

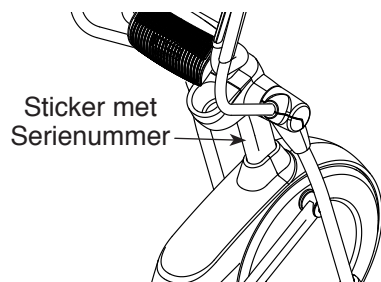
PRO-FORM[®]

ENDURANCE 520 E

Modelnr. PFEVEL69716.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



KLANTENDIENST

Neem contact op met de Klantendienst (zie informatie hieronder) of neem contact op met de winkel waar u dit product gekocht heeft wanneer u nog vragen heeft of wanneer er onderdelen ontbreken of beschadigd zijn.

4021 529 7186

Maandag–Vrijdag 08:00–20:00
GMT; Zaterdag 09:00–13:00 GMT

Website:

www.iconsupport.eu

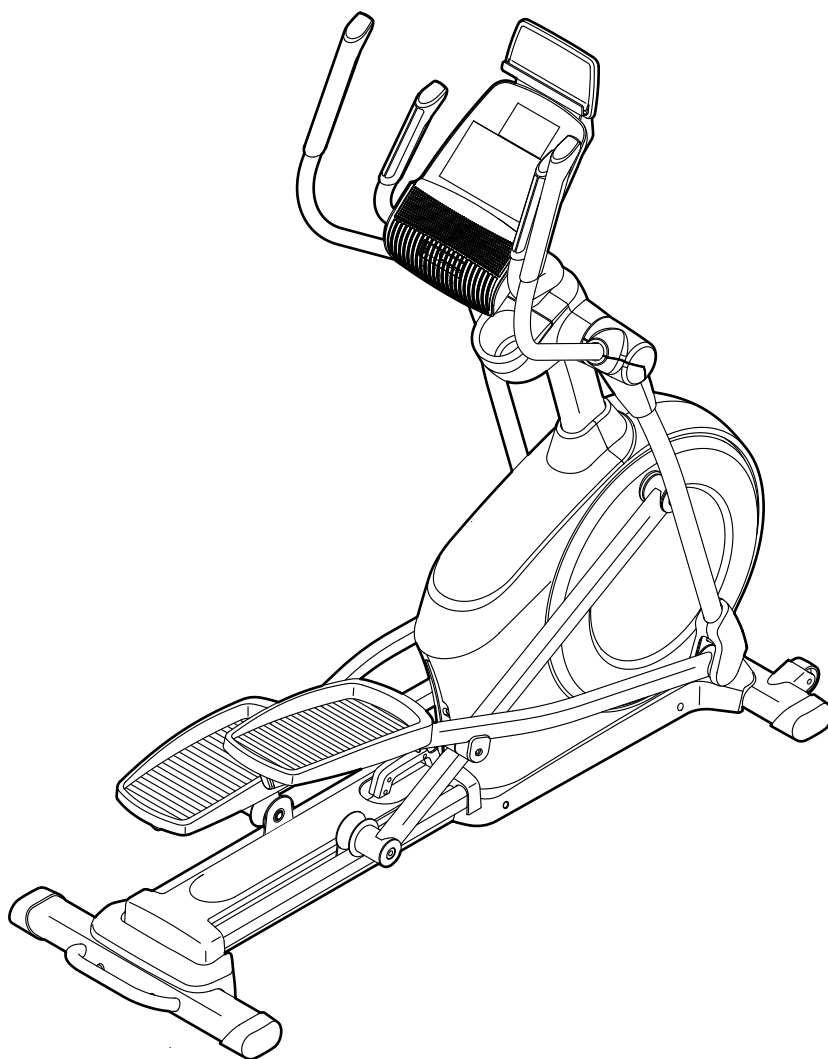
Email:

csuk@iconeurope.com

OPGELET

Lees voor gebruik van dit apparaat alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

GEBRUIKERSHANDLEIDING



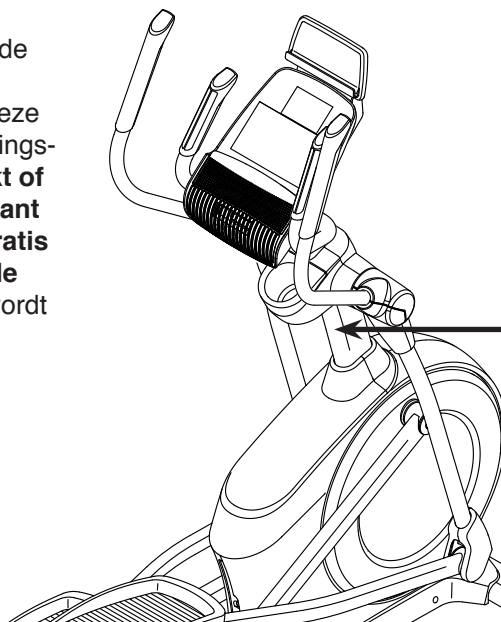
www.iconsupport.eu

INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA	5
MONTAGE	6
HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN	16
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	25
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	27
LIJST MET ONDERDELEN	31
GEDETAILLEERDE TEKENING	33
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	Achterzijde
RECYCLING INFORMATIE	Achterzijde

DE STICKER MET WAARSCHUWING

De hier afgebeelde waarschuwingssticker wordt meegeleverd bij dit product. Bevestig de waarschuwingssticker bovenop de Engelse waarschuwing op de aangegeven locatie. Deze tekening toont de locatie van de waarschuwingssticker. **Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de voorkant van deze handleiding en vraag om een gratis vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Aandacht: de sticker wordt mogelijk niet op ware grootte weergegeven.



WAARSCHUWING

- Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot ernstig persoonlijk letsel leiden.
- Lees deze gebruikershandleiding door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken.
- Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.
- Niet voor therapeutisch gebruik.
- Dit product dient altijd te worden gebruikt op een vlakke ondergrond.
- De pedalen blijven ronddraaien wanneer u stopt.
- Rondraaiende pedalen kunnen tot persoonlijk letsel leiden.
- Controleer hoe u de pedaal­snelheid vermindert.
- Vervang de sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.



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

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees, om het risico tot ernstig letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw elliptische trainer voordat u deze gebruikt. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat alle gebruikers van de elliptische trainer voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar, of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
3. De elliptische trainer is niet bedoeld voor gebruik door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of verstandelijke vermogens of met een gebrek aan ervaring en kennis, tenzij er toezicht is of tenzij zij instructie hebben ontvangen over het gebruik van de elliptische trainer door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
4. Gebruik de elliptische trainer alleen zoals in deze handleiding beschreven.
5. De elliptische trainer is alleen voor thuisgebruik bedoeld. Gebruik de elliptische trainer niet commercieel, voor verhuur of institutionele situatie.
6. Gebruik de elliptische trainer enkel binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de elliptische trainer niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
7. Plaats de elliptische trainer op een vlakke ondergrond en zorg ervoor dat er minstens 0,9 m vrije ruimte voor en achter en 0,6 m vrije ruimte aan zijkanten van de elliptische trainer is. Leg een matje onder de elliptische trainer om uw vloer of de vloerbedekking te beschermen.
8. Controleer steeds bij gebruik regelmatig alle onderdelen van de elliptische trainer en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.
9. Houd kinderen jonger dan 13 jaar en huisdieren uit de buurt van de elliptische trainer.
10. De elliptische trainer is niet geschikt voor personen die meer dan 150 kg wegen.
11. Draag geschikte kleding wanneer u de elliptische trainer gebruikt; draag geen losse kleding die vast kan komen te zitten in de elliptische trainer. Draag altijd gymshoenen tijdens het oefenen om uw voeten te beschermen.
12. Houd de handgrepen of de armen van het bovendeeel vast bij het opstappen, het afstappen of tijdens het gebruik van de elliptische trainer.
13. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Diverse factoren kunnen invloed hebben op nauwkeurigheid van de hartslagwaarden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij het oefenen.
14. Met de elliptische trainer kan men niet free-wheelen; de pedalen blijven ronddraaien totdat het vliegwiel stopt. Verlaag uw fiets-snelheid op een gecontroleerde manier.
15. Houd tijdens het gebruik van de elliptische trainer uw rug recht. Krom uw rug niet.
16. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt, kortademig of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

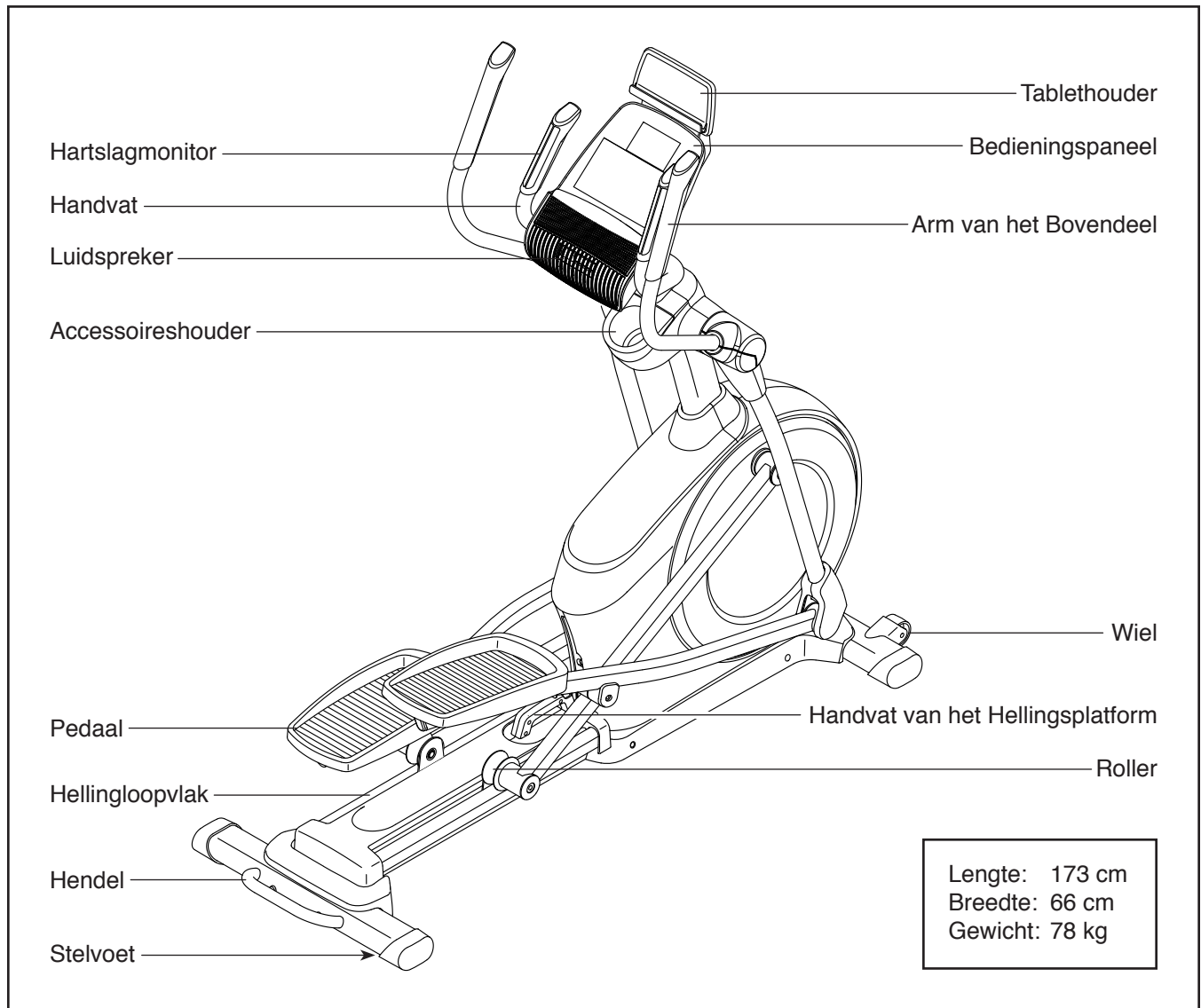
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de revolutionaire PROFORM® ENDURANCE 520 E elliptische trainer gekozen heeft. De ENDURANCE 520 E elliptische trainer biedt een aantal indrukwekkende functies die zijn ontwikkeld om uw trainingen thuis effectiever en leuker te maken.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voor gebruik van de elliptische trainer. Raadpleeg de omslag van deze handleiding als u nog

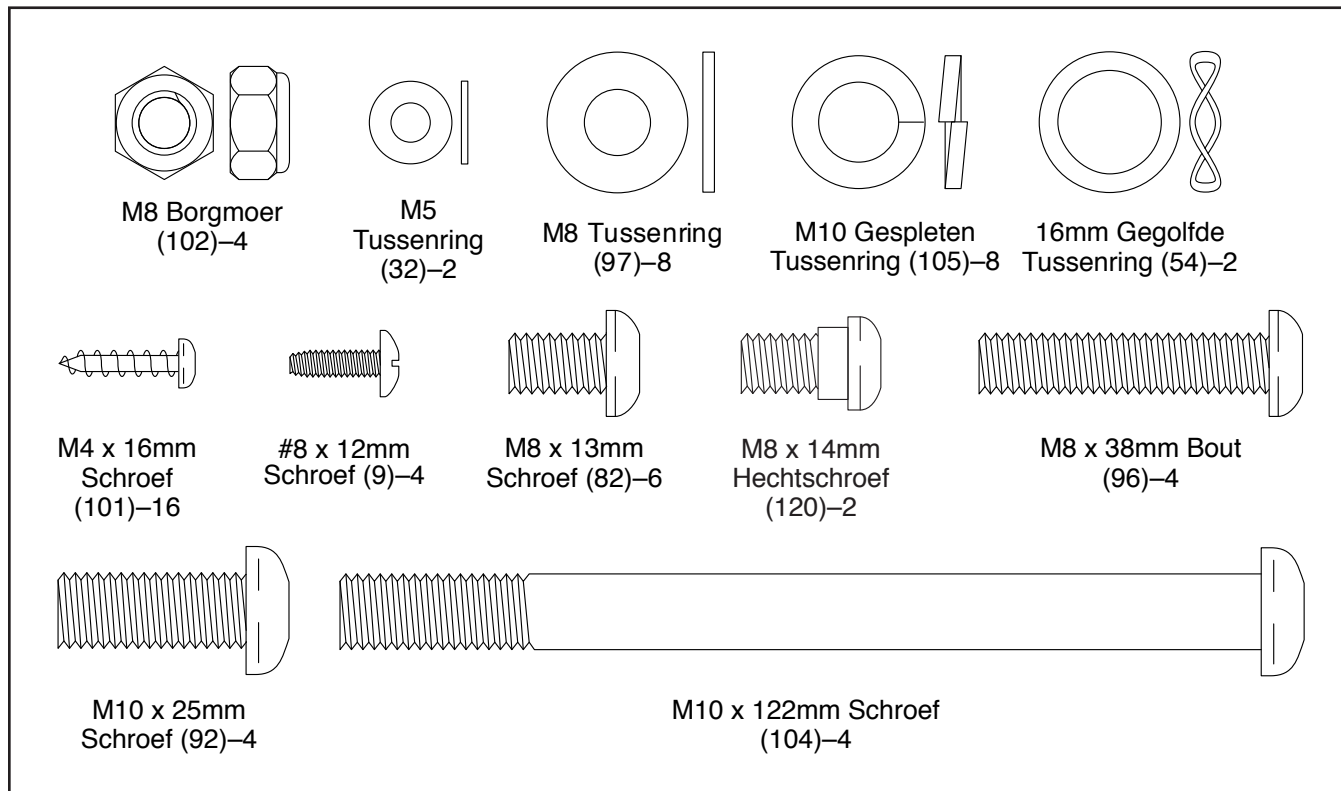
vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

Bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen, voordat u verder leest.

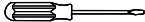
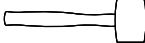


ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA

Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal tussen de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Aandacht: als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd. Er zijn mogelijk extra metalen onderdelen meegeleverd.**



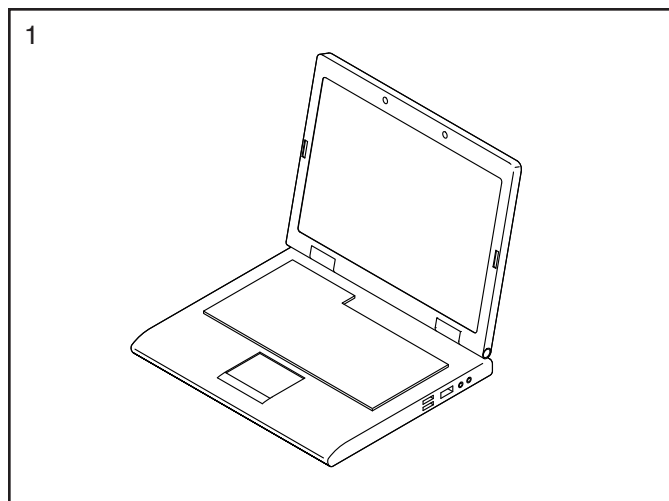
MONTAGE

- De montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
 - Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
 - De linkeronderdelen staan aangegeven met “L” of “Left” en de rechteronderdelen staan aangegeven met “R” of “Right”.
 - Zie bladzijde 5 om kleine onderdelen te kunnen herkennen.
- Naast het meegeleverde gereedschap heeft u het volgende gereedschap nodig:
 - een kruiskopschroevendraaier 
 - een rubber hamer 
- Montage is makkelijker met een set sleutels.
Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

1. Ga naar www.iconsupport.eu op uw computer en registreer uw product.

- activeert uw garantie
- bespaart u tijd als u ooit contact moet opnemen met de Klantendienst
- hiermee kunnen wij u op de hoogte stellen van upgrades en aanbiedingen

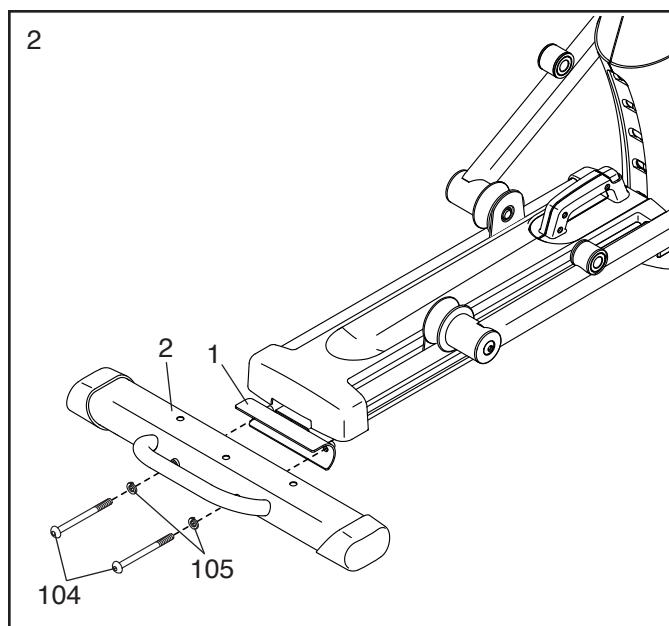
Aandacht: indien u geen internettoegang heeft, belt u met de Klantendienst (zie de voorkant van deze handleiding) om uw product te registreren.



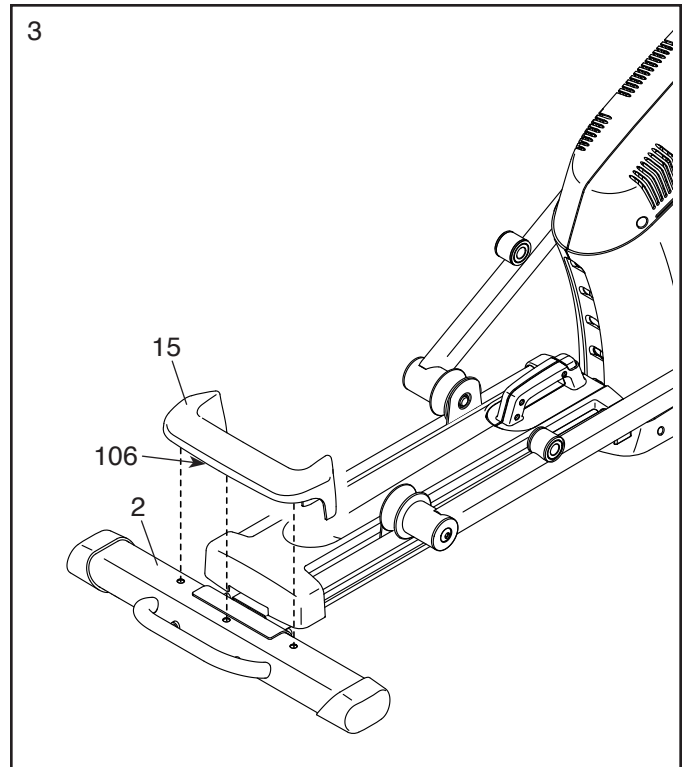
- ## 2. Plaats met de hulp van een tweede persoon, wat verpakkingsmateriaal (niet afgebeeld) onder de achterkant van het Onderstel (1). **Laat de tweede persoon het Onderstel vasthouden om te zorgen dat deze niet omvalt terwijl u deze stap voltooit.**

Maak de Achterste Stabilisator (2) aan het Onderstel (1) vast met twee M10 x 122mm Schroeven (104) en twee M10 Gespleten Tussenringen (105).

Verwijder vervolgens het verpakkingsmateriaal van de onderkant van het Onderstel (1).



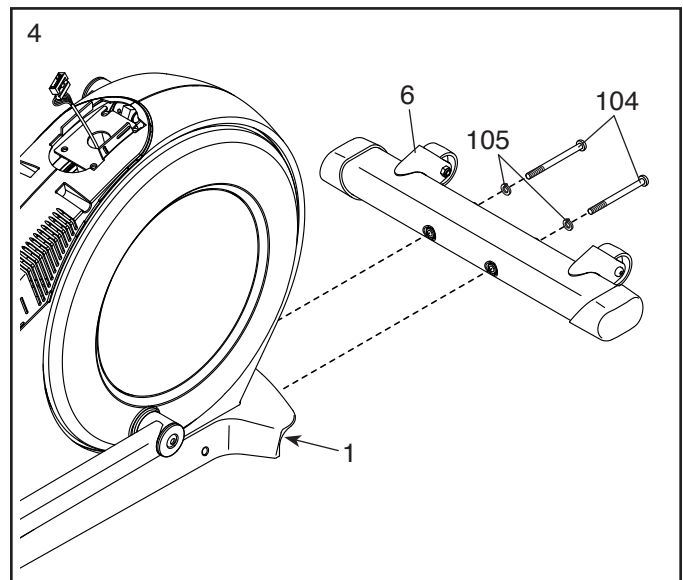
3. Druk de Steunen van de Kap (106) aan de onderkant van de Kap van de Achterste Stabilisator (15) op de Achterste Stabilisator (2).



4. Plaats met de hulp van een tweede persoon, wat van het verpakkingsmateriaal (niet afgebeeld) onder de voorkant van het Onderstel (1). **Laat de tweede persoon het Onderstel vasthouden om te zorgen dat deze niet omvalt terwijl u deze stap voltooit.**

Maak de Voorste Stabilisator (6) aan het Onderstel (1) vast met twee M10 x 122mm Schroeven (104) en twee M10 Gespleten Tussenringen (105).

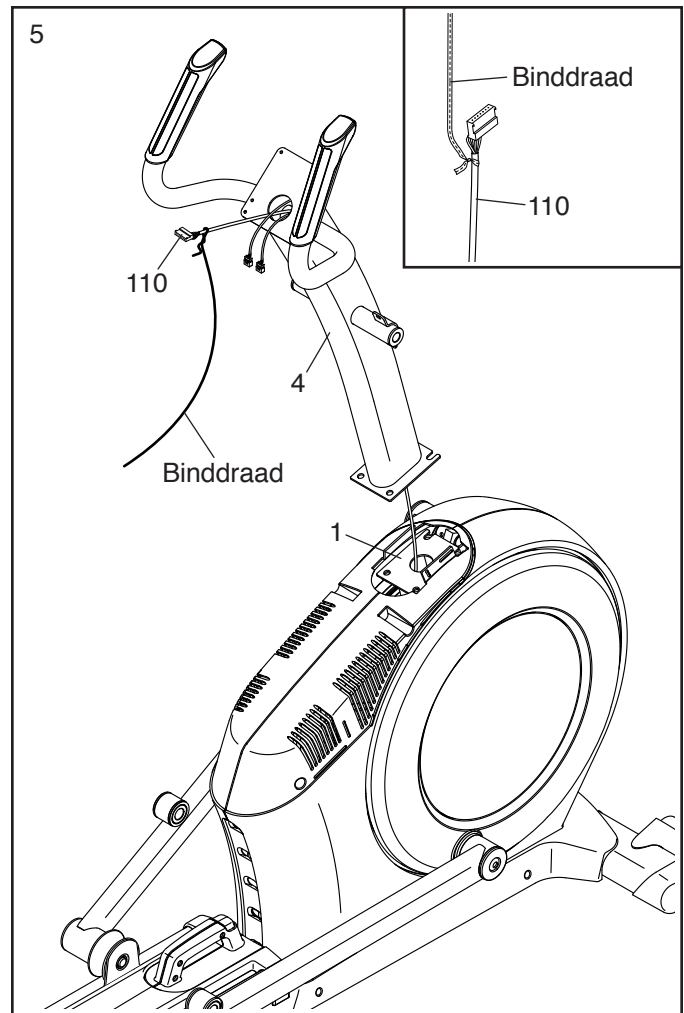
Verwijder vervolgens het verpakkingsmateriaal van onder de voorkant van het Onderstel (1).



5. Richt de Staander (4) zoals is afgebeeld. Zorg dat een tweede persoon de Staander vasthoudt in de buurt van het Onderstel (1).

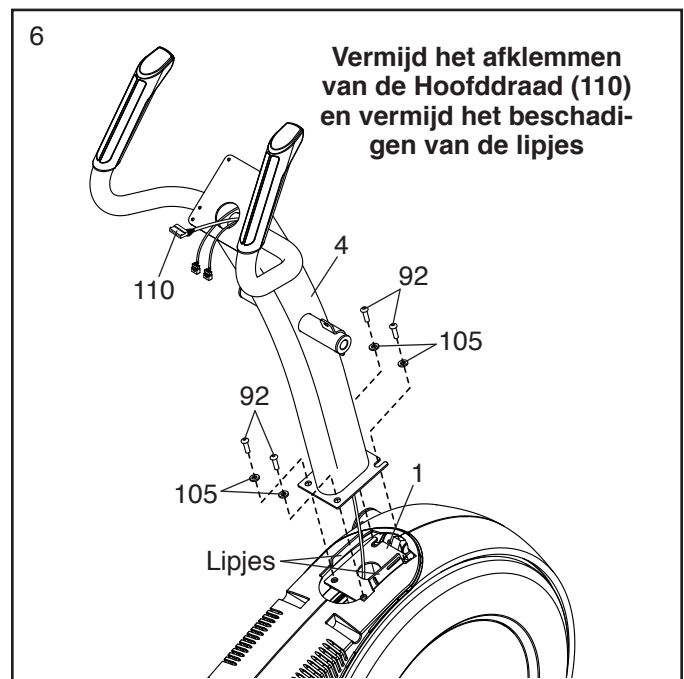
Raadpleeg de inzet-tekening. Zoek de binddraad in de onderkant van de Staander (4). Verbind de binddraad met de Hoofddraad (110). Trek vervolgens aan de bovenkant van het binddraad tot de Hoofddraad helemaal door de Staander loopt.

Tip: om te voorkomen dat de Hoofddraad (110) in de Staander (4) valt, zet u de Hoofddraad vast met het binddraad.



6. **Tip: vermijd het afklemmen van het draad van de Hoofddraad (110). Vermijd dat de aangegeven plastic lipjes beschadigd worden.** Zorg dat een tweede persoon de Staander (4) vasthoudt in de buurt van het Onderstel (1).

Bevestig de Staander (4) met vier M10 x 25mm Schroeven (92) en vier M10 Gespleten Tussenringen (105); **draai alle vier Schroeven aan en vervolgens vast.**



7. Gebruik een plastic zakje om uw vingers schoon te houden en breng wat van het meegeleverde vet aan op de Zwenkas (35) en op de twee 16mm Gebogen Tussenringen (54).

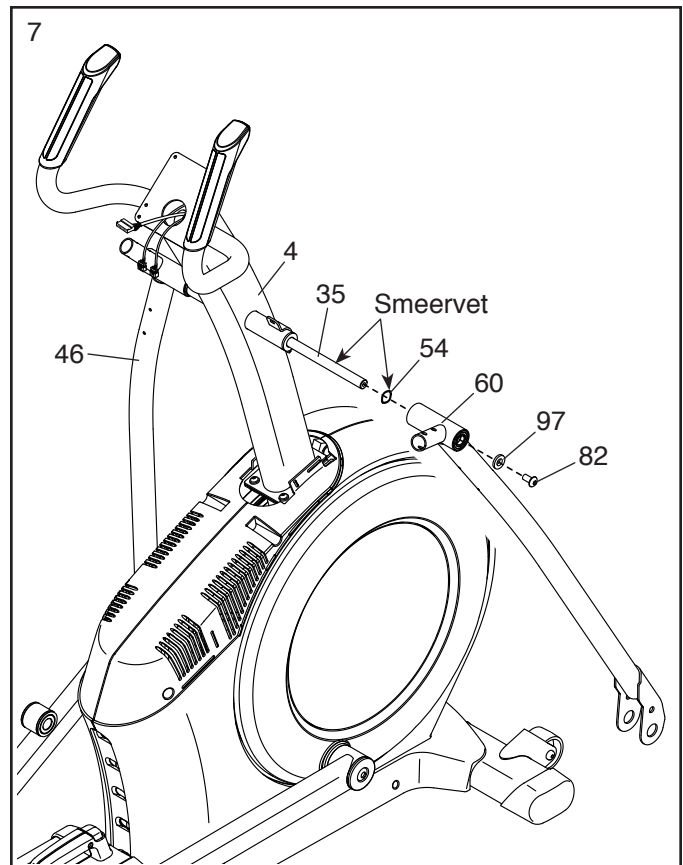
Steek de Zwenkas (35) door de Staander (4) en leg deze in het midden. **Tip: het kan handig zijn om een rubber hamer te gebruiken.**

Zoek het Rechterbeen van het Bovendeel (60) en richt deze zoals is afgebeeld.

Schuif een 16mm Gebogen Tussenring (54) en de Rechterbeen van het Bovendeel (60) op de rechterkant van de Zwenkas (35).

Herhaal deze procedure voor de Linkerbeen van het Bovendeel (46).

Bevestig vervolgens **tegelijktijd** een M8 x 13mm Schroef (82) en een M8 Tussenring (97) op elk uiteinde van Zwenkas (35).

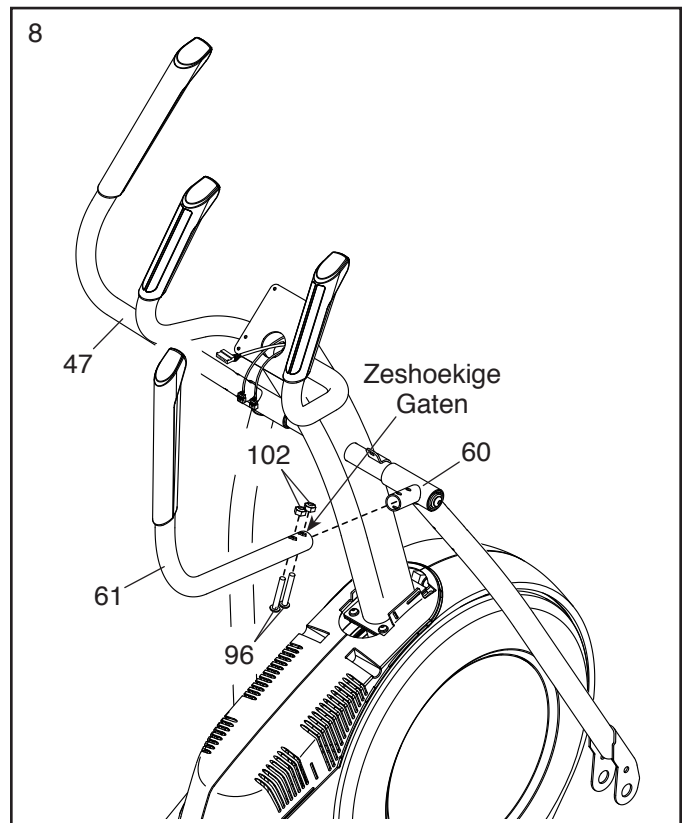


8. Zoek de Rechterarm van het Bovendeel (61) en richt deze zoals is afgebeeld.

Schuif de Rechter Arm van het Bovendeel (61) op de Rechterbeen van het Bovendeel (60).

Maak de Rechter Arm van het Bovendeel (61) vast met twee M8 x 38mm Bouten (96) en twee M8 Borgmoeren (102). **Zorg dat de Borgmoeren in de zeshoekige gaten zitten.**

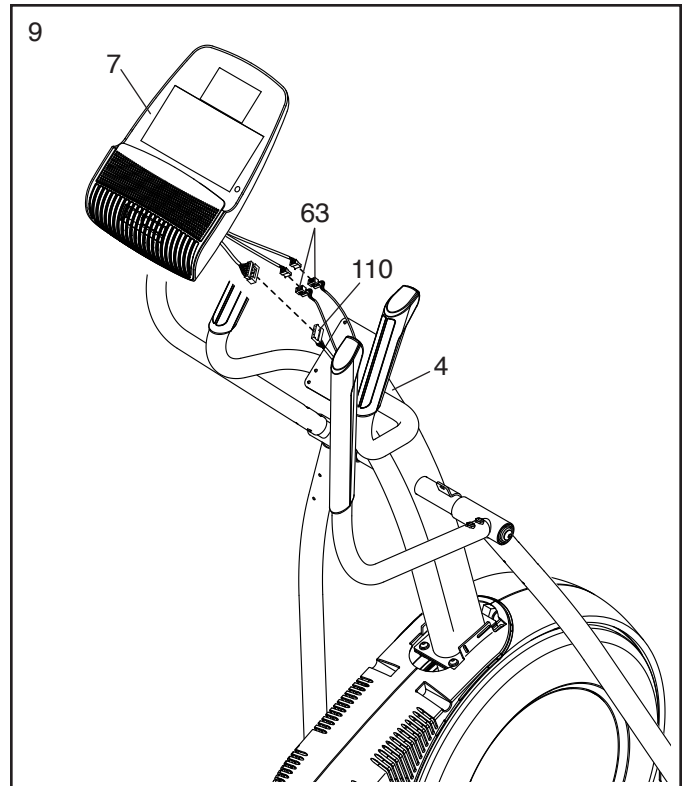
Herhaal deze stap voor de Linkerarm van het Bovendeel (47).



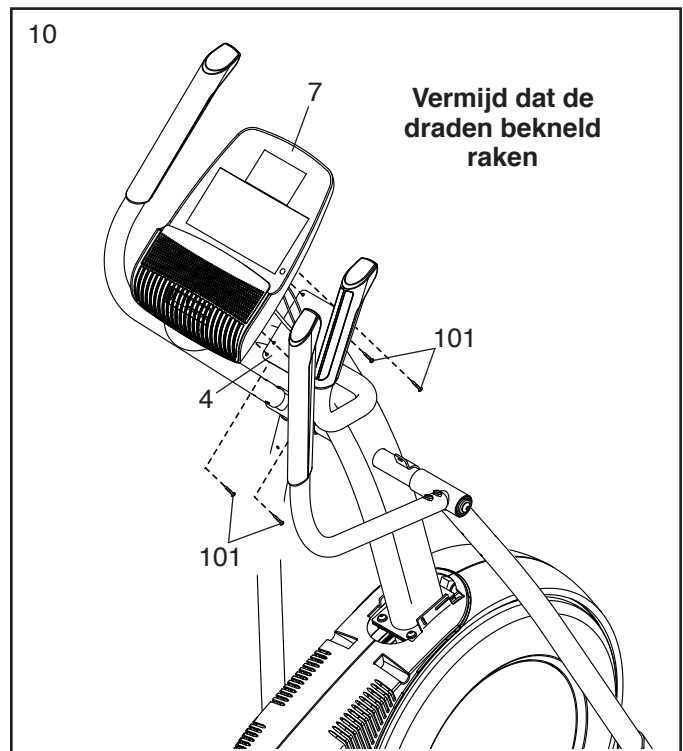
9. Maak de binddraad rond de Hoofddraad (110) los en gooi weg.

Terwijl een tweede persoon het Bedieningspaneel (7) bij de Staander (4) vasthoudt, sluit u de draden van het Bedieningspaneel aan op de Hoofddraad (110) en op de Draden van de Hartslagsensoren (63).

Stop het overschot aan draad in de Staander (4) of in het Bedieningspaneel (7).



10. **Tip: vermijd dat de draden bekneld raken.** Bevestig het Bedieningspaneel (7) aan de Staander (4) met vier M4 x 16mm Schroeven (101); draai alle Schroeven aan en draai ze vast.

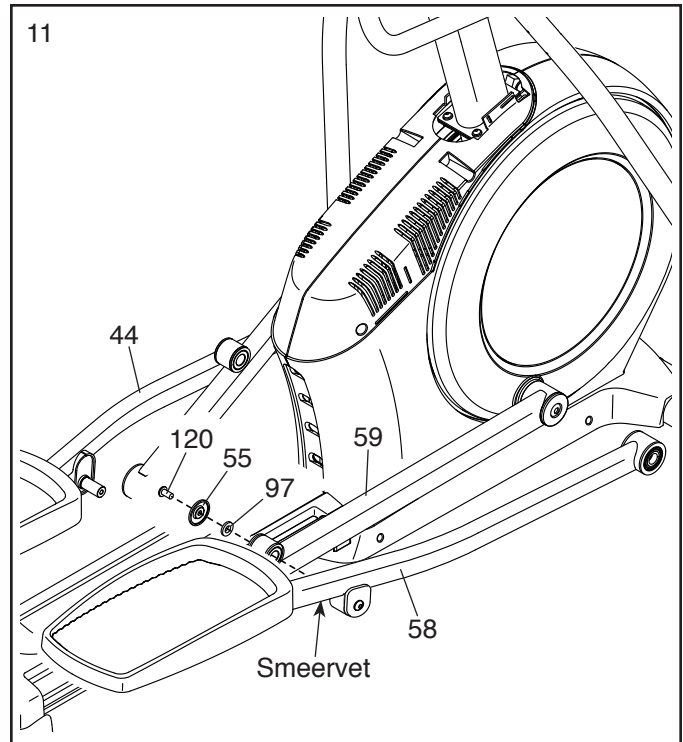


11. Richt de Rechterpedaalarm (58) zoals is afgebeeld.

Breng smeermiddel aan op de as van de Rechterpedaalarm (58).

Bevestig de Rechterpedaalarm (58) aan de Rechter Rollerarm (59) met een M8 x 14mm Schouerschroef (120), een Kleine Askap (55) en een M8 Tussenring (97).

Herhaal deze stap voor de Linker Pedaalarm (44).



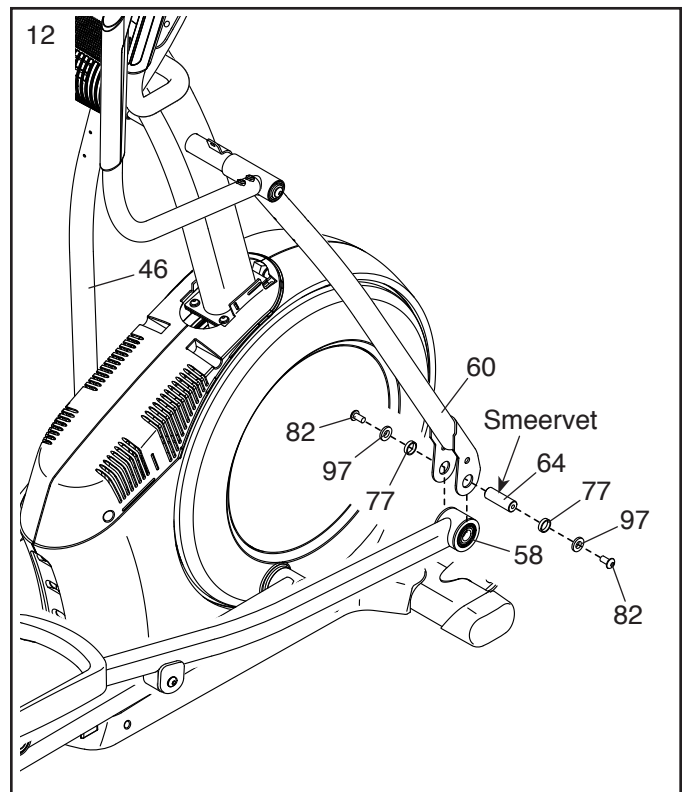
12. Breng een klein beetje van het vet aan op een van de Assen van de Pedaalarm (64).

Schuif dan een M8 Tussenring (97) en een Tussenstuk van de As (77) op een M8 x 13mm Schroef (82) en draai de Schroef een paar slagen in de As van de Pedaalarm (64) vast.

Steek, terwijl een tweede persoon het voorste uiteinde van de Rechter Pedaalarm (58) aan de binnenkant van de beugel van de Rechterbeen van het Bovendeel (60) vasthoudt, de As van de Pedaalarm (64) in beide onderdelen.

Schuif een M8 Tussenring (97) en een Tussenstuk van de As (77) op een andere M8 x 13mm Schroef (82) en draai de Schroef een paar slagen in de As van de Pedaalarm (64) vast. **Draai dan beide Schroeven tegelijkertijd vast.**

Herhaal deze stap aan de andere kant van de elliptische trainer.

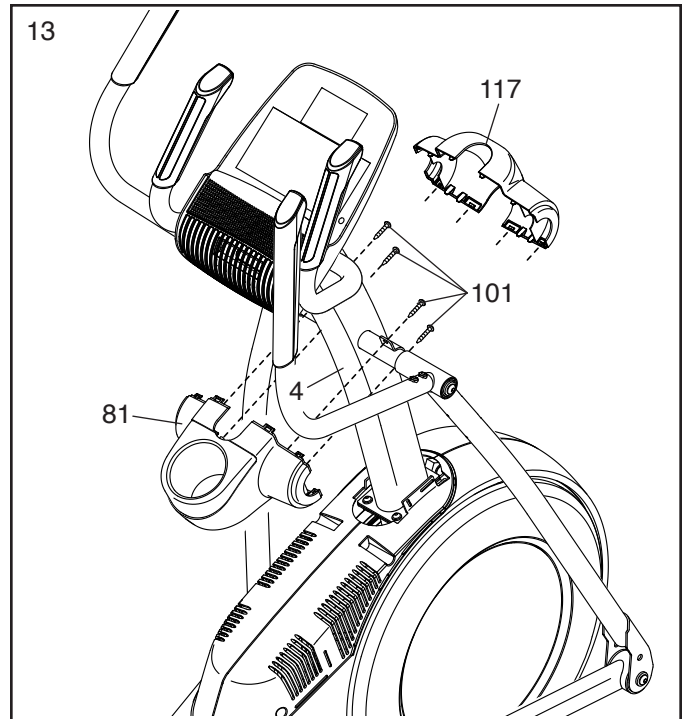


13. Draai de Achterste Kap van de Staander (81) zoals afgebeeld.

Bevestig de Achterste Kap van de Staander (81) aan de Staander (4) met vier M4 x 16mm Schroeven (101); **draai alle Schroeven aan en draai ze vast.**

Richt de Voorste Kap van de Staander (117) zoals is afgebeeld.

Bevestig de Kap van de Voorste Staander (117) rond de Staander (4) door de haakjes aan de Achterste Kap van de Staander (81) in de lipjes op Kap van de Voorste Staander te drukken.



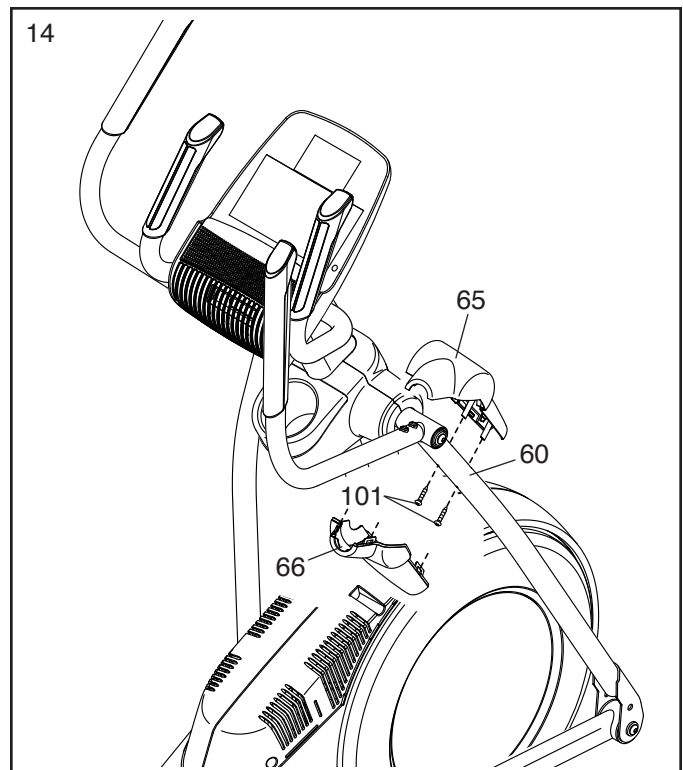
14. Zoek de Voorste Kap van de Rechterarm (65) en richt deze zoals is afgebeeld.

Bevestig de Voorste Kap van de Rechterarm (65) aan het Rechterbeen van het Bovendeel (60) met twee M4 x 16mm Schroeven (101).

Zoek vervolgens de Achterste Kap van de Rechterarm (66) en richt deze zoals is afgebeeld.

Bevestig de Achterste Kap van de Rechterarm (66) rond het Rechterbeen van het Bovendeel (60) door de haakjes op de Achterste Kap van de Rechterarm te drukken op de lipjes van de Voorste Kap van de Rechterarm (65).

Herhaal deze stap aan de andere kant van de elliptische trainer.



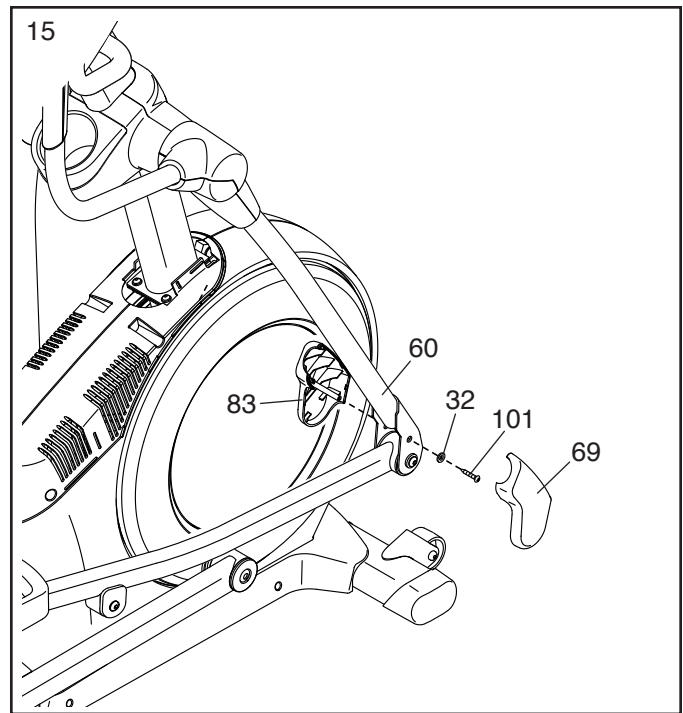
15. Zoek de Binnenste Kap van het Rechterbeen (83) en richt deze zoals is afgebeeld.

Bevestig de Binnenste Kap van het Rechterbeen (83) aan het Rechterbeen van het Bovendeel (60) met een M4 x 16mm Schroef (101) en een M5 Tussenring (32).

Zoek vervolgens de Buitenste Kap van het Rechterbeen (69) en richt deze zoals is afgebeeld.

Bevestig de Buitenste Kap van de Rechterarm (69) rond het Rechterbeen van het Bovendeel (60) door de haakjes op de Binnenste Kap van de Rechterbeen (83) te drukken op de lipjes van de Buitenste Kap van de Rechterbeen van het Bovendeel.

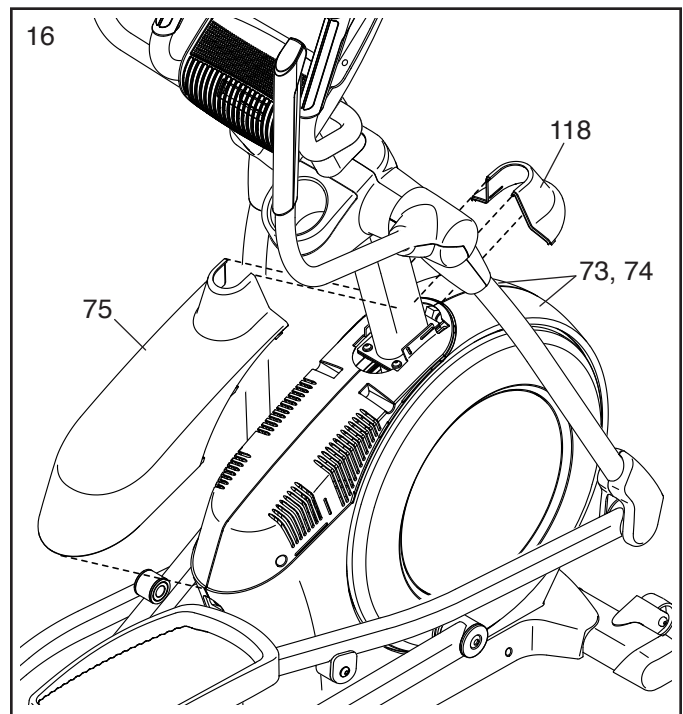
Herhaal deze stap aan de andere kant van de elliptische trainer.



16. Richt de Beschermkap van het Scherm (118) en de Kap van het Scherm (75) zoals getoond.

Druk de lipjes van de Beschermkap van het Scherm (118) op de Linker en Rechterschermen (73, 74).

Druk de lipjes van de Kap van het Scherm (75) op de Linker en Rechterschermen (73, 74).

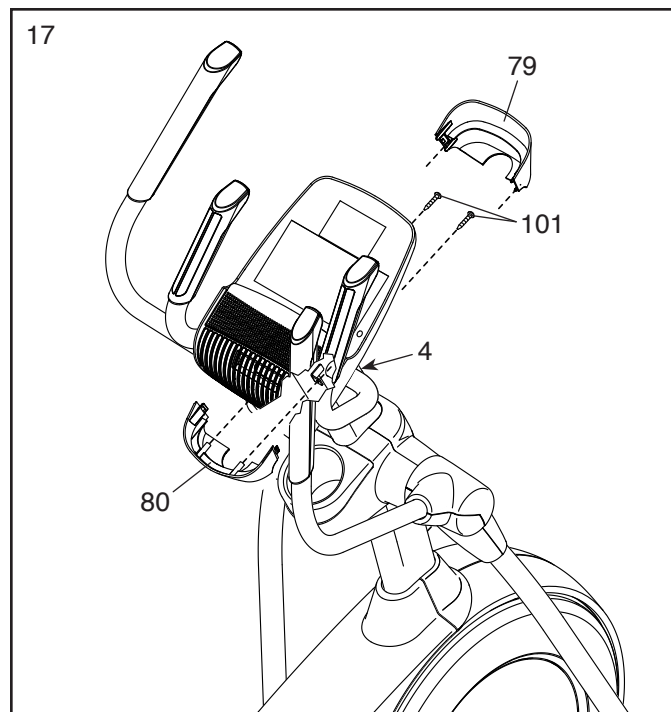


17. Draai de Achterste Kap van het Bedieningspaneel (80) zoals afgebeeld.

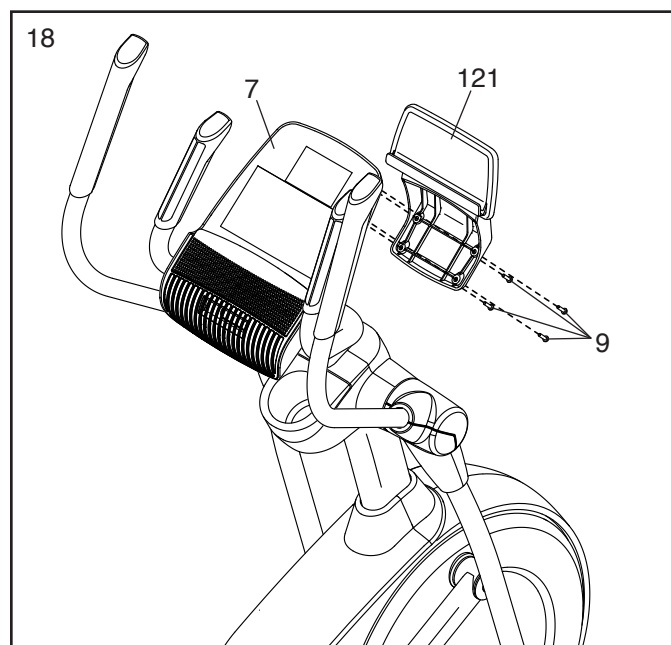
Maak de Achterste Kap van het Bedieningspaneel (80) aan de Staander (4) vast met twee M4 x 16mm Schroeven (101).

Richt vervolgens de Voorste Kap van het Bedieningspaneel (79) zoals is afgebeeld.

Bevestig de Voorste Kap van het Bedieningspaneel (79) rond de Staander (4) door de haakjes aan de Achterste Kap van het Bedieningspaneel in de lipjes op de Voorste Kap van het Bedieningspaneel te drukken.

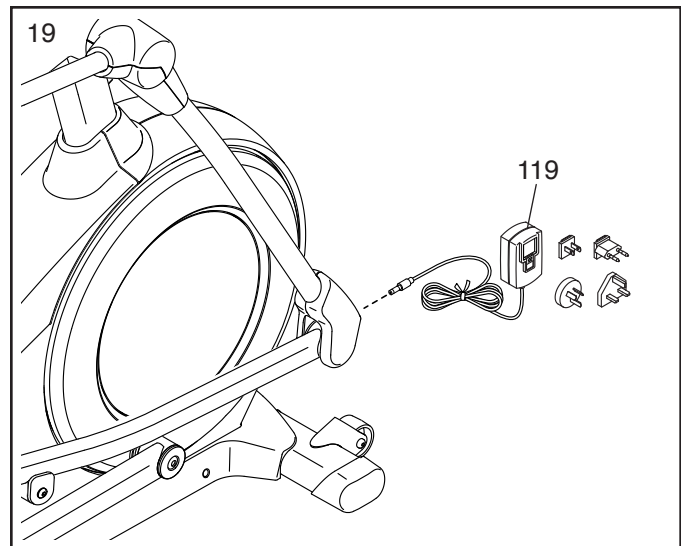


18. Bevestig de Tablethouder (121) aan het Bedieningspaneel (7) met vier #8 x 12mm Schroeven (9); draai alle vier de Schroeven aan en draai ze vast.



19. Steek de Stroomadapter (119) in de contactdoos op het onderstel van de elliptische trainer.

Aandacht: om de Stroomadapter (119) in een stopcontact te gebruiken, kijkt u bij DE STROOMADAPTER INSTEKEN op bladzijde 16.



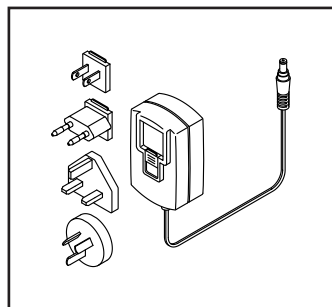
20. **Zorg ervoor dat alle onderdelen goed vastgedraaid zijn voordat u de elliptische trainer gaat gebruiken.** Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Leg een matje onder de elliptische trainer om de vloer te beschermen.

HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN

DE STROOMADAPTER INSTEKEN

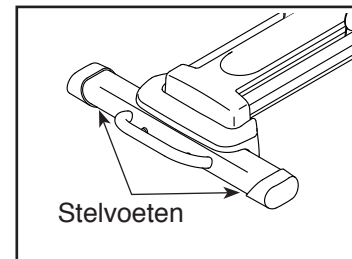
BELANGRIJK: laat, wanneer de elliptische trainer aan koude temperaturen is blootgesteld, deze op kamertemperatuur komen voordat u de stroomadapter insteekt. Als u dit niet doet kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

Steek de stroomadapter in de aansluiting die zich op het onderstel van de elliptische trainer bevindt. Steek, indien nodig, de juiste verloopstekker in de stroomadapter. Steek dan de stroomadapter in het juiste stopcontact dat goed is geïnstalleerd volgens de lokale codes en verordeningen.



HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER WATERPAS TE STELLEN

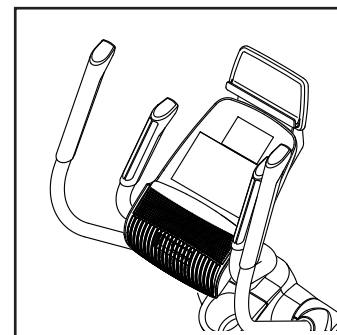
Indien de elliptische trainer enigszins schommelt op uw vloer tijdens gebruik, dient u één of beide stelvoeten onder het onderstel te draaien tot de speling weg is.



DE TABLETHOUDER GEBRUIKEN

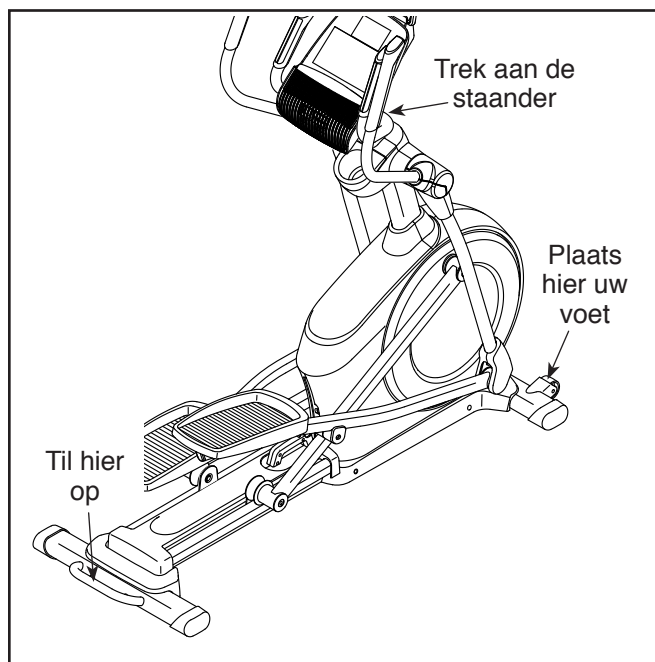
BELANGRIJK: de tablethouder is ontwikkeld om te gebruiken met de meest gebruikte formaten tablets. Plaats geen ander elektronisch apparaat of object in de tablethouder.

Plaats de onderste rand van de tablet in de houder om een tablet in de tablethouder te steken. **Zorg ervoor dat de tablet stevig vastzit in de tablethouder.** Doe deze handelingen in omgekeerde volgorde om de tablet uit de tablethouder te halen.



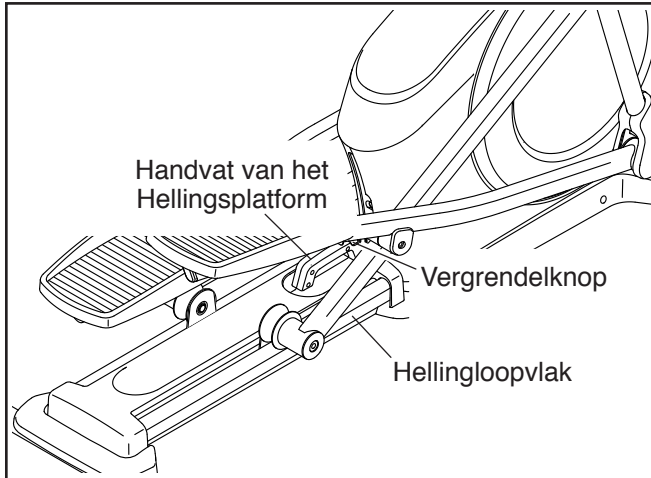
DE ELLIPTISCHE TRAINER VERPLAATSEN

Gezien de afmetingen en de zwaarte van de elliptische trainer, moet deze door twee personen verplaatst worden. Ga voor de elliptische trainer staan, houd de staander vast en plaats één voet tegen een van de wielen. Trek aan de staander en laat een tweede persoon de hendel optillen tot de elliptische trainer rolt op de wielen. Verplaats de elliptische trainer voorzichtig naar de gewenste plaats en laat hem dan op de vloer zakken.



DE HELLING VAN HET HELLINGSPLATFORM VERANDEREN

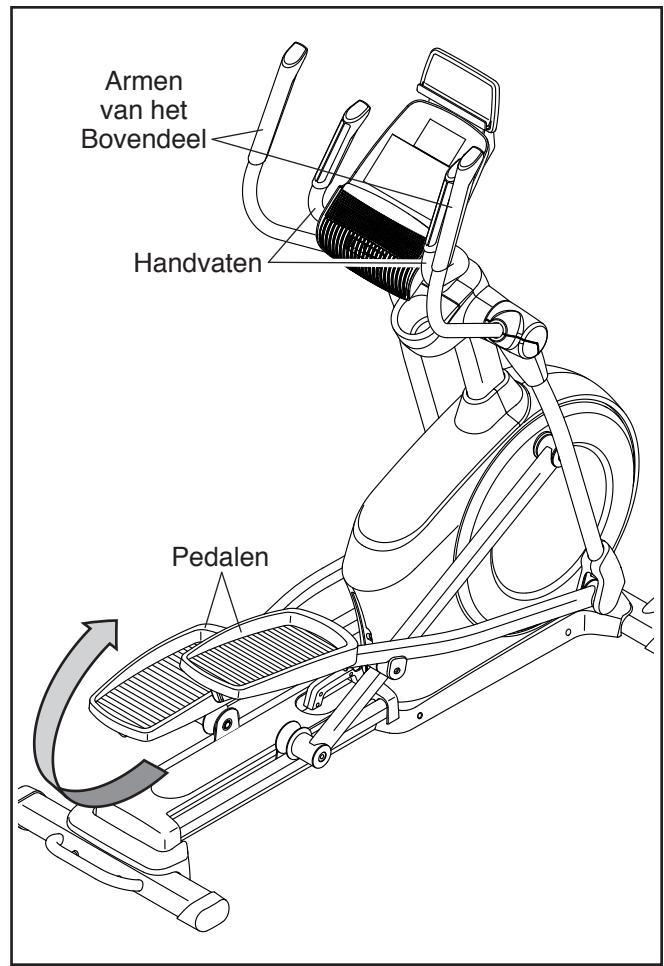
U kunt om de beweging van de pedalen af te wisselen de helling van het loopvlak wijzigen. Om het loopvlak omhoog te brengen, trekt u de hendel van het loopvlak omhoog naar het gewenste hellingsniveau.



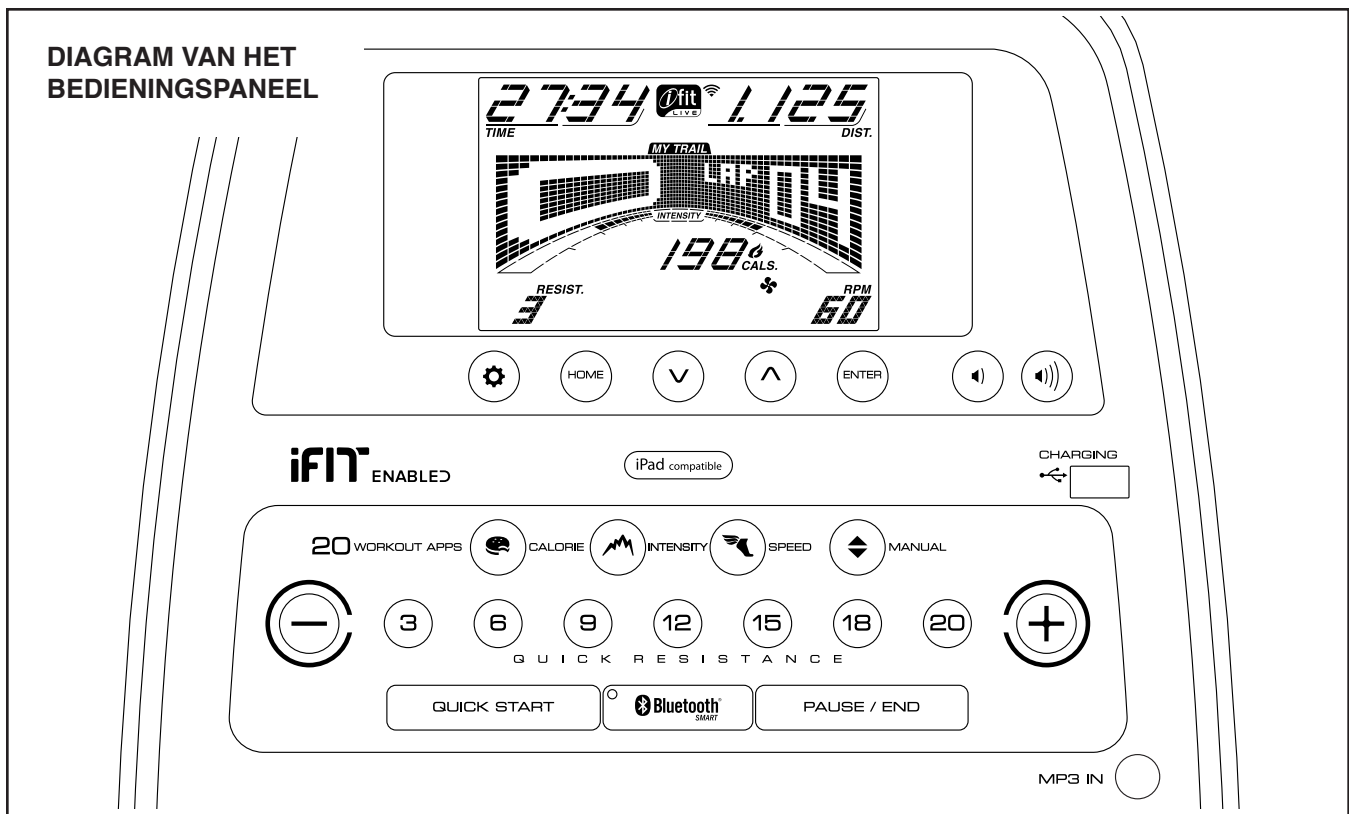
Om het hellingsplatform te laten zakken trekt u aan de hendel van het hellingsplatform en laat u het hellingsplatform tot het gewenste niveau zakken. Laat de vergrendelingsknop los and steek de vergrendelingspen in een van de bijstelgaten in het onderstel. **Zorg ervoor dat de vergrendelingspen goed in een van de gaten van het onderstel zit.**

HOE OP DE ELLIPTISCHE TRAINER TE OEFENEN

Zie de tekening rechts. Om de elliptische trainer te monteren houdt u de handvaten of de armen van het bovendeeel vast en stapt u op het pedaal dat zich in de laagste positie bevindt. Stap vervolgens op het andere pedaal. Duw op de pedalen tot u een vloeiende beweging bereikt. **Aandacht: de pedalen kunnen in beide richtingen draaien. Het wordt aanbevolen om de pedalen in de richting van onderstaande pijl te bewegen. Om af te wisselen, kunt u de pedalen ook in de tegenovergestelde richting bewegen.**



Wacht tot de pedalen helemaal gestopt zijn voordat u van de elliptische trainer afstapt. **Aandacht: met de elliptische trainer kan men niet freewheelen; de pedalen blijven ronddraaien totdat het vliegwiel stopt.** Wanneer de pedalen tot stilstand zijn gekomen, stapt u eerst van de hoogste pedaal. Stap vervolgens van het laagste pedaal.



FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel bevat bepaalde keuzen om uw oefeningen thuis effectiever en leuker te maken.

U kunt de weerstand van de pedalen door een druk op de knop bijstellen wanneer de handmatige instelling gekozen wordt. Het bedieningspaneel zal tijdens uw oefening doorlopend trainingsinformatie weergeven. U kunt zelfs uw hartslag meten door gebruik te maken van de ingebouwde handgreep met hartslagmonitor of door middel van de bijbehorende borstkas hartslagmonitor. **Zie bladzijde 22 voor informatie over het kopen van een borstkas hartslagmonitor.**

U kunt ook uw smart-toestel op het bedieningspaneel aansluiten en een iFit® app gebruiken om uw oefening-informatie vast te leggen en bij te houden.

Het bedieningspaneel biedt ook een keuze aan vooraf ingestelde oefeningen. Iedere oefening verandert automatisch de weerstand van de pedalen terwijl u een doeltreffende oefening uitvoert.

U kunt zelfs uw persoonlijke audio-speler aansluiten op het geluidssysteem van het bedieningspaneel en luisteren naar uw favoriete muziek of audioboeken terwijl u oefeningen doet.

U kunt ook de oplaadpoort op het bedieningspaneel gebruiken om uw USB-geschikte apparaat tijdens uw oefeningen te gebruiken.

Voor gebruik van de handmatige modus, zie bladzijde 19. **Voor gebruik van een vooraf ingestelde oefening**, zie bladzijde 21.

Voor gebruik van het geluidssysteem, zie bladzijde 22. **Voor gebruik van de oplaadpoort**, zie bladzijde 22. **Om uw smart-toestel aan te sluiten op het bedieningspaneel**, zie bladzijde 23. **Om uw hartslagmonitor aan te sluiten op het bedieningspaneel**, zie bladzijde 23. **Voor het wijzigen van de bedieningspaneelinstellingen**, zie bladzijde 24.

Aandacht: als er een laagje plastic op het display ligt, moet u dat verwijderen.

Aandacht: het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Om te zien welk meetsysteem is gekozen, kijkt u naar stap 3 op bladzijde 24. Om het eenvoudig te houden, verwijzen alle instructies in deze paragraaf naar kilometers.

HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1. Begin met trappen of druk op een toets op het bedieningspaneel om het bedieningspaneel te activeren.

De display zal aangaan wanneer u het bedieningspaneel inschakelt. Het bedieningspaneel is dan klaar voor gebruik.

2. Kies de handmatige instelling.

Wanneer u het bedieningspaneel aanzet zal de handmatige instelling automatisch gekozen worden.

U kunt, als u een oefening gekozen heeft, de handmatige instelling opnieuw kiezen door op de toets Manual (handmatig) of Home te drukken.

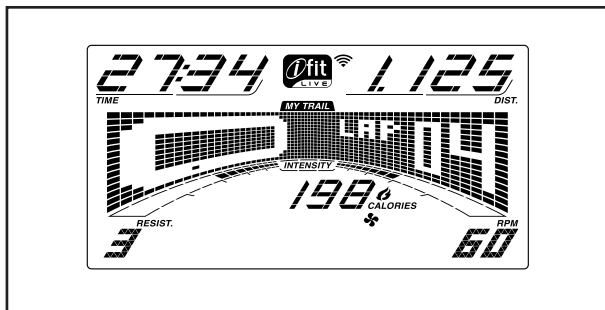
3. Verander desgewenst de weerstand van de pedalen.

Tijdens het stappen kunt u de weerstand van de pedalen veranderen door op de toenametoets en afnametoets Quick Resistance (snelle weerstand) te drukken, of te drukken op een van de genummerde toetsen Quick Resistance.

Aandacht: als u een toets hebt ingedrukt, zal het een tijdje duren voordat de pedalen het gewenste weerstandsniveau hebben bereikt.

4. Volg uw vordering op de display.

De display kan de volgende oefeninginformatie bevatten:



Cals. (calorieën): deze weergave toont bij benadering het aantal calorieën dat u verbrand hebt.

Cals./Hr (calorieën per uur): deze display-instelling zal bij benadering het aantal calorieën dat u per uur verbrandt, aangeven.

Dist. (afstand): deze display-instelling zal de gestapte afstand in mijlen of in kilometers aangeven.

Pulse (hartslag): deze display-instelling toont uw hartslag wanneer u gebruik maakt van de handgreep met hartslagsensor of de optionele borstkas hartslagmonitor (zie stap 5).

Resist. (weerstand): deze display toont het weerstandniveau van de pedalen.

RPM (opm): deze display-instelling zal uw trapsnelheid in omwentelingen per minuut (opm) aangeven.

Speed (snelheid): deze display-instelling zal de trapsnelheid in mijlen of kilometers per uur aangeven.

Time (tijd): wanneer de handmatige instelling wordt gekozen zal deze display-instelling zal de verlopen tijd aangeven. Wanneer een oefening wordt geselecteerd, toont deze weergave de resterende tijd van de oefening.

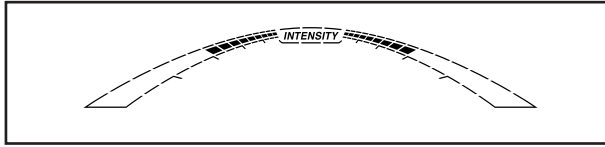
Het scherm heeft verschillende display tabbladen. Druk op de toenametoets en de afnametoets naast de toets Enter totdat het gewenste tabblad wordt weergegeven.

Speed (snelheid): dit tabblad zal een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening weergeven. Een nieuw segment zal aan het einde van iedere minuut verschijnen.

My Trail (mijn route): dit tabblad zal een route van 400 m aangeven. De knipperende rechthoek geeft uw vordering aan tijdens uw oefening. Het My Trail-tabblad zal het aantal rondjes aangeven dat u voltooit.

Calorie: dit tabblad zal bij benadering het aantal calorieën dat u verbrand heeft weergeven. De hoogte van elk segment stelt het aantal verbrande calorieën tijdens dat segment voor.

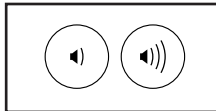
Als u oefeningen doet, zal de oefeningintensiteitsniveaubalk het geschatte intensiteitsniveau van uw oefening aangeven.



Om het bedieningspaneel te pauzeren, drukt u op de toets Pause/End (pauzeren/eindigen) of de toets Home of stopt u eenvoudigweg met trappen. Als het bedieningspaneel wordt gepauzeerd, zal de tijd zal op de display knipperen. Om met uw oefening door te gaan, begin gewoon weer te stappen.

Druk herhaaldelijk op de toets Pause/End of de toets Home om de oefening te pauzeren, de oefeningsresultaten te bekijken en de oefening te verlaten en terug te keren naar de handmatige modus.

Om het volume van het bedieningspaneel te wijzigen, drukt u op de volume-toenametoets en -afnametoets.

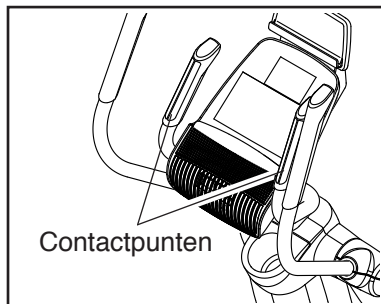


5. Meet desgewenst uw hartslag.

U kunt uw hartslag meten met gebruik van de handgreep van de hartslagmonitor of de optionele borstkas hartslagmonitor (**zie bladzijde 21 voor informatie over de optionele borstkas hartslagmonitor**). Aandacht: het bedieningspaneel is compatibel met BLUETOOTH® Smart hartslagmonitoren.

Aandacht: wanneer u beide hartslagmonitoren tegelijkertijd gebruikt dan zal de borstkas hartslagmonitor prioriteit krijgen.

Als er velle-tjes plastic op de metalen contactpunten van de handgreep met hartslagmonitor bevinden,



verwijder deze dan. Om uw hartslag te meten, houd uw handen op de hartslagmonitor met de palmen van uw hand leunend tegen de contactpunten. **Beweeg uw handen niet en houd de contacten niet te stevig vast.**

Als uw hartslag is gevonden zal het hartsymbooltje in het scherm verschijnen, een of twee streepjes zullen verschijnen en uw hartslag wordt aangegeven. **Voor een correcte hartslagmeting, houdt u de contactpunten ongeveer 15 seconden vast.**

Als uw hartslag niet wordt weergegeven, ga dan na of u uw handen zoals eerder beschreven op de sensoren hebt geplaatst. Zorg ervoor dat u uw handen niet te veel beweegt of houdt de contacten niet te stevig vast. Voor de beste werking maakt u de contactpunten schoon met een zachte doek; **gebruik nooit alcohol, schuur- of chemische middelen om de contactpunten schoon te maken.**

6. Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u klaar bent met uw oefening.

Indien de pedalen enkele seconden niet bewegen, zal het bedieningspaneel pauzeren en zal de tijd op de display knipperen.

Als de pedalen een paar minuten lang niet bewegen zal het bedieningspaneel uitgaan en zal de display zich resetten.

HOE EEN VOORAF INGESTELDE OEFENING TE GEBRUIKEN

1. Begin met trappen of druk op een toets op het bedieningspaneel om het bedieningspaneel te activeren.

De display zal aangaan wanneer u het bedieningspaneel inschakelt. Het bedieningspaneel is dan klaar voor gebruik.

2. Kies een vooraf ingestelde oefening.

Druk herhaaldelijk op de toets Calorie (calorieën), Intensity (intensiteit) of Speed (snelheid) om een toesteloefening te kiezen totdat de gewenste oefening op het scherm verschijnt.

De display zal, wanneer u een oefening kiest, de tijdsduur van de oefening en de naam van de oefening aangeven. Een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening verschijnt in de matrix.

De display toont ook de maximale fietssnelheid (opm) en het maximale weerstandsniveau.

3. Start de oefening.

Druk op de toets Quick Start (snelstart) of begin met fietsen om het programma te starten.

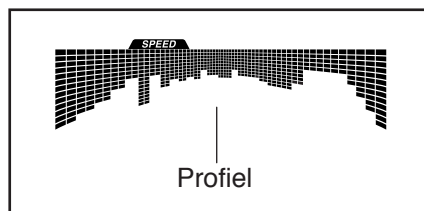
Iedere oefening is in segmenten verdeeld. Een weerstand en na te streven snelheid (opm) zijn voor ieder segment geprogrammeerd. Aandacht: hetzelfde weerstandsniveau en/of na te streven snelheid kunnen voor opeenvolgende segmenten geprogrammeerd worden.

Het weerstandsniveau en de doel-opm voor het eerste segment verschijnen in de matrix.

Tijdens de oefening wordt uw profiel op het tabblad snelheid aangegeven zodat u

uw vordering kunt volgen. Het knipperend segment van het profiel stelt het huidige segment van de oefening voor. De hoogte van het knipperende segment geeft de doel-opm van het huidige segment aan.

Aan het einde van elke segment van de oefening, zult u een aantal tonen horen en het volgende segment zal beginnen te knipperen. Als er een andere weerstand- en/of doel-opm zijn geprogrammeerd



voor het volgende segment, dan zal dit een paar seconden lang in de display verschijnen om u te waarschuwen. De weerstand van de pedalen zal dan veranderen.

Terwijl u oefent, wordt u aangegeven uw loopsnelheid zo dicht mogelijk bij uw doelomwentelingen voor het huidige segment te houden. **Als er een opwaarts pijltje op de display verschijnt**, moet u uw stapsnelheid verhogen. **Als een neerwaartse pijl verschijnt**, moet u uw stapsnelheid verlagen. **Als er geen pijltjes op de display verschijnen**, moet u uw huidige stapsnelheid aanhouden.

BELANGRIJK: de doel-tpm is uitsluitend bedoeld om u te motiveren. Uw feitelijke snelheid kan langzamer zijn dan de na te streven snelheid. Zorg ervoor dat u op een tempo stapt dat aangenaam voor u is.

Wanneer het weerstandsniveau voor het huidige segment te hoog of te laag ligt kunt u de instelling handmatig veranderen door op de toetsen Quick Resistance (snelle weerstand) te drukken. **BELANGRIJK: de pedalen zullen, wanneer het huidig segment van de oefening eindigt, automatisch aan de geprogrammeerde weerstandinstelling van het volgend segment aangepast worden.**

De oefening gaat zo verder tot het laatste onderdeel is uitgevoerd.

Om het bedieningspaneel te pauzeren, drukt u op de toets Pause/End (pauzeren/eindigen) of de toets Home of stopt u eenvoudigweg met trappen. Als het bedieningspaneel wordt gepauzeerd, zal de tijd zal op de display knipperen. Om met uw oefening door te gaan, begin gewoon weer te stappen.

Druk herhaaldelijk op de toets Pause/End of de toets Home om de oefening te pauzeren, de oefeningsresultaten te bekijken en de oefening te verlaten en terug te keren naar de handmatige modus.

4. Volg uw vordering op de display.

Zie stap 4 op bladzijde 19.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 5 op bladzijde 20.

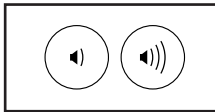
6. Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u klaar bent met uw oefening.

Zie stap 6 op bladzijde 20.

HOE HET GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN

Om muziek of ingesproken boeken met de geluidsinstallatie van het bedieningspaneel te beluisteren, sluit u een 3,5 mm mannetje tot mannetje audiokabel (niet inbegrepen) in de aansluiting op het bedieningspaneel en uw persoonlijke audio-speler of andere persoonlijke audiospeler; **zorg ervoor dat de audiokabel goed aangesloten is. Aandacht: ga naar uw plaatselijke elektronikawinkel om een audiokabel aan te schaffen.**

Druk dan op de play-toets van uw eigen audio-speler. Pas het volume aan met de de volume-toenametoets en -afnametoets op het bedieningspaneel of de volumeregelpop op uw persoonlijke audiospeler.



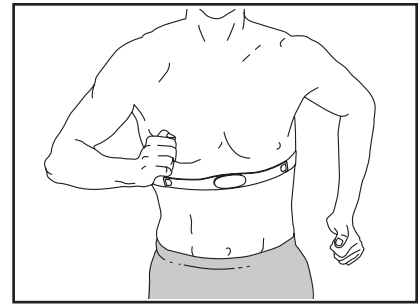
HOE DE OPLAADPOORT TE GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel heeft een oplaadpoort die u kunt gebruiken om USB-geschikte apparaten, zoals smartphones, op te laden als u aan het oefenen bent.

Om de oplaadpoort te gebruiken, steekt u een USB-oplaadkabel (iet meegeleverd) in de oplaadpoort op het bedieningspaneel en in de aansluiting op uw apparaat; **zorg ervoor dat de USB-oplaadkabel volledig is ingestoken.** Aandacht: de oplaadpoort kan niet worden gebruikt voor het bekijken of versturen van gegevens of om muziek via het geluidssysteem van het bedieningspaneel af te spelen.

DE OPTIONELE BORSTKAS HARTSLAGMONITOR

Of uw doel is om vet te verbranden of om uw cardiovasculair systeem te verbeteren, de sleutel tot het bereiken van de beste resultaten is het behouden van de juiste hartslagwaarde tijdens uw oefening. De optionele hartslagmonitor stelt u in staat om tijdens het oefenen voortdurend uw hartslag te meten, en dat zal u helpen om uw persoonlijke fitnessdoelen te behalen. **Voor aankoop van de optionele borstkas hartslagmonitor kijkt u op de voorkant van deze handleiding.**



Aandacht: het bedieningspaneel is compatibel met alle BLUETOOTH Smart hartslagmonitoren.

HOE UW SMART-TOESTEL OP HET BEDIENINGSPANEEL AAN TE SLUITEN

Het bedieningspaneel ondersteunt BLUETOOTH verbindingen naar smart-toestellen via de iFit app en naar compatibele hartslagmonitoren. Aandacht: andere BLUETOOTH-verbindingen worden niet ondersteund

1. **Download en installeer de iFit app op uw smart-toestel.**

Open op uw iOS® of Android™ smart-toestel, de App StoreSM of de Google Play™ winkel, zoek naar de gratis iFit app, en installeer dan de app op uw smart-toestel. **Zorg ervoor dat de BLUETOOTH optie op uw smart-toestel is ingeschakeld.**

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

2. **Sluit uw smart-toestel aan op het bedieningspaneel.**

Volg de instructies op de iFit app om uw smart-toestel op het bedieningspaneel aan te sluiten.

Als er een verbinding tot stand is gekomen dan zal de LED verlichting op het bedieningspaneel blauw opflakkeren. Druk op de toets Bluetooth Smart op het bedieningspaneel om de verbinding te bevestigen; de LED verlichting zal dan stevig blauw kleuren.

3. **Leg uw oefeninginformatie vast en houd die bij.**

Volg de instructies op de iFit app om uw oefeninginformatie vast te leggen en bij te houden.

4. **Ontkoppel desgewenst uw smart-toestel van het bedieningspaneel.**

Om uw smart-toestel los te koppelen van het bedieningspaneel, houdt u de toets Bluetooth Smart op het bedieningspaneel 5 seconden ingedrukt.

Aandacht: alle BUETOOTH verbindingen tussen het bedieningspaneel en andere toestellen (inclusief smart-toestellen, hartslag monitoren etc.) zullen losgekoppeld worden.

HOE UW HARTSLAGMONITOR TE AANSLUITEN OP HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel is compatibel met alle BLUETOOTH Smart hartslagmonitoren.

Druk op de toets Bluetooth Smart op het bedieningspaneel om uw BLUETOOTH Smart hartslagmonitor met het bedieningspaneel te verbinden. Wanneer een verbinding tot stand is gekomen zal de LED verlichting op het bedieningspaneel tweemaal rood opflakkeren.

Aandacht: als er zich meer dan één compatibele hartslagmonitor in de nabijheid van het bedieningspaneel bevindt, dan zal het bedieningspaneel verbinding maken met de hartslagmonitor met het sterkste signaal.

Om uw hartslagmonitor los te koppelen van het bedieningspaneel, houdt u de toets Bluetooth Smart op het bedieningspaneel 5 seconden ingedrukt.

Aandacht: alle BUETOOTH verbindingen tussen het bedieningspaneel en andere toestellen (inclusief smart-toestellen, hartslag monitoren etc.) zullen losgekoppeld worden.

HOE DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL TE VERANDEREN

1. Kies de instellingenmodus.

Om de instellingenmodus te kiezen druk op de versnellingstoets. De instellingsinformatie verschijnt op het scherm.

2. Navigeren door de instellingenmodus.

Als de instellingenmodus is geselecteerd, zal het matrix van het scherm verschillende optionele schermen weergeven. Druk herhaaldelijk op afnametoets naast de toets Enter om het gewenste optionele scherm te selecteren.

Het onderste gedeelte van het scherm zal de instructies voor het geselecteerde scherm weergeven. **Zorg ervoor dat u de weergegeven instructies in het onderste gedeelte van het scherm opvolgt.**

3. Wijzig desgewenst instellingen.

Units (eenheden): de momenteel geselecteerde meeteenheid verschijnt in de display. Druk herhaaldelijk op de toets Enter om de meeteenheid te wijzigen. Om de afstand in mijlen te bekijken, selecteert u ENGLISH. Om de afstand in kilometers te bekijken, selecteert u METRIC.

Contrast Level (contrastniveau): het huidig geselecteerde contrastniveau verschijnt op het scherm. Druk op de de toenametoets en afnametoets Quick Resistance (snelle weerstand) om het contrastniveau af te stellen.

Usage Information (gebruiks informatie): het scherm zal het totaal aantal uren dat de elliptische trainer is gebruikt en de totale gestapte afstand (in mijlen of in kilometers) op de elliptische trainer aangeven.

4. Verlaat de instellingenmodus.

Druk op de versnellingstoets om de instellingenmodus te verlaten.

ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

ONDERHOUD

Regelmatig onderhoud is belangrijk voor optimale werking en vermindering van slijtage. Controleer regelmatig alle onderdelen van de elliptische trainer en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.

Gebruik een vochtige doek en een klein beetje milde zeep om de elliptische trainer te reinigen. **BELANGRIJK: houd vloeistoffen uit de buurt van het bedieningspaneel om schade te voorkomen. Houd het bedieningspaneel uit direct zonlicht.**

PROBLEMEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL OPLOSSEN

Als het bedieningspaneel uw hartslag niet goed aangeeft wanneer u de hartslagsensor van de handgreep vasthoudt of wanneer de aangegeven hartslag te hoog of te laag blijkt, raadpleeg dan stap 5 op bladzijde 20.

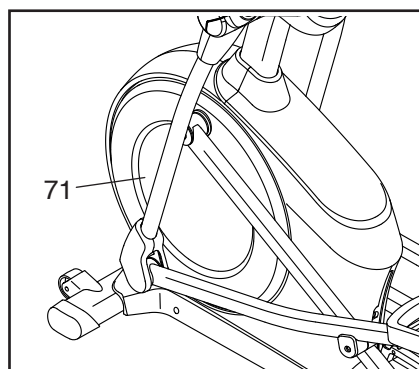
HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER WATERPAS TE STELLEN

Als de elliptische trainer schommelt tijdens uw oefening, raadpleegt u HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER WATERPAS TE STELLEN op bladzijde 16.

DE SNELHEIDSSENSOR AFSTELLEN

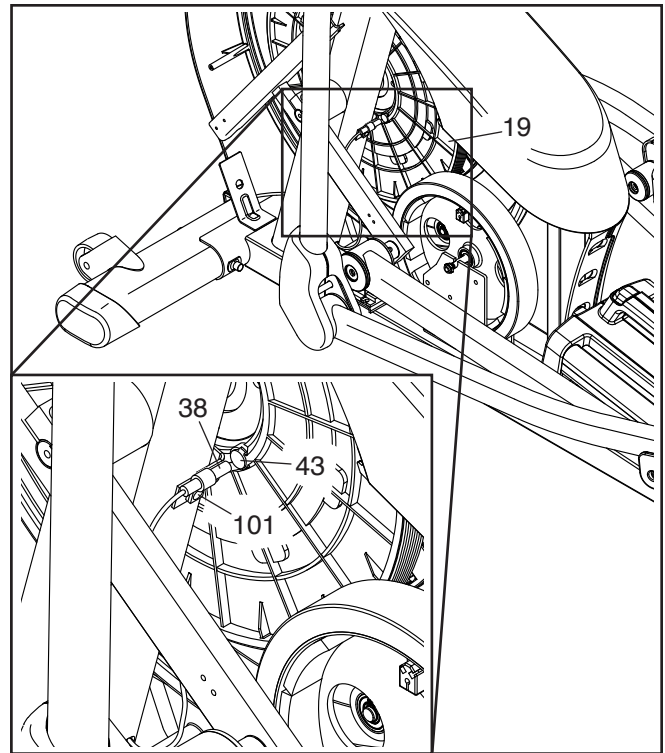
Wanneer het bedieningspaneel gegevens niet goed weergeeft, moet u de snelheidssensor afstellen. Haal eerst **de stroomadapter uit het stopcontact** om de aandrijfriem af te stellen.

Gebruik vervolgens een standaard schroevendraaier om de linker Schijf (71) er af te wrikken.



Aandacht: voor de duidelijkheid: het linkerscherm is verwijderd weergegeven in de onderstaande tekening.

Zoek de Snelheidssensor (38). Draai de Katrol (19) totdat een Magneet (43) op dezelfde hoogte komt als de Snelheidssensor.



Draai de M4 x 16mm Schroef (101) iets los. Schuif de Snelheidssensor (38) dichterbij of verder van de Magneet (43) en draai de Schroef opnieuw vast.

Haal vervolgens de stekker uit het stopcontact en beweeg de Katrol (19) voldoende naar voren en naar achteren, zodat de Magneet (43) herhaaldelijk voorbij de Snelheidssensor (38) komt. Herhaal deze procedure tot het bedieningspaneel de juiste informatie weergeeft.

Wanneer de Snelheidssensor goed is afgesteld, maakt u de linker schijf weer vast en sluit u de stroomadapter weer aan.

HOE DE AANDRIJFRIEM TE AFSTELLEN

De drijfriem moeten bijgesteld worden wanneer de pedalen slippen tijdens het stappen, ook wanneer de weerstand tot de hoogste stand is ingesteld.

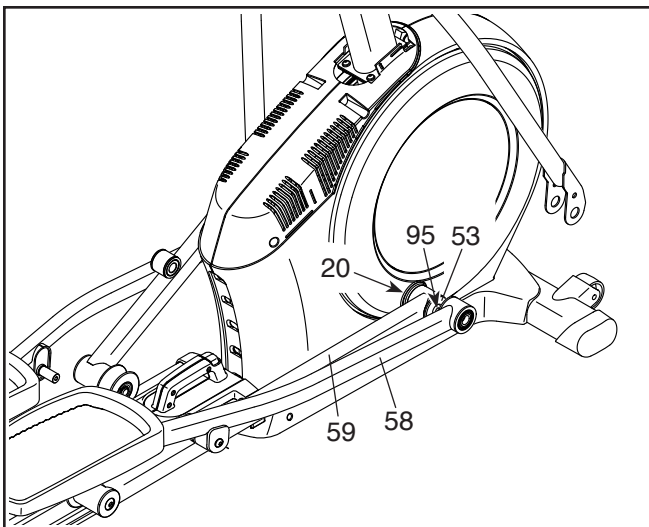
Haal eerst de **stroomadapter uit het stopcontact** om de aandrijfriem af te stellen.

Zie stap 16 op bladzijde 13. Gebruik een standaard schroevendraaier om de Schermkap (75) en de Kap van het Scherm (118) te verwijderen.

Zie stap 15 op bladzijde 13. Verwijder de Binnenste en Buitenste Kappen van het Rechterbeen (69, 83).

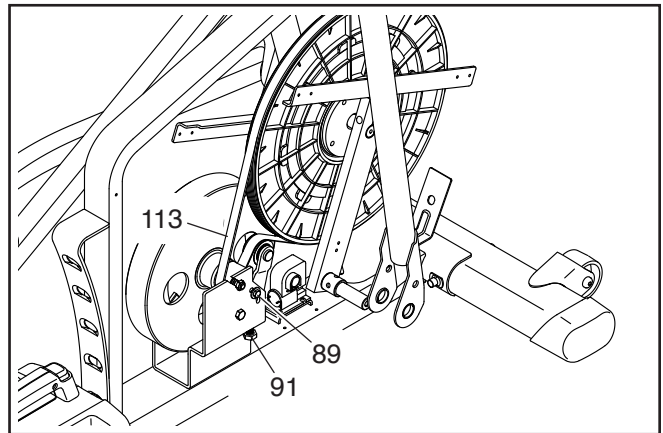
Zie stap 12 op bladzijde 11. Verwijder de Rechter Pedaalarm (58) van het Rechterbeen van het Bovendeel (60).

Verwijder vervolgens de M8 x 16mm Schroef (95), de Grote Kap van de As (53), en de M8 Tussenring (niet afgebeeld) van de rechter Krukas (20). Verwijder vervolgens voorzichtig de Rechter Rollerarm (59) en de Rechter Pedaalarm (58) van de elliptische trainer.



Zie GEDETAILLEERDE TEKENING C op bladzijde 35. Zoek de Linker en Rechter Schermen (73, 74). Verwijder de M4 x 25mm Schroeven (124), de M4 x 19mm Schroeven (5), en de M4 x 48mm Schroef (107) van de Linker en Rechter Schermen. Verwijder dan voorzichtig het Rechter Scherm.

Maak vervolgens de Ruststandschroef los (89). Draai vervolgens de Bijstelschroef van de Riem (91) vast, tot de Aandrijfriem (113) strak staat. Maak dan de Ruststandschroef weer vast.



Maak de delen die u heeft losgemaakt weer vast en sluit de stroomadapter weer aan.

RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

WAARSCHUWING:




voordat u begint met dit of een ander oefeningenprogramma, dient u een arts te consulteren. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar of personen met bestaande gezondheidsproblemen.

De hartslagmonitor is geen medisch apparaat. Diverse factoren kunnen invloed hebben op nauwkeurigheid van de hartslagwaarden. De hartslagmonitor is alleen bedoeld als hulpmiddel bij de oefening voor het bepalen van de hartslag over het algemeen.

Deze richtlijnen helpen u bij het plannen van uw oefeningenprogramma. Voor meer gedetailleerde oefeninginformatie, dient u een erkend boek te kopen of uw arts te consulteren. Onthoud dat goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor succesvolle resultaten.

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

Of het nu uw doel is om vet te verbranden of om uw hart en vaatsysteem te versterken, het uitvoeren van oefeningen met de juiste intensiteit is de sleutel voor het bereiken van resultaten. U kunt uw hartslag gebruiken als gids voor het vinden van het juiste intensiteitsniveau. De grafiek hieronder toont de aanbevolen hartslagen voor het verbranden van vet en voor een aerobic-oefening.

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

Voor het vinden van het juiste intensiteitsniveau, zoekt u uw leeftijd onderaan de grafiek (leeftijden worden afgerond naar het dichtstbijzijnde tiental). De drie getallen boven uw leeftijd bepalen uw "trainingszone". Het laagste nummer is uw hartslag voor het verbranden van vet, het middelste nummer is uw hartslag voor het maximaal verbranden van vet en het hoogste nummer is de hartslag voor de aerobic-oefening.

Vet Verbranden—Om op doeltreffende wijze vet te verbranden, moet u gedurende een aanhoudende periode oefeningen doen op een laag intensiteitsniveau. Tijdens de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam koolhydraatcalorieën voor de energie. Pas na de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam opgeslagen vetcalorieën voor de energie. Als het uw doel is om vet te verbranden dient u de intensiteit van de oefening aan te passen tot uw hartslag zich bij het laagste nummer in uw trainingszone bevindt. Voor maximale vetverbranding, dient u te oefenen met uw hartslag in het middelste nummer van uw trainingszone.

Aerobic-oefening—Als het uw doel is om uw hart en vaatsysteem te versterken dan moet u een aerobic-oefening uitvoeren die zorgt voor activiteit die grote hoeveelheden zuurstof vereist gedurende langere perioden. Voor een aerobic-oefening past u de intensiteit van uw oefening aan tot uw hartslag in de buurt is van het hoogste nummer van uw trainingszone.

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

Warming Up—Start met strekken en lichte oefeningen gedurende 5 tot 10 minuten. Een warming-up zorgt dat u uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloeddoodstroming verhoogt in voorbereiding op de training.

Trainingszone-oefening—Oefen gedurende 20 tot 30 minuten met uw hartslag in uw trainingszone. (Gedurende de eerste weken van uw oefeningenprogramma, dient u uw hartslag niet langer dan 20 minuten in uw trainingszone te houden.) Adem regelmatig en diep bij het uitvoeren van de oefening; houd uw adem niet in.

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

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

Om uw conditie te behouden of te verbeteren, dient u drie trainingen per week te doen, met ten minste één rustdag tussen de trainingen. Na een aantal maanden regelmatig oefeningen doen, kunt u desgewenst maximaal vijf trainingen per week doen. Onthoud dat het dagelijks regelmatig en met plezier doen van oefeningen de sleutel tot uw succes is.

AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN

De juiste manier voor verschillende basisstrekoefeningen wordt rechts getoond. Beweeg langzaam bij het strekken—spring nooit op.

1. Teen Aanraken Strekoefening

Sta met lichtgebogen knieën en buig langzaam vanuit uw heupen naar voren. Houd uw rug en schouders ontspannen als u zover mogelijk naar beneden reikt, richting uw tenen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer. Strekken: achillespees, achterkant van de knieën en rug.

2. Strekken van de Achillespees

Ga zitten met één uitgestrekt been. Breng de zool van de andere voet naar u toe en laat deze rusten tegen de binnenkant van de dij van uw uitgestrekte been. Probeer zover mogelijk naar uw teen te reiken. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Strekken: achillespees, onderrug en liezen.

3. Strekken van Kuiten/Achillespees

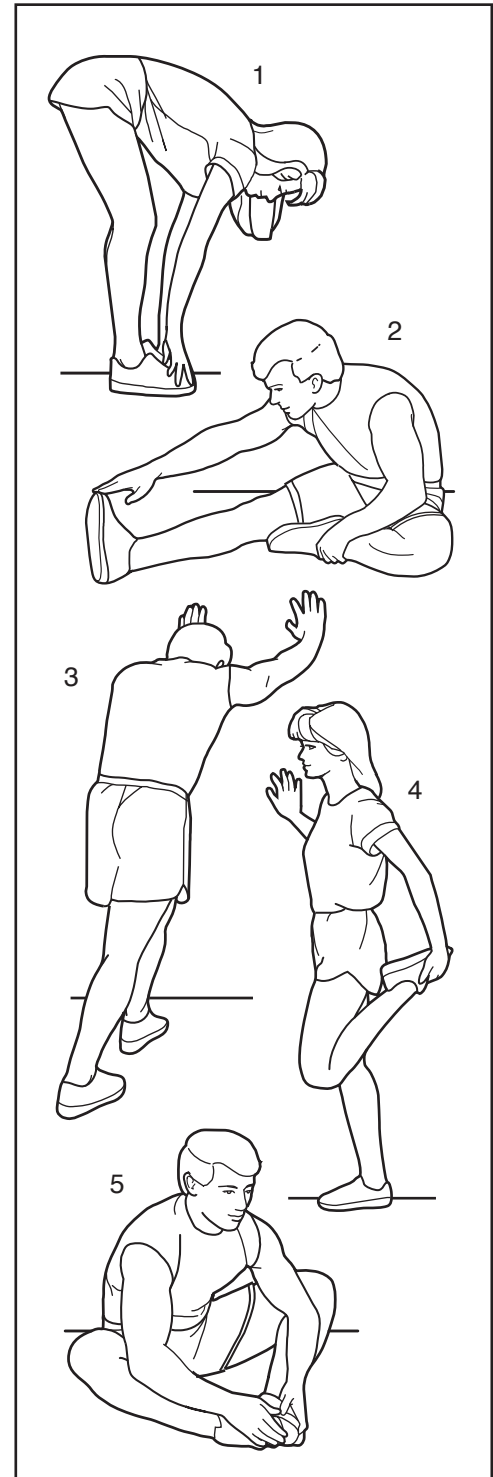
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Voor het nog verder strekken van de achillespees, kunt u ook uw achterbeen buigen. Strekken: kuiten, achillespees en enkels.

4. Strekken van de Dijbeenspier

Leun met een hand tegen de muur voor balans en reik met de andere hand naar achteren en grijp uw voet. Breng uw hiel zo dicht mogelijk bij uw billen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Strekken: dijbeenspier en heupspiers.

5. Strekken Binnenkant Dijbeen

Zit met de zolen van uw voeten tegen elkaar aan en uw knieën naar buiten gericht. Trek uw voeten zover mogelijk naar uw liezen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer. Strekken: dijbeenspier en heupspiers.



AANTEKENINGEN

AANTEKENINGEN

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. PFEVEL69716.0 R0616A

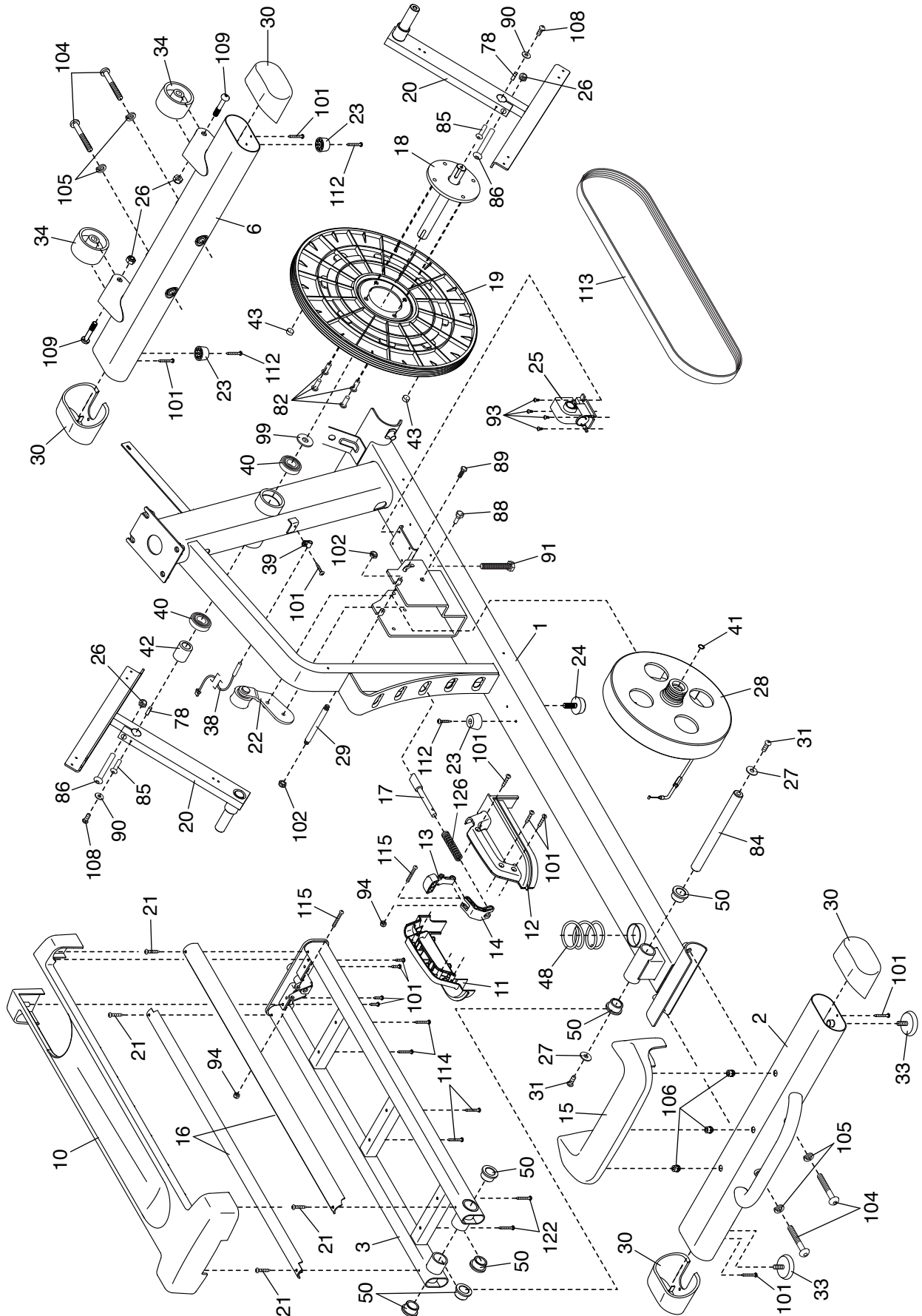
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	53	4	Grote Kap van de As
2	1	Achterste Stabilisator	54	2	16mm Gegolfde Tussenring
3	1	Loopvlak	55	2	Kleine Kap van de As
4	1	Staander	56	4	Huls van de Rollerarm
5	6	M4 x 19mm Schroef	57	6	Grote Lager van de Arm
6	1	Voorste Stabilisator	58	1	Rechterpedaalarm
7	1	Bedieningspaneel	59	1	Rechter Rollerarm
8	2	Rollergeleider	60	1	Rechterbeen van het Bovendeel
9	4	#8 x 12mm Schroef	61	1	Rechterarm van het Bovendeel
10	1	Kap van het Platform	62	2	Greep
11	1	Linker Vergrendelingshendel	63	2	Hartslagsensor/draad
12	1	Rechter Vergrendelingshendel	64	2	As van de Pedaalarm
13	1	Vergrendelingsknop	65	1	Voorste Kap van de Rechter Arm
14	1	Vergrendelbeugel	66	1	Achterste Kap van de Rechterarm
15	1	Kap van de Achterste Stabilisator	67	1	Voorste Kap van de Linkerarm
16	2	Spoor	68	1	Achterste Kap van de Linker Arm
17	1	Vergrendelingspen	69	1	Buitenste Kapje van de Rechter Beenstang
18	1	Krukas	70	1	Buitenste Kapje van de Linkerbeen
19	1	Katrol	71	2	Schijf
20	2	Arm van de Krukas	72	1	Binnenste Kapje van de Linker Beenstang
21	4	M4 x 10mm Schroef	73	1	Linkerscherm
22	1	Ruststandrol	74	1	Rechterscherm
23	3	Bumper	75	1	Kap van het Scherm
24	1	Kleine Stelvoet	76	1	Zijkap van de Linker Pedaalarm
25	1	Weerstandmotor	77	4	Tussenstuk van de As
26	4	M10 Borgmoer	78	2	Sleutel
27	2	M10 Tussenring	79	1	Voorste Kap van het Bedieningspaneel
28	1	Eddymechanisme	80	1	Achterste Kap van het Bedieningspaneel
29	1	As van het Mechanisme	81	1	Achterste Kap van de Staander
30	4	Stabilisatorkap	82	10	M8 x 13mm Schroef
31	2	M10 x 19mm Schroef	83	1	Binnenste Kap van de Rechterbeen
32	2	M5 Tussenring	84	1	As van het Hellingloopvlak
33	2	Stelvoet	85	2	M4 x 14mm Schroef
34	2	Wiel	86	2	M10 x 58mm Bout
35	1	Zwenkas	87	1	Zijkap van de Rechter Pedaalarm
36	2	Huls van de Staander	88	1	Schroef van de Ruststandrol
37	1	Accessoireshouder	89	1	Ruststandschroef
38	1	Snelheidssensor/Draad	90	2	M6 Tussenring
39	1	Klem van de Snelheidssensor	91	1	Bijstelschroef van de Riem
40	2	Lager van het Onderstel	92	4	M10 x 25mm Schroef
41	1	Mechanische Borgring	93	4	M4 x 12mm Schroef
42	1	Huls	94	2	M4 Moer
43	2	Magneet	95	8	M8 x 16mm Schroef
44	1	Linker Pedaalarm	96	4	M8 x 38mm Bout
45	1	Linker Rollerarm	97	10	M8 Tussenring
46	1	Linkerbeen van het Bovendeel	98	2	M8 x 18mm Tussenring
47	1	Linkerarm van het Bovendeel	99	1	Plastic Tussenstuk
48	1	Loopvlakveer	100	4	Pakking van de Stang
49	2	Pedaal			
50	6	Huls van het Onderstel			
51	2	Roller			
52	2	Achterste Kap van de Pedaalarm			

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
101	36	M4 x 16mm Schroef	116	2	Ring van de Schijf
102	6	M8 Borgmoer	117	1	Voorste Kap van de Staander
103	8	M6 x 12mm Schroef	118	1	Beschermkap van het Scherm
104	4	M10 x 122mm Schroef	119	1	Stroomadapter
105	8	M10 Gespleten Tussenring	120	2	M8 x 14mm Hechtschroef
106	3	Steun van de Kap	121	1	Tablethouder
107	1	M4 x 48mm Schroef	122	2	M4 x 35mm Schroef
108	2	M6 x 13mm Schroef	123	2	Kleine Lager van de Arm
109	2	M10 x 60mm Bout	124	2	M4 x 25mm Schroef
110	1	Hoofddraad	125	2	M4 x 16mm Machineschroef
111	1	Stroomdraad/Ontvanger	126	1	Penveer
112	3	M4 x 19mm Zelftappende schroef	*	–	Gereedschap voor het Monteren
113	1	Aandrijfriem	*	–	Pakje Vet
114	4	M4 x 42mm Schroef	*	–	Gebruikershandleiding
115	2	M4 x 30mm Schroef			

Aandacht: deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.

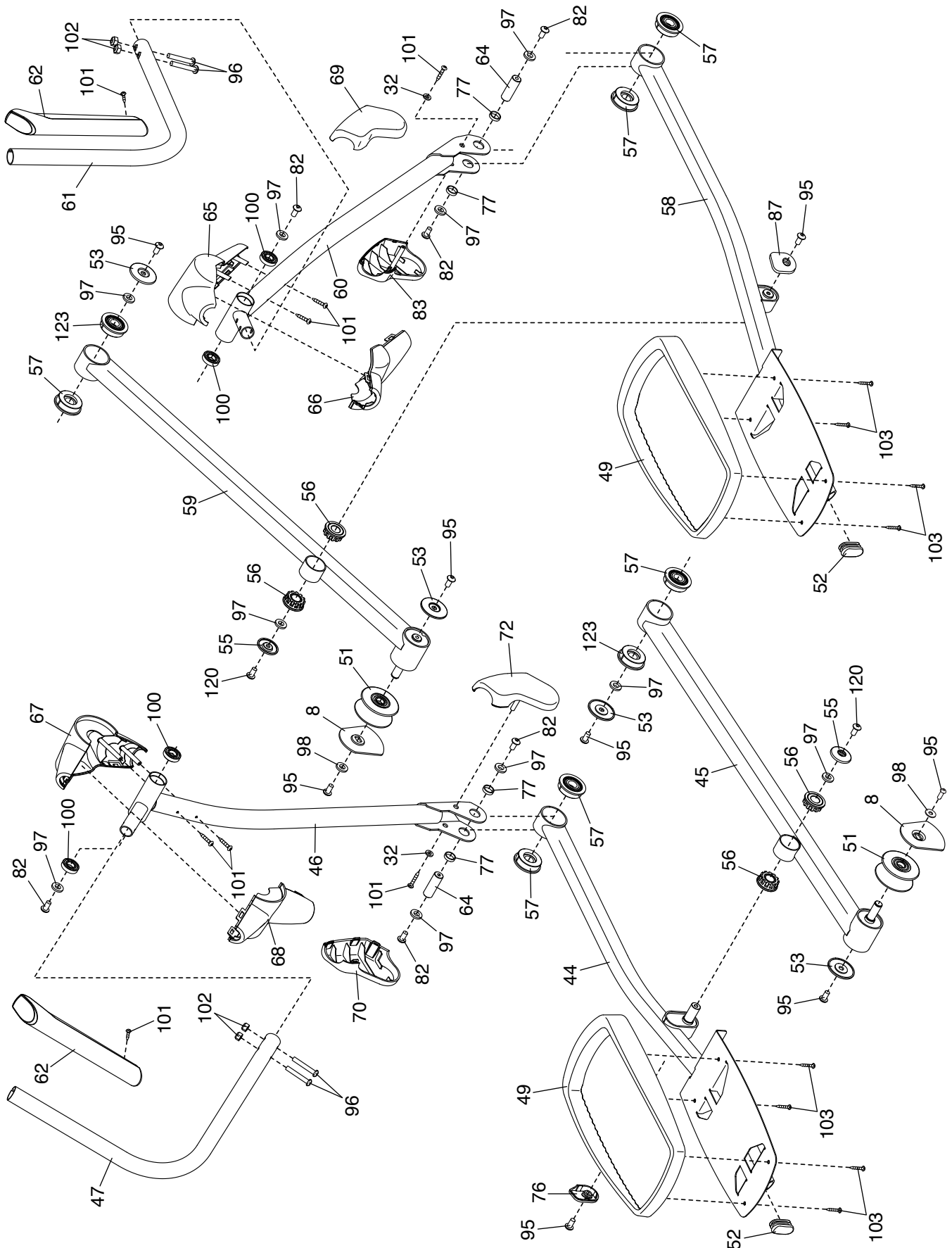
GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. PFEVEL69716.0 R0616A



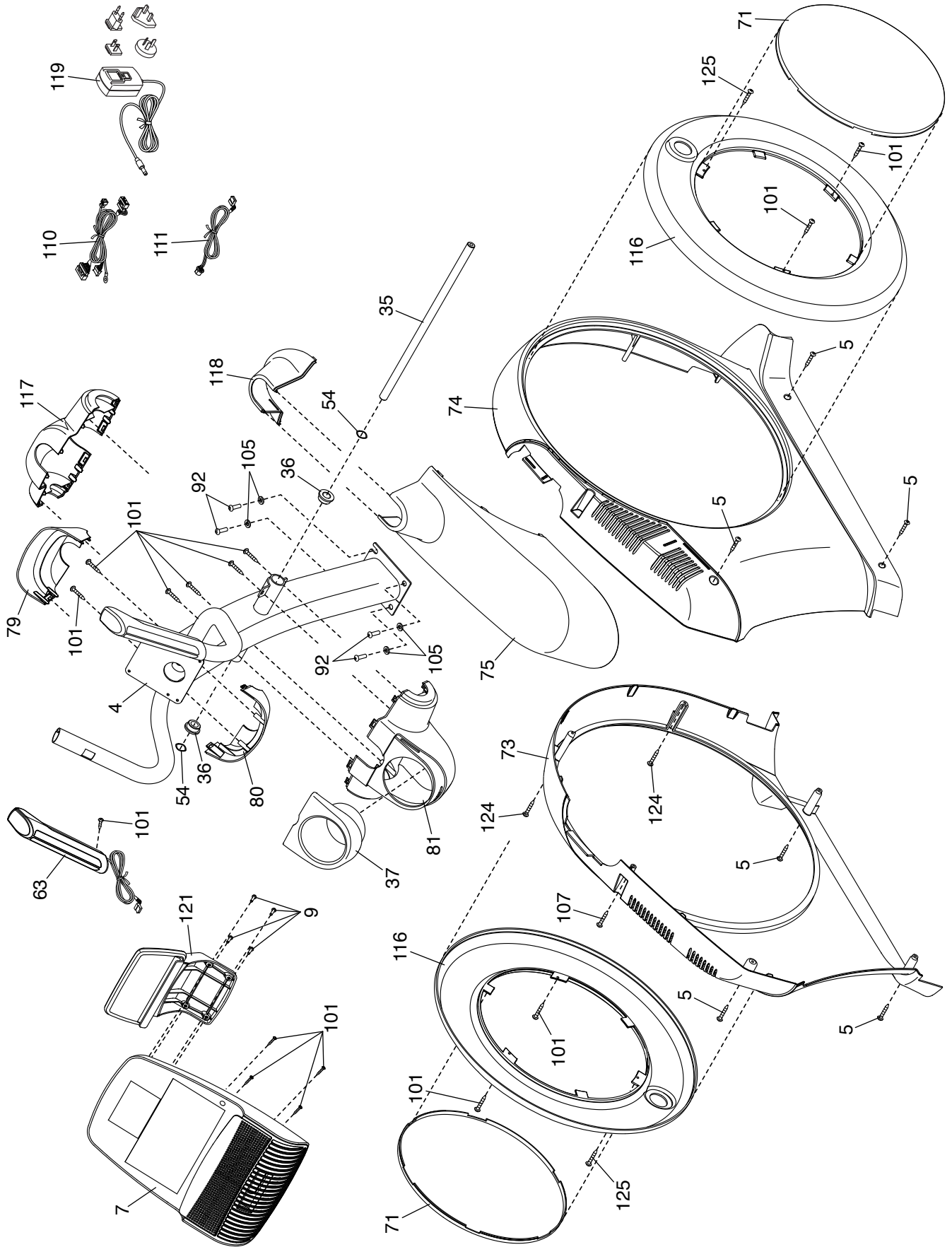
GEDETAILEERDE TEKENING B

Modelnr. PFEVEL69716.0 R0616A



GEDETAILLEERDE TEKENING C

Modelnr. PFEVEL69716.0 R0616A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Bekijk de omslag van deze handleiding voor het bestellen van vervangende onderdelen. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en het serienummer van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- de naam van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)

RECYCLING INFORMATIE

Dit elektronische product mag niet bij het gemeentelijk afval worden gegooid. Om het milieu te beschermen, moet dit product volgens de wet worden gerecycleerd aan het einde van de levenscyclus.

Maak gebruik van installaties voor hergebruik die bevoegd zijn voor het verwerken van dit soort afval in uw streek. Zo helpt u het milieu te beschermen en de Europese normen voor milieubescherming te verbeteren. Als u meer informatie nodig hebt over veilige en correcte afvalverwijdering, neem dan contact op met uw plaatselijke gemeentedienst of de winkel waar u dit product hebt gekocht.

