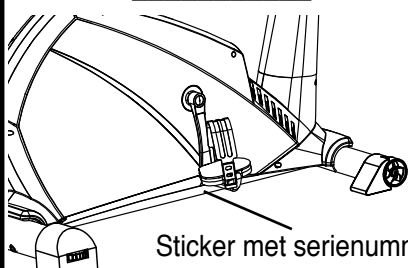


PRO-FORM®

GEBRUIKSAANWIJZING

Modelnr. PFIVEX29415.1

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

Postadres:

ICON Health & Fitness, Ltd.

c/o HI Group PLC

Express Way

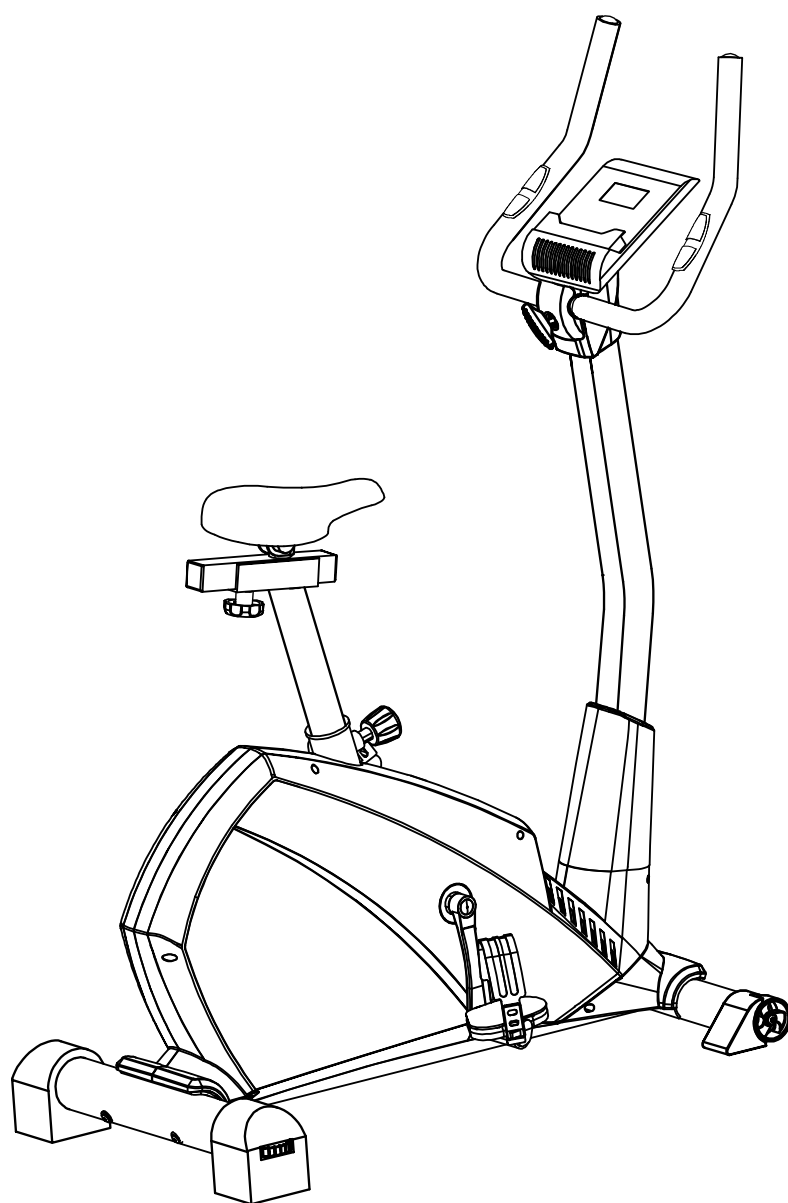
Whitwood, West Yorkshire

WF10 5QJ

VK

OPGELET

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



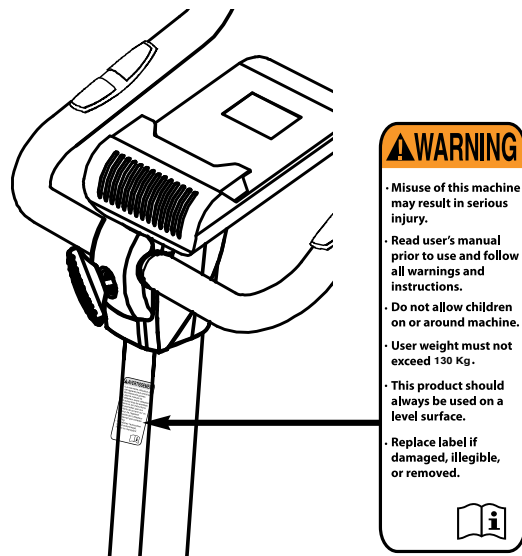
Bezoek onze website
www.iconsupport.eu

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 voorpagina 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 voorzorgsmaatregelen 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 130 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 bij het op- en afstappen en bij het gebruiken van de hometrainer de handgrepen of de armhendels vast.

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

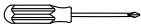
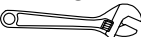
Wij danken u voor de aanschaf van de ProForm® Sargas. Deze hometrainer biedt een reeks functies om uw oefeningen thuis effectiever en aangenamer te maken.

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 voorpagina. 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 PFIVEX29415.1 en de plaats van de sticker met het serienummer staan vermeld op de voorpagina van deze handleiding.

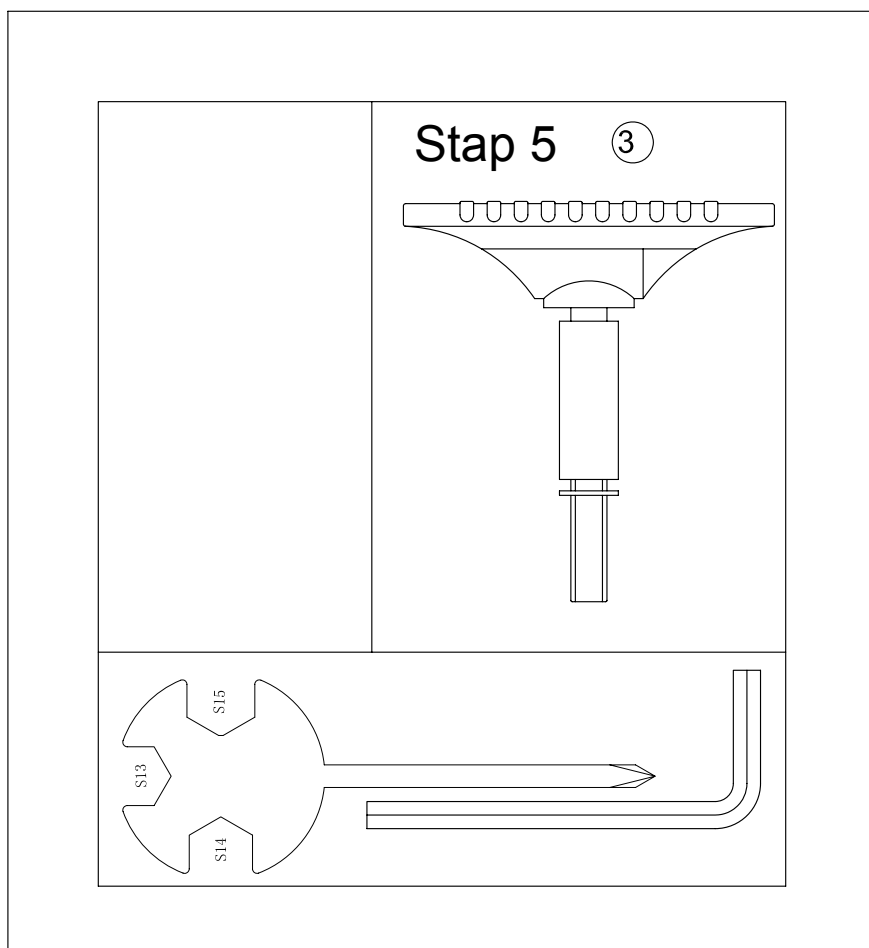
MONTAGE

Voor de montage zijn twee personen nodig. Leg alle onderdelen van de elliptische trainer 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 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.

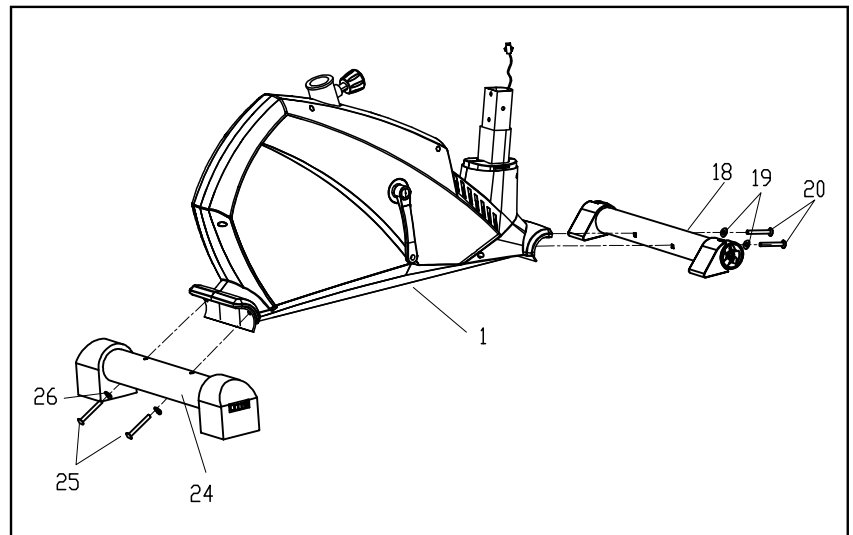
Opmerking: Zit een onderdeel niet in de montageset, kijk dan of het niet is voorge monteerd.



STAP 1

Verwijder de cilinder die op de onderste buis is bevestigd en bewaar de bouten en sluitringen voordat u de stabilisator monteert.

Bevestig de voorste stabilisator (18) aan het hoofdframe (1) met de inbusbouten (20) en gebogen ringen (19), bevestig dan de achterste stabilisator (24) aan het hoofdframe (1) met de inbusbouten (25) en gebogen sluitringen (26) zoals afgebeeld.



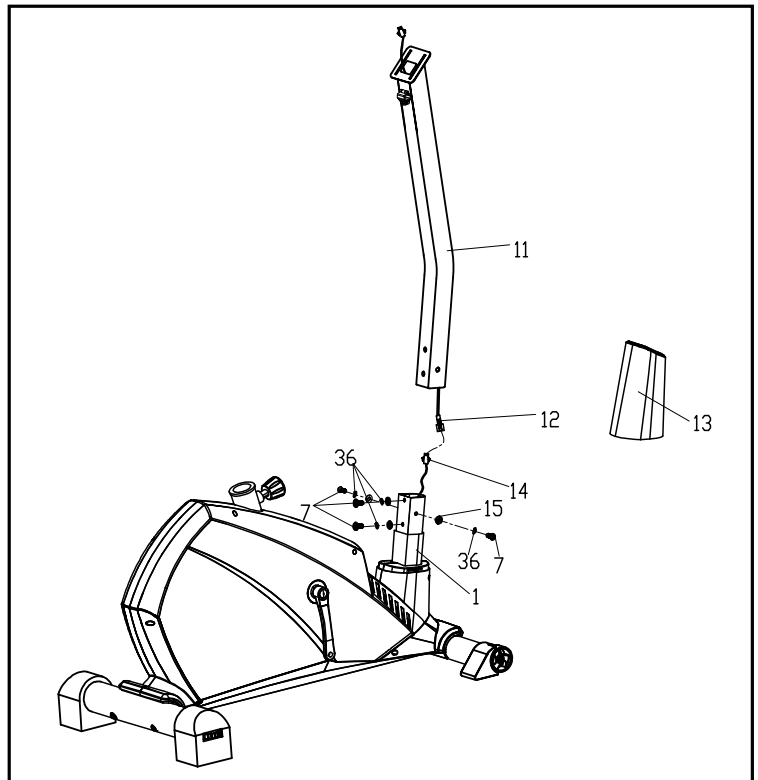
STAP 2

Schuif de afdekkap (13) op de handgreepbuis (11).

Sluit de onderste sensordraad (14) aan op de verlengdraad van de sensordraad (12).

Bevestig de handgreepbuis (11) op het hoofdframe (1) met de inbusbouten (7), veerringen (36) en gebogen ringen (15) zoals afgebeeld.

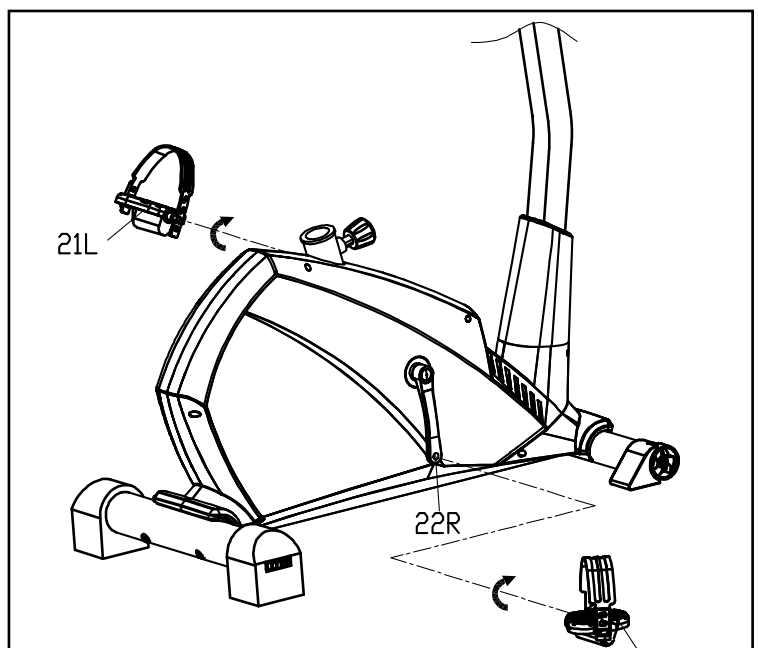
Schuif de afdekkap (13) op de handgreepbuis naar onder.



STAP 3

Bevestig de pedalen (21L/R) aan de respectievelijke cranks (22L/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 de pedalen vast te zetten moet u het linkerpedaal tegen de wijzers van de klok in draaien en het rechterpedaal met de wijzers van de klok mee.

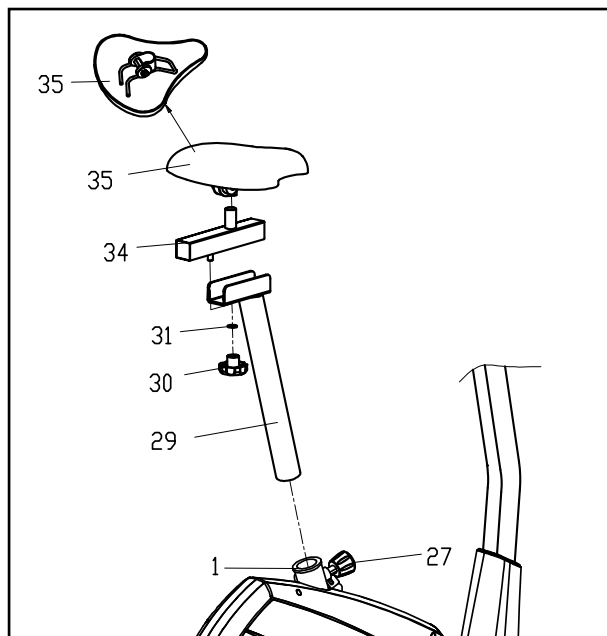


STAP 4

Steek de zadelbuis (29) in het hoofdframe (1) en zet ze met de knop (27) op de juiste hoogte vast zoals getoond.

Stel de positie van de horizontale zadelbuis (34) af in de lengterichting, breng dan de horizontale zadelbuis (34) aan op de verticale zadelbuis (29) en zet ze met de vlakke sluitring (31) en de knopmoer (30) vast zoals getoond.

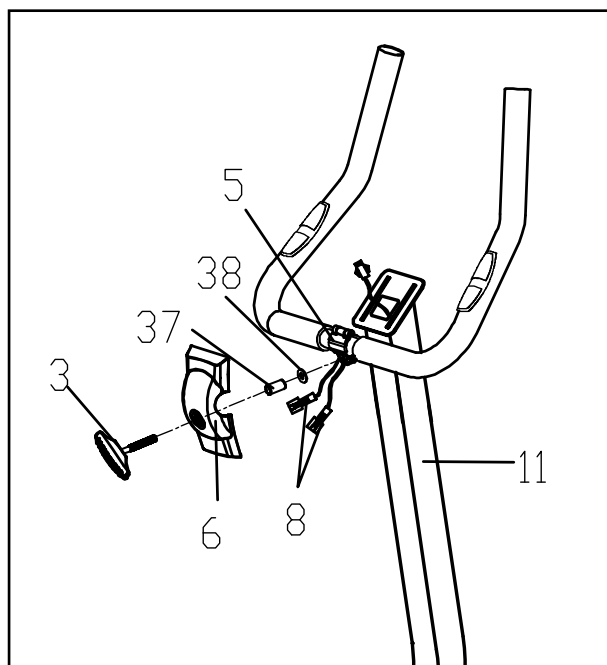
Bevestig het zadel (35) op de horizontale zadelbuis (34) door de schroef en moer onder het zadel vast te zetten.



STAP 5

Steek de draad van de hartslagsensor (8) door de handgreepbuis (11) en vervolgens door het gat van de computersteun bovenaan.

Bevestig de voorste handgriepkap aan de handgreep (5) en stel de handgreep (5) in een gepaste stand en zet de handgreep (5) dan vast op de handgreepbuis (11) door middel van de T-vormige bout (3), afstandsring (37) en vlakke sluitring (38) zoals afgebeeld.



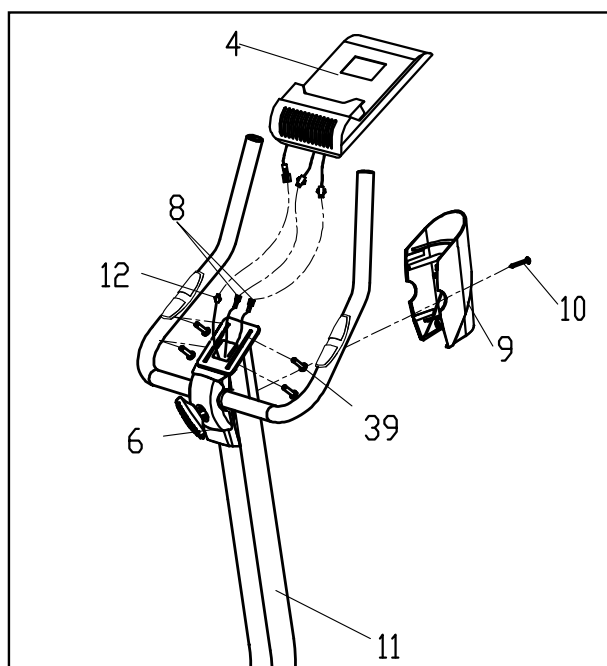
STAP 6

Sluit alle kabels (8 en 12) aan op de kabels van de computer (4) en plaats dan de computer (4) op de steun bovenop de handgreepbuis (11) en zet de computer vervolgens vast met de schroeven (39) zoals afgebeeld.

Bevestig de achterste handgriepkap (9) aan de handgreepbuis (11), plaats de voorste en achterste kappen (6 en 9) zoals het hoort en zet ze vervolgens samen vast met de kruiskopschroef (10) zoals afgebeeld.

Steek één zijde van de adapter (40) in de DC-leiding (80) achteraan op de hometrainer en steek de andere zijde met de stekker in het stopcontact.

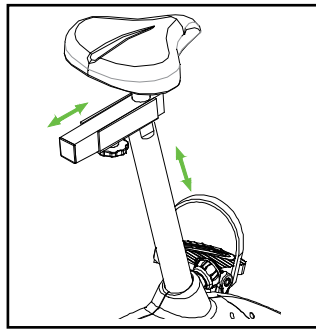
De machine is nu klaar voor gebruik.



HOE DE HOMETRAINER TE BEDIENEN

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

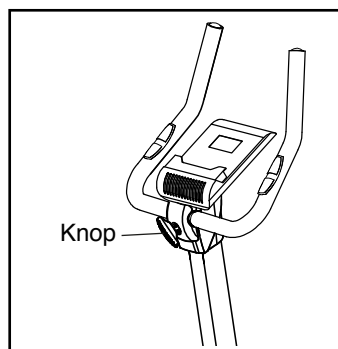
Om effectief te kunnen oefenen moet het zadel op de juiste hoogte staan. Tijdens het trappen moet uw knie licht gebogen zijn wanneer de pedalen in hun laagste stand staan. Om de hoogte van het zadel te verstellen, draait u eerst de knop van de zadelbuis los. Trek de knop uit, verschuif de zadelbuis omhoog 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.

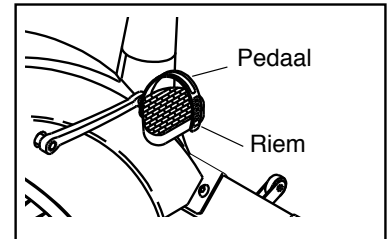
HOE DE HOEK VAN DE HANDGREPEN TE VERSTELLEN

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.

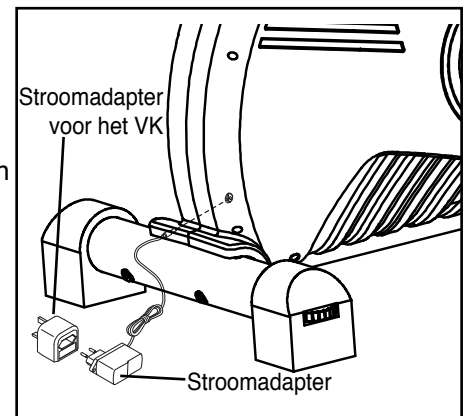


HOE DE STROOMADAPTER AAN TE SLUITEN

BELANGRIJK: Als de hometrainer 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 hometrainer.

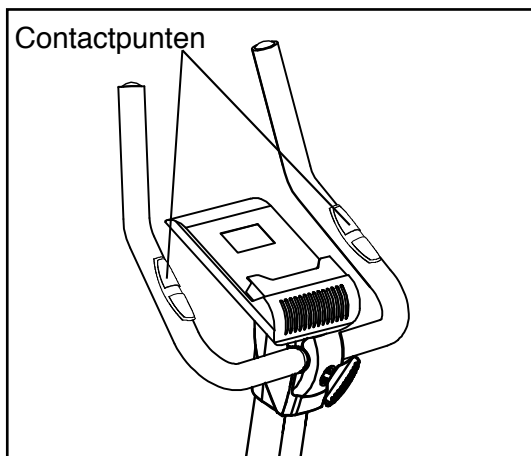
Sluit vervolgens de stroomadapter aan op de stekkeradapter. Sluit daarna de stekkeradapter aan op een geschikt stopcontact dat overeenkomstig alle plaatselijk geldende wetten en voorschriften is geïnstalleerd.



HOE DE HARTSLAGMETER TE GEBRUIKEN

Meet uw hartslag indien gewenst.

U kunt uw hartslag meten met de hartslagsensor.



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 uw hartslag wordt gedetecteerd, verschijnt hij op het display. 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 nooit alcohol, schuurmiddelen of chemische producten om de contactpunten te reinigen.**

FUNCTIES VAN DE CONSOLE



FUNCTIES VAN DE CONSOLE

Volg uw vorderingen 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 geselecteerd, 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 Time (tijd), Distance (afstand), Calories (calorieën), Age (leeftijd) of Gender (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 Time (tijd), Distance (afstand), Calories (calorieën), Age (leeftijd) of Gender (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 hartslaghersteltest te activeren.

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

Terwijl u oefent geeft de console de geselecteerde modus weer.

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

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.

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. Selecteer de handmatige modus.

Wanneer u de console inschakelt, wordt de handmatige modus geselecteerd. Als u een programma hebt geselecteerd, 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 de toets UP en DOWN om Programma 1 te selecteren. Het weerstandsniveau is standaard op

5 ingesteld. TIME (tijd) knippert op de console. Druk op de toets UP en DOWN om de duur van uw training te selecteren. Druk op MODE om te bevestigen. Stel vervolgens op dezelfde manier DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën) en PULSE (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 geselecteerde weerstandsniveau bereiken.

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

De console geeft de verstreken tijd en de afgelegde afstand weer. Opmerking: Wanneer een slim programma is geselecteerd, geeft het display de resterende tijd van het programma weer in plaats van de verstreken tijd. Het geeft ook uw trapsnelheid (in omwentelingen 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.

Zie pagina 8.

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. Selecteer uw vooraf ingestelde programma.

Druk op de toets UP/DOWN om een programma te selecteren. Selecteer 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 (tijd) knippert op de console. Druk op de toets UP of DOWN om de duur van uw training te selecteren. Druk op de toets MODE om te bevestigen. DISTANCE (afstand) knippert. Herhaal bovenstaande stappen om de afstand te selecteren 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 geselecteerde 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. Selecteer uw vooraf ingestelde programma.

Druk op de toets UP en DOWN om het zogenaamde programma WATT (Programma 15) te selecteren. Wacht tot het woord PROGRAM begint te knipperen. Druk op de toets MODE om te bevestigen.

3. Voer uw gegevens in.

TIME (tijd) knippert. Druk op de toets UP en DOWN om uw tijd te selecteren en druk daarna op de toets UP en DOWN om uw DISTANCE (afstand) en WATTS (vermogen) te selecteren. 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 geselecteerde 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.

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. Selecteer uw vooraf ingestelde programma.

Druk op de toets UP en DOWN om programma 16 (genaamd BODY FAT) te selecteren. 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 en een specifiek gebruikersprofiel ontwikkelt.

3. Voer uw gegevens in.

Er zijn 4 verschillende lichaamstypes en de computer kan voor elk 4 verschillende profielen genereren. Druk op de toets MODE om HEIGHT (lengte), WEIGHT (gewicht), AGE (leeftijd) en GENDER (geslacht) te selecteren. 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 aanbrenge. Als de detector geen signalen oppikt, verschijnt de foutmelding Err op het profieldisplay. Druk als dit gebeurt op de toets START/STOP om de berekening opnieuw te starten. Vervolgens wordt het profiel op het display weergegeven.

Er zijn 9 lichaamstypes volgens het berekende percentage vet (FAT%).

Type 1 gaat van 5% tot 9%.

Type 2 gaat van 10% tot 14%.

Type 3 gaat van 15% tot 19%.

Type 4 gaat van 20% tot 24%.

Type 5 gaat van 25% tot 29%.

Type 6 gaat van 30% tot 34%.

Type 7 gaat van 35% tot 39%.

Type 8 gaat van 40% tot 44%.

Type 9 gaat van 45% tot 50%.

BMR: Basal Metabolism Ratio (metabolisme).

BMI: Body Mass Index.

Druk op de toets START/STOP om terug te keren naar het hoofddisplay.

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. Selecteer uw vooraf ingestelde programma.

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

Elk programma komt overeen met een specifiek doel:

Met P15 bepaalt u zelf uw doelhartslag

P18 komt overeen met 60% van de maximale doelhartslag (HRC)

P19 komt overeen met 75% van de maximale doelhartslag (HRC)

P20 komt overeen met 85% van de maximale doelhartslag (HRC)

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

3. Uw gegevens invoeren

AGE (leeftijd) knippert. Druk op de toets UP en DOWN om uw leeftijd te selecteren en druk daarna op de toets UP en DOWN om uw doel te selecteren. Druk vervolgens op MODE om te bevestigen. Stel op dezelfde manier TIME (tijd), DISTANCE (afstand)

en CALORIES (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 geselecteerde 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. Selecteer uw vooraf ingestelde programma.

Druk op de toets UP en DOWN om het programma (U1 t/m U4) te selecteren. 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 TIME (tijd), DISTANCE (afstand), CAL (calorieën), AGE (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 geselecteerd 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 om het niveau van de kolom in te stellen. 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 geselecteerde 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 gedurende enkele minuten niet bewegen en de toetsen van de console niet worden ingedrukt, wordt de console automatisch uitgeschakeld om de batterijen te sparen.

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 bloedvatstelsel 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	
<hr/>							
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 bloedvatstelsel 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.

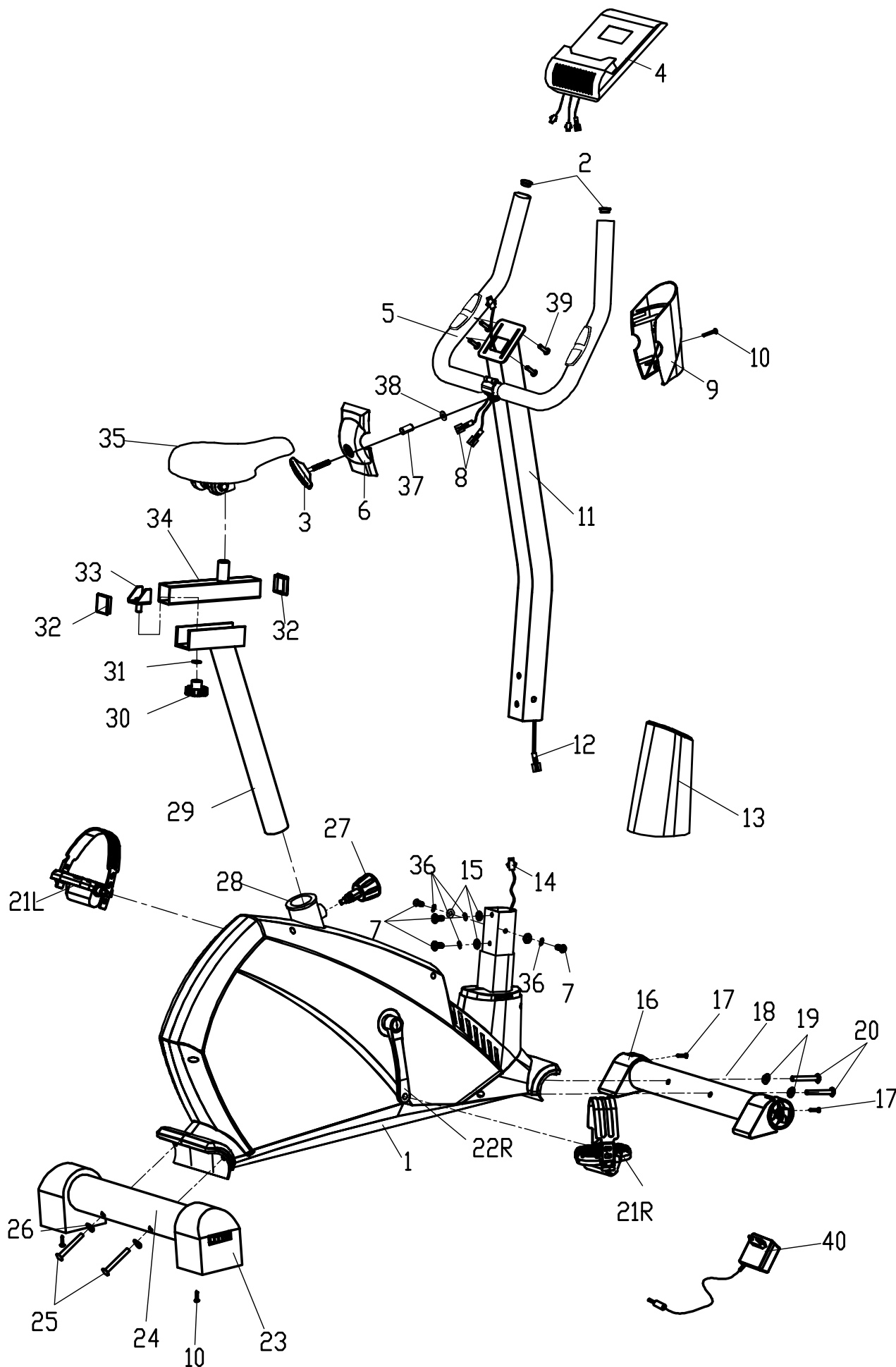
Oefenen in trainingszone—Oefen gedurende 20 tot 30 minuten met uw hartslag in uw trainingszone. (Tijdens de eerste paar weken van uw oefenprogramma mag uw hartslag niet langer dan 20 minuten in uw trainingszone liggen.) Haal regelmatig en diep adem terwijl u oefent – houd uw adem nooit in.

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

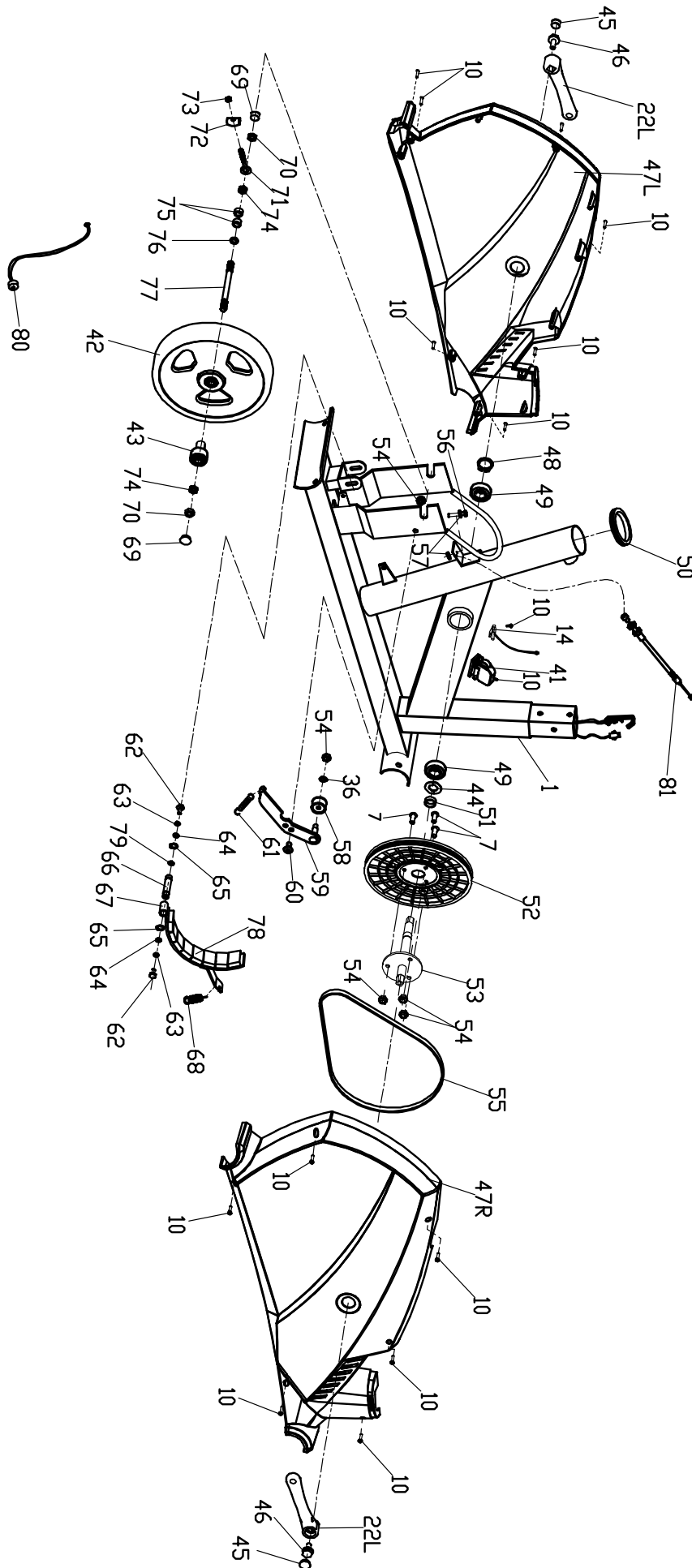
OEFENFREQUENTIE

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.

OPENGEWERKTE TEKENING—Modelnr. PFIVEX29415.1 deel 1



OPENGEWERKTE TEKENING – Modelnr. PFIVEX29415.1 deel 2



ONDERDELENLIJST – Modelnr. PFIVEX29415.1

Nummer	Aantal	Beschrijving	Nummer	Aantal	Beschrijving
1	1	Hoofdframe	41	1	Motor
2	2	Ronde afdekkap	42	1	Vliegwiel
3	1	T-vormige bout M8x65	43	1	Kleine riemschijf
4	1	Console	44	1	Gegolfde sluitring $\Phi 17$
5	1	Handgreep	45	2	Afdekkap crank
6	1	Voorste handgreepkap	46	2	Flensbout M8
7	7	Inbusbout M8x15	47	2	Kettingdeksel
8	2	Hartslagsensordraad	48	1	Veerring D17
9	1	Achterste handgreepkap	49	2	Lager 6203
10	21	Zelftappende schroef ST4.2x18	50	1	Afdichtring buis
11	1	Handgreepbuis	51	1	Afstandsbus $\Phi 22$
12	1	Verlengdraad van sensordraad	52	1	Riemschijf
13	1	Afdekkap	53	1	Middenas
14	1	Onderste sensordraad	54	5	Nylon moer M8
15	4	Vlakke sluitring d8	55	1	Riem
16	2	Rolafdekkap	56	1	Zeskantbout M5x60
17	2	Zelftappende kruiskopschroef ST3.5x20	57	2	Zeskantmoer M5
18	1	Voorste stabilisator	58	1	Spanrol
19	2	Gebogen ring D8	59	1	Verbindingsstang van spanrol
20	2	Inbusbout M8xL72	60	1	Bout
21	2	Pedaal	61	1	Spanveer 1
22	2	Crank	62	2	Zeskantbout M6x15
23	2	Afdekkap stabilisator	63	2	Veerring D6
24	1	Achterste stabilisator	64	2	Vlakke sluitring D6
25	2	Inbusbout M8xL90	65	2	Veerring D12
26	2	Gebogen ring D8	66	1	As van magneetplaat
27	1	Penknop M16x1.5x32	67	1	Magneetplaat
28	1	Bus zadelbuis	68	1	Spanveer 2
29	1	Zadelbuis	69	2	Moerkap
30	1	Knopmoer M10	70	2	Zeskantmoer M10x1
31	1	Vlakke sluitring D10	71	1	Bout
32	2	Vierkant eindkapje	72	1	U-vormige sluitring
33	1	U-vormige beugel	73	1	Zeskantmoer M6
34	1	Horizontale zadelbuis	74	2	Dunne moer M10x1
35	1	Zadel	75	2	Afstandsbus $\Phi 16$
36	5	Veerring d8	76	1	Kegelvormige afstandsbus $\Phi 16$
37	1	Afstandsbus	77	1	Vliegwielas
38	1	Vlakke sluitring d8	78	8	Magnetisch
39	4	Schroef M5x10	79	1	Gegolfde sluitring $\Phi 12$
40	1	Adapter	80	1	DC-leiding
			81	1	Tension Cable

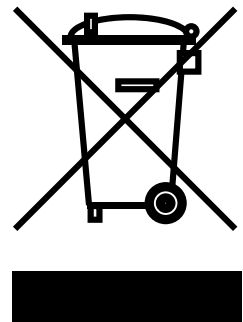
RESERVEONDERDELEN BESTELLEN

Voor het bestellen van reserveonderdelen, zie de voorpagina 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 voorpagina van deze handleiding)
- de naam van het product (zie de voorpagina 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: 104 x 60 x 138 cm (l x b x h)
Productgewicht: 35 kg