

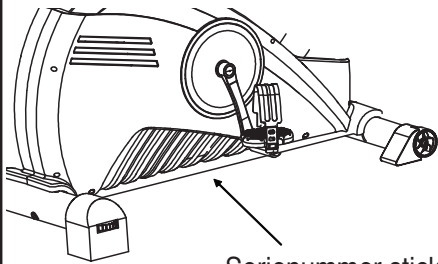
PRO-FORM[®]

PERFORMANCE & INNOVATION

GEBRUIKERSHANDLEIDING

Model Nr. PFIVEX87112.0

Serie Nr. : _____



Serienummer sticker

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.

VRAGEN ?

Als u vragen hebt, of als er onderdelen ontbreken, neem dan contact met ons op:

UK

Bel: 08457 089 009

Uit Ierland: 053 92 36102

Website: www.iconsupport.eu

E-mail: csuk@iconeurope.com

Schrijf naar:

ICON Health & Fitness, Ltd.

c/o HI Group PLC

Express Way

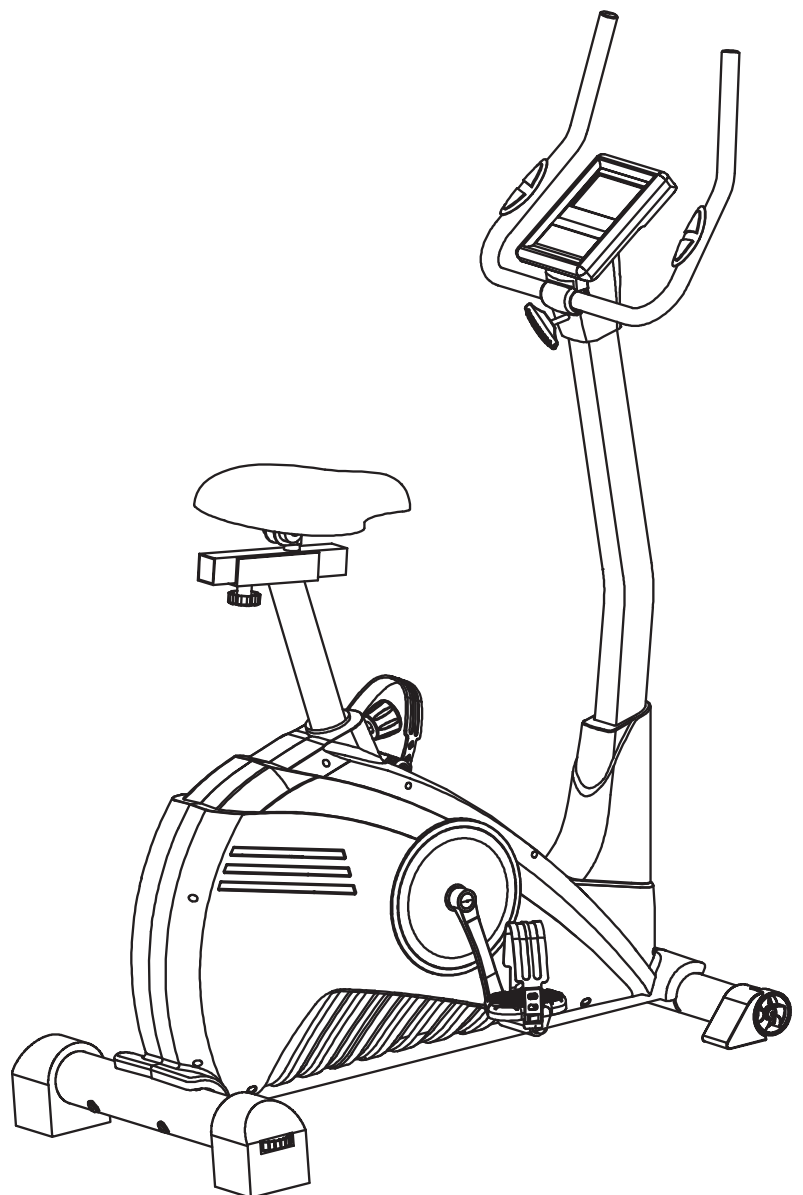
Whitwood, West Yorkshire

WF10 5QJ

UK

OPGELET

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



ProForm Soft Touch 5.0

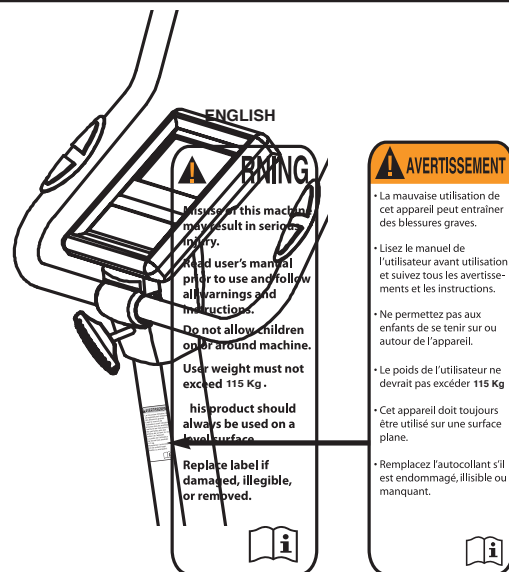
Bezoek onze website
www.iconsupport.eu

INHOUDSOPGAVE

WAARSCHUWINGS STICKER	1
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN.....	3
VOORDAT U BEGINT.....	4
MONTAGE	5
HOE DE FIETS TE BEDIENEN	8
MEET UW HARTSLAG INDIEN GEWENST.....	8
CONSOLE EIGENSCHAPPEN.....	9
RICHTLIJNEN VOOR HET TRAINEN.....	12
OPENGEWERKTE TEKENINGEN	13
ONDERDELENLIJST.....	15
RESERVE ONDERDELEN BESTELLEN.....	Laatste pagina

STICKERS MET WAARSCHUWING

Deze tekening toont de locatie(s) van de waarschuwingsticker(s). Als een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, bel het nummer op de kaft van deze handleiding en vraag om een vervangende sticker. Plak vervolgens de sticker op de aangegeven plaats. Opmerking: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven



BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: Lees alle belangrijke voorzorgen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen over uw hometrainer alvorens deze te gebruiken om het risico op ernstig letsel te verkleinen. ICON wijst alle aansprakelijkheid af voor lichamelijk letsel of materiële schade opgelopen door het gebruik van dit product.

1. Raadpleeg uw dokter voordat u aan een oefenprogramma begint. Dit is vooral van belang voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen.
2. Gebruik de hometrainer alleen zoals in deze handleiding wordt beschreven.
3. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de hometrainer degelijk zijn ingelicht over alle voorzorgsmaatregelen.
4. De hometrainer is alleen bestemd voor thuisgebruik. Gebruik de hometrainer niet in een commerciële context, noch voor verhuur of in een instelling.
5. Gebruik de hometrainer alleen binnenshuis, uit de buurt van vocht en stof. Plaats de hometrainer op een vlakke ondergrond, met een mat eronder om de vloer of het vasttapijt te beschermen. Laat minstens 0,9 meter vrije ruimte aan de voor- en achterkant van de hometrainer en 0,6 meter vrije ruimte aan de zijkanten.
6. Inspecteer regelmatig de onderdelen en zet ze vast. Vervang versleten onderdelen onmiddellijk.
7. Houd kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren steeds uit de buurt van de hometrainer.
8. De hometrainer mag niet worden gebruikt door personen die meer dan 130 kg wegen.
9. Draag passende kleding tijdens het trainen; draag geen losse kleding die in de hometrainer vast kan komen te zitten. Draag altijd sportschoenen als voetbescherming tijdens het oefenen.
10. Neem de handgrepen of de armhendels vast wanneer u de hometrainer monteert, de-monteert of gebruikt.
11. De hartslagsensor is geen medisch apparaat. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagmetingen beïnvloeden. De hartslagsensor is slechts be-doeld als een hulpmiddel voor het bepalen van hartslagindicaties tijdens oefeningen in het algemeen.
12. De hometrainer heeft geen vrijloop; de pedalen blijven draaien totdat het vliegwiel stilstaat. Rem uw trapsnelheid geleidelijk aan af.
13. Houd uw rug steeds recht wanneer u de hometrainer gebruikt; buig uw rug niet.
14. Overmatig oefenen kan tot ernstige letsels of zelfs levensgevaar leiden. Als u een flauwte of pijn voelt tijdens het oefenen, stop dan onmiddellijk totdat u afgekoeld bent.

VOORDAT U BEGINT

Wij danken u voor het kopen van de ProForm® Soft Touch 5.0. De hometrainer biedt u een reeks functies aan om uw trainingen thuis effectiever en aangenamer te maken.

Lees voor uw eigen veiligheid deze gebruikershandleiding aandachtig door alvorens de hometrainer te gebruiken. Heeft u nog vragen na het lezen van deze handleiding, kijk dan op de voorkant. Om u zo goed mogelijk te kunnen helpen, verzoeken wij u het model- en het serienummer van het product bij de hand te houden voordat u contact met ons opneemt.

Het modelnummer is PFIVEX87112.0 en de plaats van de sticker met het serienummer staan vermeld op de voorkant van deze handleiding. Bestudeer de onderdelen goed die in de onderstaande tekening zijn gebruikt alvorens verder te lezen.

MONTAGE

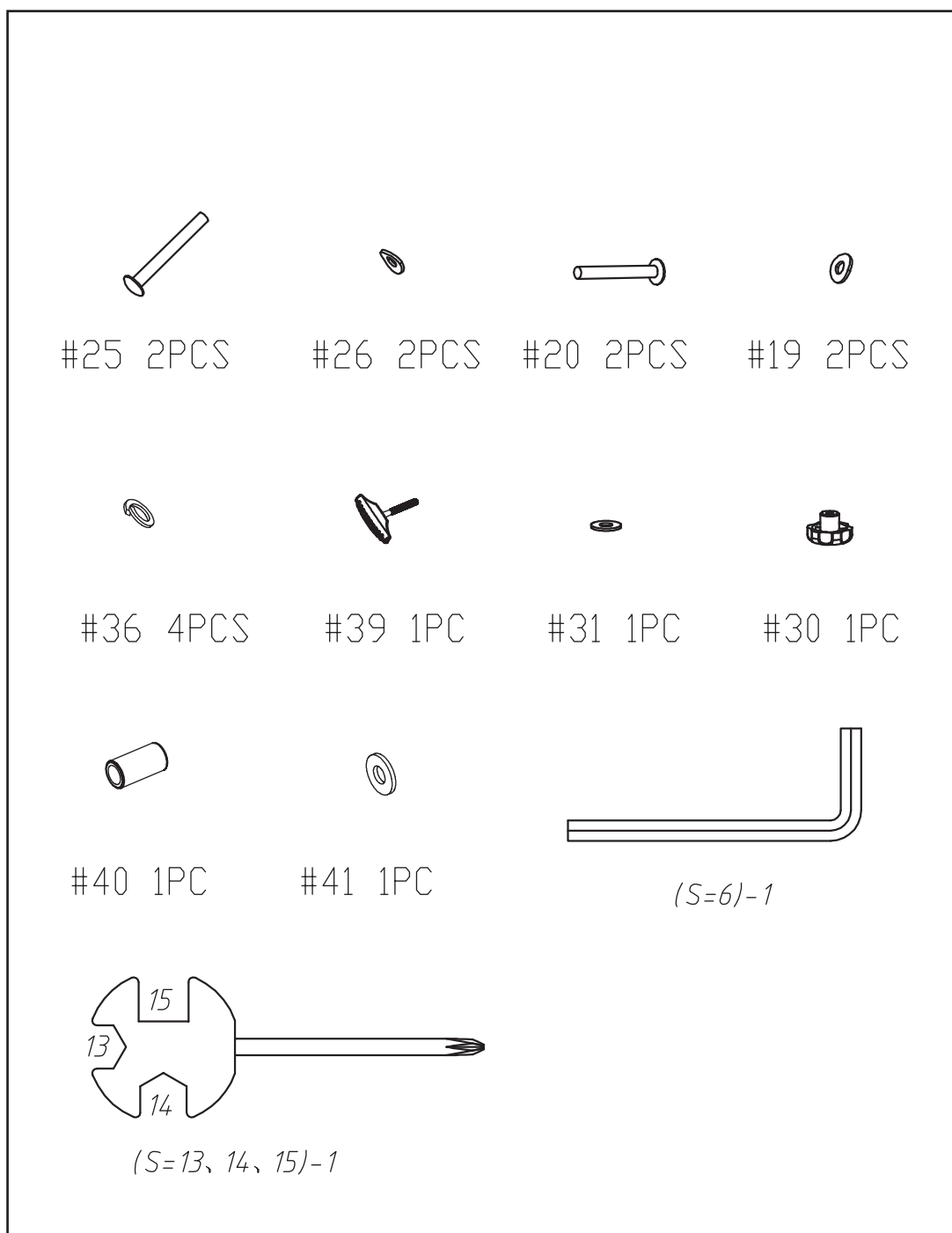
Montage vereist twee personen . Plaats alle onderdelen van de hometrainer op een open plek en verwijder de verpakking. Gooi de verpakking pas weg als u volledig gemonteerd heeft. Ter aanvulling op het bijgeleverde gereedschap, vereist de assemblage het volgende:

Kruiskop schroevendraaier 

 Verstelbare sleutel

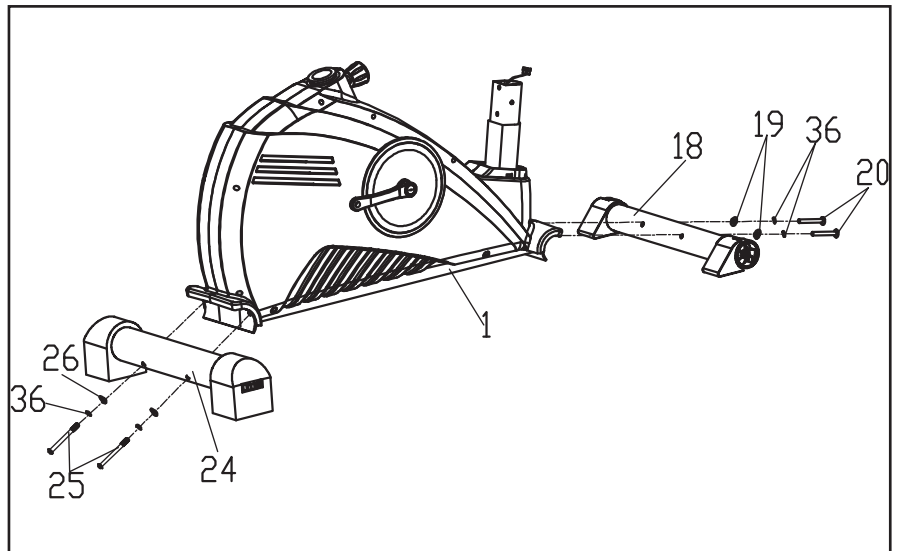
Als u de hometrainer gaat monteren, gebruik dan de onderstaande tekeningen om de kleine onderdelen te identificeren. Het getal tussen de haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN die aan het eind van deze handleiding is toegevoegd. Het getal tussen de haakjes is het aantal te monteren onderdelen.

Opmerking: Als een onderdeel niet in de hardware kit zit, kunt u controleren om te zien of het onderdeel al gemonteerd is.



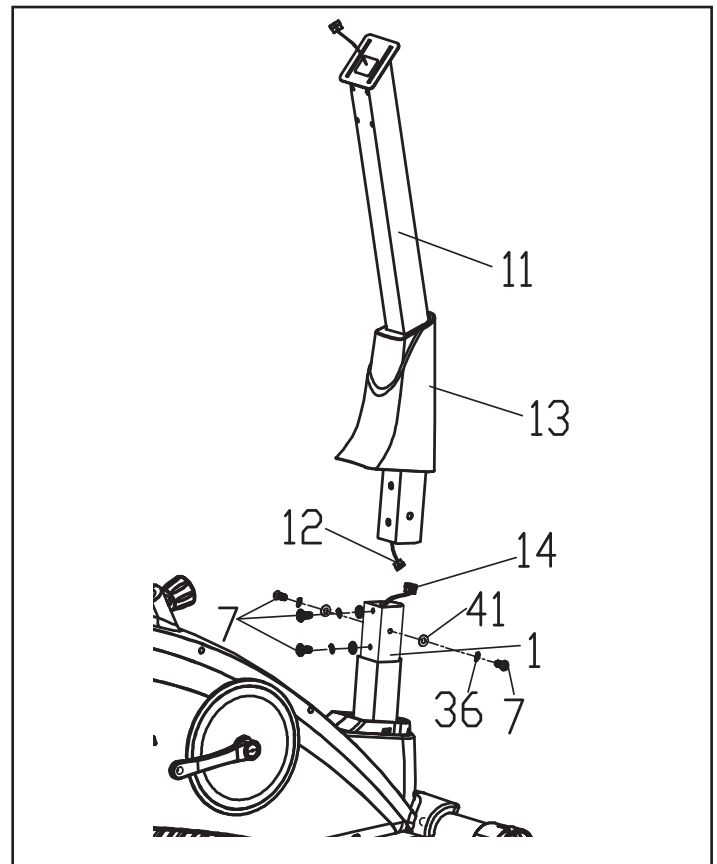
STAP 1

Monteer de voorstabilisator (18) aan de main frame (1) met Slotbouten (20), Veerringen (36) en Arc ringen(19), monteer vervolgens de achter stabilisator (24) aan de main frame (1) met Slotbouten (25), veerringen(36) en Arc ringen (26) zoals afgebeeld



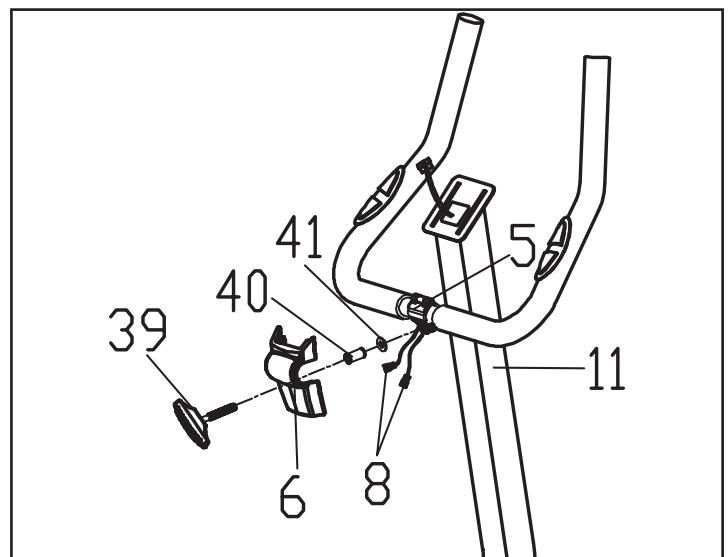
STAP 2

I: Schuif de beschermkap (13) aan het stuurpost (11);
II: Verbind de onderste sensordraad(14) aan de uitstekende sensordraad (12).
III: Monteer het stuurpost(11) aan de main frame. (1), gebruik de Slotbouten (7), veerringen (36), en platte ringen (41) zoals afgebeeld.
IV: Schuif de beschermkap naar beneden en klik het vast op zijn plaats.(13)



STAP 3

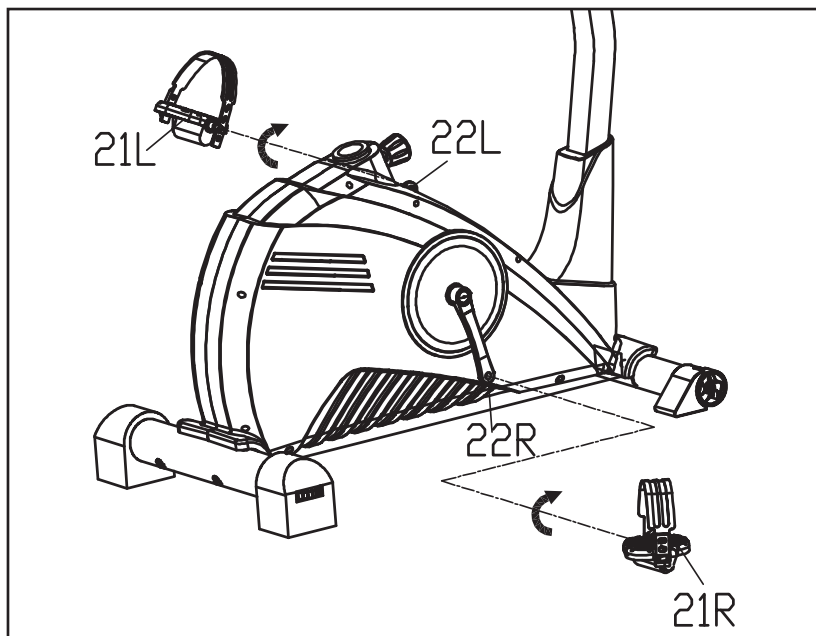
Steek de sensordraden (8) door het stuurpost (11) en door de computerbeugel gat. Plaats het stuurkapje aan het stuur (5) en stel de stuur in(5) een geschikte positie, monteer vervolgens het stuur (5) aan het stuurpost (11) met de Bout (39), spacer (40) en platte ring (41) zoals afgebeeld



STAP 4

Bevestig de pedalen(21L/R) aan de Zwengels(22L/R) respectievelijk, vanuit het oogpunt van de fietser. Controleer altijd of de pedalen stevig vastgedraaid zijn voordat u gaat trainen.

Opmerking: Beide pedalen hebben een label L voor links, R voor rechts. Om te bevestigen moet u het linkerpedaal tegen de klok in draaien en de rechter pedaal met de klok mee draaien.

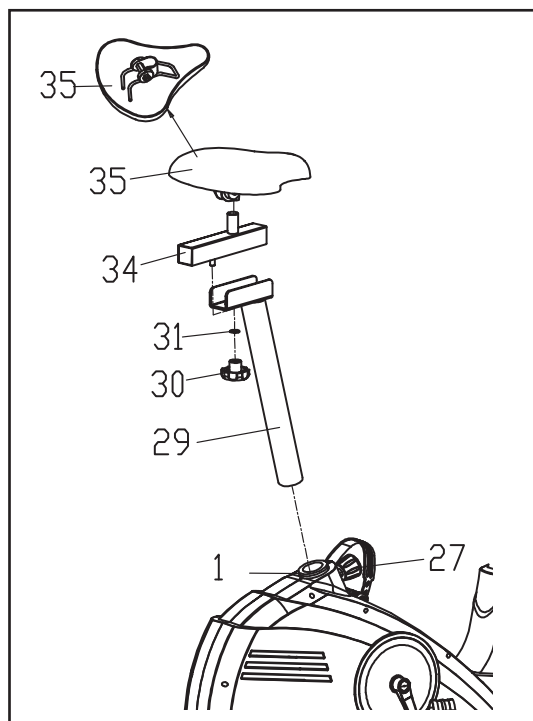


STAP 5

I. Bevestig het zadel (35) op de horizontale zadelpen (34), zet het vast met de schroef en moer onder het zadel.

II. Stel de horizontale zadelpen (34) longitudinale scheiding, bevestig vervolgens de horizontale zadelpen (34) op de verticale zadelpen (29), vastgezet met de platte ring (31) en knop moer (30) zoals afgebeeld.

III. Steek de zadelpen (29) in het frame (1), bevestigd met de knop (27) op een juiste hoogte, zoals aangegeven.

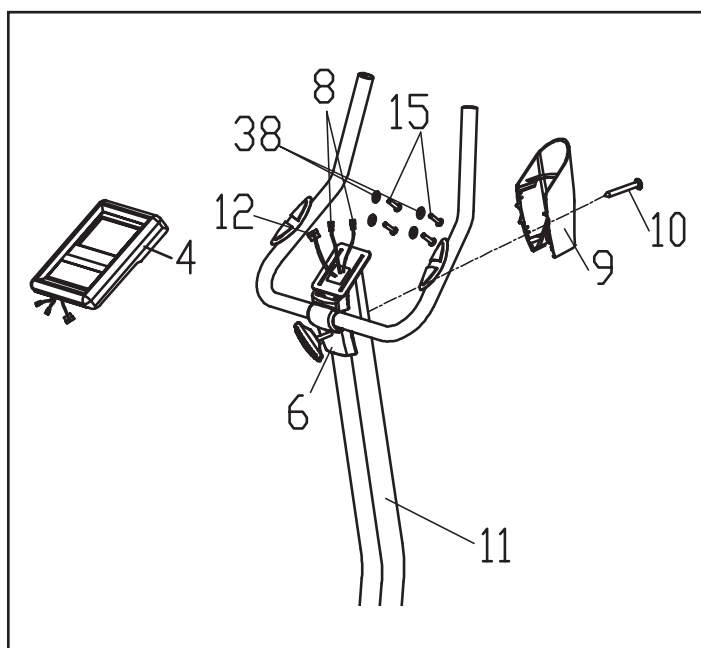


STAP 6

I: Verbind alle draden (8 & 12) aan de draden uit de computer(4), en monteer vervolgens de computer (4) aan de computerbeugel aan de bovenkant van het stuur (11) met de schroeven (15) en sluitringen (38) zoals afgebeeld.

II: (9) Bevestig de achterste stuur deksel op de stuurstang (11), plaats de voorste en achterste beschermkappen(6 &9) goed, en zet ze samen met het kruis schroef(10) zoals afgebeeld.

III. Breng één zijde van de adapter (37) in de staart van de fiets, en een andere stekker op de voeding.

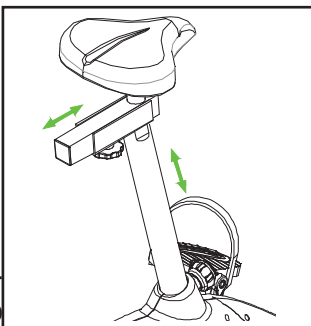


Nu is uw machine gereed voor gebruik.

HOE DE HOMETRAINER TE GEBRUIKEN

HOE DE HOOGTE EN DE LATERALE POSITIE VAN DE ZADEL TE WIJZIGEN

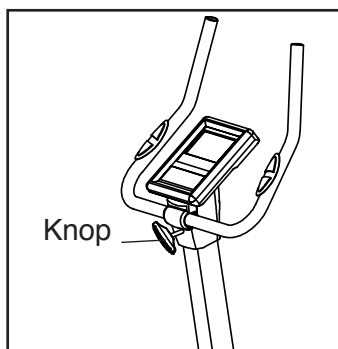
Voor een effectieve training moet de zadel op de juiste hoogte ingesteld worden. Er moet een lichte buiging in uw knieën ontstaan wanneer de pedalen in de positie zijn. Om de hoogte van het zadel bij te stellen, draait u eerst aan de zadelknop. Trek aan de knop



en schuif de zadel omhoog of omlaag in de gewenste positie en laat de knop los. Schuif de stoel naar boven en beneden om er zeker van te zijn dat de knop goed vast zit. Draai vervolgens de knop aan. Om de zijdelingse positie van de zadel aan te passen, draait u eerst de zadelknop een paar slagen los. Verplaats de zadel naar voren of achteren in de gewenste positie en draai de knop stevig aan.

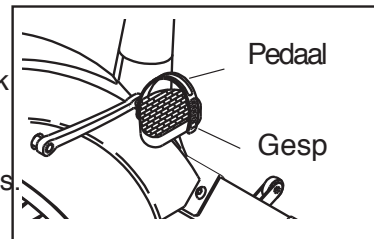
HOE DE HOEK VAN HET STUUR AANPASSEN

Om de hoek van het stuur in te stellen, draai de knop los en draai vervolgens het stuur in de gewenste hoek en draai vervolgens de knop weer aan.



HOE DE PEDAAL GESPEN AANPASSEN

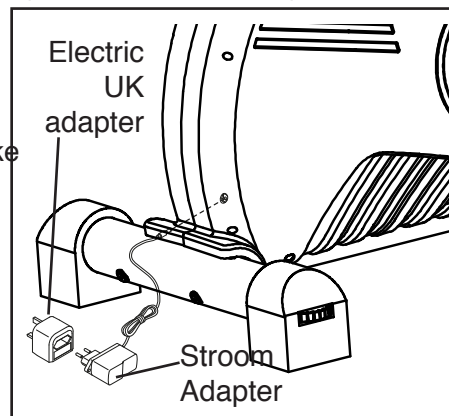
Om de pedaalgespen aan te passen trekt u eerst de uiteinden van de pedaal bandjes uit de lipjes op de pedalen. Stel de pedaalgespen naar de gewenste positie en druk vervolgens op de uiteinden van de beugels weer in de lusjes.



HOE DE STROOM ADAPTER AAN TE SLUITEN

BELANGRIJK: Als de Hometrainer is blootgesteld aan koude temperaturen, laat het opwarmen tot kamertemperatuur voordat u de voedingsadapter verbindt. Als u dit niet doet, kunt u het bedieningspaneel of andere elektronische componenten beschadigen.

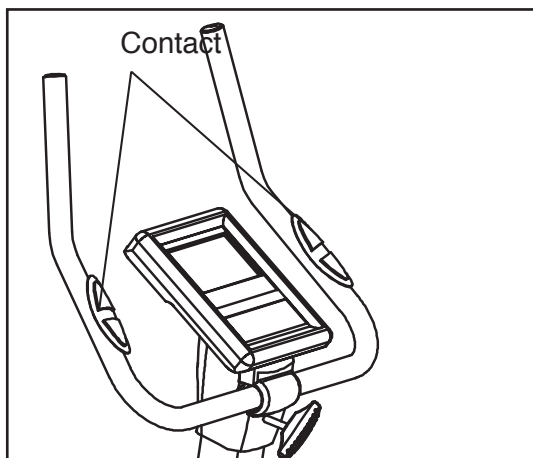
Sluit de adapter aan in de aansluiting op het frame van de hometrainer. Verbind de stekker van de adapter in de plugadapter. Sluit vervolgens de adapter in een stop-contact dat naar behoren in overeenstemming met alle plaatselijke regelingen is geïnstalleerd.



HOE UW HARTSLAG TE METEN

UW HARTSLAG METEN INDIEN GEWENST

U kunt uw hartslag meten met behulp van de handsensoren..



Als er een doorzichtig stuk plastic op de metalen contactpunten op de handsensoren zitten, verwijder het plastic. Zorg er bovendien voor dat uw handen schoon zijn. Om uw hartslag te meten, houd u de handsensoren vast met uw palmen tegen de metalen contactpunten. Beweeg uw handen niet en houd de contactpunten niet te stevig vast. Als uw hartslag wordt gedetecteerd, zal uw hartslag op het display weergegeven worden. Voor de meest nauwkeurige hartslagmeting, houd de contactpunten vast voor ongeveer 15 seconden. Als uw hartslag niet wordt weergegeven, zorg ervoor dat uw handen geplaatst zijn zoals beschreven staat. Wees voorzichtig dat u uw handen niet beweegt en houd de metalen contactpunten niet te strak vast. **Voor optimale prestaties, de metalen contactpunten schoon met een zachte doek; gebruik nooit alcohol, schuurmiddelen of chemicaliën om de contacten te reinigen.**

CONSOLE EIGENSCHAPPEN



Volg uw vorderingen op de display.

De console heeft een grote touch schreen die de volgende workout informatie toont:

Speed—Deze display geeft uw snelheid weer, in omwentelingen per minuut (rpm).

Time—Deze display toont de verstreken tijd. Opmerking: Wanneer een slim programma wordt geselecteerd, zal de display de resterende tijd van het programma aangeven in plaats van de verlopen tijd.

Distance—Dit display geeft de afstand weer die u heeft gefietst, in totaal aantal omwentelingen.

Calories—Deze display toont het aantal calorieën dat u verbrand heeft.

Pulse—Deze display geeft uw hartslag weer, wanneer u de handgrip-sensor gebruikt.

Watts—Deze display geeft de watt weer die u ontwikkeld tijdens de training.

HOE DE CONSOLE TE GEBRUIKEN

Zorg ervoor dat het product juist is aangesloten (Zie pagina 8, HOE DE STROOM ADAPTER AAN TE SLUITEN). Als er zich een plastic laagje bevindt op het gezicht van de console, verwijder deze.

1. Schakel de console aan

Om de console aan te zetten, druk op een willekeurige knop of begin simpelweg met trap-pen.

2. Druk op de touch screen knoppen :

ENTER :

Druk op ENTER, om de gegevens te valideren.

UP and DOWN :

Druk op deze knop om de waarden te verhogen of te verlagen of om de weerstand in te stellen tijdens de training.

START/STOP:

Voor een snelle start, drukt u op deze knop om het tellen van de console te starten, het zal beginnen bij 0.

RECOVERY :

Druk op deze knop om de Hartslag herstel programma te (alleen aan het einde van een programma) gebruiken.

3. Begin te trappen en volg uw vorderingen op de display. :

Terwijl u traint, zal de console de geselecteerde modus weergeven.

4. Wanneer u klaar bent met trainen, zal de console automatisch uitgeschakeld worden.

Als de pedalen niet bewegen voor een paar seconden, zal het woord STOP verschijnen op het display, en de console wordt uitgeschakeld. Aan het einde van een programma, zult u een toon horen en het programma zal knipperen.

HOE DE PULSE RECOVERY TEST TE GEBRUIKEN:

Het is een functie om de hartslag toestand te controleren, dat wordt geschaald tussen de 1,0-6,0 terwijl 1,0: de beste is en 6.0: de slechtste met een stap van 0.1. Voor een correcte meting moeten gebruikers het testen direct na de training doen door op de toets "TEST RECOVERY" te drukken en vervolgens te stoppen met trainen. Nadat de toets wordt ingedrukt, moet u ook de hartslag detector naar behoren toepassen, de test duurt 1 minuut en het resultaat wordt weergegeven op het display. Als de computer uw huidige hartslag, op niet detecteert, zal het drukken op "TEST RECOVERY" u niet in hartslagrecuperatie test brengen. Tijdens de hartslagrecuperatie test, druk op "TEST RECOVERY" om de test af te sluiten en terug te keren naar de stop-status.

HOE DE HANDMATIGE MODUS TE GEBRUIKEN

1. Schakel de console aan

Druk op een willekeurige knop op de console of begin simpelweg te trappen. Het hele scherm licht op voor een moment, de console zal dan klaar zijn voor gebruik.

2. Selecteer het handmatige programma

Wanneer u het bedieningspaneel aanzet, zal het woord MANUAL knipperen op het display. Zo niet druk op ENTER gedurende 3 secondes en de computer zal gereset worden. Wanneer MANUAL knippert, drukt u op ENTER om het te selecteren.

3. Gegevens invoeren

Time knippert, selecteer met UP en DOWN de waarde en druk op ENTER. Distance knippert, stel de waarde op dezelfde manier in en druk op enter om te bevestigen. Doe hetzelfde voor calorieën en druk tenslotte op START / STOP om met het programma te beginnen.

Voor een snellere start, druk op de Quick start knop en begin te trappen.

4. Verander de weerstand van de pedalen naar wens.

Als u trapt, verandert de weerstand van de pedalen door op de Weerstand toetsen verhogen en verlagen te drukken. Er zijn zestien weerstandsniveaus. Opmerking: Nadat u de toetsen hebt ingedrukt, zal het een tijdje duren voor de pedalen om de geselecteerde weerstandsniveau te bereiken.

5. Volg uw vorderingen op de display.

De console geeft de verstreken tijd en de afstand die u heeft gefietst. Opmerking: Wanneer een slim programma wordt geselecteerd, verschijnt op het display de resterende tijd van het programma in plaats van de verlopen tijd. Het geeft ook uw trapsnelheid weer (in RPM), de calorieën en vet calorieën die u heeft verbrandt en ook uw hartslag, wanneer u de pols-sensor gebruikt.

6. Uw hartslag meten indien gewenst.

zie **HOE UW HARTSLAG TE METEN** pagina 8

7. Wanneer u klaar bent met trainen, zal de console automatisch in de slaapstand vallen.

Als de pedalen niet bewegen voor een paar seconden zal de console zich wenden tot slaapstand. Als de pedalen niet bewegen en de console knoppen niet ingedrukt worden voor een paar minuten, zal de temperatuur op het display verschijnen en dan zal de console automatisch uitgeschakeld worden.

HOE VOORAF INGESTELDE PROGRAMMA'S TE GEBRUIKEN :

1. Schakel de console aan.

Druk op een willekeurige knop op de console of begin simpelweg te trappen. Het hele scherm licht op voor een moment, de console zal dan klaar zijn voor gebruik.

2. Selecteer een programma

Wanneer u het console aanzet, zal het woord MANUAL knipperen op het display. Druk omhoog of omlaag om het programma te selecteren, selecteer een programma volgens uw doelstellingen en op het display weergegeven profiel. Druk vervolgens op ENTER om te bevestigen.

Opmerking: Programma's: 2, 3, 4, 6 en 7 zijn prestatie programma's en programma's: 1, 5, 8, 9 en 10 zijn Duurzaamheid programma's. Raadpleeg een coach voor meer informatie over de keuze en het gebruik van een programma.

Het profiel zal knipperen op het scherm

3. Gegevens invoeren

U zult dan in staat zijn om het doel van de training te kiezen: tijd, afstand en calorieverbruik. Selecteer de gegevens met UP en DOWN en druk op ENTER. Doe hetzelfde voor afstand en calorieën, dan drukt u op START / STOP om te beginnen. Voor een snellere start, druk op de startknop Quick start en begin te trappen.

4. Verander de weerstand van de pedalen naar wens.

Als u trapt, verandert de weerstand van de pedalen door op de Weerstand toetsen verhogen en verlagen te drukken. Er zijn zestien weerstandsniveaus. Opmerking: Nadat u de toetsen hebt ingedrukt, zal het een tijdje duren voor de pedalen om de geselecteerde weerstandsniveau te bereiken.

5. Wanneer u klaar bent met oefenen, zal de console automatisch uitgeschakeld worden.

Als de pedalen niet bewegen voor een paar seconden wordt de console uitgeschakeld. Aan het einde van een programma, zult u een toon horen en het programma zal knipperen.

WATT PROGRAMMA:

1. Schakel de console aan.

Druk op een willekeurige knop op de console of begin simpelweg te trappen. Het hele scherm licht op voor een moment, de console zal dan klaar zijn voor gebruik.

2. Selecteer een Watt programma

Wanneer u het console aanzet, zal het woord MANUAL knipperen op het display.

Druk op UP of DOWN om het WATT programma te selecteren. WATT zal knipperen op het display. Druk op ENTER om te bevestigen.

3. Gegevens invoeren

U zult dan in staat zijn om het doel van de training te kiezen: tijd, afstand en calorieverbruik. Selecteer de gegevens met UP en DOWN en druk op ENTER. Doe hetzelfde voor afstand, calorieën en WATT, dan drukt u op START / STOP om te beginnen.

OPMERKING: Aangezien dit programma is gebaseerd op uw snelheid, kunt u de weerstand van de pedalen niet naar wens wijzigen.

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

Als de pedalen niet bewegen voor een paar seconden wordt de console uitgeschakeld. Aan het einde van een programma, zult u een toon horen en het programma zal knipperen.

HEART RATE CONTROL PROGRAMMA :

1. Schakel de console aan

Druk op een willekeurige knop op de console of begin simpelweg te trappen. Het hele scherm licht op voor een moment, de console zal dan klaar zijn voor gebruik.

2. Selecteer een Heart Rate programma

Wanneer u het bedieningspaneel aanzet, zal het woord MANUAL knipperen op het display. Druk omhoog of omlaag om een Hartslag programma te selecteren. De HR-programma zal op het display knipperen. Druk op ENTER om te bevestigen. Druk op UP en DOWN om uw hartslag doel (55%, 75% ou 90% van uw maximale hartslag of uw exacte doel TARGET HR) te kiezen.

De HRC wordt als volgt berekend: $220 - \text{uw leeftijd}$.
Fr bi-voorbeeld, voor een persoon van 35 jaar: $220 - 35 = 185$ puls / min.

3. Gegevens invoeren

U zult in staat zijn om het doel van de training te kiezen: tijd, afstand en calorieverbruik. Selecteer de gegevens met UP en DOWN en druk op ENTER. Doe hetzelfde voor afstand, calorieën en leeftijd, dan drukt u op START / STOP om te beginnen. Opmerking: Zorg ervoor dat u de juiste leeftijd invoert voor een correcte meting van het % van de maximale hartslag

Tijdens uw hartslag controle programma kunt u de weerstand niet wijzigen, het niveau van de weerstand verandert automatisch en dwingt u om uw hartslag doel te bereiken. Opmerking: U moet uw handen achter op de contacten plaatsen.

5. Wanneer u klaar bent met trainen, zal de console automatisch uitgeschakeld worden

Als de pedalen niet bewegen voor een paar seconden, zal het woord STOP verschijnen op het display, en de console zal uitgeschakeld worden. Aan het einde van een programma, zult u een toon horen en het programma zal knippen.

AANGEPASTE PROGRAMMA :

1. Schakel de console aan

Druk op een willekeurige knop op de console of begin simpelweg te trappen. Het hele scherm licht op voor een moment, de console zal dan klaar zijn voor gebruik.

2. Selecteer een aangepaste programma

Wanneer u het bedieningspaneel aanzet, zal het woord MANUAL knippen op het display. Druk omhoog of omlaag om het aangepaste programma te selecteren. Druk op ENTER om te bevestigen.

3. Gegevens invoeren

Tijd knippert, druk op UP en DOWN om de waarde te selecteren en druk op ENTER om te valideren. Afstand knippert, stelt u de waarde op dezelfde manier in en druk op enter om te bevestigen. Doe hetzelfde voor de calorieën.

De gebruiker is vrij om de weerstandswaarden te wijzigen, er 16 niveau's van resistentie. Dit profiel zal in de console worden opgeslagen na de set-up. Zodra uw programma is geselecteerd en nadat de ENTER-toets hebt gedrukt, zal de eerste kolom knippen en u kunt op en neer om de waarden te verhogen of te verlagen en maak vervolgens uw profiel aan. Druk op ENTER om de waarde te valideren. U zult dan in staat zijn om de waarden aan te passen voor de tweede kolom, enzovoort. Doe hetzelfde voor de 10 kolommen. Druk vervolgens op START / STOP om te be-ginnen.

5. Wanneer u klaar bent met trainen, zal de console automatisch uitgeschakeld worden

Als de pedalen niet bewegen voor een paar seconden, zal het woord STOP verschijnen op het display, en de console zal uitgeschakeld worden. Aan het einde van een programma, zult u een toon horen en het programma zal knippen.

BODYFAT TEST :

1. Schakel de console aan

Druk op een willekeurige knop op de console of begin simpelweg te trappen.

2. Selecteer de body Fat Test

Druk op de UP en DOWN knoppen om het Body Fat programma te selecteren. Wacht tot FAT begint te knippen. Druk op de ENTER-knop om te bevestigen. Dit is een speciale test bedoeld om het lichaamsvet percentage van gebruikers (FAT %), Base Metabolic Rate (BMR), Body Mass Index (BMI) te berekenen en bied u een lichaams type aan.

3. Gegevens invoeren

HEIGHT knippert, stel uw lengte in met de knop omhoog en omlaag en bevestig vervolgens met ENTER. Stel op dezelfde manier de waarde van WEIGHT, AGE, SEX en valideer telkens door op ENTER te drukken. Druk vervolgens op de ST / SP toets om te beginnen met berekenen.

Plaats tijdens het lichaamsvet meting uw handpalmen op de contactvlakken.

De test resultaten zijn:

FAT%: De totale lichaamsvet percentage die is gemeten in het lichaam

BMR Basal Metabolic Rate (metabolisme) is de energie (gemeten in calorieën) verbruikt door het lichaam in rust om de normale lichaamsfuncties te handhaven.

BMI: betekent Body Mass Index, die wordt gebruikt voor de bouw van de lichaamsvorm

Als uw handpalmen niet goed contact maken met de sensor tijdens de lichaamsvet meting, kan de computer geen signaal ontvangen en zal het ERROR2 weergeven. Druk op START / STOP om het opnieuw te proberen.

Tijdens de test, kunt u de test niet verlaten wanneer door op een willekeurige knop te drukken. Na de test afwerking, drukt u op UP, DOWN om het lichaamsvet programma af te sluiten en over te schakelen naar een andere programma.

Age/ Gender	Body Shape	Slim	Healthy	Fleshy	Over WT	Obese
	FAT%	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Male/≤30 years old	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%	
Male/>30 years old	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%	
Female/≤30 years old	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%	
Female/>30 years old	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%	

RICHTLIJNEN VOOR HET TRAINEN

WAARSCHUWING:

Voordat u met dit of enig ander trainingsprogramma begint, raadpleeg uw arts. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar of personen met bestaande gezondheidsproblemen.




Dit Polssensor is geen medisch apparaat. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de metingen beïnvloeden. De polssensor is alleen bedoeld als hulpmiddel bij het bepalen van de hartslag over het algemeen.

Deze richtlijnen helpen u om uw trainingen te plannen en in te stellen. Voor gedetailleerde informatie raadpleeg een goed boek of raadpleeg uw huisarts. Vergeet niet dat goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor succesvolle resultaten.

TRAININGSINTENSITEIT

Of uw doel nou is om vet te verbranden of het versterken van uw cardiovasculaire systeem, trainen met de juiste intensiteit is de sleutel tot het bereiken van resultaten. U kunt uw hartslag gebruiken als gids om de juiste intensiteit te vinden.

De grafiek hieronder geeft de aanbevolen hartslag voor vetverbranding 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 de juiste intensiteitsniveau, zoekt u uw leeftijd bij de onderkant van de grafiek (leeftijden worden afgerond naar het dichtstbijzijnde tiental). De drie getallen boven uw vermelde leeftijd bepalen uw "trainingszone." Het laagste nummer is de hartslag voor vetverbranding, het middelste nummer is uw hartslag voor het maximaal verbranden van vet en het hoogste nummer is de hartslag voor de aerobic oefeningen.

Vet verbranden—Om effectief vet te verbranden, moet u trainen met een lage intensiteit gedurende een aanhoudende periode. Pas na de eerste paar minuten van de oefening begint uw lichaam met opgeslagen vet om te zetten in energie. Als uw doel is om vet te verbranden dient u de intensiteit van uw oefening aan tot uw hartslag rond het laagste getal van uw training een. Voor maximale vetverbranding train met uw hartslag in het middelste nummer van uw trainingszone..

Aerobic-oefening—Als het uw doel is het versterken van uw cardiovasculaire systeem, moet u een aerobic oefening uitvoeren. Dit zorgt voor activiteit dat grote hoeveelheden zuurstof nodig heeft voor langere tijd. Als u aerobic traint, past u de intensiteit van uw oefening aan tot uw hartslag dat rond het hoogste getal van uw trainingszone zit.

RICHTLIJNEN VOOR HET TRAINEN

Warming Up—Warming Up—Start met 5 à 10 minuten de spieren te strekken en wat lichte oefeningen. Een warming-up zorgt dat uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloedsomloop voorbereid zijn op een training of oefening.

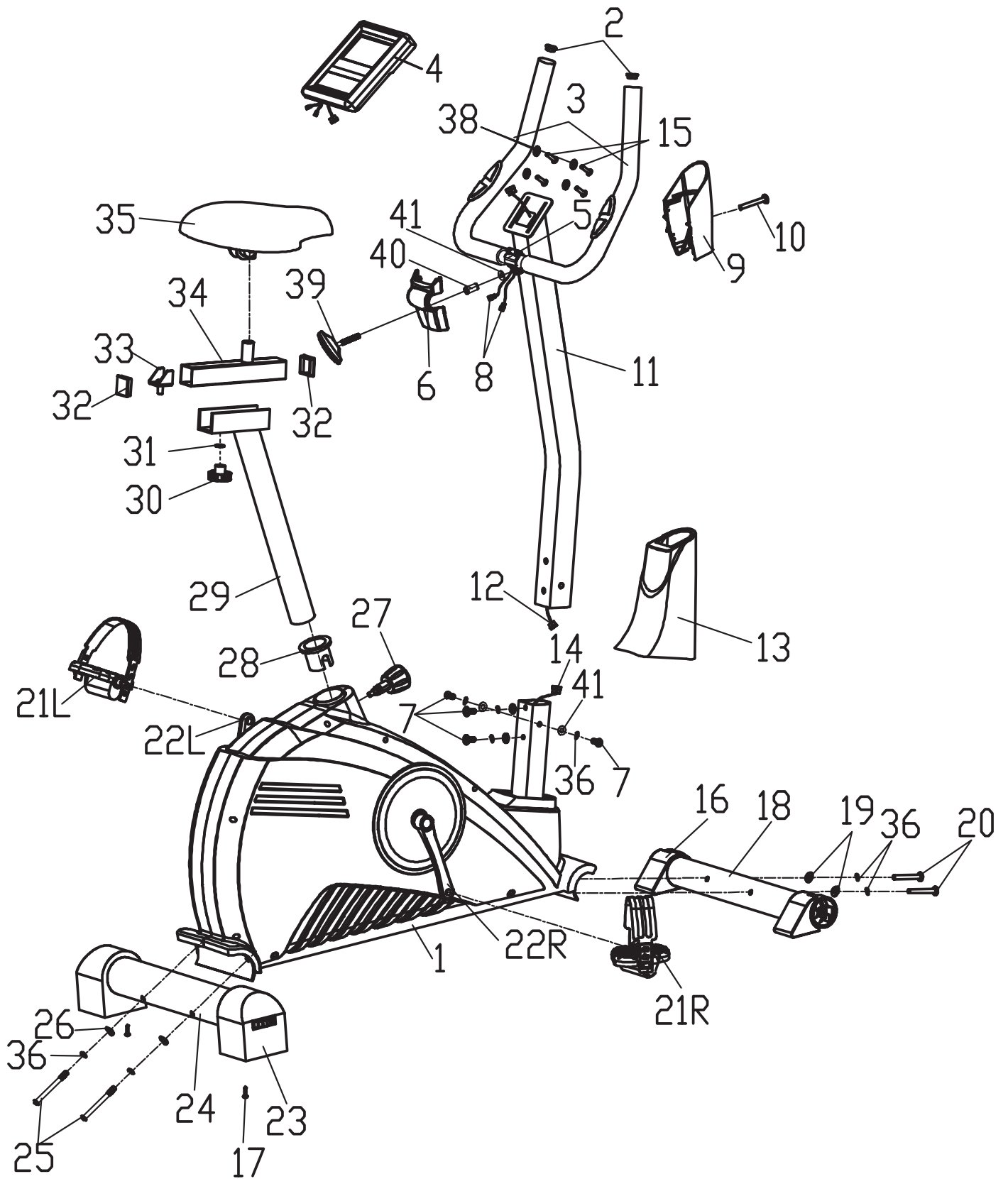
Training Zone —Train van 20 tot 30 minuten binnen hartslag in je training zone. (Houd uw hartslag in de eerste weken van uw training niet langer dan 20 tot 30 minuten binnen uw trainings zone.) Adem constant en diep. Houd nooit uw adem in tijdens het trainen.

Cooling Down—Eindig met 5 tot 10 minuten rekken en strekken. Rekken en strekken zorgen ervoor dat u geen klachten krijgt na de training.

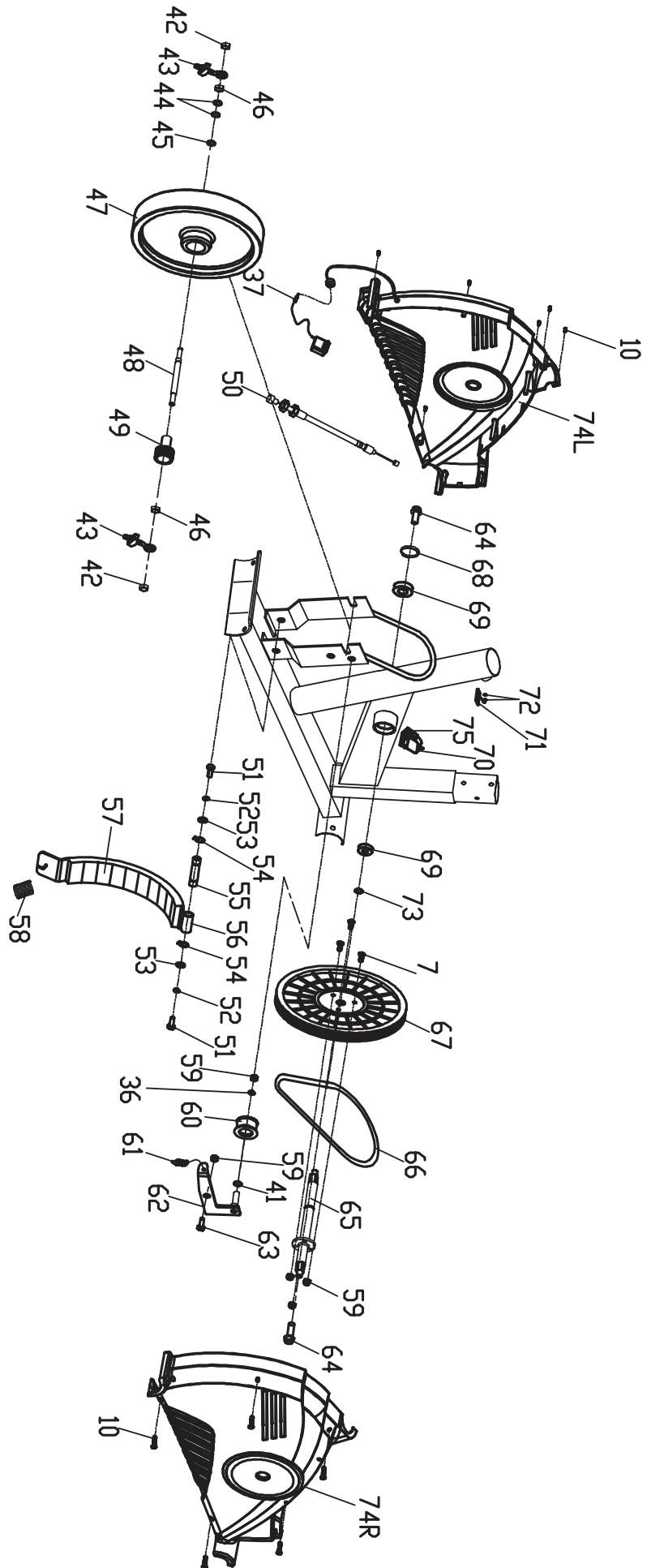
OEFEN FREQUENTIE

Om uw conditie te handhaven of te verbeteren, zult u drie keer per week moeten trainen met minstens een dag rust tussendoor. Na een paar maanden regelmatig trainen, kunt u indien gewenst overstappen naar 5maal per week trainen. Vergeet niet, de sleutel tot succes is het halen van plezier uit het trainen!

OPENGEWERKTE TEKENING – Model Nr. PFIVEX87112.0 deel 1



OPENGEWERKTE TEKENING – Model Nr. PFIVEX87112.0 deel 2



ONDERDELENLIJST – Model Nr. PFIVEX87112.0

Item	Description	Qty.	Item	Description	Qty.
1	Main frame	1	39	T-shaped bolt M8x65	1
2	Round end cap	2	40	Spacer	1
3	Handlebar foam grip	2	41	Flat washer D8	6
4	Meter (JS10251)	1	42	Hex nut M10x1	2
5	Handlebar	1	43	Bolt M6x60	2
6	Front handlebar cover	1	44	Spacer	2
7	Allen bolt M8x15	7	45	Cone spacer	1
8	Pulse sensor wire	2	46	Hex thin nut M10x1	2
9	Rear handlebar cover	1	47	Flywheel	1
10	Tapping screw ST4.2x18	13	48	Flywheel axle	1
11	Handlebar post	1	49	Chain wheel	1
12	Extension sensor wire	1	50	Tension cable	1
13	Mast shield	1	51	Hex bolt M6x15	2
14	Lower sensor wire	1	52	Spring washer D6	2
15	Screw M5X12	4	53	Flat washer D6	2
16	Roller end cap	2	54	Washer D12	2
17	Cross tapping screw ST3.5x20	2	55	Magnetic board axle	1
18	Front stabilizer	1	56	Magnetic board	1
19	Arc washer D8xΦ19x1.5xR30	2	57	Magnetic	6
20	Allen bolt M8x75	2	58	Spring	1
21	Pedal	1each	59	Nylon nut M8	5
22	Crank	1each	60	Idle wheel	1
23	Leveler end cap	2	61	Spring	1
24	Rear stabilizer	1	62	Idle wheel contod	1
25	Allen bolt M8x90	2	63	Bolt M8x20.5	1
26	Arc washer d8x2xΦ25xR39	2	64	Flange bolt M8x25	2
27	Pop-pin knob M16x1.5x32	1	65	Axle	1
28	Saddle post bushing	1	66	Belt	1
29	Saddle post	1	67	Belt tray	1
30	Knob nut M10	1	68	Washer D17	1
31	Flat washer d10	1	69	Bearing	2
32	Square end cap	2	70	Motor	1
33	U-shaped slider	1	71	Sensor	1
34	Horizontal saddle post	1	72	Screw ST3x10	2
35	Saddle	1	73	Spacer	1
36	Spring washer d8	9	74	Chain cover	2
37	Adapter	1	75	Screw M4X18	4
38	Flat washer d5	4			

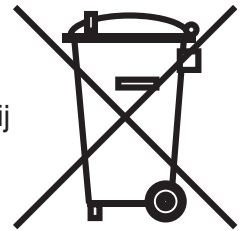
BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Voor het bestellen van vervangende onderdelen, bekijk de kapt van deze handleiding. Om het ons makkelijker te maken u te helpen is het handig om de volgende informatie bij de hand te hebben wanneer u contact met ons opneemt:

- Het modelnummer en serienummer van het product (zie de kapt van deze handleiding)
- De naam van het product (zie kapt van deze handleiding)
- Het nummer en de omschrijving van het onderdeel (ZIE LIJST MET ONDERDELEN EN GEDE-
TAILLEERDE TEKENING AAN HET EIND VAN DEZE HANDLEIDING).

BELANGRIJKE INFORMATIE VOOR RECYCLING EU KLANTEN

Dit elektronische product mag niet worden weggegooid bij het huishoudelijk afval. Dit product moet worden gerecycled aan het einde van de levenscyclus, zoals vereist door de wet. Gebruik recycling installaties die bevoegd zijn voor dit soort afval. Daarbij zal u helpen bij het behoud van natuurlijke hulpbronnen en het verbeteren en behouden van uw leefomgeving. Als u meer informatie nodig heeft over het recyclen en weggooien van uw afval en oude spullen kunt u contact op nemen met uw gemeente en/of bij het bedrijf waar u uw product hebt gekocht.



TECHNISCHE SPECIFICATIES

Product afmetingen : (L x l x h): 104 x 52 x 141 cm
Product gewicht : 35 Kg