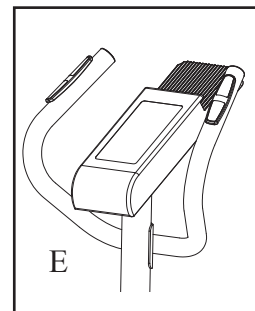
Als de hometrainer tijdens het gebruik enigszins schommelt op uw vloer, moet u één of beide stelvoeten (D) van de achterste stabilisator draaien totdat de hometrainer waterpas staat.



HOE DE TABLETHOUDER TE GEBRUIKEN

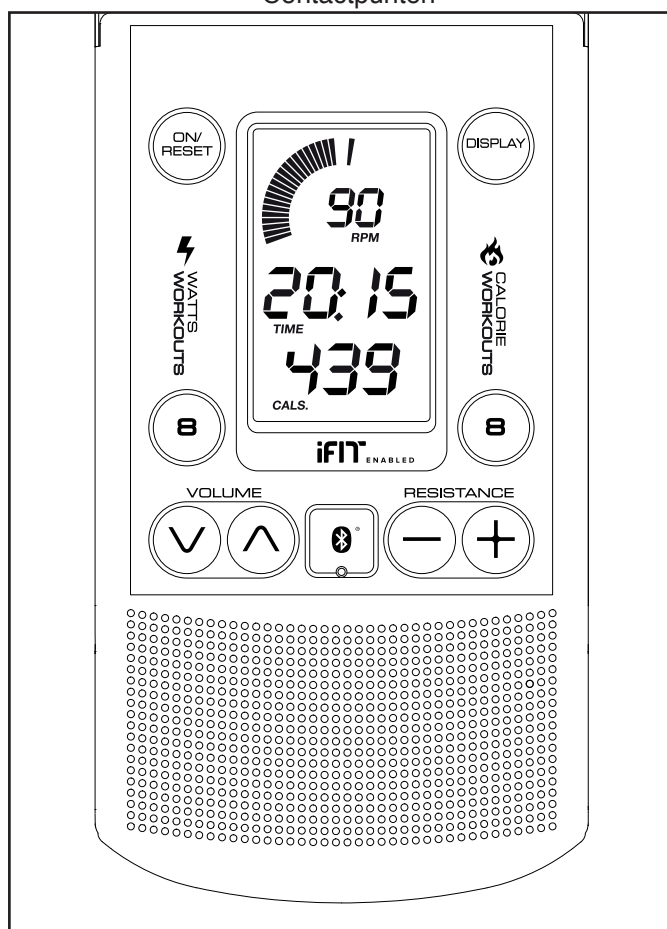
BELANGRIJK: De tablethouder is ontworpen voor gebruik met de meeste standaardtablets. Plaats geen elektronisch apparaat of voorwerp in de tablethouder.

Om een tablet in de tablethouder (E) aan te brengen, plaatst u de onderste rand van de tablet in het vak. **Zorg ervoor dat de tablet stevig in de tablethouder is bevestigd.** Voer deze handelingen in de omgekeerde volgorde uit om de tablet uit de tablethouder te verwijderen.



FUNCTIES VAN DE CONSOLE

Contactpunten



KENMERKEN VAN DE CONSOLE

De geavanceerde console biedt een reeks functies om uw trainingen effectiever en aangenamer te maken.

In de handmatige modus kunt u op de console de weerstand van de pedalen wijzigen met een druk op een toets. Terwijl u oefent verschijnt op de console voortdurend feedback over de oefeningen. U kunt zelfs uw hartslag meten met de hartslagmeter via de handgreep of een compatibele hartslagmeter. **Zie informatie over de aanschaf van een optionele borst-hartslagmeter op de kaft.**

U kunt uw smartapparaat ook op de console aansluiten en een iFit® app gebruiken om uw trainingsgegevens te registreren en te volgen.

De console biedt ook een reeks vooraf ingestelde trainingen. Bij elke training verandert automatisch de weerstand van de pedalen en wordt u aangezet om uw doelsnelheid te variëren terwijl u zich door een effectieve training heen werkt.

U kunt zelfs uw mp3- of cd-speler op het geluidssysteem van de console aansluiten en uw favoriete muziek of audioboeken beluisteren terwijl u fitnest.

Om de handmatige modus te gebruiken, zie pagina 11, **Om het geluidssysteem te gebruiken**, zie pagina 12. **Om een vooraf ingestelde training te gebruiken**, zie pagina 12. **Om uw smartapparaat met de console te verbinden**, zie pagina 13, **Om uw hartslagmeter met de console te verbinden**, zie pagina 13. **Om de instelmodus te gebruiken**, zie pagina 13,

Opmerking: Zorg ervoor dat er batterijen in de console zitten voordat u deze gaat gebruiken. Als er plastic folie op het scherm van de console is aangebracht, moet u dit verwijderen.

HOE DE HANDMATIGE MODUS TE GEBRUIKEN

1. Schakel de console in.

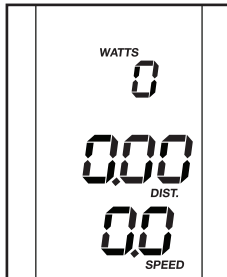
Druk op een willekeurige toets of begin te trappen om de console in te schakelen.

Wanneer u de console inschakelt, worden de displays geactiveerd, hoort u een pieptoon en is de console klaar voor gebruik.

2. Selecteer de handmatige modus.

Wanneer u de console inschakelt, wordt automatisch de handmatige modus geselecteerd.

Als u een trainingsprogramma hebt geselecteerd, kunt u naar de handmatige modus terugkeren door op de ON/RESET-toets te drukken.



3. Begin met trappen en wijzig de trapweerstand wanneer gewenst.

Tijdens het trappen kunt u de weerstand van de pedalen wijzigen door op de RESISTANCE-toetsen voor weerstandsverhoging en -verlaging te drukken.



Opmerking: Na het drukken op de toetsen duurt het even voordat de pedalen het geselecteerde weerstandsniveau bereiken.

4. Volg uw vorderingen aan de hand van de displays.

De snelheidsmeter—Dit display geeft uw trapsnelheid weer. Naarmate uw trapsnelheid stijgt of daalt, verschijnen of verdwijnen balkjes in de snelheidsmeter.



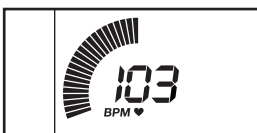
Opmerking: Tijdens een vooraf ingestelde training verschijnt op dit display een doelsnelheidszone voor elk segment van de training.

Het bovenste display—Dit display geeft uw trapsnelheid weer in omwentelingen per minuut (RPM) en uw vermogen in watt. Het display verandert om de paar seconden.

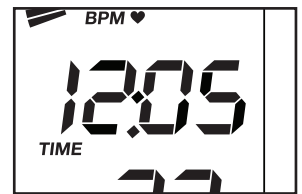


Dit display geeft ook gedurende enkele seconden het weerstandsniveau van de pedalen weer telkens wanneer het weerstandsniveau wijzigt.

Dit display geeft uw hartslag (BPM) weer wanneer u de hartslagmeter via de handgreep of een compatibele hartslagmeter gebruikt (zie stap 5).



Het middelste display—Dit display geeft de afgelegde afstand (Dist.) in mijl of kilometer weer en de verstreken tijd. Het display verandert om de paar seconden.



Opmerking: Tijdens een vooraf ingestelde training geeft het display de resterende tijd van de training weer in plaats van de verstreken tijd.

Het onderste display—Dit display geeft uw trapsnelheid weer in mijl of kilometer per uur en het geschatte aantal calorieën (Cals.) dat u hebt verbrand. Het display verandert om de paar seconden.



Om een informatiemodus continu te laten weergeven, drukt u herhaaldelijk op de DISPLAY-toets totdat de gewenste informatie op het display verschijnt.

Om terug te keren naar de afwisselende weergave van informatie op de displays, drukt u herhaaldelijk op de DISPLAY-toets totdat het woord SCAN op het middelste display verschijnt.

Wijzig het volumeniveau van de console door op de volumeverhogings- en verlagingstoetsen te drukken.



U kunt de training stopzetten door op te houden met trappen. Wanneer de console in pauzestand staat, gaan de displays in pauzestand. Om uw training voort te zetten moet u gewoon het trappen hervatten.

Om de displays terug te stellen, drukt u op de ON/RESET-toets.

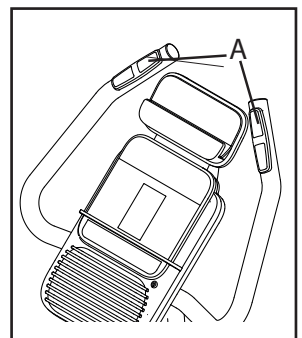
Opmerking: De console kan de trapsnelheid en de afstand in mijl of kilometer weergeven. Om van meeteenheid te veranderen, zie de INSTELMODUS op pagina 13.

5. Meet uw hartslag indien gewenst.

U kunt uw hartslag meten met de hartslagmeter via de handgreep of een compatibele hartslagmeter. Zie informatie over de aanschaf van een optionele borst-hartslagmeter op de kaart.

De console is compatibel met alle BLUETOOTH® Smart-hartslagmeters. Om uw hartslagmeter op de console aan te sluiten, zie pagina 13.

Opmerking: Als u beide hartslagmeters tegelijkertijd gebruikt, heeft de BLUETOOTH Smart-hartslagmeter voorrang.



Verwijder het plastic folie dat eventueel op de metalen contactpunten (A) van de hartslagmeter in de handgreep is aangebracht. Zorg er ook voor dat uw handen schoon zijn. Om uw hartslag te meten, neemt u de hartslagmeter in de handgreep vast. Laat daarbij 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 een hartsymbool op het bovenste display en wordt uw hartslag weergegeven. **Houd de handgrepen gedurende ongeveer 15 seconden vast voor een zo nauwkeurig mogelijke hartslagwaarde.**

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 daarbij nooit alcohol, schuurmiddelen of chemische producten.**

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

Als de pedalen gedurende enkele seconden niet bewegen, krijgt u een reeks pieptonen te horen, gaat de console in pauzestand en knippert de tijdsaanduiding op het display.

Als de pedalen gedurende enkele minuten niet bewegen, worden de console uitgeschakeld en de displays gereset.

HOE HET GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN

Om tijdens uw oefeningen muziek of audioboeken via de geluidsinstallatie van de console te beluisteren, steekt u een (niet meegeleverd) audiosnoer met 3,5 mm plug naar 3,5 mm plug in de ingang van de console en in een ingang van uw persoonlijke audiospeler; **zorg dat het audiosnoer volledig is ingestoken. Opmerking: U kunt zich een audiosnoer aanschaffen bij uw lokale elektronicawinkel.**

Druk vervolgens op de weergavetoets op uw persoonlijke audiospeler. Pas het volume aan door middel van de volumeverhogings- en -verlagingstoetsen op de console of de volumeregeling op uw persoonlijke audiospeler.

HOE EEN VOORAF INGESTELDE TRAINING TE GEBRUIKEN

1. Schakel de console in.

Druk op een willekeurige toets of begin te trappen om de console in te schakelen.

Wanneer u de console inschakelt, worden de displays geactiveerd, hoort u een pieptoon en is de console klaar voor gebruik.



2. Selecteer een vooraf ingestelde training.

Om een vooraf ingestelde training te selecteren, drukt u herhaaldelijk op de toets WATTS WORKOUTS of CALORIE WORKOUTS totdat het nummer van de gewenste training op het onderste display verschijnt. De duur van de training verschijnt op het middelste display.

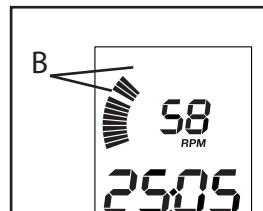
3. Start de training.

Begin te trappen om de training te starten.

Elke training is verdeeld in segmenten van één minuut. Voor elk segment worden één weerstandsniveau en één doel-rpm (snelheid) geprogrammeerd. Opmerking: Hetzelfde weerstandsniveau en/of dezelfde doel-rpm kan voor opeenvolgende segmenten worden geprogrammeerd zijn.

Aan het einde van elk segment van de training krijgt u een reeks tonen te horen. Het weerstandsniveau voor het volgende segment verschijnt gedurende enkele seconden als waarschuwing op het bovenste display. De weerstand van de pedalen verandert dan.

De snelheidsmeter (B) toont twee knipperende balkjes voor de doelsnelheidszone voor dat segment; de doelsnelheidszone omvat een reeks snelheden die slechts enkele RPM's van de doelsnelheid voor het segment verwijderd zijn. De niet-knipperende balkjes stellen uw feitelijke trapsnelheid voor. Houd tijdens het trainen uw trapsnelheid binnen de doelsnelheidszone voor het huidige segment door uw trapsnelheid te verhogen of verlagen of door de weerstand van de pedalen te verhogen of verlagen.



BELANGRIJK: De doelsnelheid is alleen bedoeld om u te motiveren. Zorg ervoor dat u op een tempo en weerstandsniveau trapt dat aangenaam voor u is.

Als het weerstandsniveau voor het huidige segment te hoog of te laag is, kunt u de instelling handmatig wijzigen door op de RESISTANCE-toetsen te drukken.

BELANGRIJK: Aan het einde van het huidige segment van de training worden de pedalen automatisch aangepast aan het geprogrammeerde weerstandsniveau voor het volgende segment.

Als u de pedalen gedurende enkele seconden niet beweegt, krijgt u een reeks pieptonen te horen en gaat de training in pauzestand.

Om de training weer te starten moet u gewoon het trappen hervatten. De training gaat zo door tot aan het einde van het laatste segment.

4. Volg uw vorderingen aan de hand van de displays.

Zie stap 4 op pagina 11.

5. Meet uw hartslag indien gewenst.

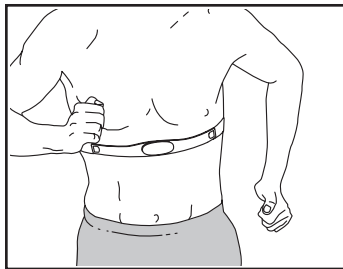
Zie stap 5 op pagina 11.

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

Zie stap 6 op pagina 12.

DE OPTIONELE BORST-HARTSLAGMETER

Zowel voor het verbranden van overtollig vet als voor het versterken van uw hart- en bloedvatstelsel is het handhaven van de juiste hartslag tijdens uw trainingen essentieel om resultaten te boeken. Met de optionele borst-hartslagmeter kunt u uw hartslag voortdurend monitoren terwijl u oefent, om u te helpen uw persoonlijke fitnessdoelen te bereiken. **Zie de voorkaft van deze handleiding voor het aanschaffen van een borst-hartslagmeter.**



Opmerking: De console is compatibel met alle BLUETOOTH® Smart-hartslagmeters.

HOE UW SMARTAPPARAAT MET DE CONSOLE TE VERBINDEN

De console ondersteunt BLUETOOTH-verbindingen met smartapparaten via de iFit-app en met compatibele hartslagmeters. Opmerking: Andere BLUETOOTH-verbindingen zijn niet ondersteund.

1. Download en installeer de iFit-app op uw smartapparaat.

Open op uw iOS® of Android™ smartapparaat de App StoreSM of de Google Play™ store, zoek de gratis iFit-app, en installeer die dan op uw smartapparaat. **Zorg dat de BLUETOOTH-optie op uw smartapparaat is geactiveerd.**

Open dan de iFit-app en volg de instructies om een iFit-account aan te maken en pas de instellingen aan.

2. Verbind uw smartapparaat met de console.

Volg de instructies in de iFit-app om uw smartapparaat met de console te verbinden.

Wanneer een verbinding is tot stand gebracht, knippert de LED op de console blauw. Druk op de BLUETOOTH SMART-toets op de console om de verbinding tot stand te brengen; de LED op de console licht dan vast blauw op.

3. Registreer en volg uw trainingsgegevens.

Volg de instructies in de iFit-app om uw trainingsgegevens te registreren en te volgen.

4. Verbreek desgewenst de verbinding van uw smartapparaat met de console.

Om de verbinding van uw smartapparaat met de console te verbreken, drukt u gedurende 5 seconden op de BLUETOOTH SMART-toets op de console; de LED op de console licht op terwijl de toets ingedrukt wordt gehouden en dooft wanneer de toets wordt losgelaten.

Opmerking: Alle BLUETOOTH-verbindingen tussen de console en andere apparaten (zoals smartapparaten, hartslagmeters enz.) worden dan verbroken.

HOE UW HARTSLAGMETER MET DE CONSOLE TE VERBINDEN

De console is compatibel met alle BLUETOOTH® Smart-hartslagmeters.

Druk op de BLUETOOTH SMART-toets op de console om uw BLUETOOTH® Smart-hartslagmeter met de console te verbinden. Wanneer een verbinding is tot stand gebracht, knippert de LED op de console tweemaal rood.

Opmerking: Als zich meer dan één compatibele hartslagmeter in de buurt van de console bevindt, verbindt deze zich met de hartslagmeter met het sterkste signaal.

Om de verbinding van uw hartslagmeter met de console te verbreken, drukt u gedurende 5 seconden op de BLUETOOTH SMART-toets op de console; de LED op de console licht op terwijl de toets ingedrukt wordt gehouden en dooft wanneer de toets wordt losgelaten.

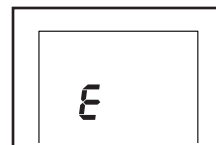
Opmerking: Alle BLUETOOTH-verbindingen tussen de console en andere apparaten (zoals smartapparaten, hartslagmeters enz.) worden dan verbroken.

DE INSTELMODUS

De console beschikt over een instelmodus waardoor u een meeteenheid voor de console kunt selecteren en gebruiksgegevens van de console kunt weergeven.

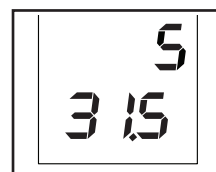
Om de instelmodus te selecteren, drukt u op de ON/RESET-toets en houdt u die ingedrukt totdat de instelgegevens op het display verschijnen.

De console kan de trapsnelheid en de afstand in mijl of kilometer weergeven. Het bovenste display geeft de geselecteerde meeteenheid weer. Op het display verschijnt een E voor (Engelse) mijl of een M voor (metrische) kilometer. Druk herhaaldelijk op de WATTS WORKOUTS-toets om van meeteenheid te veranderen.



Opmerking: Mogelijk moet bij het vervangen van de batterijen de meeteenheid opnieuw worden geselecteerd.

Druk op de CALORIE WORKOUTS-toets om de totale afstand en de totale tijd weer te geven. Op het middelste display verschijnt de totale tijd (in uur) dat de console is gebruikt sinds de aankoop van de hometrainer. Op het onderste display verschijnt de totale afstand (in mijl of kilometer) die de hometrainer heeft afgelegd.



Druk herhaaldelijk op de CALORIES-toets om de instelmodus af te sluiten.

ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

ONDERHOUD

Regelmatig onderhoud is belangrijk voor een optimale werking en om slijtage tegen te gaan. Inspecteer en draai alle onderdelen zorgvuldig vast telkens wanneer de hometrainer wordt gebruikt. Vervang versleten onderdelen onmiddellijk.

Reinig de hometrainer regelmatig met een vochtige doek en wat zacht reinigingsmiddel.

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

OPLOSSEN VAN CONSOLEPROBLEMEN

Als de console uw hartslag niet weergeeft wanneer u de hartslagmeter in de handgreep vasthoudt, of als de weergegeven hartslag blijkbaar te hoog of te laag is, zie stap 5 op 11.

Als de stroomadapter moet worden vervangen, kunt u het telefoonnummer bellen dat op de voorpagina van deze handleiding staat vermeld. BELANGRIJK: Gebruik alleen een door de fabrikant meegeleverde gereguleerde stroomadapter om schade aan de console te voorkomen.

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 hartslagmeter is geen medisch apparaat. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagmetingen beïnvloeden. De hartslagmeter 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 basisstrekoefeningen 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. Strekoefening voor: achterdijbeenspieren, achterkant van knieën en rug.

2. Achterdijbeenspieren strekken

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. Strekoefening voor: achterdijbeenspieren, onderrug en lies.

3. Kuit/achillespees strekken

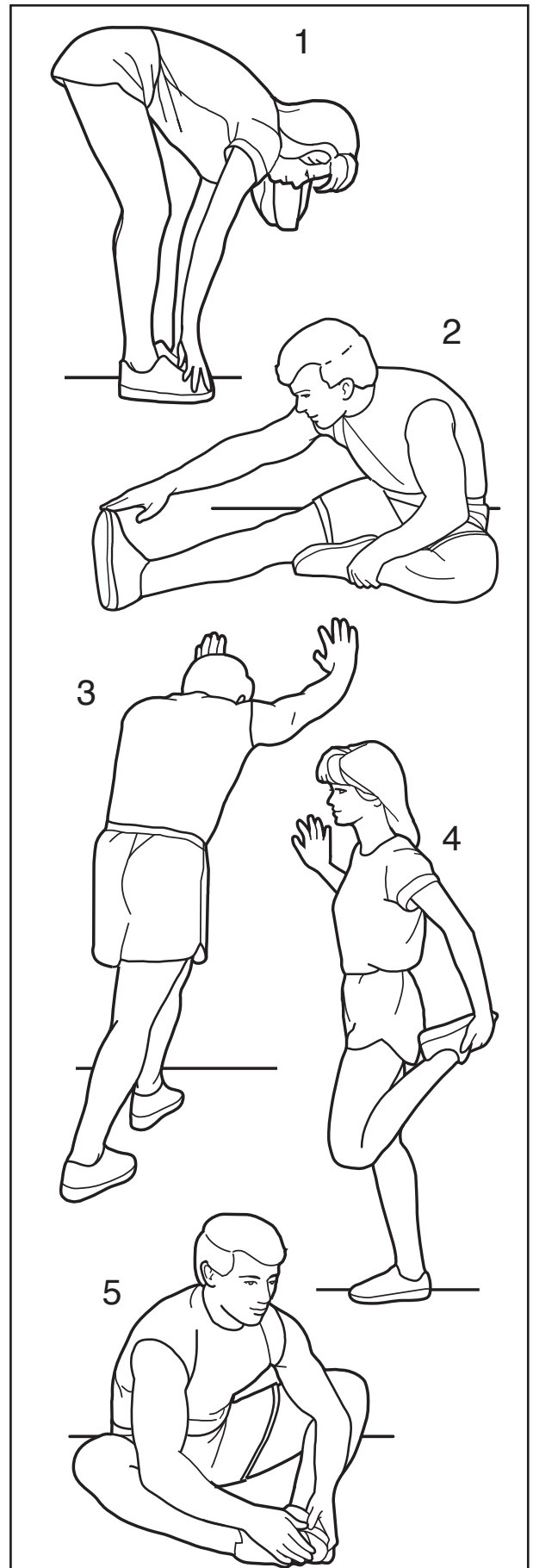
Leun met het ene been voor het andere naar voren en plaats uw handen tegen de muur. Houd uw achterste been gestrekt en uw achterste voet plat op de grond. Buig uw voorste been, leun naar voren en duw uw heupen naar de muur toe. Houd deze houding 15 tellen vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor elk been.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

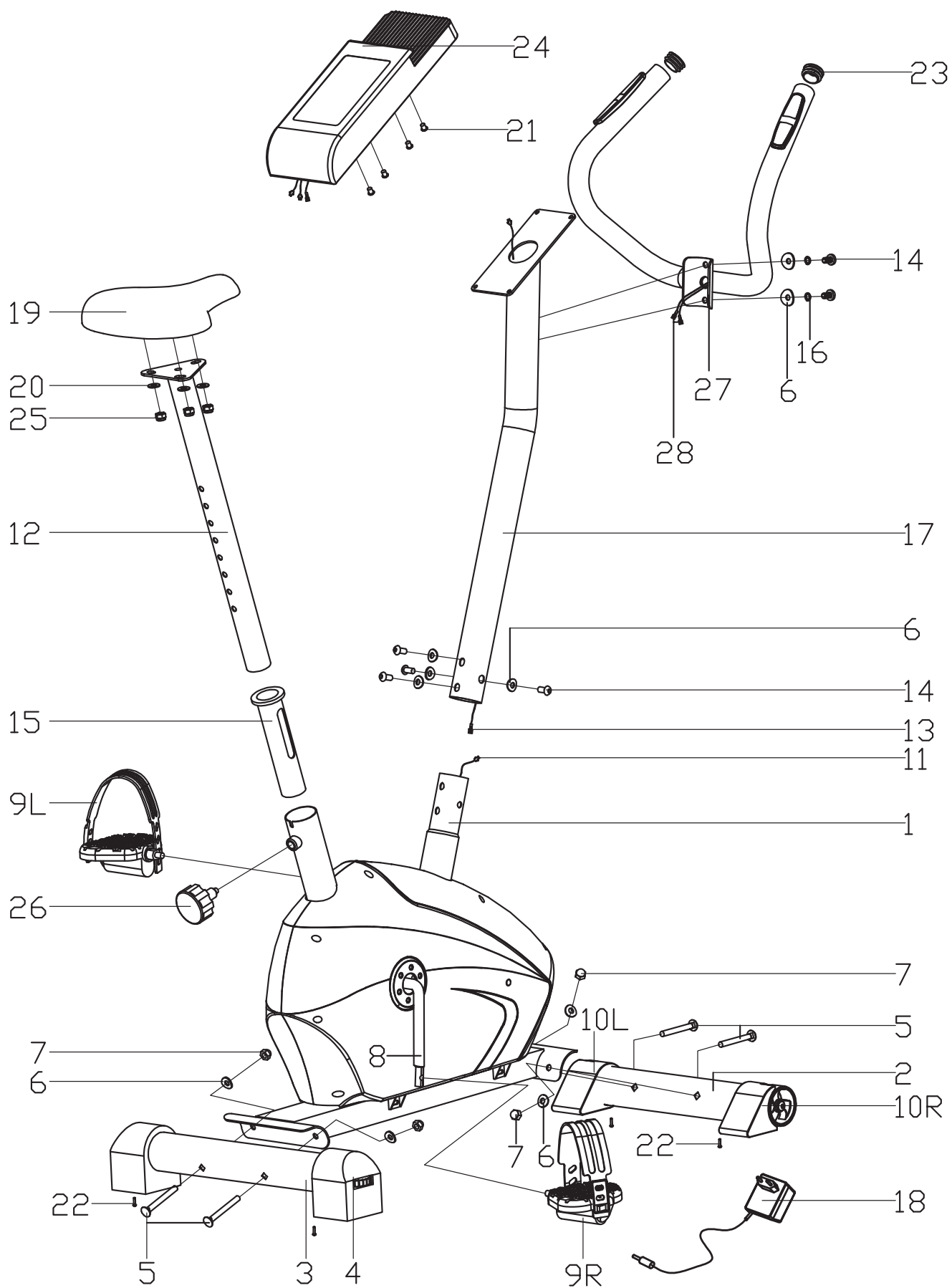


ONDERDELENLIJST

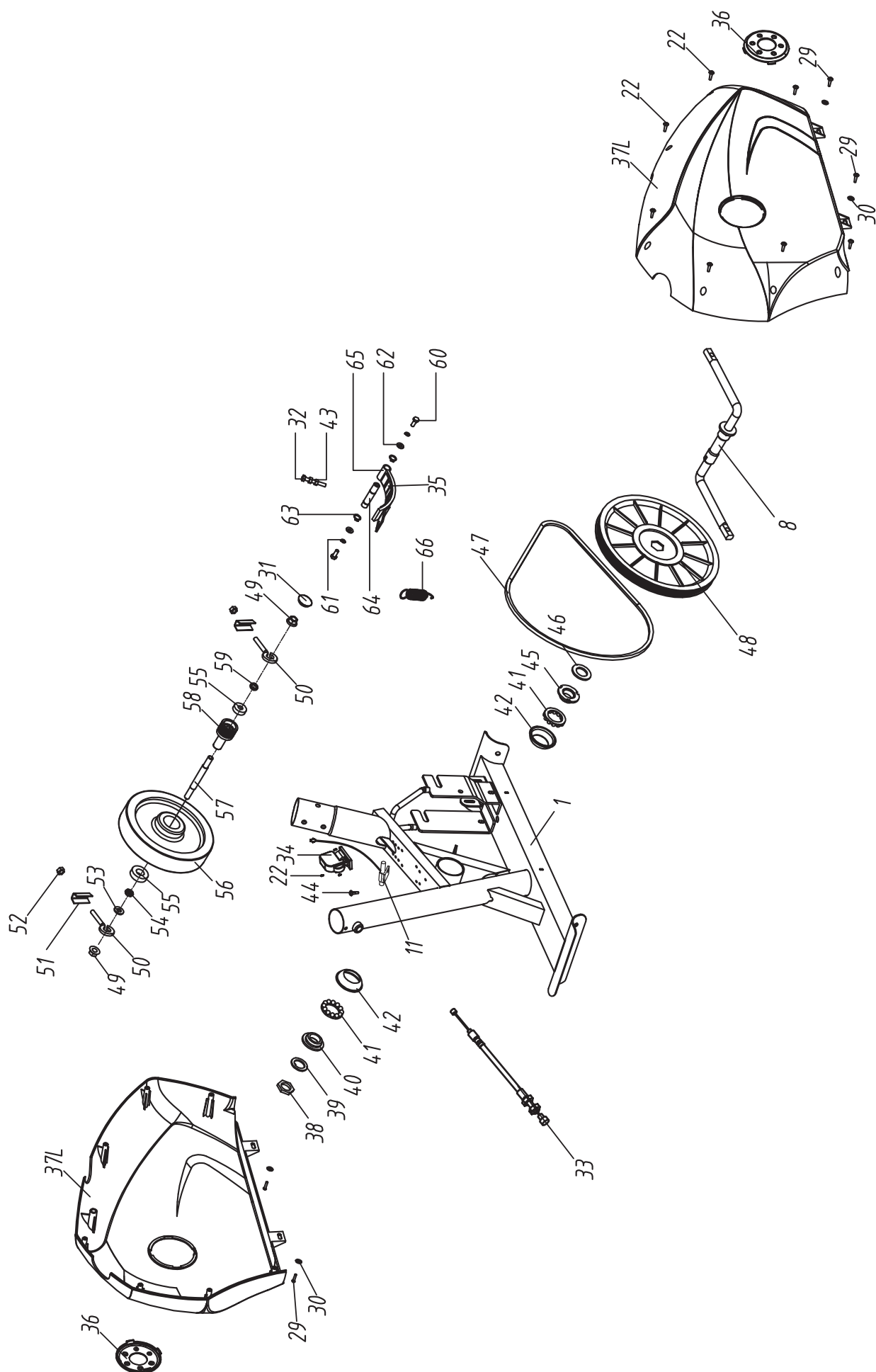
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Hoofdframe	35	8	Magnetisch
2	1	Voorste stabilisator	36	2	Dichting crank
3	1	Achterste stabilisator	37L/R	2	Kettingdeksel
4	2	Achterste afdekkapjes	38	1	Moer
5	4	Slotbout M8x74	39	1	Borgring
6	10	Gebogen ring $\Phi 8.5 \times 1.5 \times \Phi 25 \times R33.5$	40	1	Moer
7	4	Dopmoer M8	41	2	Kogellager
8	1	Crank	42	2	Lagerkraag
9L/R	2.	Pedaal	43	2	Zeskantmoer
10	2	Voorste eindkapjes	44	1	Schroef ST3X10
11	1	Sensordraad	45	1	Moer met drie sleuven
12	1	Zadelbuis	46	1	Grote sluitring
13	1	Verlengdraad	47	1	Riem
14	6	Binnenzeskantbout M8x16	48	1	Riemhouder
15	1	Bus zadelbuis	49	2	Flensmoer M10x1
16	2	Veerring D8	50	2	Bout M6x50
17	1	Handgreepbuis	51	2	Sluitring
18	1	Adapter	52	2	Zeskantmoer M6
19	1	Zadel	53	1	Vlakke sluitring d10.5x $\Phi 20 \times 2$
20	3	Vlakke sluitring D8	54	1	Dunne zeskantmoer M10x1
21	4	Kruiskopschroef M4x10	55	2	Lager 6000Z
22	15	Schroef ST4.2x18	56	1	Vlieg wiel
23	2	Ronde afdekkap	57	1	Vliegwielas
24	1	Console	58	1	Kleine riemschijf
25	3	Nylon moer M8	59	1	Afstandsbus
26	1	Penknop	60	2	Zeskantbout M6xL15
27	1	Handgreep	61	2	Veerring d6
28	2	Draad hartslagsensor	62	2	Vlakke sluitring D6
29	4	Schroef ST4.8X20	63	2	Sluitring
30	4	Vlakke sluitring d4x1	64	1	As van magneetplaat
31	1	Moerkap	65	1	Magneetplaat
32	1	Zeskantbout M5xL60	66	1	Veer
33	1	Spankabel	67	1	Zeskantbout M5xL60
34	1	Motor	68	2	Zeskantmoer M5

Opmerking: Specificaties kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Zie de achterkant van deze handleiding voor informatie over het bestellen van reserveonderdelen. *Deze onderdelen zijn niet afgebeeld.

OPENGEWERKTE TEKENING



OPENGEWERKTE TEKENING



RESERVEONDERDELEN BESTELLEN

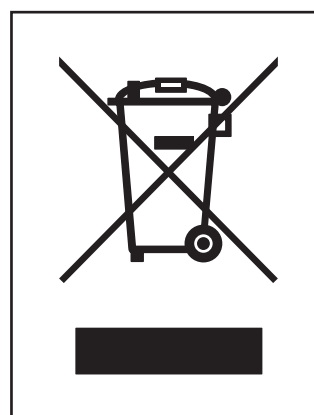
Voor het bestellen van reserveonderdelen, zie de voorkaft van deze handleiding. Om u zo goed mogelijk te kunnen helpen vragen wij u wanneer u contact met ons opneemt de volgende informatie bij de hand te houden:

- 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.



TECHNISCHE SPECIFICATIES

Productafmetingen: (L x B x H): 92 x 51 x 137 cm
Productgewicht: BG/NG: 25,7 / 22 kg