

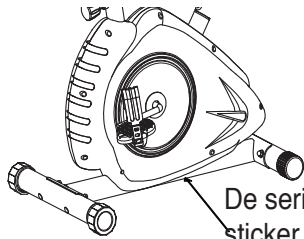
PRO-FORM[®]

PERFORMANCE & INNOVATION

Gebruikershandleiding

Modelnummer: PFIVEX57013.0

Serienummer: _____



De serienummer sticker

Vul het serienummer van uw apparaat in, in de bovengenoemde ruimte.

Heeft u vragen?

Voor alle vragen, of als eventuele onderdelen ontbreken, kunt u contact met ons opnemen op het volgende adres:

Telefoonnummer:

074 - 7600200

Website:

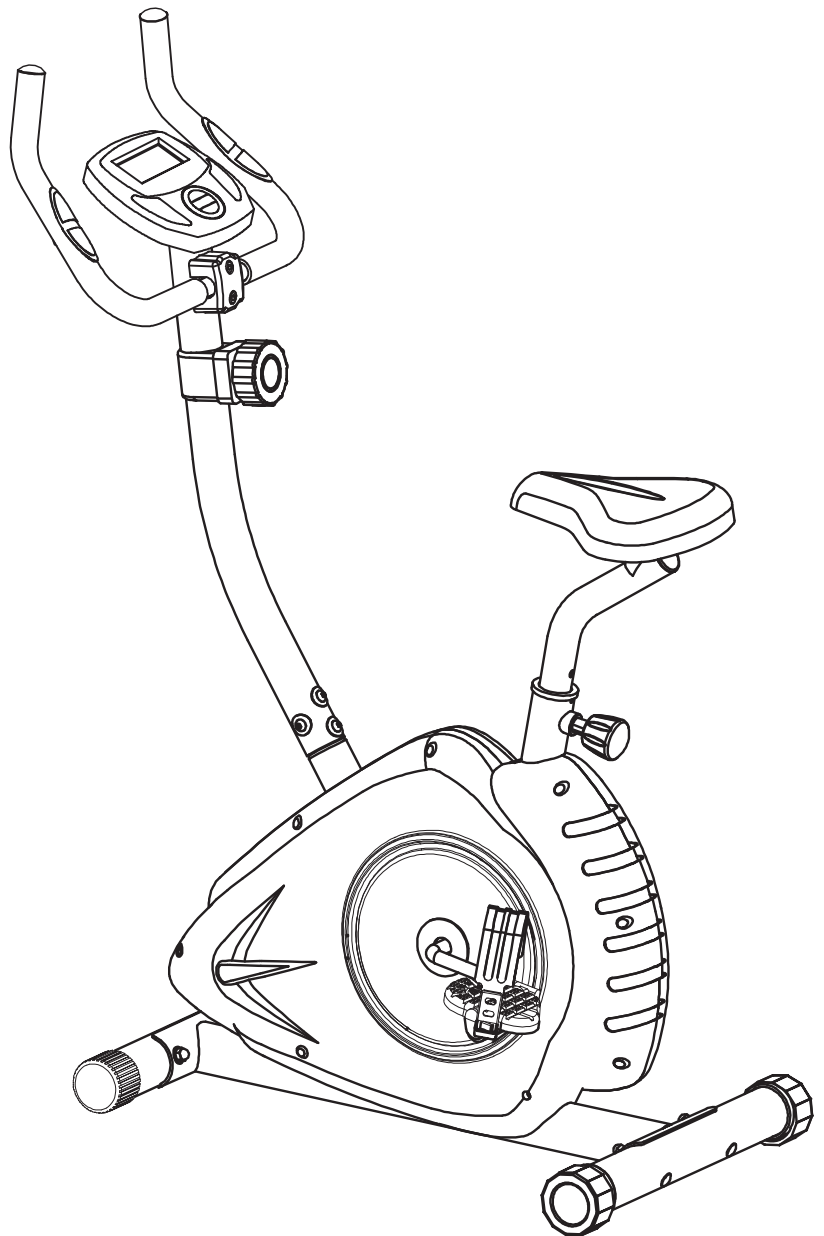
www.fitnessbenelux.nl

E-mail:

service@fitnessbenelux.nl

Attentie

Lees alle voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding voordat u de apparatuur gebruikt. Deze handleiding behouden voor toekomstig gebruik.



Bezoek onze website
www.fitnessbenelux.nl

Inhoudsopgave

| | |
|---|----------------|
| BELANGRIJKE VOORZORGSMaatregelen | 3 |
| VOORDAT U BEGINT..... | 4 |
| LOCATIE VAN DE WAARSCHUWINGSSTICKER..... | 4 |
| MONTAGE..... | 5 |
| GEbruik VAN DE FIETS..... | 8 |
| METEN VAN UW HARTSLAG..... | 9 |
| KENMERKEN VAN DE CONSOLE..... | 10 |
| VOOR ONDERHOUD EN PROBLEEMOPLOSSING | 11 |
| TIPS..... | 12 |
| SCHEMADetails... .. | 13 |
| ONDERDELENLIJST | 15 |
| BESTELLEN VAN RESERVEONDERDELEN..... | Laatste pagina |

BELANGRIJKSTE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING : om het risico van ernstig letsel te voorkomen, verzoeken wij u vriendelijk om de voorzorgsmaatregelen en belangrijke instructies in deze handleiding te lezen, alsmede alle waarschuwingen op uw hometrainer vóór gebruik van het product. PICTOGRAM wijst alle aansprakelijkheid voor persoonlijk letsel of materiële schade veroorzaakt door het gebruik van dit product.

1. Raadpleeg uw arts voordat u begint met een trainingsprogramma. Dit is vooral belangrijk voor mensen van 35 jaar en ouder of personen met een medische geschiedenis.

2. De gebruiker van de fiets moet zich strikt aan de regels en instructies van deze handleiding houden.

3. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de fiets goed op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen voor gebruik.

4. Hometrainer is slechts bedoeld voor privé-gebruik. Het mag dus niet worden gebruikt in een commerciële, institutionele setting of voor de verhuur.

5. De hometrainer moet binnenshuis worden neergezet, waar het beschermd is tegen stof en vocht. Plaats het op een vlakke ondergrond en zorg voor een tapijt of onderlegmat voor de bescherming van uw vloer. Zorg bij het plaatsen dat u 90cm aan de voor en achterkant en 60cm aan de zijkanten aan ruimte overhoud.

6. Controleer en draai alle delen regelmatig. Versleten onderdelen moeten direct worden vervangen.

7. Kinderen jonger dan 12 jaar en dieren moeten bij de fiets uit de buurt gehouden worden.

8. Personen met een gewicht van meer dan 130 kg mogen geen gebruik maken van de hometrainer.

9. Gebruik gepaste kleding tijdens het trainen op de hometrainer; Draag geen losse kleding die in de draaiende delen terecht kunnen komen. Gebruik altijd sportschoenen om je voeten tijdens de oefening te beschermen.

10. Houdt u tijdens het op en afstappen goed vast aan het stuur.

11. De pols detector is niet een medisch hulpmiddel. Vele factoren kunnen van invloed zijn op de nauwkeurigheid van de meting van de hartslag. De pols detector is een eenvoudig instrument ter ondersteuning van de oefening.

12. De juiste houding om aan te nemen op de hometrainer is een 'platte rug'. Tevens moet u niet naar voren leunen.

13. Te veel trainen kan leiden tot ernstig letsel of zelfs de dood. Als u een vlaag van zwakte of pijn tijdens het trainen voelt, moet u onmiddellijk stoppen om uit te rusten.

Deze handleiding moet u volgen

VOORDAT U BEGINT

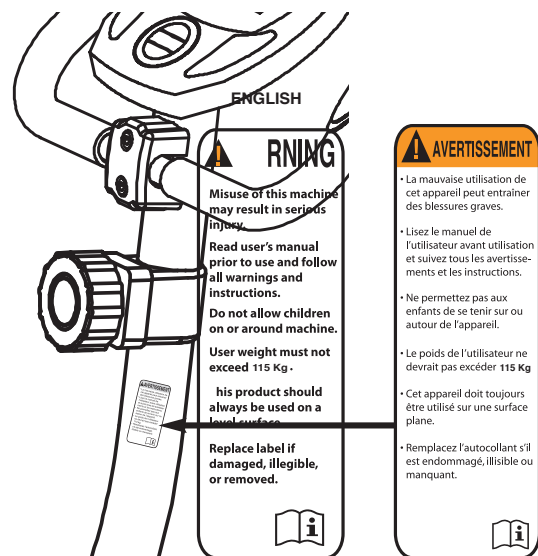
Proficiat voor het kiezen van de nieuwe ProForm Just fit hometrainer. De hometrainer is een van de apparaten die het meest effectief zijn voor het verbeteren van uw cardiovasculair systeem, uithoudingsvermogen het ontwikkelen en te versterken uw lichaam. De ProForm Just Fit biedt een aantal functies waarmee u kunt genieten van gezonde oefeningen in het comfort en de privacy van uw eigen huis. Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u de hometrainer gebruikt.

Als u vragen heeft over dit product na het lezen van deze handleiding, kunt u contact met ons opnemen, zie contactinformatie op de voorpagina. Noteer het modelnummer en het serienummer van het toestel voor ons contacteert. Het modelnummer is de PFIVEX57013.0 en het serienummer is genoteerd op de sticker die is geplakt op de hometrainer.

LOCATIE VAN DE WAARSCHUWINGSSTICKER

Deze tekening toont de locatie van de zelfklevende waarschuwingsetiketten. Als het label ontbreekt of onleesbaar is, kunt u ons bellen op het telefoonnummer dat op de voorpagina genoemd is. U zult dan een nieuwe etiket op de opgegeven locatie moeten plakken.

Opmerking: de werkelijke afmetingen van de etiketten komen niet noodzakelijkerwijs overeen met de opgegeven grootte.



MONTAGE

Montage vereist twee personen. Plaats alle delen van de fiets op een plat oppervlak en verwijder de verpakking. Gooi de verpakking niet weg voordat u de montage heeft voltooid. Naast de inbusleutel, vereist montage een kruiskopschroevendraaier

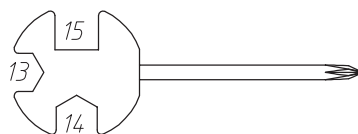


Gebruik het diagram van onderdelen hieronder om te identificeren welke kleine delen gebruikt moeten worden voor de montage. Het nummer tussen de haakjes onder elk onderdeel verwijst naar het type product, dat zich in de lijst van onderdelen aan het eind van deze handleiding bevindt. Het tweede getal geeft het aantal delen aan dat gebruikt wordt tijdens montage. Opmerking: sommige delen zijn vooraf geassembleerd ter vergemakkelijking van het vervoer van deze eenheid.



#28 1PC

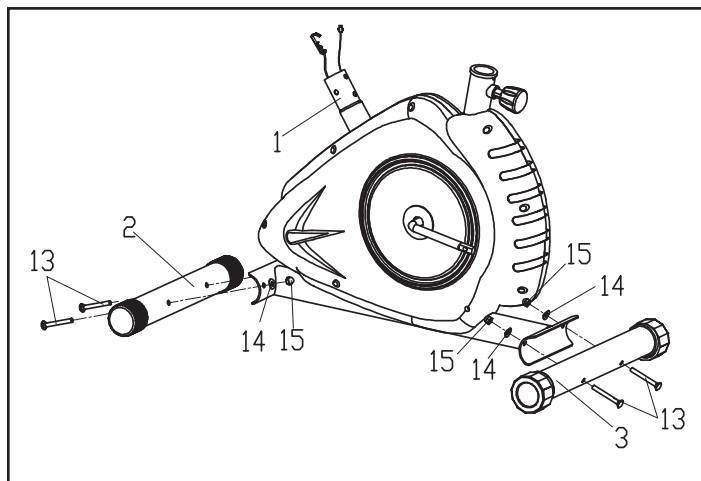
(S=6)-1PC



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

Stap 1

1. Bevestig de voorste stabilisator (2) en de achterste stabilisator (3) aan het hoofdframe (1) met behulp van bouten (13), (14) golvende sluitringen en moeren (15).



Stap 2

Terwijl een tweede persoon de galg (4) in de buurt van het hoofdframe (1) houdt, Sluit de ander de verlengkabels (18)aan op de sensor kabel (17) vervolgens sluit je de wiel weerstand aan op (8) de onderste sensorkabel (16) als volgt:

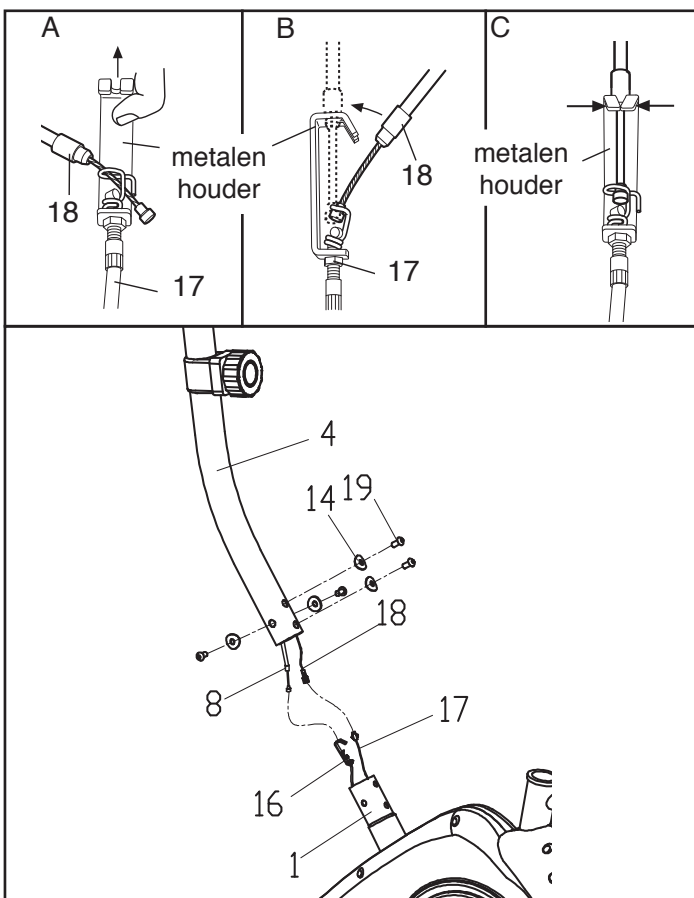
- Zie schema A. trek de metalen beugel naar boven van de onderste kabel(16), en sluit het uiteinde van de wiel weerstand (8)-kabel klem zoals aangetoond

- Zie schema B. Trek de wiel weerstand (8) stevig naar boven en schuif deze in het bovenste gedeelte van de metalen drager zoals getoond.

- Zie schema C. Met behulp van een tang, draai de pinnen van het bovenste deel van de metalen houder tegen de andere.

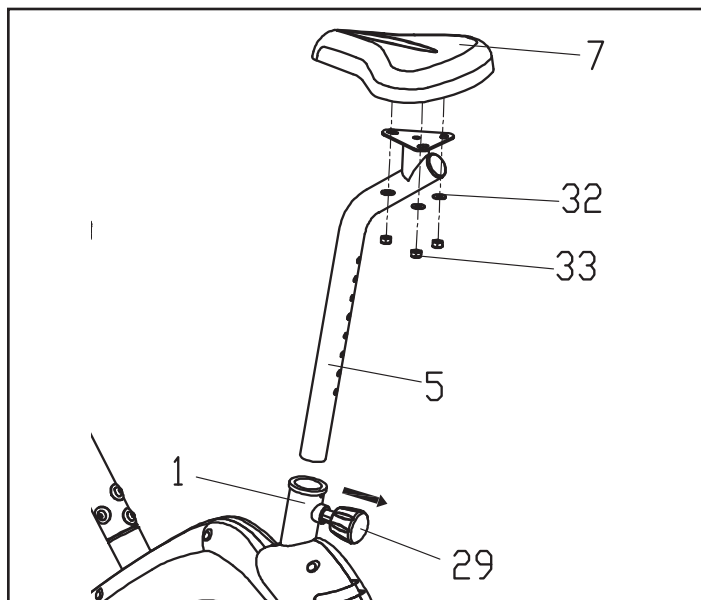
Duw de kabels (16,8,18,17) in het hoofdframe (1). Druk vervolgens op de galg (4) in het hoofdframe (1).

Wees voorzichtig met de draden en kabels. Bevestig de beugel met behulp van 4 bouten (19) en 4 golvende sluitringen (14).



Stap 3

Installeer de zadel (7)aan op de zadelbuis (5) en bevestig vervolgens het zadel (7) met de platte ringen (32) en (33) Nylon moeren. Zet vervolgens de zadelbuis (5) op het hoofdframe (1). Opmerking: Gebruik de zadel verstelling knop (29) om het zadel aan te passen aan de gewenste hoogte.

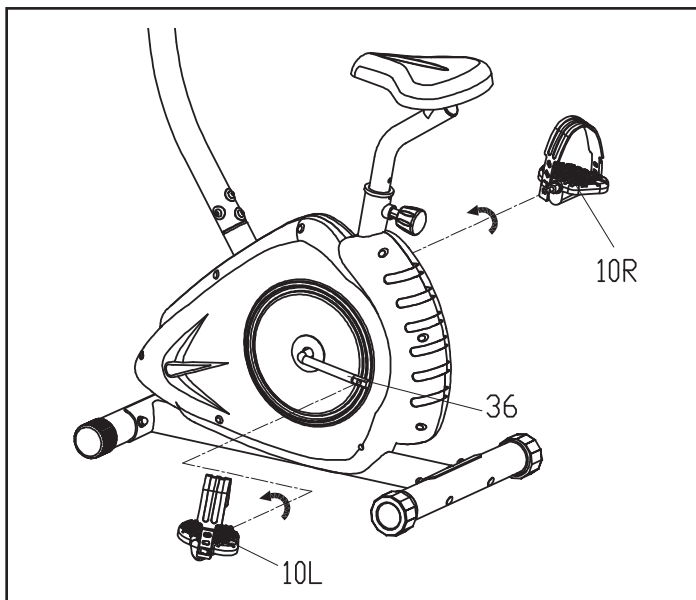


Stap 4

1. Schroef het juiste pedaal (10R) op het rechter zwenkel (36R) Opmerking: De rechervoet moet worden gedraaid in de richting van de klok mee, het linker pedaal in omgekeerde volgorde.

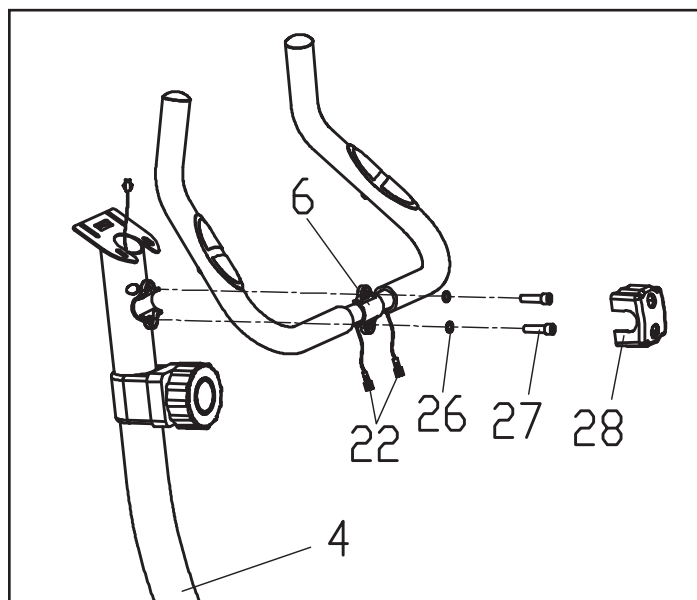
2. Schroef de linker pedaal (10L) op het linker zwenkel (36 W) in een richting met de klok mee.

(De pedalen zijn gemarkeerd "L" voor links en "R" voor rechts. ")



Stap 5

Trek de bovenste sensorkabel (22) door het gat in de galg (4). Sluit het stuur (6) aan op de galg (4) met behulp van bouten (27) en golftringen (26). Zet tot slot het stuur deksel (28) op het stuur.

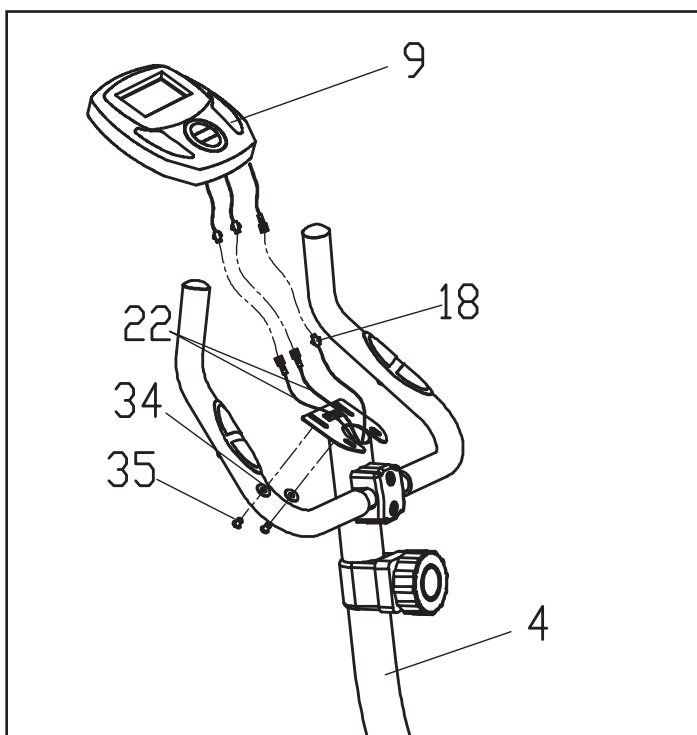


Stap 6

1. Sluit de kabels van de verlengkabels(18) die uitsteken van uit de galg(4) aan op de ingang van de console (9).

2. Sluit vervolgens de console (9) op de top van de galg (4) aan met behulp van schroeven (35) en platte sluitringen (34).

Uw console is nu klaar voor gebruik.



GEBRUIK VAN DE FIETS

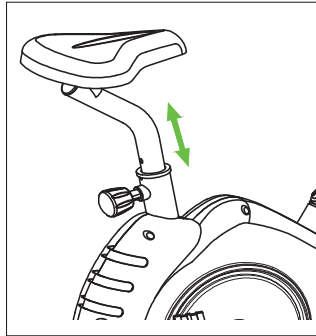
DE HOOGTE EN DE POSITIE VAN HET ZADEL

Om effectief te trainen moet uw zadel op de juiste hoogte ingesteld zijn. Tijdens het trappen, moet uw knie iets gebogen zijn wanneer het pedaal in de laagste positie is.

Om de hoogte aan te passen, draai eerst de knop van de zitbuis.

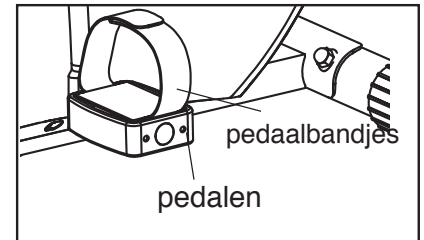
Trek dan de knop uit en schuif de zitbuis naar boven of naar beneden naar de gewenste positie. Laat dan de knop weer los.

Verplaatsen dan de zitbuis iets naar boven of beneden om ervoor te zorgen dat het wiel correct is betrokken bij één van de gaatjes van de zitbuis. Tot slot, draai de knop terug.



AANPASSEN VAN DE PEDAAL BANDJES

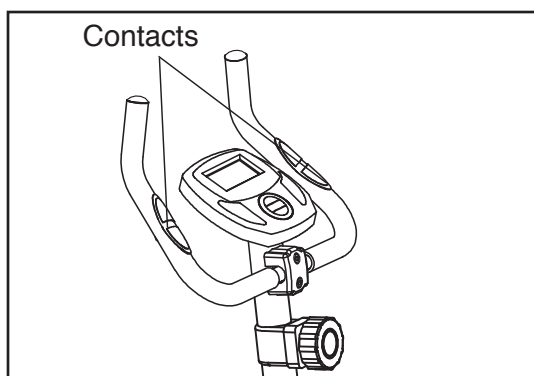
Trek eerst de bandjes los van het pedaal. Pas vervolgens de bandjes op de positie van uw keuze en druk het uiteinde van elke band terug op het pedaal.



HARTSLAG METEN

Uw hartslag meten, indien gewenst.

U kunt uw hartslag meten met behulp van de puls sensor op de greep of met de optionele borst puls sensor. Als de metalen contacten van de detector voor hartslagmeting bedekt zijn met een transparante plastic vel, dan moet u deze eerst verwijderen. Wanneer u het toestel gebruikt, moet u altijd schone handen hebben.



Zorg dat uw handpalmen goed op de puls sensoren geplaatst zijn wanneer u gebruik wilt maken van de hartslagmeting. Vermijd hierbij het verplaatsen van uw handen tijdens het meten.

Opmerking: Als u uw handen op de puls sensor plaatst zal het display maximaal 30 seconden lang uw hartslag weergegeven. Daarna zal uw hartslag op een ander scherm in het menu komen te staan.

Zodra uw training wordt beëindigd, wordt de console automatisch uitgeschakeld.

Wanneer u de pedalen gedurende enkele seconden niet rond draait zal het console piepen en pauzeert de training.

Als de pedalen gedurende enkele minuten niet ronddraaien en u drukt geen knopjes in, dan zal het console stoppen en wordt het scherm opnieuw ingesteld.

EIGENSCHAPPEN VAN HET APPARAAT



De makkelijk te gebruiken console heeft zes modus die onmiddellijk feedback geven op uw oefeningen. De modus worden hieronder beschreven:

Scan—Deze modus wordt weergegeven met 5 functies (tijd, snelheid, afstand, calorieën en totale afstand) Dit wisselt elke 4 seconden.

Afstand [DIST.]—Deze modus geeft de afgelegde afstand in kilometers weer.

Snelheid [SPD]—Met deze modus wordt de snelheid van de pedalen weergegeven, in kilometers per uur (km/h).

Tijd [TIME]—De tijd die is verstreken wordt met deze modus weergegeven.

Kilometerteller [ODO]—Met deze modus wordt de totale afstand weergegeven die is afgelegd met de fiets, vanaf het eerste moment dat de batterijen in het apparaat zijn gedaan. Door het vernieuwen van de batterijen, zal de kilometerteller op nul komen te staan.

Calorien [CAL]—Met deze modus wordt het geschatte aantal calorieën dat u verbrand heeft tijdens uw training weergegeven.

Hartslag [PULSE]—Met deze modus wordt een schatting van de hartslag weergegeven, wanneer u uw handen op de sensoren houdt.

HET GEBRUIK VAN DE CONSOLE

Zorg ervoor dat de batterijen correct zijn geplaatst in de console (2 AA-batterijen). Als de wijzerplaat van de console een transparante plastic vel heeft moet u deze verwijderen.

1. De console inschakelen

Begin met trappen of druk op een knop om de console in te schakelen

2. Druk op de pijltoetsen:

Druk op de pijltoetsen om te de gegevens die u wilt gebruiken te selecteren. Voer de naam van de waarde in, op de bovenkant van het scherm. Ze wordt als volgt aangegeven:SCAN, SPD, DIT, TIME, ODO, CAL en PULSE.

U kunt ook de functie SCAN (standaard) gebruiken. Dan wordt de info op het scherm automatisch elke 6 seconden gewisseld.

Door de enter-knop meer dan 3 seconden in te houden worden de waarden op nul ingesteld.

3. Beginnen met trappen en volg uw vooruitgang op de console:

Wanneer je een oefening kiest zal de console-modus automatisch worden geselecteerd.

4. Wanneer u klaar bent met de oefening stopt de console automatisch.

Als u de pedalen gedurende enkele seconden niet draait, zal de oefening stoppen. Als u geen knoppen indrukt en de pedalen niet ronddraait, gedurende enkele minuten, dan wordt de console uitgeschakeld om stroom te besparen.

5. Uw hartslag te meten indien gewenst.

Zie pagina 9 voor uitleg over het meten van de hartslag

VOOR ONDERHOUD EN PROBLEEMOPLOSSING

Controleer en draai regelmatig de delen van de hometrainer.

U moet onmiddellijk versleten onderdelen vervangen. Voor de reiniging van de fiets kunt u een vochtige doek en zacht wasmiddel gebruiken.

Belangrijk : om beschadiging van de console te voorkomen mag het apparaat nooit in contact komen met vloeistoffen of worden blootgesteld aan de directe straling van de zon.

VERVANG DE BATTERIJEN

Als de console dimt, moeten de batterijen worden vervangen.

De console vereist 2 batterijen 1,5V type AA.

Open de batterij compartiment, gelegen aan de achterzijde van de console. Zorg ervoor dat de batterijen juist zijn geplaatst en sluit dan het klepje.

OPMAAK TIPS

⚠ ATTENTIE :

- Voordat u begint met oefeningen, raadpleeg uw arts. Dit is vooral belangrijk voor mensen ouder dan 35 jaar of mensen die problemen hebben met hun gezondheid.
- Hartslagmeters zijn geen medische hulpmiddelen. Vele factoren kunnen van invloed zijn op de hartslagmeter. Deze kunnen uitsluitend gebruikt worden om een ruwe schatting te geven van uw hartslag.

De volgende oefeningen helpen u om uw gezondheid te verbeteren. Vergeet niet dat een goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor goede resultaten.

TRAININGSINTENSITEIT

Om uw doelen te bereiken wat betreft vetverbranding en de verbetering van het cardiovasculaire systeem is het van belang om de juiste intensiteit aan te houden. Het juiste intensiteitsniveau kan worden bepaald met behulp van uw hartslag als oriëntatiepunt. De onderstaande tabel toont de aanbevolen hartslag per leeftijdsgroep.

| | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| 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 | |

Om de hartslag te bepalen moet u, eerst uw leeftijdsgroep bepalen aan de onderkant van de tabel. De drie getallen boven uw leeftijd geven de manier van trainen weer. Het laagste nummer is uw hartslag dat is aanbevolen voor het verbranden van vet. Het middelste getal is uw hartslag dat is aanbevolen voor het optimaal verbranden van vet. Het bovenste getal is uw hartslag dat is aanbevolen voor het versterken van uw cardiovasculaire systeem.

Vet verbranden

Om effectief vet te verbranden moet u de oefening uitvoeren met een relatief lage intensiteit voor een lange periode.

Tijdens de eerste paar minuten van de oefening verbruikt uw lichaam de beschikbare calorieën in uw lichaam uit koolhydraten. Na een paar minuten begint het lichaam de vetreserves aan te spreken als bron van energie. Als uw doel is om vet te verbranden, pas dan de intensiteit van uw training aan totdat uw hartslag tussen ongeveer gelijk is aan het middelste getal.

Cardiovasculair

Als je doel is om uw cardiovasculaire systeem te versterken dan moet u hier uw training op aanpassen. Deze manier van trainen vereist grote hoeveelheden zuurstof tijdens en lange periode. Dit verhoogt de vraag naar bloed dat het hart moet pompen en versterkt daarmee het cardiovasculaire systeem. Zorg bij dit doel voor een hartslag die ongeveer gelijk is aan het bovenste getal in de tabel.

HANDLEIDING VOOR OEFENINGEN

Elke trainingssessie dient uit drie fasen te bestaan:

Warming-up, start elke training met 5 tot 10 minuten rekken en strekken. Hierdoor verhoogd u uw lichaamstemperatuur en uw hartslag. Dit is nodig om u voor te bereiden op de training.

Oefening: nadat u opgewarmd bent begint u met trainen en verhoogd u de intensiteit zoals gewenst is voor uw doel. Dit doet u gedurende 20 tot 30 minuten.

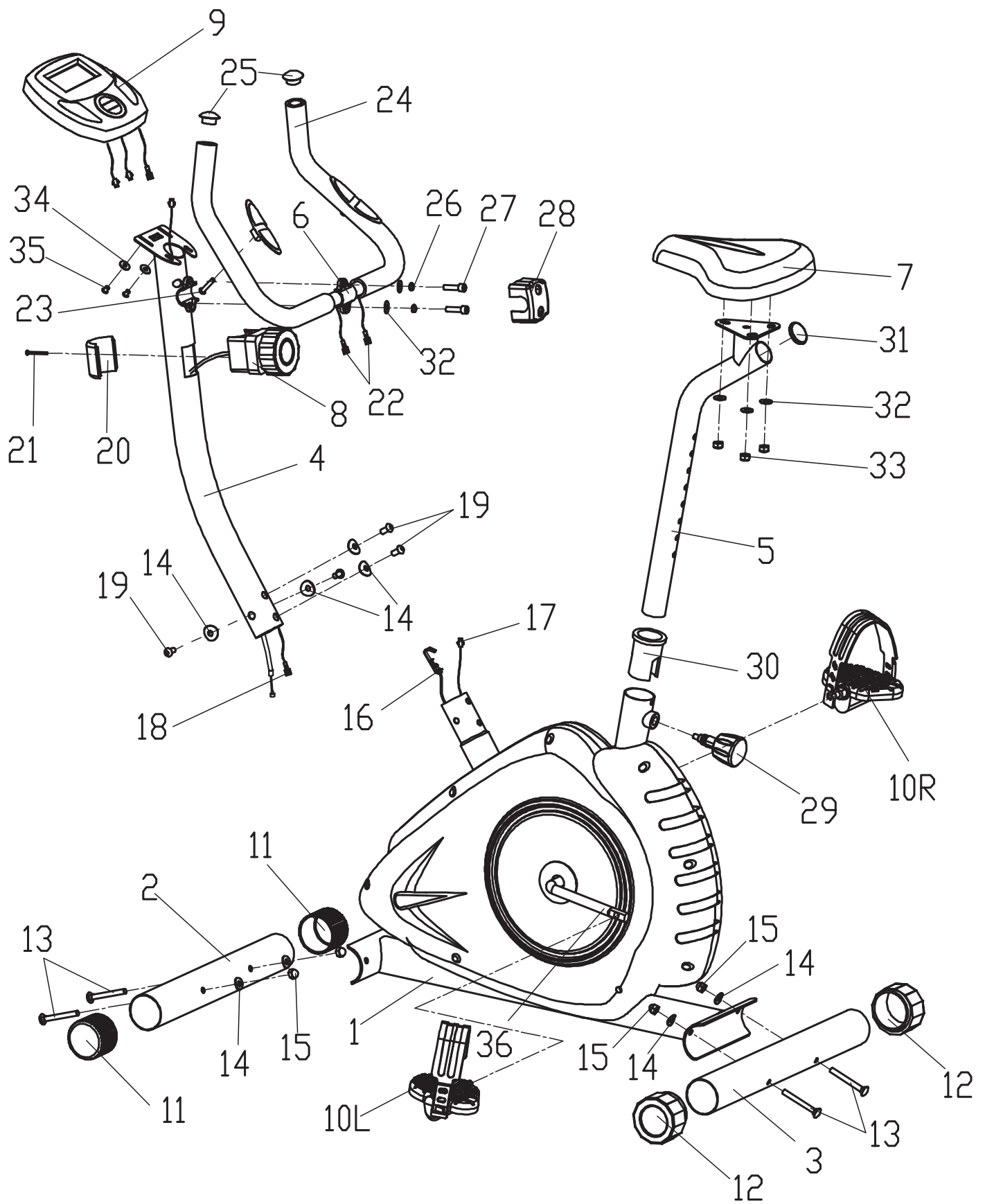
Opmerking: Train de eerste weken niet langer dan 20 minuten per keer. Hiermee voorkomt u overtrainen.

Cooling down, Eindig elke training met 5 tot 10 minuten stretching om terug te keren naar uw normale hartslag. Dit zal tevens de beweeglijkheid van uw spieren bevorderen en spierpijn verminderen.

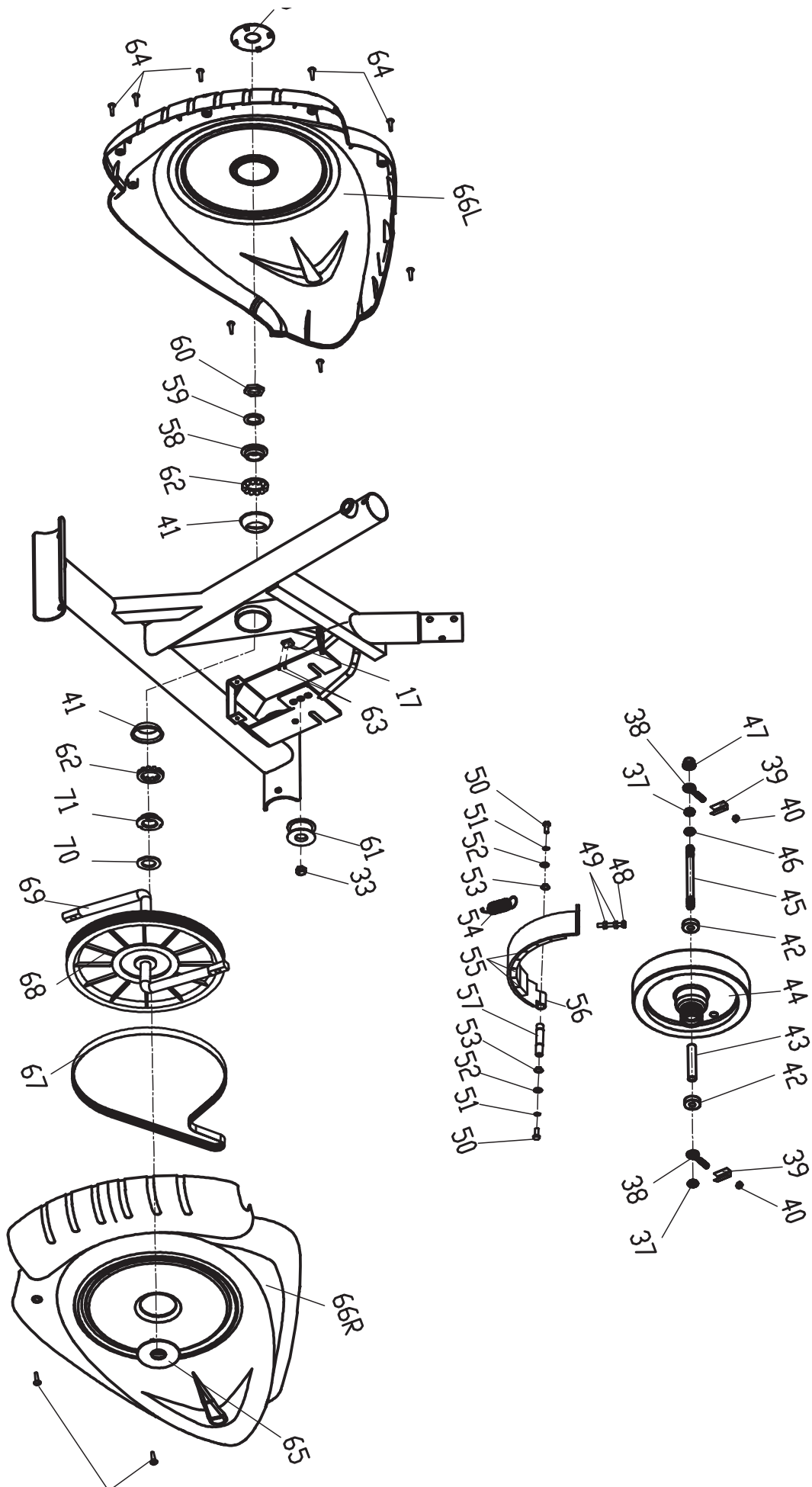
FREQUENTIE VAN TRAININGEN

Voor het verbeteren van uw conditie moet u drie keer in de week trainen met ten minste één dag rust tussen de trainingen. Na een paar maanden kunt u dit ophogen naar maximaal 5 keer in de week.

Detail schema – Modelnummer. PFIVEX57013.0 deel 1



Detail schema – Modelnummer. PFIVEX57013.0 deel 2



Onderdelenlijst - Modelnummer. PFIVEX57013.0

| N. | Beschrijving | aantal | N. | Beschrijving | aantal |
|----|---------------------------------|--------|----|------------------------------|--------|
| 1 | Hoofdframe | 1 | 39 | U vormige ring | 2 |
| 2 | Achterste stabilisator | 1 | 40 | Schroef | 2 |
| 3 | Voorste stabilisator | 1 | 41 | Ring | 2 |
| 4 | Galg | 1 | 42 | Lager | 4 |
| 5 | Zadelbuis | 1 | 43 | Brace | 1 |
| 6 | Stuur | 1 | 44 | Vliegwiel | 1 |
| 7 | Zadel | 1 | 45 | As van vliegwiel | 1 |
| 8 | Wiel weerstand | 1 | 46 | Moer uiteinde | 2 |
| 9 | Console | 1 | 47 | Flensmoer | 1 |
| 10 | Pedalen (R / L) | 2 | 48 | Zeskantschroef | 1 |
| 11 | Voorste stabillisator uiteinde | 2 | 49 | Zeskantmoer | 2 |
| 12 | Achterste Stabilisator uiteinde | 2 | 50 | Zeskantschroef | 2 |
| 13 | Bout | 4 | 51 | Golfring | 2 |
| 14 | Golf ring | 8 | 52 | Platte ring | 2 |
| 15 | Moer | 4 | 53 | Golfring | 2 |
| 16 | Bodem kabel | 1 | 54 | Veer | 1 |
| 17 | Onderste Sensorkabel | 1 | 55 | Magneet | 8 |
| 18 | Verlengkabel | 1 | 56 | Magneet houder | 1 |
| 19 | Bout | 4 | 57 | Zwenkas van de magneethouder | 1 |
| 20 | Weestand wijzerplaat | 1 | 58 | Moer | 1 |
| 21 | Schroef | 1 | 59 | Ring | 1 |
| 22 | Bovenste Sensorkabel | 2 | 60 | Zeskantmoer | 1 |
| 23 | Schroef | 2 | 61 | Spanrol | 1 |
| 24 | Schuim | 2 | 62 | Getande ring | 1 |
| 25 | Uiteinde | 2 | 63 | Schroef | 2 |
| 26 | Golf ring | 2 | 64 | Schroef | 10 |
| 27 | Bout | 2 | 65 | Pedaal hoezen | 2 |
| 28 | Stuur deksel | 1 | 66 | Behuizing | 2 |
| 29 | Zadel verstelling | 1 | 67 | Riem | 1 |
| 30 | Plastic Buis | 1 | 68 | Krukaspoelie | 1 |
| 31 | Uiteinde | 1 | 69 | Pedaal | 1 |
| 32 | Platte ring | 5 | 70 | Grote Ring | 1 |
| 33 | Nylon Moer | 4 | 71 | moer | 1 |
| 34 | Platte ring | 2 | | | |
| 35 | Schroef | 2 | | | |
| 36 | Zwengel | 1 | | | |
| 37 | Moer uiteinde | 1 | | | |
| 38 | Schroef | 2 | | | |

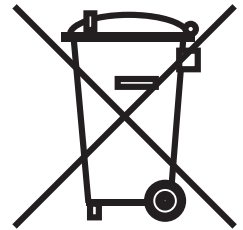
VOLGORDE RESERVEONDERDELEN

Om reserveonderdelen te bestellen, zie de voorpagina van deze handleiding voor contactinformatie. Wanneer u contact met ons opneemt kunnen wij u effectiever helpen, hier hebben wij de volgende informatie voor nodig:

- Model en serienummer van het product (zie cover van deze handleiding).
- Naam van het product (zie cover van deze handleiding)
- Onderdeel nummer en de beschrijving van de reserve onderdelen (zie de lijst van onderdelen)

BELANGRIJKE INFORMATIE BESTEMD VOOR EU-KLANTEN

Dit elektronische product mag niet worden geplaatst in een gemeentelijke stortplaats. Omwille van de bescherming van het milieu bepaalde de wet dat het product gerecycled moet worden wanneer het kapot is. U moet het daarom toewijzen aan een bevoegde organisatie voor het verzamelen van dit soort afval. Recycling draagt bij tot het behoud van natuurlijke hulpbronnen en versterking van de Europese normen voor de bescherming van het milieu. Voor meer informatie over technieken die worden toegepast ter handhaving van een veilige en juiste verwijdering van afvalstoffen, neem contact op met uw gemeentelijke dienst of de instelling waar u dit product hebt gekocht.



EIGENSCHAPPEN

Afmetingen: (L x l x h): 99 x 49 x 127 cm
Gewicht : 23 Kg