

# PRO-FORM<sup>®</sup>

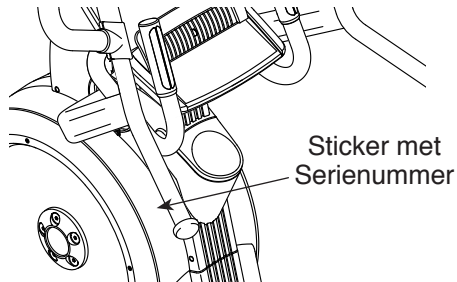
## CARDIOHIIT

T R A I N E R

Modelnr. PFEVEL71216.0

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](http://www.iconsupport.eu)

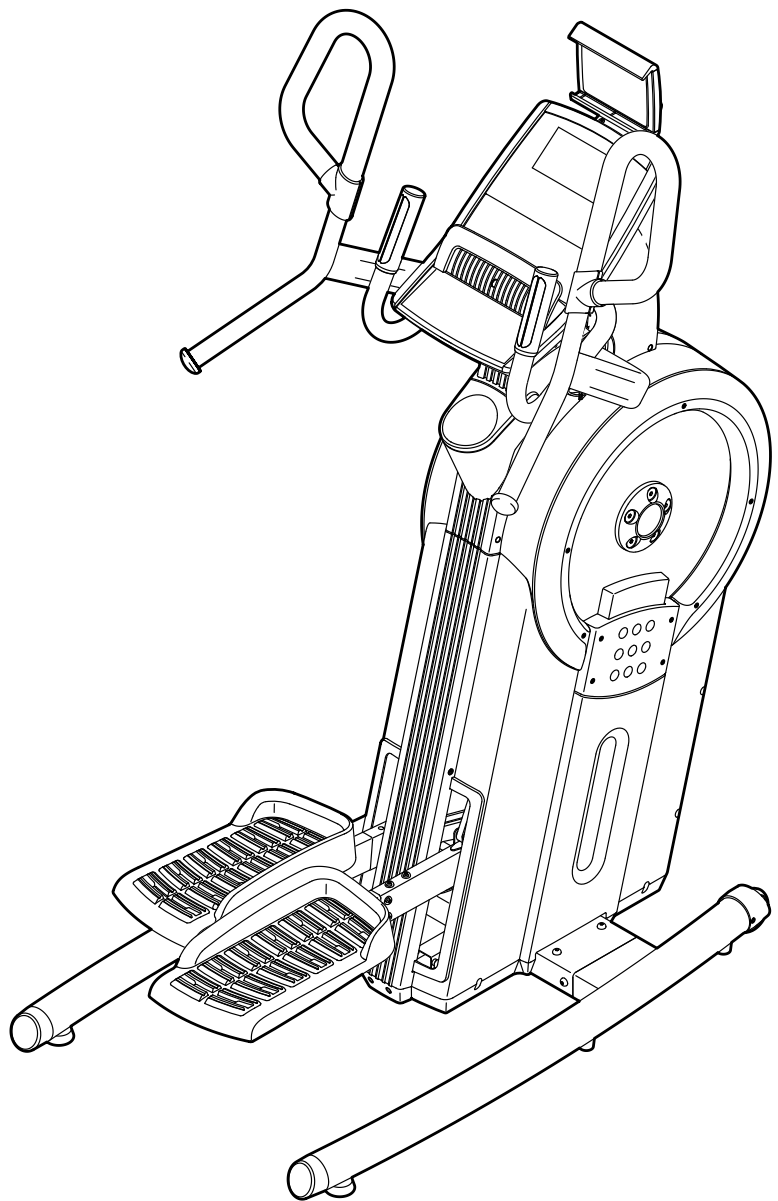
**Email:**

[csuk@iconeurope.com](mailto:csuk@iconeurope.com)

### OPGELET

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

## GEBRUIKERSHANDLEIDING



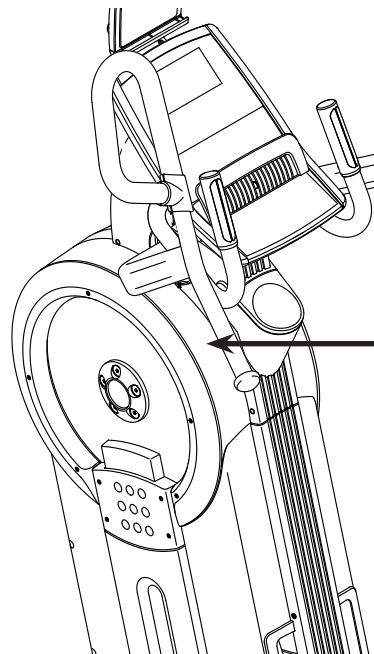
[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING . . . . .	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN . . . . .	3
VOORDAT U BEGINT . . . . .	4
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA . . . . .	5
MONTAGE . . . . .	6
DE TRAINER GEBRUIKEN . . . . .	13
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN . . . . .	22
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN . . . . .	24
LIJST MET ONDERDELEN . . . . .	28
GEDETAILLEERDE TEKENING . . . . .	30
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.** Let op: De sticker wordt mogelijk niet op ware grootte weergegeven.



**! WARNING**

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- User weight must not exceed 330 lbs / 150 kgs.
- This product should always be used on a level surface.
- This product is not intended for therapeutic use.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.

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 alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding door en lees ook alle waarschuwingen op uw trainer voordat u deze gaat gebruiken om het risico van ernstig letsel te verminderen. 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 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 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 trainer door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
4. Gebruik de trainer alleen zoals in deze handleiding beschreven.
5. De trainer is alleen voor thuisgebruik bedoeld. Gebruik de trainer niet commercieel, voor verhuur of institutionele situatie.
6. Gebruik de trainer uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de trainer niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
7. Plaats de 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 trainer is. Leg een matje onder de trainer om uw vloer of de vloerbedekking te beschermen.
8. Controleer steeds bij gebruik regelmatig alle onderdelen van de trainer en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.
9. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 13 jaar en huisdieren bij de trainer vandaan.
10. De trainer is niet geschikt voor personen die meer dan 150 kilo wegen.
11. Draag geschikte kleding wanneer u de elliptische trainer gebruikt; draag geen losse kleding die vast kan komen te zitten in de trainer. Draag altijd gymschoenen 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 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 trainer kan men niet freewheelen; de pedalen blijven ronddraaien totdat het vliegwiel stopt. Verlaag uw fietssnelheid op een gecontroleerde manier.
15. Houd tijdens het gebruik van de 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.

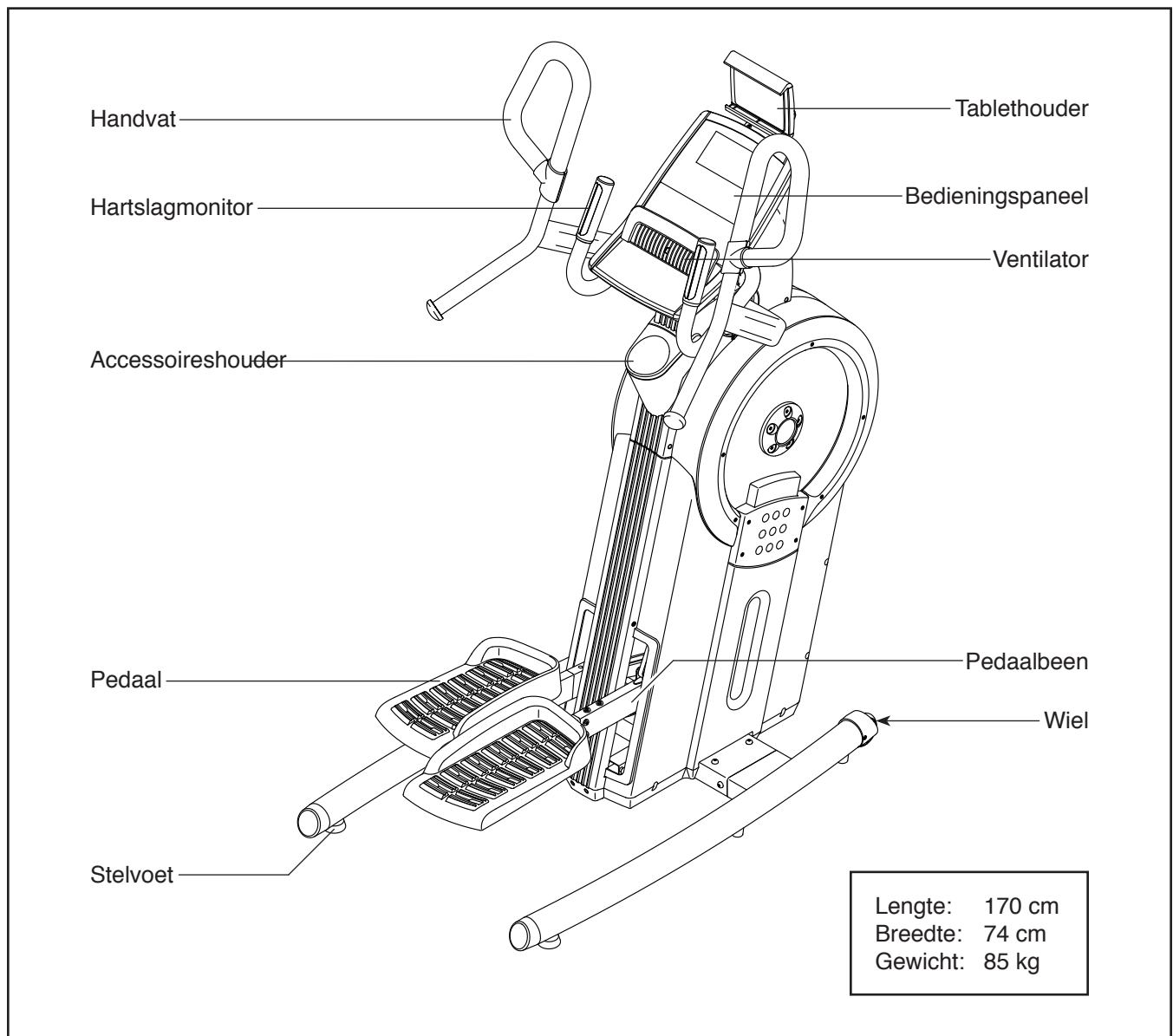
## VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de revolutionaire PROFORM® CARDIO HIIT TRAINER gekozen heeft. De CARDIO HIIT TRAINER biedt een aantal indrukwekkende functies die zijn ontwikkeld om uw trainingen thuis effectiever en leuker te maken.

**Lees deze handleiding voor uw welzijn zorgvuldig door voordat u de trainer gaat gebruiken.** Raadpleeg de kافت van deze handleiding mocht u nog

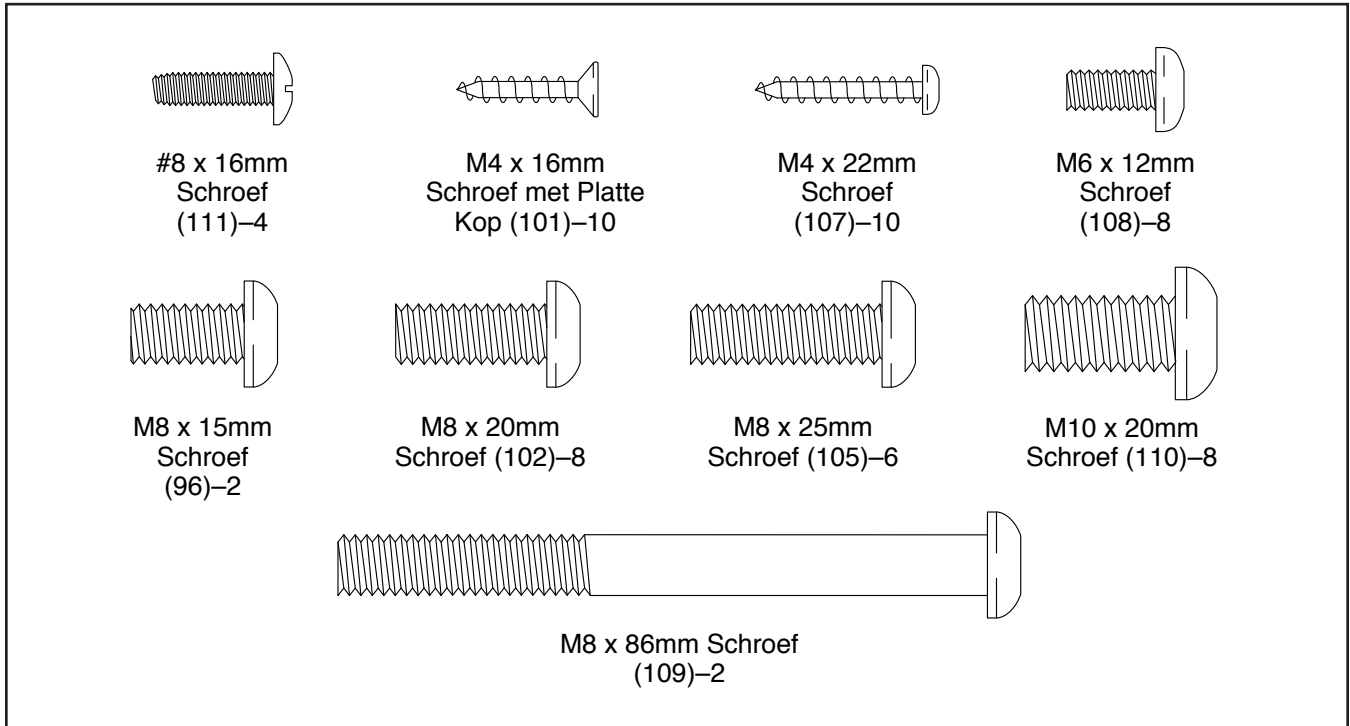
vragen hebben nadat u de handleiding hebt doorgelezen. Voordat u met ons contact opneemt, schrijf het productnummer en serienummer even op. De plaats waar u de sticker van het modelnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de kافت van de handleiding aangegeven.

Voordat u verder leest, bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen.

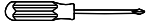


# ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

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. **Let op: Als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd. Er zijn mogelijk extra metalen onderdelen meegeleverd.**



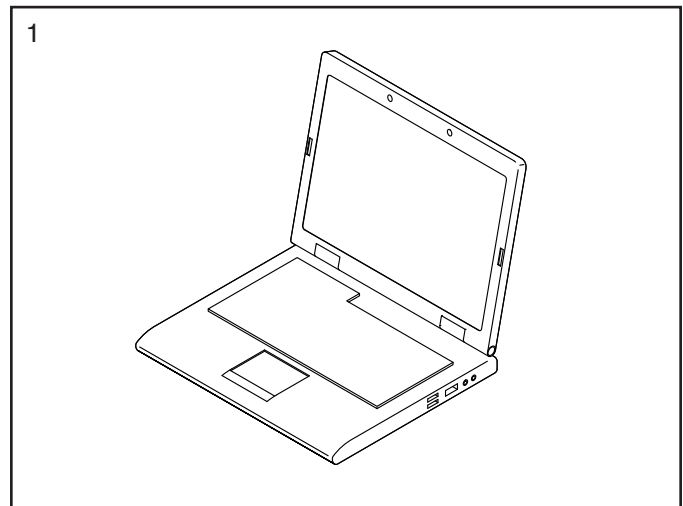
# MONTAGE

- 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 
- Montage is makkelijker met uw eigen set sleutels. Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

1. **Ga naar [www.iconsupport.eu](http://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

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



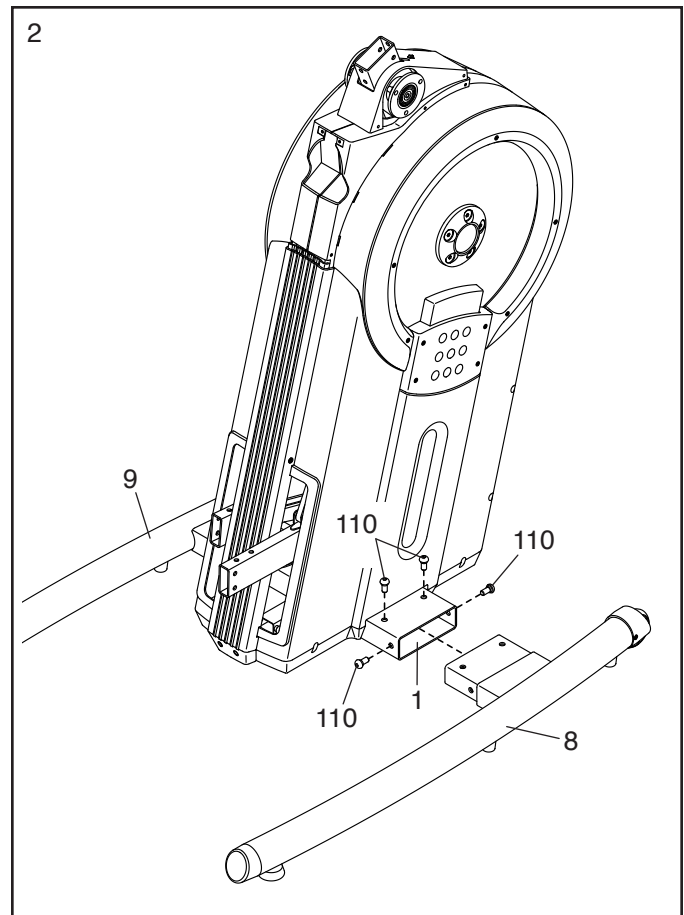
2. Plaats met de hulp van een tweede persoon, wat van het verpakkingsmateriaal (niet afgebeeld) onder de rechterkant van het Onderstel (1). **Laat de tweede persoon het Onderstel vasthouden om te zorgen dat deze niet omvalt terwijl u deze stap voltooit.**

Zoek naar de Rechter en naar de Linker Stabilisator (8, 9) en draai deze zoals afgebeeld.

Bevestig de Rechter Stabilisator (8) aan het Onderstel (1) met vier M10 x 20mm Schroeven (110); **draai alle vier de Schroeven aan en draai ze vast.**

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

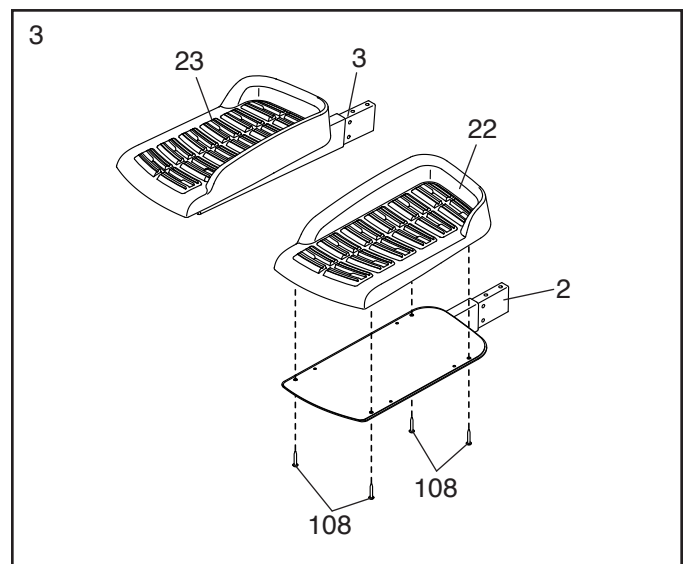
**Bevestig de Linker Stabilisator (9) op dezelfde wijze.**



3. Zoek naar de Rechter en Linker Pedaalbasis (2, 3) en naar de Rechter en Linker Pedalen (22, 23) en draai die zoals afgebeeld.

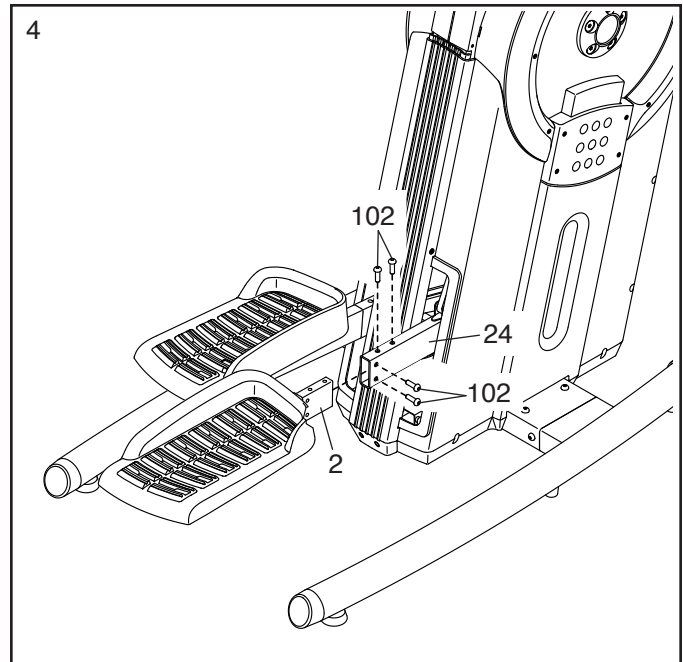
Bevestig het Rechter Pedaal (22) aan de Rechter Pedaalbasis (2) met vier M6 x 12mm Schroeven (108); **draai alle vier de Schroeven aan en draai ze vast.**

**Maak de Linker Pedaal (23) op dezelfde manier aan de Linker Pedaalbasis (3) vast.**



4. Bevestig de Rechter Pedaalbasis (2) aan het Rechter Pedaalbeen (24) met vier M8 x 20mm Schroeven (102); **draai alle vier de Schroeven aan en draai ze vast.**

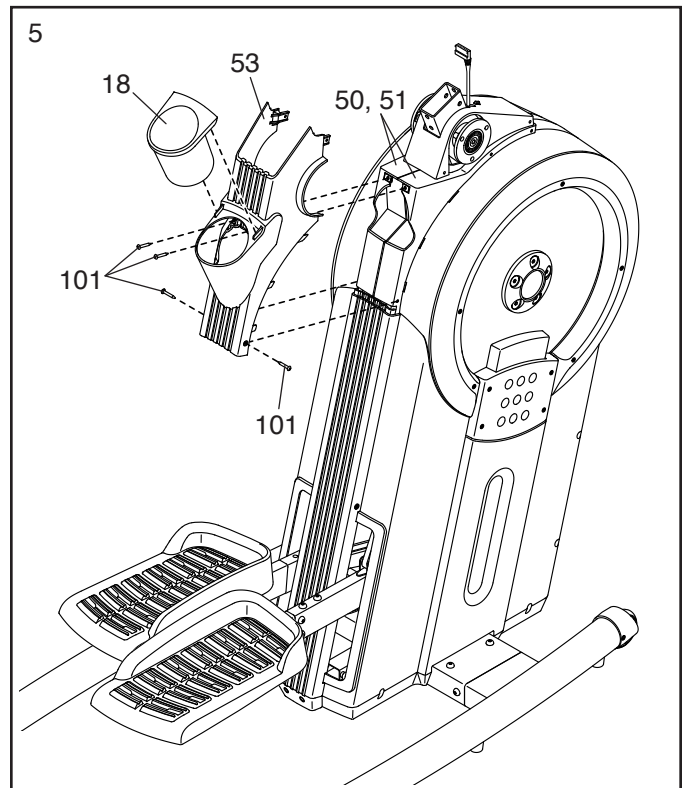
**Maak de Linker Pedaalbasis (niet afgebeeld) op dezelfde manier aan het Linker Pedaalbeen (niet afgebeeld) vast.**



5. Druk de Achterste Kap (53) op de Linker en Rechter Schermen (50, 51).

Bevestig de Achterste Kap (53) met vier M4 x 16mm Schroeven met een Platte Kop (101); **draai alle Schroeven met een Platte Kop aan en vervolgens vast.**

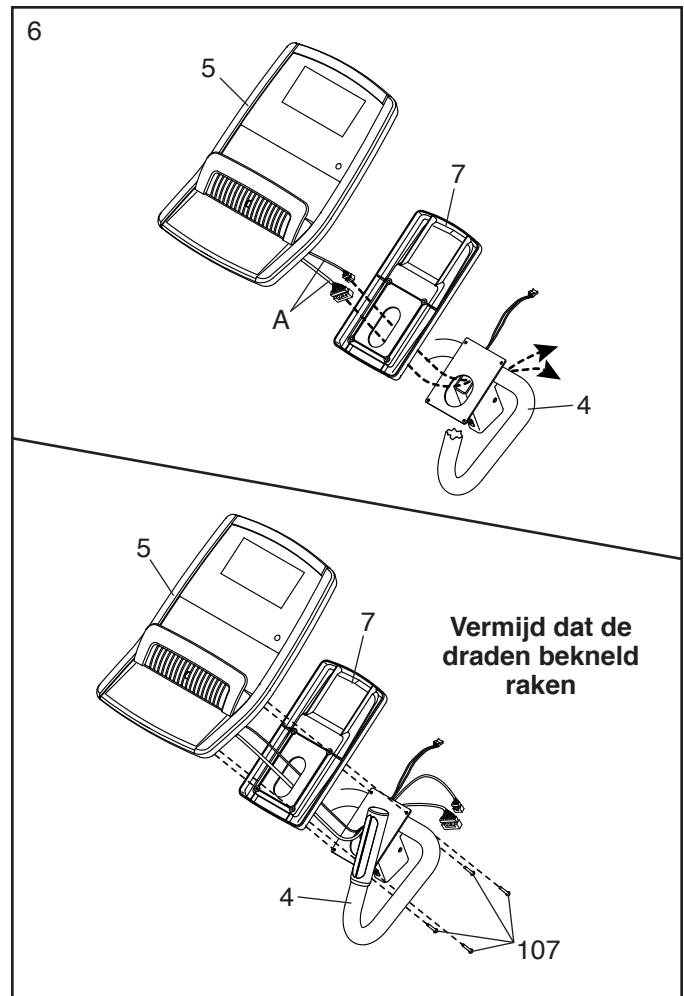
Steek de Accessoireshouder (18) in de Achterste Kap (53).



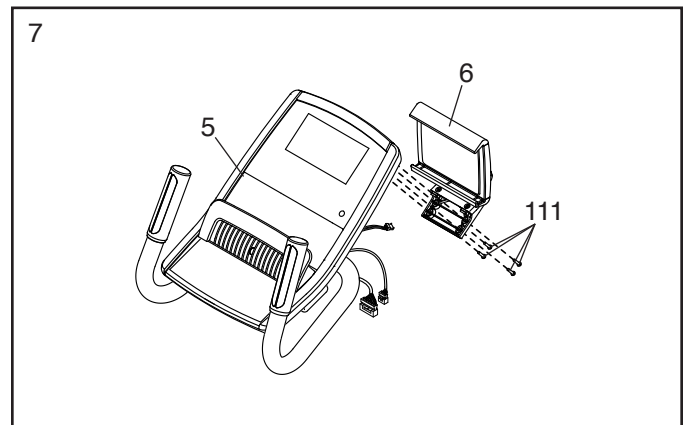


6. **Zie de bovenste tekening.** Richt het Bedieningspaneel (5), de Kap van het Bedieningspaneel (7) en de Beugel van het Bedieningspaneel (4) met de hulp van een tweede persoon zoals afgebeeld. Leid de draden (A) op het Bedieningspaneel door de Kap van het Bedieningspaneel en de Beugel van het Bedieningspaneel zoals afgebeeld; **zorg ervoor dat u de draden door het bovengedeelte van het gat in de Beugel van het Bedieningspaneel steekt.**

**Zie de onderste tekening. Tip: Vermijd dat de draden bekneld raken.** Bevestig het Bedieningspaneel (5) en de Kap van het Bedieningspaneel (7) aan de Beugel van het Bedieningspaneel (4) met vier M4 x 22mm Schroeven (107); **draai alle Schroeven aan en draai ze vast.**

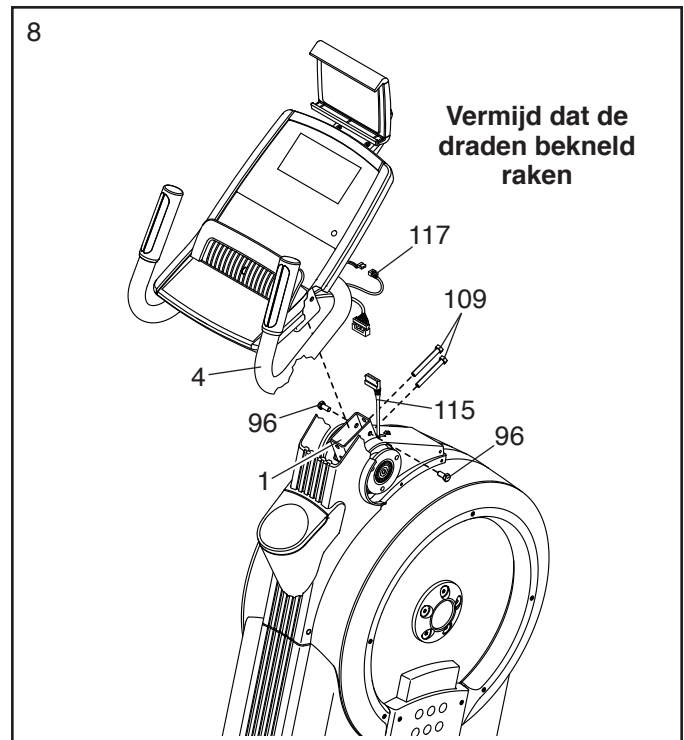


7. Bevestig de Tablethouder (6) aan het Bedieningspaneel (5) met vier #8 x 16mm Schroeven (111); **draai alle Schroeven eerst aan en draai ze daarna vast.**



8. Terwijl een tweede persoon de Beugel van het Bedieningspaneel (4) bij het Onderstel (1) vasthoudt, sluit u de draden van het Bedieningspaneel aan op de Hoofddraad (115) en op de draden van de Hartslagsensoren (117).

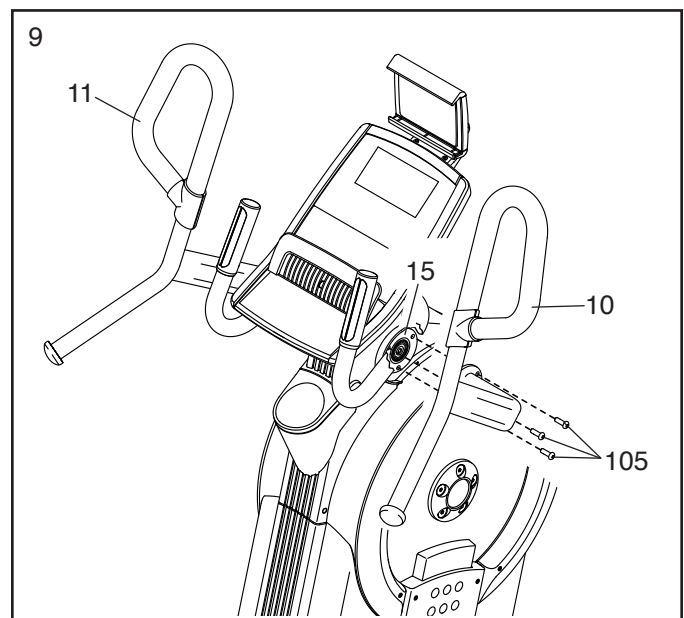
**Tip: Vermijd dat de draden bekneld raken.** Bevestig de Beugel van het Bedieningspaneel (4) aan het Onderstel (1) met twee M8 x 86mm Schroeven (109) en twee M8 x 15mm Schroeven (96); **draai alle Schroeven aan en draai ze vast.**



9. Zoek naar het Rechter en Linker Handvat (10, 11).

**Zorg dat de Pedalen (niet afgebeeld) waterpas staan.** Bevestig het Rechter Handvat (10) aan de Rechter Handvatarm (15) met drie M8 x 25mm Schroeven (105); **draai alle Schroeven aan en draai ze vast.** **Tip: Het kan nuttig zijn om het Rechter Handvat te draaien voor betere toegang en om de Schroeven vast te zetten.**

**Bevestig de Linker Handvat (11) op dezelfde wijze.**

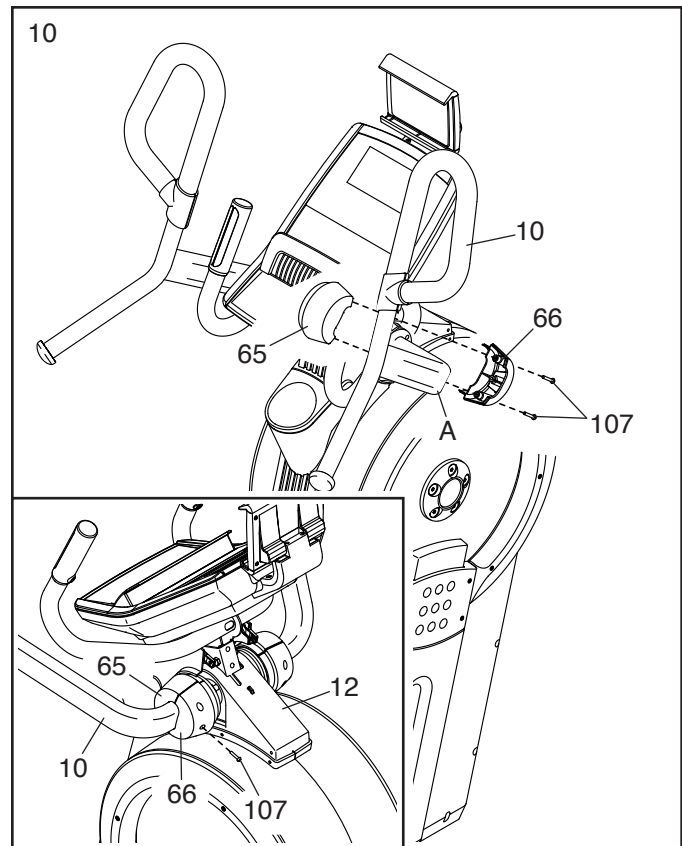


10. Zoek naar de Achterste en Voorste Zwenkkappen (65, 66).

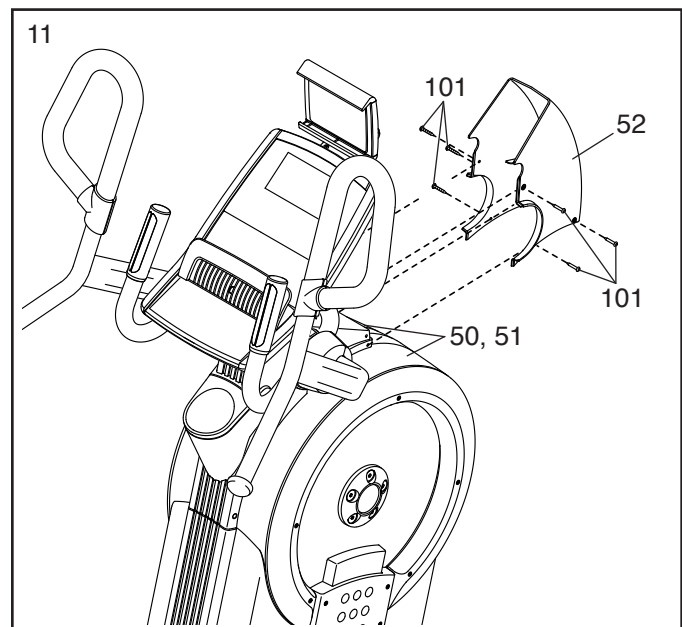
Druk een set Achterste en Voorste Zwenkkappen (65, 66) samen rond het Rechter Handvat (10) vlakbij de buiging (A). Maak ze dan aan elkaar vast met twee M4 x 22mm Schroeven (107).

**Raadpleeg de inzet-tekening.** Schuif de Achterste en Voorste Zwenkkappen (65, 66) naar de Schermkap (12). Bevestig de Voorste Zwenkkap aan het Rechter Handvat (10) met een M4 x 22mm Schroef (107).

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

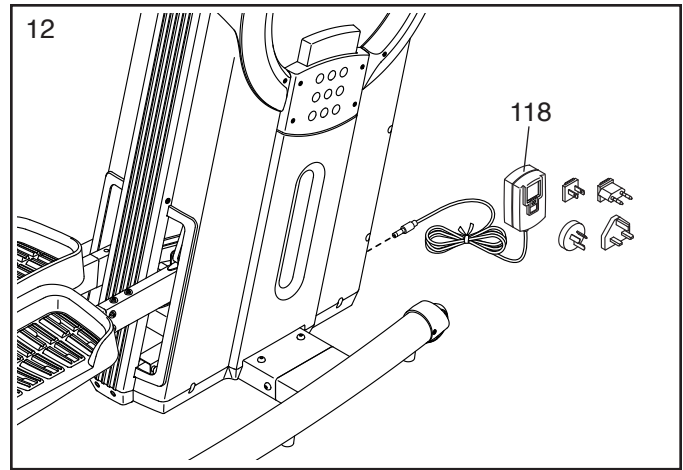


11. Bevestig de Voorste Kap (52) aan de Linker en Rechter Schermen (50, 51) met zes M4 x 16mm Schroeven met een Platte Kop (101); **draai alle Schroeven aan en vervolgens vast.**



12. Steek de Stroomadapter (118) in de contactdoos op het onderstel van de trainer.

Let op: Om de Stroomadapter (118) in een stopcontact te gebruiken, zie DE STROOMADAPTER INSTEKEN op bladzijde 13.



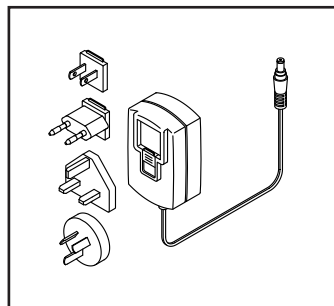
13. **Zorg ervoor dat alle onderdelen goed vastgedraaid zijn voordat u de trainer gaat gebruiken.** Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Leg een matje onder de trainer om de vloer te beschermen.

# DE TRAINER GEBRUIKEN

## DE STROOMADAPTER INSTEKEN

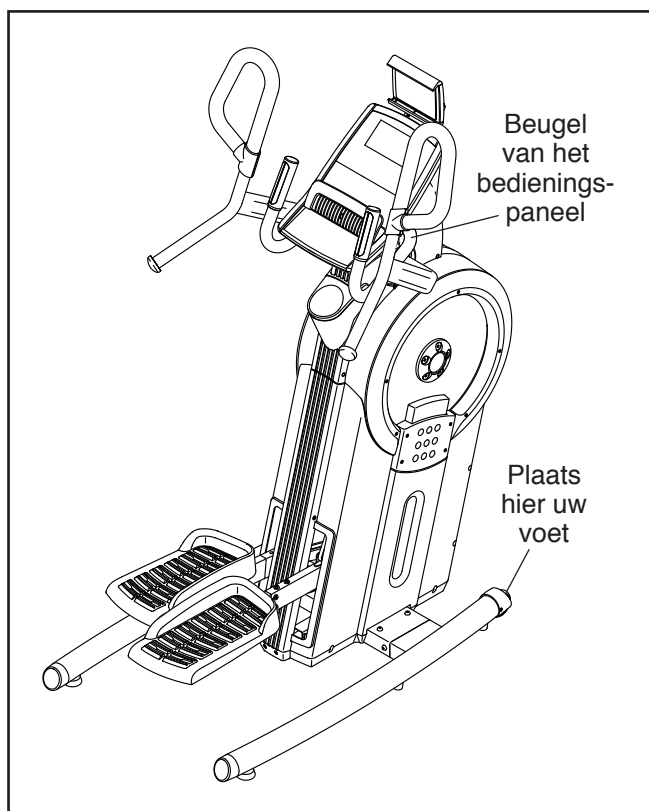
**BELANGRIJK:** Laat, wanneer de trainer aan koude temperaturen is blootgesteld, deze op kamertemperatuur komen voordat u de stroomadapter insteekt. Als u dit niet doet kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

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



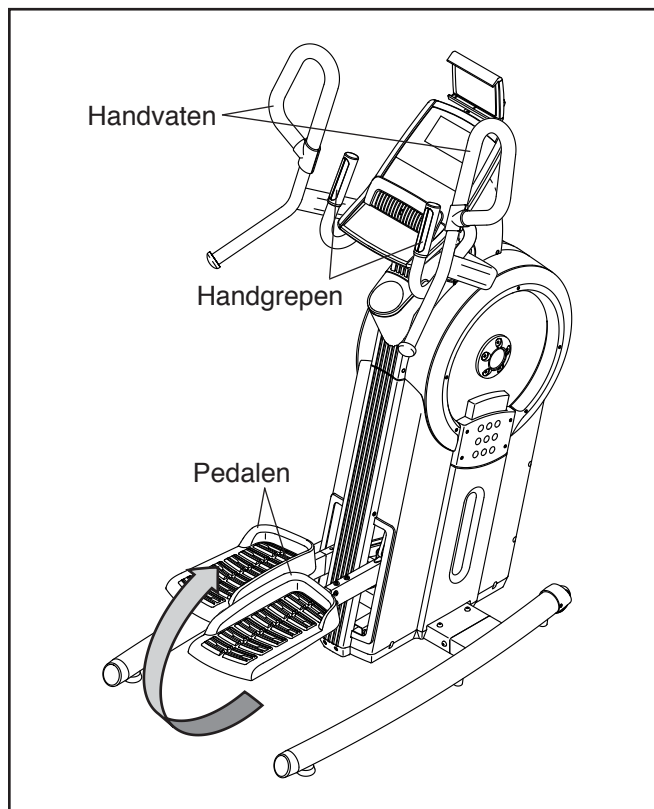
## DE TRAINER VERPLAATSEN

Gezien de afmetingen en de zwaarte van de trainer, moet deze door twee personen verplaatst worden. Ga voor de trainer staan, houd de beugel van het bedieningspaneel vast en plaats één voet tegen een van de wielen. Laat een tweede persoon u helpen te trekken aan de beugel van het bedieningspaneel tot de trainer rolt op de wielen. Verplaats de trainer voorzichtig naar de gewenste plaats en laat hem dan op de vloer zakken.



## OEFENEN OP DE TRAINER

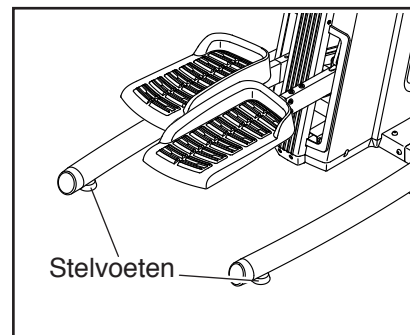
Om op de trainer te stappen, houdt u de handvaten of de handgrepen vast en stapt u op het pedaal dat zich in de laagste positie bevindt. Stap vervolgens op het andere pedaal. Duw op de pedalen tot u een vloeiende beweging bereikt. **Let op: De pedalen kunnen in beide richtingen draaien. Het wordt aanbevolen 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 trainer afstapt. **Let op: Met de 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.

## DE RAINER WATERPAS STELLEN

Als de trainer enigszins schommelt tijdens het gebruik, draai dan aan één of beide stelvoeten achter de stabilisators tot het toestel niet meer schommelt.

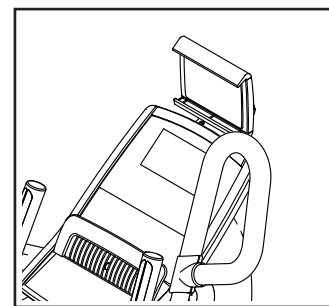


## DE TABLEHOUDER GEBRUIKEN

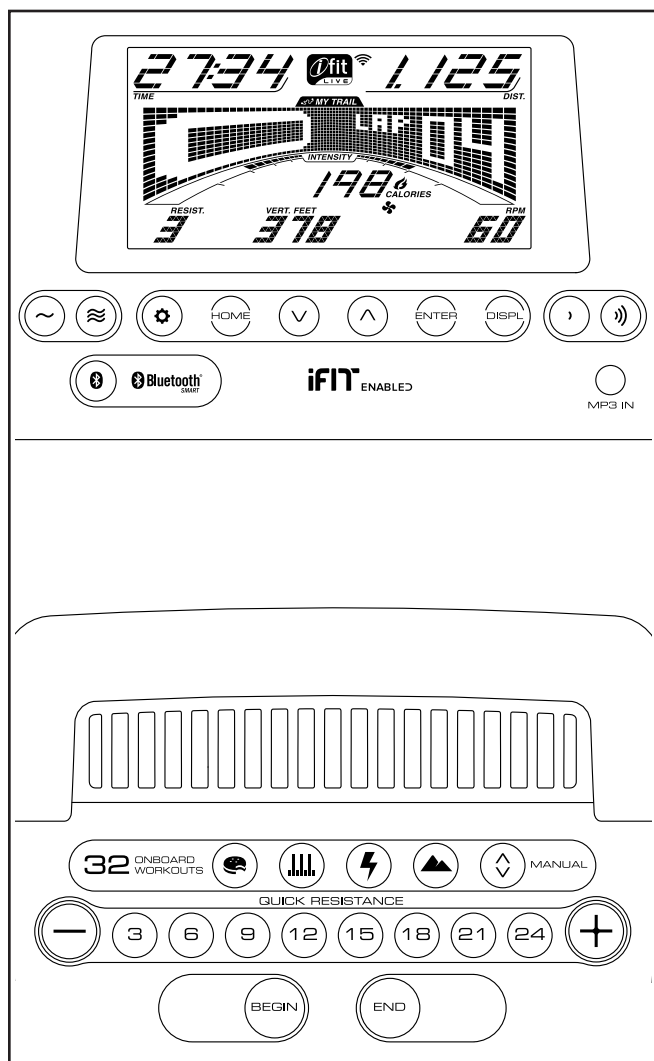
**BELANGRIJK: De tablethouder is ontwikkeld om te gebruiken met de meest gebruikte formaten tablets. Plaats geen ander elektronisch apparaat of object in de tablethouder.**

Plaats de onderste rand van de tablet in de houder om een tablet in de tablethouder te steken. Trek vervolgens het lipje over de bovenrand van de tablet. **Zorg ervoor dat de tablet stevig vastzit in de tablethouder.**

Draai de tablethouder in de gewenste hoek. Doe deze handelingen in omgekeerde volgorde om de tablet uit de tablethouder te halen.



## DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL



## FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

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

Wanneer u de handmatige instelling gebruikt kunt u de weerstand van de pedalen met de druk op een toets veranderen.

Het bedieningspaneel zal tijdens het oefenen doorlopend feedback geven. U kunt zelfs uw hartslag meten door gebruik te maken van de handgreep met hartslagmonitor of door middel van een compatibele borstkas hartslagmonitor. **Zie bladzijde 19 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 kijkt u naar informatie vast te leggen en bij te houden.

Het bedieningspaneel biedt ook een keuze aan vooraf ingestelde oefeningen. Iedere oefening regelt automatisch de weerstand van de pedalen en zal u aansporen om uw trapsnelheid af te wisselen terwijl u door een effectieve oefening wordt geleid.

U kunt ook terwijl u oefent, naar uw favoriete oefening-muziek of audioboeken luisteren via de geluidsinstallatie van het bedieningspaneel.

**Voor gebruik van de handmatige modus, zie bladzijde 16. Voor gebruik van een vooraf ingestelde oefening, zie bladzijde 18. Voor gebruik van het geluidssysteem, zie bladzijde 19.**

**Om uw smart-toestel aan te sluiten op het bedieningspaneel, zie bladzijde 20. Om uw hartslagmonitor aan te sluiten op het bedieningspaneel, zie bladzijde 20. Voor het wijzigen van de bedieningspaneelinstellingen, zie bladzijde 21.**

Als er een laagje plastic op het display ligt, moet u dat verwijderen.

Let op: Het bedieningspaneel kan de afstand weergeven in mijlen of kilometers en verticale afstand in feet of meters. Om te zien welk meetsysteem is gekozen, zie stap 3 op bladzijde 21.

## HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

### 1. Zet het bedieningspaneel aan.

Begin met trappen of druk op een toets op het bedieningspaneel om het bedieningspaneel aan te zetten.

Wanneer u het bedieningspaneel aanzet zal de display aangaan en is het bedieningspaneel klaar voor gebruik.

### 2. Kies de handmatige instelling.

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

Wanneer u een oefening gekozen heeft, kies dan opnieuw de handmatige instelling door te drukken op de toets Manual (handmatig) of door herhaaldelijk op de toets Home of een van de toetsen voor Onboard Workouts (vooraf ingestelde oefeningen).

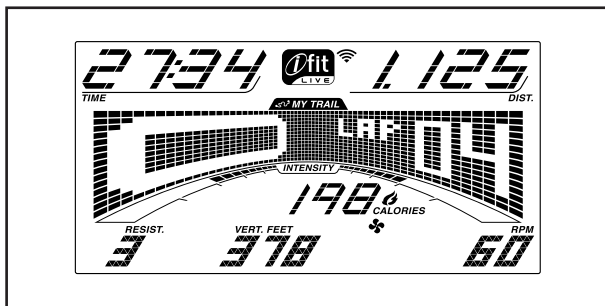
### 3. Verander de weerstand van de pedalen als u dat wilt.

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

Let op: 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)**—Wanneer de handmatige instelling wordt gekozen zal deze display het geschatte aantal calorieën dat u verbrand heeft aangeven. Wanneer een oefening wordt gekozen, zal deze display instelling óf het geschatte aantal calorieën dat nog te verbranden is óf het geschatte aantal calorieën dat u verbrand heeft aangeven.

**Calories per Hour (calorieën per uur)**—Deze display instelling zal het geschatte aantal calorieën dat u per uur verbrandt aangeven.

**Dist. (afstand)**—Deze display-instelling zal de getrapte afstand in mijlen of in kilometers aangeven.

**Pulse (hartslag)**—Deze display-instelling zal uw hartslag aangeven wanneer u gebruik maakt van de handgreep met hartslagmonitor of van de optionele borstkas hartslagmonitor (zie stap 5).

**Resist. (weerstand)**—Deze display-instelling zal de weerstand van de pedalen aangeven.

**RPM (OPM)**—Deze display-instelling zal uw trapsnelheid in omwentelingen per minuut (opm) aangeven.

**Time (Tijd)**—In de manuele instelling toont deze weergave de verlopen tijd. Wanneer een oefening wordt gekozen, zal deze display instelling óf de resterende tijd van de oefening óf de verlopen tijd aangeven.

**Vert. Feet of Vert. (verticale afstand)**—Deze display-instelling zal de verticale afstand die u heeft afgelegd weergeven in feet of meters.

Het scherm heeft verschillende display tabbladen. Druk herhaaldelijk op de toets Displ of op de toename- en de afnametoetsen 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.

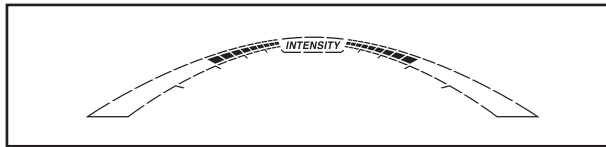


**My Trail (mijn pad)**—Dit tabblad zal een piste van 1/4 mijl (400m) aangeven. De opflikkerende rechthoek zal uw vordering tijdens uw oefening aangeven. Het tabblad My Trail al het aantal rondjes aangeven dat u voltooit.

**Calorie (calorieën)**—Dit tabblad zal het geschatte aantal calorieën dat u verbrand heeft aangeven. De hoogte van elk segment stelt het aantal verbrande calorieën tijdens dat segment voor.

**Weerstand**—Dit tabblad zal een profiel van de geschatte weerstandsinstelling van de oefening aangeven. Er zal aan het eind van elke minuut een nieuw segment verschijnen. Let op: Tekst voor dit tabblad zal niet in de matrix verschijnen.

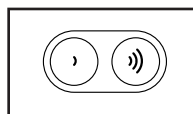
Tijdens het oefenen, zal de intensiteitsbalk van de oefening het geschatte intensiteitsniveau van uw oefening aangeven.



Om het bedieningspaneel te pauzeren, drukt u op de toets Home of de toets End (eindigen) 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 Home of de toets End om de oefening te onderbreken, om uw oefening resultaten te bekijken, en om de oefening te verlaten en naar de handmatige instelling terug te keren.

Om het volume van het bedieningspaneel te wijzigen, drukt u op toename- of afnametoetsen voor volume.



## 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 19 voor informatie over de optionele borstkas hartslagmonitor**). Let op: Het bedieningspaneel is compatibel met BLUETOOTH® Smart hartslagmonitoren.

**Let op: Wanneer u beide hartslagmonitoren tegelijkertijd gebruikt dan zal de borstkas hartslagmonitor prioriteit krijgen.**

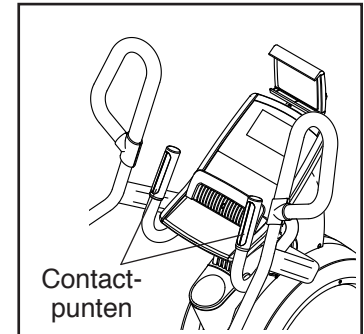
**Als er velletjes plastic op de metalen contactpunten van de handgreep met hartslagmonitor bevinden, verwijder deze dan.**

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.**

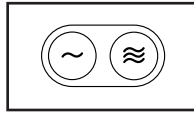
Wanneer uw hartslag wordt gemeten, zullen er één of twee streepjes verschijnen en dan zal uw hartslag worden aangegeven. Voor een correcte hartslagmeting, houdt u de contactpunten ongeveer 15 seconden vast.

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 houd 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. Zet de ventilator indien gewenst aan.

De ventilator heeft verschillende snelheidsinstellingen. Druk herhaaldelijk op de toename- en afnametoetsen van de ventilator om een ventilatorsnelheid te kiezen of om de ventilator uit te zetten.



Let op: De ventilator gaat automatisch uit wanneer de pedalen ongeveer 30 seconden lang niet bewegen.

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

Indien de pedalen enkele seconden niet bewegen is een serie geluidjes te horen, zal het bedieningspaneel pauzeren en zal de tijd op het display knipperen.

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

## EEN VOORAF INGESTELDE OEFENING GEBRUIKEN

### 1. Zet het bedieningspaneel aan.

Begin met trappen of druk op een toets op het bedieningspaneel om het bedieningspaneel aan te zetten.

Wanneer u het bedieningspaneel aanzet zal de display aangaan en is het bedieningspaneel klaar voor gebruik.

### 2. Kies een vooraf ingestelde oefening.

Druk herhaaldelijk op de gewenste toetsen voor een Onboard Workouts (vooraf ingestelde oefening) totdat de gewenste oefening op het scherm verschijnt.

De display zal, wanneer u een vooraf ingestelde oefening kiest, de tijdsduur van de oefening en het geschatte aantal calorieën dat u zult verbranden, aangeven. Een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening zal in de matrix verschijnen.

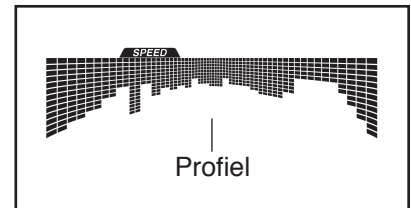
## 3. Start de oefening.

Druk op de toets Begin (starten) of begin met fietsen om met de oefening te starten.

Iedere oefening is in segmenten verdeeld. Een weerstandsniveau en een na te streven snelheid zijn voor elk segment geprogrammeerd. Let op: U kunt hetzelfde weerstand- en/of doeltempo niveau programmeren voor opeenvolgende segmenten.

Het weerstandsniveau en de naar te streven snelheid voor het eerste segment zullen in de display en in de matrix verschijnen.

Tijdens de oefening zal de profiel op het tabblad snelheid uw vordering aangegeven.



Het knipperend segment van het profiel stelt het huidige segment van de oefening voor. De hoogte van het knipperende segment geeft de na te streven snelheid 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 ander weerstandsniveau voor het volgende segment is geprogrammeerd, dan zal het weerstandsniveau in de display verschijnen en zal het weerstandsniveau veranderen.

Als er een andere na te streven snelheid voor het volgende segment is geprogrammeerd, dan zal de na te streven snelheid een paar seconden lang in de matrix verschijnen om u te waarschuwen.

U zult tijdens het oefenen aangespoord worden om uw trapsnelheid zo dicht mogelijk bij de na te streven snelheid van het huidige segment te houden. Verhoog uw tempo **als er een opwaarts pijltje op de display verschijnt**. Verlaag uw tempo **als een neerwaartse pijl verschijnt**. Houd uw huidige tempo aan **als er geen pijltje verschijnt**.

**BELANGRIJK:** De doelsnelheid is uitsluitend bedoeld om u te motiveren. Uw feitelijke tempo kan langzamer zijn dat de doelsnelheidinstelling. 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 zal zo door gaan tot het laatste segment eindigt.

Om het bedieningspaneel te pauzeren, drukt u op de toets Home of de toets End (eindigen) 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 Home of End om de oefening te onderbreken, om uw oefening resultaten te bekijken, en om de oefening te verlaten en naar het standaard menu terug te keren.

**4. Volg uw vordering op de display.**

Zie stap 4 op bladzijde 16.

**5. Meet desgewenst uw hartslag.**

Zie stap 5 op bladzijde 17.

**6. Zet de ventilator indien gewenst aan.**

Zie stap 6 op bladzijde 18.

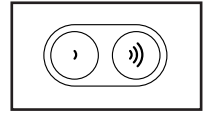
**7. Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u klaar bent met uw oefening.**

Zie stap 7 op bladzijde 18.

## HOE HET GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN

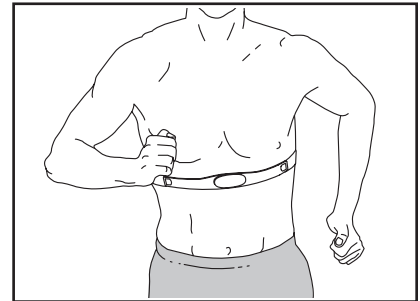
Om muziek of ingesproken boeken met de geluidsinstallatie van het bedieningspaneel te beluisteren, sluit u een 3,5 mm mannetje tot mannetje audiokabel (niet inbegrepen) in de aansluiting op het bedieningspaneel en uw persoonlijke audio-speler; **zorg ervoor dat de audiokabel goed aangesloten is. Let op: 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 toename- en afnametoetsen volume op het bedieningspaneel of de volumeregelpop op uw persoonlijke audiospeler.



## 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.**



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.**

Let op: Het bedieningspaneel is geschikt voor 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. Let op: 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 Store<sup>SM</sup> 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. Uw smart-toestel aansluiten 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 opflikkeren. 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.

Houd de toets Bluetooth Smart op het bedieningspaneel 5 seconden lang ingedrukt om uw smart-toestel te ontkoppelen van het bedieningspaneel. De LED op het bedieningspaneel zal gaan branden terwijl de toets is ingedrukt en zal uitgaan wanneer de toets wordt losgelaten.

Let op: Alle BLUETOOTH-verbindingen tussen het bedieningspaneel en andere toestellen (inclusief smart-toestellen, hartslag monitoren etc.) zullen losgekoppeld worden.

## HOE UW HARTSLAGMONITOR TE VERBINDEN MET HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel is geschikt voor 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 opflikkeren.

Let op: 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.

Houd de toets Bluetooth Smart op het bedieningspaneel 5 seconden ingedrukt om uw hartslagmonitor los te koppelen van het bedieningspaneel; de LED-verlichting op het bedieningspaneel zal oplichten terwijl de toets wordt ingedrukt en zal uitgaan als de toets wordt losgelaten.

Let op: Alle BLUETOOTH-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. Selecteer de instellingenmodus

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

Let op: Als u een oefening heeft gekozen, dan moet u de oefening verlaten voordat u de instellingen kunt kiezen.

### 2. Navigeer door de instellingenmodus.

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

Het onderste gedeelte van de display zal instructies voor het gekozen scherm aangeven. **Zorg ervoor dat u de instructies weergegeven in het onderste gedeelte van het scherm opvolgt.**

### 3. Verander 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 (Engels). Om de afstand in kilometers te bekijken, selecteert u METRIC (metrisch).

Let op: Het versienummer van de software van het bedieningspaneel zal ook in dit optionele scherm verschijnen.

**Usage In.formation (gebruiksinformatie)**—De display zal het totaal aantal uren dat de trainer is gebruikt en de totale gestapte afstand (in mijlen of in kilometers) op de trainer aangeven.

**Contrast Level (contrastniveau)**—Het huidig geselecteerde contrastniveau verschijnt op de display. Druk op de Quick Resistance (snelle weerstand) toename- en afname-toetsen om het contrastniveau bij te stellen.

### 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 steeds bij gebruik regelmatig alle onderdelen van de trainer en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.

Gebruik een vochtige doek en een klein beetje milde zeep om de 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 niet aanslaat, zorg er dan voor dat de stroomadapter volledig is ingestoken.

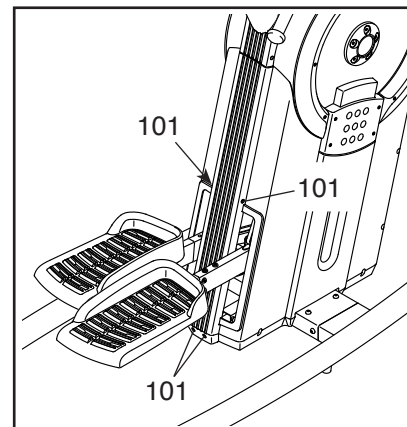
Als het bedieningspaneel uw hartslag niet goed aan geeft wanneer u de hartslagsensor van de handgreep vasthoudt of wanneer de aangegeven hartslag te hoog of te laag blijkt, raadpleeg dan stap 5 op bladzijde 17.

**Bel met het nummer op de kaft van deze handleiding om een vervang stroomadapter aan te schaffen. BELANGRIJK: Gebruik alleen een door de fabrikant geleverde stroomadapter om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen.**

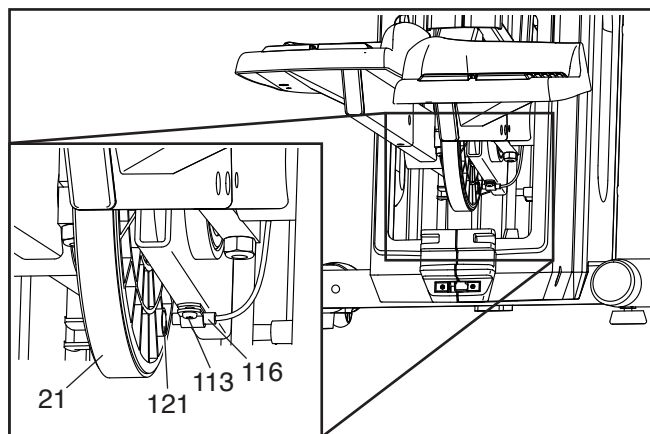
## DE SNELHEIDSSENSOR AFSTELLEN

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

Verwijder vervolgens de vier aangegeven M4 x 16mm Schroeven met Platte Kop (101) en de Onderste Achterste Beschermkap (68).



Draai vervolgens aan de Grote Katrol (21) totdat een Katrolmagneet (121) gelijk ligt met de Snelheidssensor (116). Draai vervolgens de M4 x 19mm Schroef (113) los, maar verwijder deze niet, schuif de Snelheidssensor iets dichters naar of van de Katrolmagneet en draai de Schroef opnieuw vast.

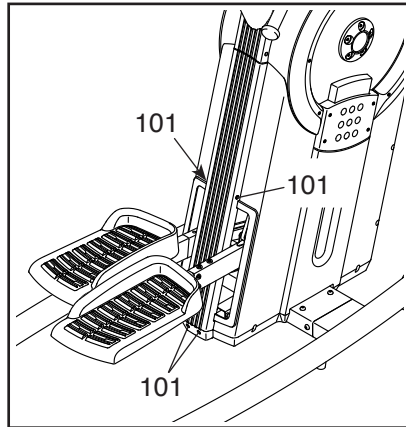


Steek de stroomadapter in het stopcontact en draai even aan de Grote Katrol (21). Herhaal deze procedure indien nodig tot het bedieningspaneel de juiste informatie weergeeft. Maak de onderste achterste schermkap dan opnieuw vast.

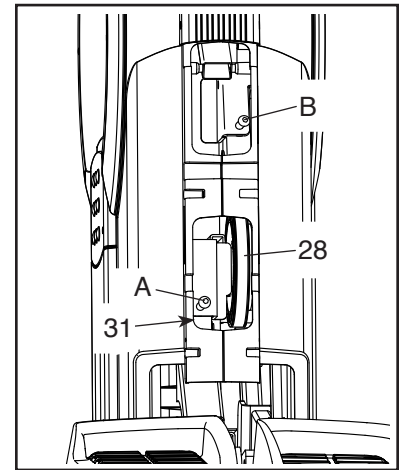
## DE AANDRIJFRIEM AFSTELLEN

De drijfriemen 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 drijfriemen af te stellen.

Verwijder vervolgens de vier aangegeven M4 x 16mm Schroeven met Platte Kop (101) en de Onderste Achterste Beschermkap (68).



Zoek de onderste Afstelschroef (A). Maak de onderste Afstelschroef met vier draaien vast; hierdoor zal de Grote Aandrijfriem (31) vast gaan.



Sta op de trainer en begin met fietsen. Als de pedalen nog slippen, stapt u van de trainer af en zoekt u naar de bovenste Afstelschroef (B). Maak de bovenste Afstelschroef met twee draaien vast; hierdoor zal de Kleine Aandrijfriem (28) vast gaan.

Sta weer op de trainer en begin met fietsen. Als de pedalen nog steeds slippen, stapt u van de trainer af en maakt u de onderste Afstelschroef (95) met vier slagen vast; hierdoor wordt de Grote Aandrijfriem (31) nog vaster.

Als u de aandrijfriemen goed hebt afgesteld, maakt u de achterste onderste beschermkap weer vast.



# 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	
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 bloeddorstomming 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 afgebeeld. 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

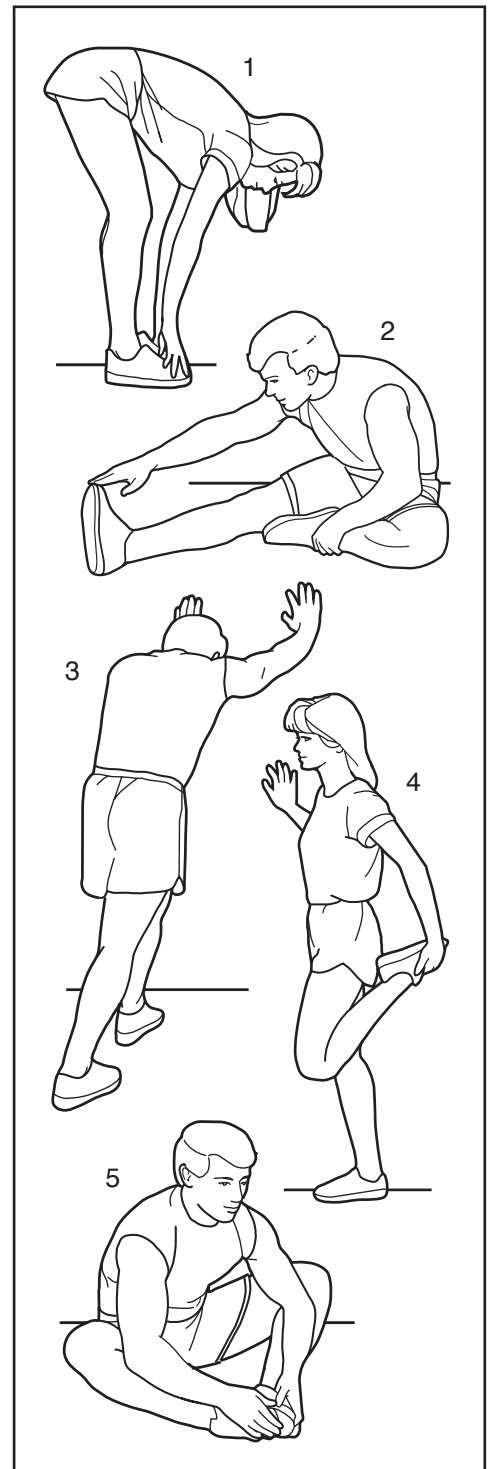
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal 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 heupspieren.

### 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 heupspieren.



---

# AANTEKENINGEN

---

# AANTEKENINGEN

# LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. PFEVEL7121.6 R0316A

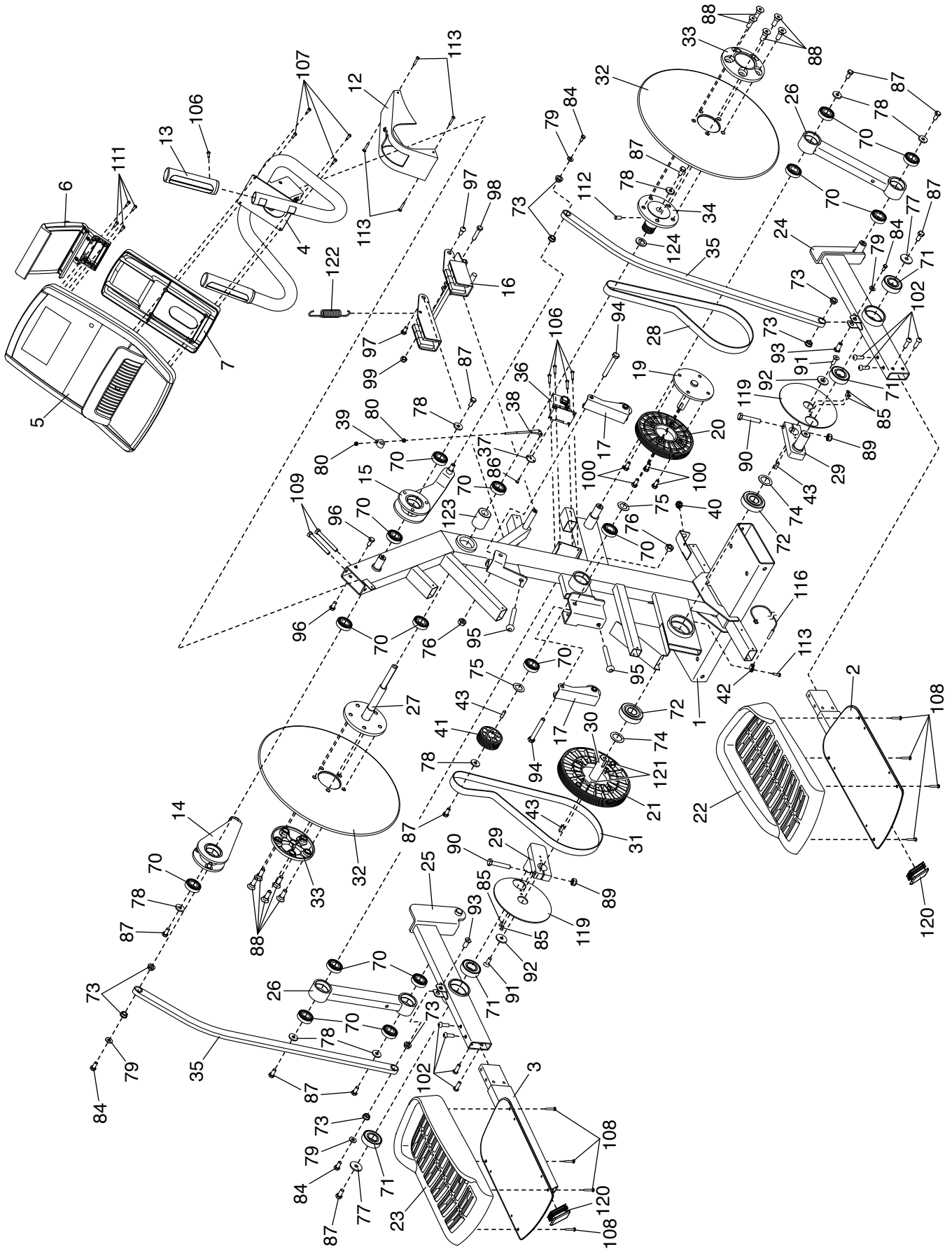
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	51	1	Rechterscherm
2	1	Rechter Pedaalbasis	52	1	Voorste Kap
3	1	Linker Pedaalbasis	53	1	Achterste Kap
4	1	Beugel van het Bedieningspaneel	54	1	Basis van de Accessoirehouder
5	1	Bedieningspaneel	55	2	Stabilisatorkap
6	1	Tablethouder	56	4	Voet
7	1	Kap van het Bedieningspaneel	57	2	Wiel
8	1	Rechter Stabilisator	58	1	Rechter Wielkap
9	1	Linker Stabilisator	59	2	Kap van het Handvat
10	1	Rechter Handvat	60	2	Greep
11	1	Linker Handvat	61	1	Linker Achterste Handvatkap
12	1	Schermkap	62	1	Linker Voorste Handvatkap
13	2	Greep voor de Hartslagsensor	63	1	Rechter Achterste Handvatkap
14	1	Linker Handvatarm	64	1	Rechter Voorste Handvatkap
15	1	Rechter Handvatarm	65	2	Achterste Zwenkkap
16	1	Beugel van de Magneet	66	2	Voorste Zwenkkap
17	2	Spanrol	67	2	Boss
18	1	Accessoirehouder	68	1	Onderste Achterste Beschermkap
19	1	Uitwisselingsas	69	2	Stelvoet
20	1	Middelgrote Katrol	70	16	Kleine Lager
21	1	Grote Katrol	71	4	Medium Lager
22	1	Rechter Pedaal	72	2	Grote Lager
23	1	Linker Pedaal	73	8	Bus
24	1	Rechter Pedaalbeen	74	2	Groot Tussenstuk
25	1	Linker Pedaalbeen	75	2	Klein Tussenstuk
26	2	Connectorarm	76	2	M10 Slotmoer
27	1	Schijfas	77	2	Tussenring van de Krukas
28	1	Kleine Aandrijfriem	78	8	M8 Tussenring
29	2	Arm van de Krukas	79	4	M6 Tussenring
30	1	Krukas	80	2	M5 Moer
31	1	Grote Aandrijfriem	81	2	M10 Schouderbout
32	2	Schijf	82	5	M4 x 42mm Schroef
33	2	Schijfhub	83	8	Klip
34	1	Kettingwiel	84	4	M6 x 14mm Schroef
35	2	Verbindingsarm	85	4	M5 x 16mm Schroef
36	1	Weerstandmotor	86	1	M3,5 x 12mm Schroef
37	1	Weerstandschijf	87	10	M8 x 16mm Schroef
38	1	Weerstandarm	88	10	Schijfschroef
39	1	Weerstandblok	89	2	M10 Borgmoer
40	1	Contactpunt/Draad	90	2	M10 x 55mm Inbusbout
41	1	Kleine Katrol	91	2	Asschroef
42	1	Klem	92	2	Flens
43	3	Sleutel	93	2	Nagel
44	2	Magneetkap	94	2	M10 x 55mm Bout
45	2	Beugel van de Kap	95	2	Afstelschroef
46	1	Kap van het Linkerwiel	96	2	M8 x 15mm Schroef
47	1	Rechter Magneetscherm	97	2	M8 Schouder Schroef
48	1	Linker Magneetscherm	98	1	M8 x 30mm Bout
49	2	Schijfring	99	3	M8 Borgmoer
50	1	Linkerscherm	100	4	M8 x 23mm Schroef

<b>Nr.</b>	<b>Aant.</b>	<b>Beschrijving</b>	<b>Nr.</b>	<b>Aant.</b>	<b>Beschrijving</b>
101	14	M4 x 16mm Schroef met Platte Kop	114	15	M4 x 12mm Schroef
102	8	M8 x 20mm Schroef	115	1	Hoofddraad
103	18	Dopschroef	116	1	Snelheidssensor/Draad
104	2	M6 x 110mm Schroef	117	1	Draad voor de Hartslagsensor
105	6	M8 x 25mm Schroef	118	1	Stroomadapter
106	14	M4 x 16mm Schroef	119	2	Schijf van het Crankscherm
107	10	M4 x 22mm Schroef	120	2	Slantdop
108	8	M6 x 12mm Schroef	121	2	Magneet van de Katrol
109	2	M8 x 86mm Schroef	122	1	Veer
110	8	M10 x 20mm Schroef	123	1	Tussenstuk van het Onderstel
111	4	#8 x 16mm Schroef	124	1	Tussenring van de Schijfas
112	1	M8 Schroef	*	–	Gebruikershandleiding
113	25	M4 x 19mm Schroef	*	–	Gereedschap voor het Monteren

Let op: 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 afgebeeld.

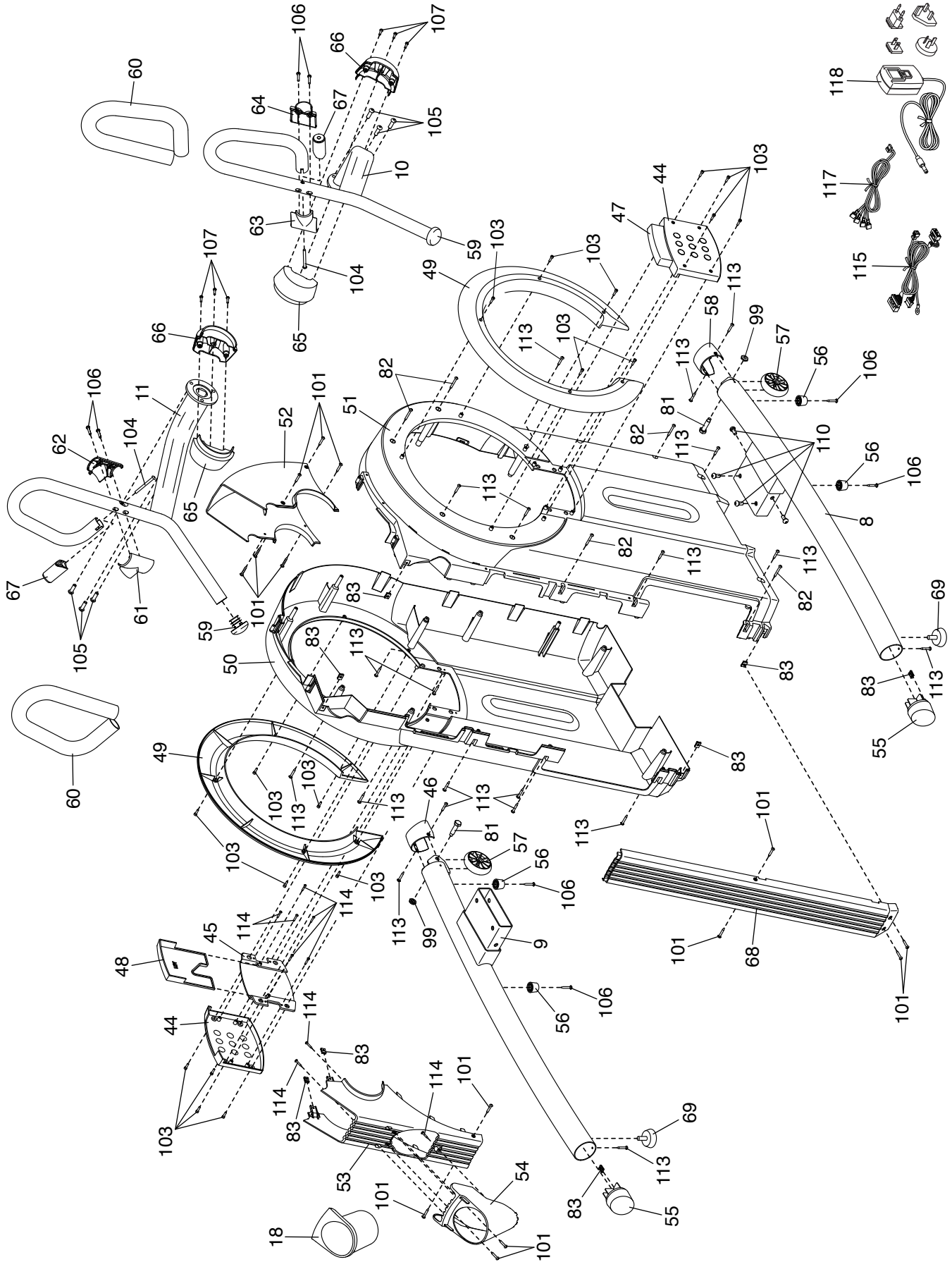
# GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. PFEVEL7121.6 R0316A



# GEDETAILLEERDE TEKENING B

Modelnr. PFEVEL7121.6 R0316A



---

## 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.

