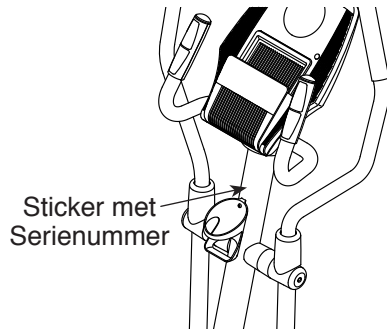


PRO-FORM[®]

325 CSE

Modelnr. PFEVEL39616.0
Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



KLANTENDIENST

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

4021 529 7186

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

Website:

www.iconsupport.eu

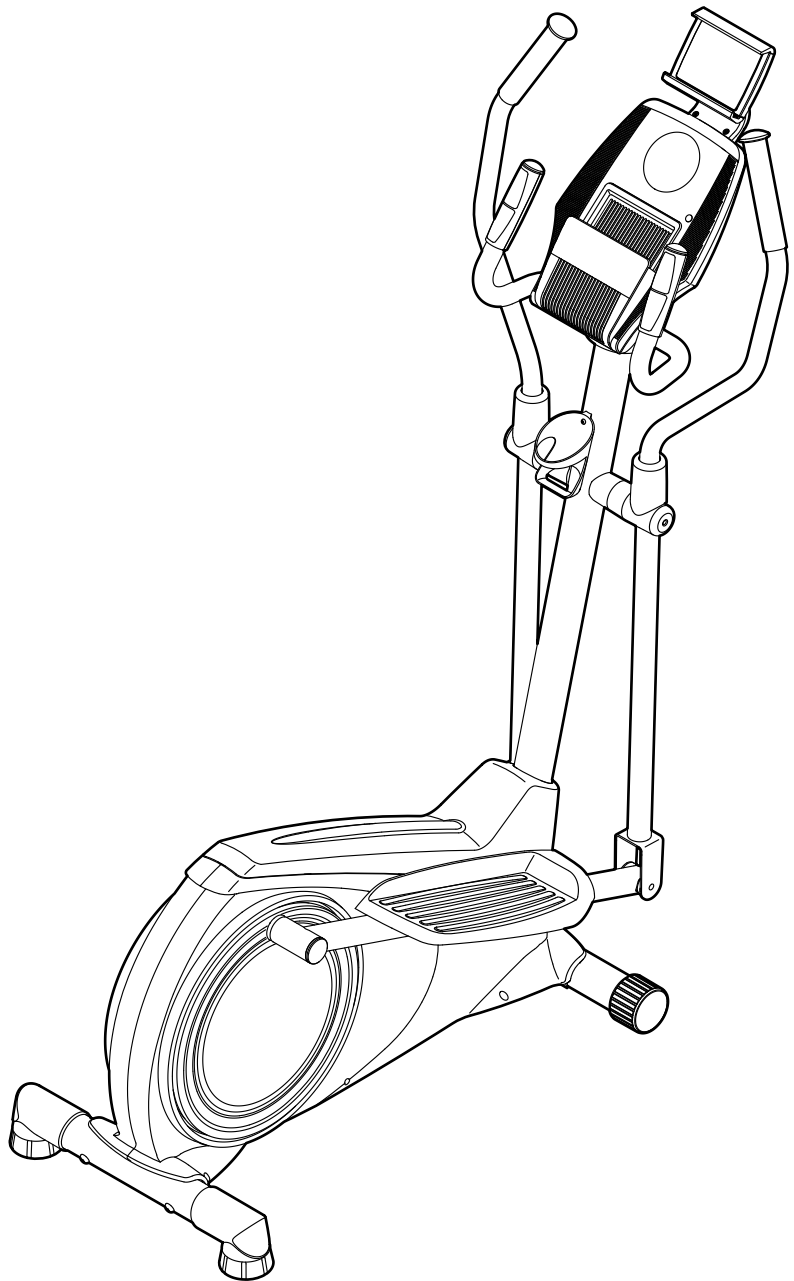
Email:

csuk@iconeurope.com

OPGELET

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING



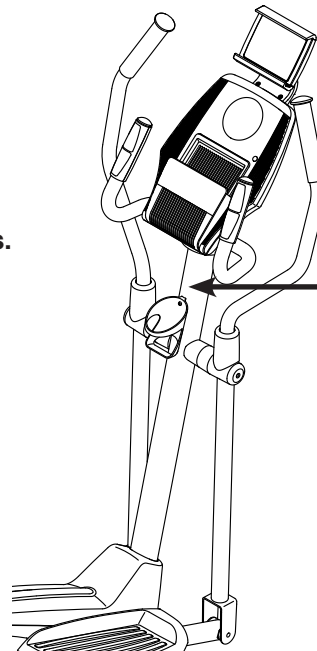
www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA	5
MONTAGE	6
HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN	15
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	24
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	26
LIJST MET ONDERDELEN	29
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.



WAARSCHUWING

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



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

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

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

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat alle gebruikers van de elliptische trainer voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar, of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
3. De elliptische trainer is niet bedoeld voor gebruik door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of verstandelijke vermogens of met een gebrek aan ervaring en kennis, tenzij er toezicht is of tenzij zij instructie hebben ontvangen over het gebruik van de elliptische trainer door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
4. Gebruik de elliptische trainer alleen zoals in deze handleiding beschreven.
5. De elliptische trainer is alleen voor thuisgebruik bedoeld. Gebruik de elliptische trainer niet commercieel, voor verhuur of institutionele situatie.
6. Gebruik de elliptische trainer enkel binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de elliptische trainer niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
7. Plaats de elliptische trainer op een vlakke ondergrond en zorg ervoor dat er minstens 0,9 m vrije ruimte voor en achter en 0,6 m vrije ruimte aan zijkanten van de elliptische trainer is. Leg een matje onder de elliptische trainer om uw vloer of de vloerbedekking te beschermen.
8. Controleer steeds bij gebruik alle onderdelen van de elliptische trainer en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.
9. Houd kinderen jonger dan 13 jaar en huisdieren uit de buurt van de elliptische trainer.
10. De elliptische trainer is niet geschikt voor personen die meer dan 130 kg wegen.
11. Draag geschikte kleding wanneer u de elliptische trainer gebruikt; draag geen losse kleding die vast kan komen te zitten in de elliptische trainer. Draag altijd gymshoenen tijdens het oefenen om uw voeten te beschermen.
12. Houd de handgrepen of de armen van het bovendeel vast bij het opstappen, het afstappen of tijdens het gebruik van de elliptische trainer.
13. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Diverse factoren kunnen invloed hebben op nauwkeurigheid van de hartslagwaarden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij het oefenen.
14. Met de elliptische trainer kan men niet free-wheelen; de pedalen blijven ronddraaien totdat het vliegwiel stopt. Verlaag uw fietsnelheid op een gecontroleerde manier.
15. Houd tijdens het gebruik van de elliptische trainer uw rug recht. Krom uw rug niet.
16. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt, kortademig of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

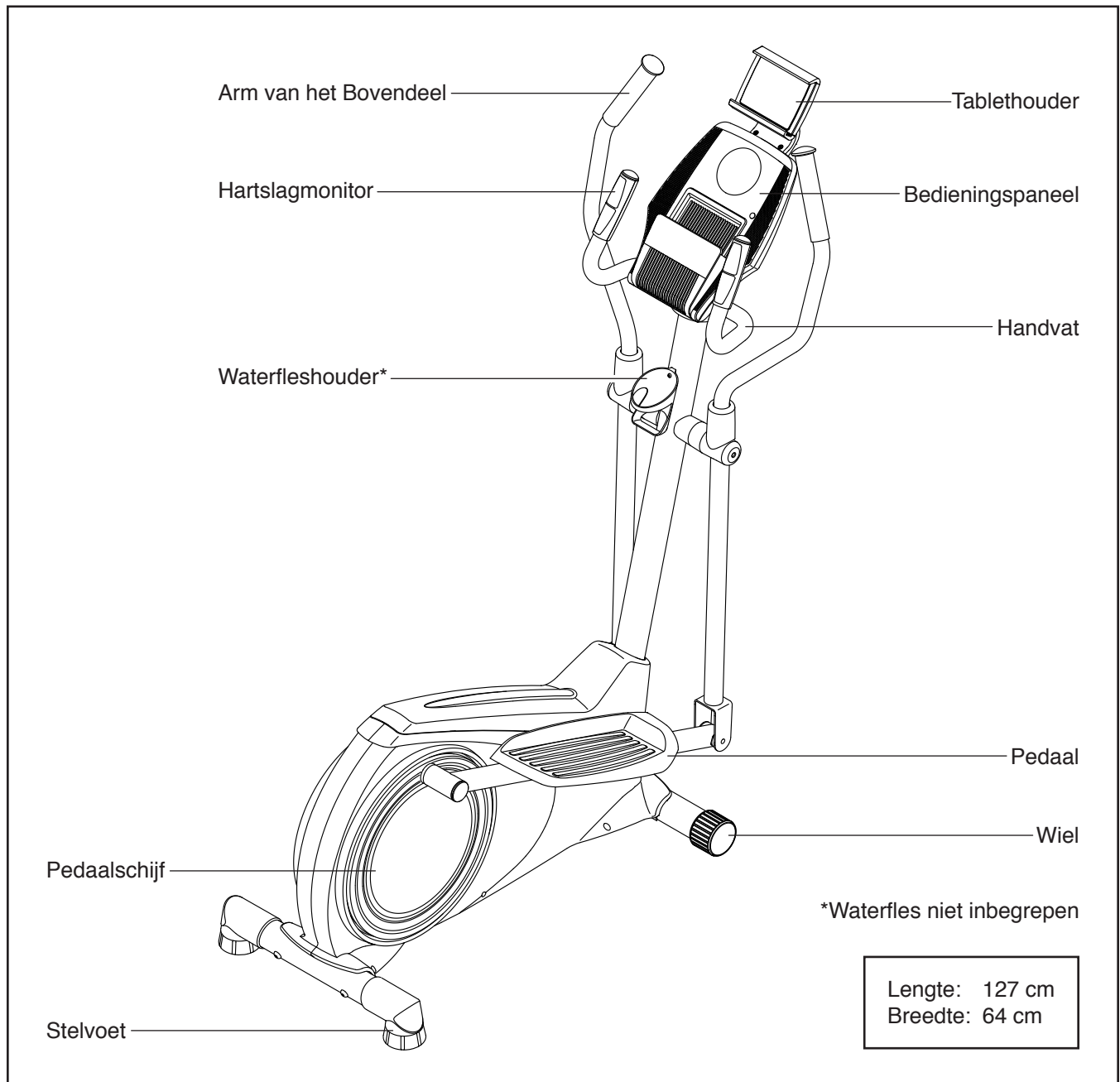
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u hebt gekozen voor de nieuwe PROFORM® 325 CSE elliptische trainer. De 325 CSE elliptische trainer biedt een reeks functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen thuis effectiever en leuker te maken.

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

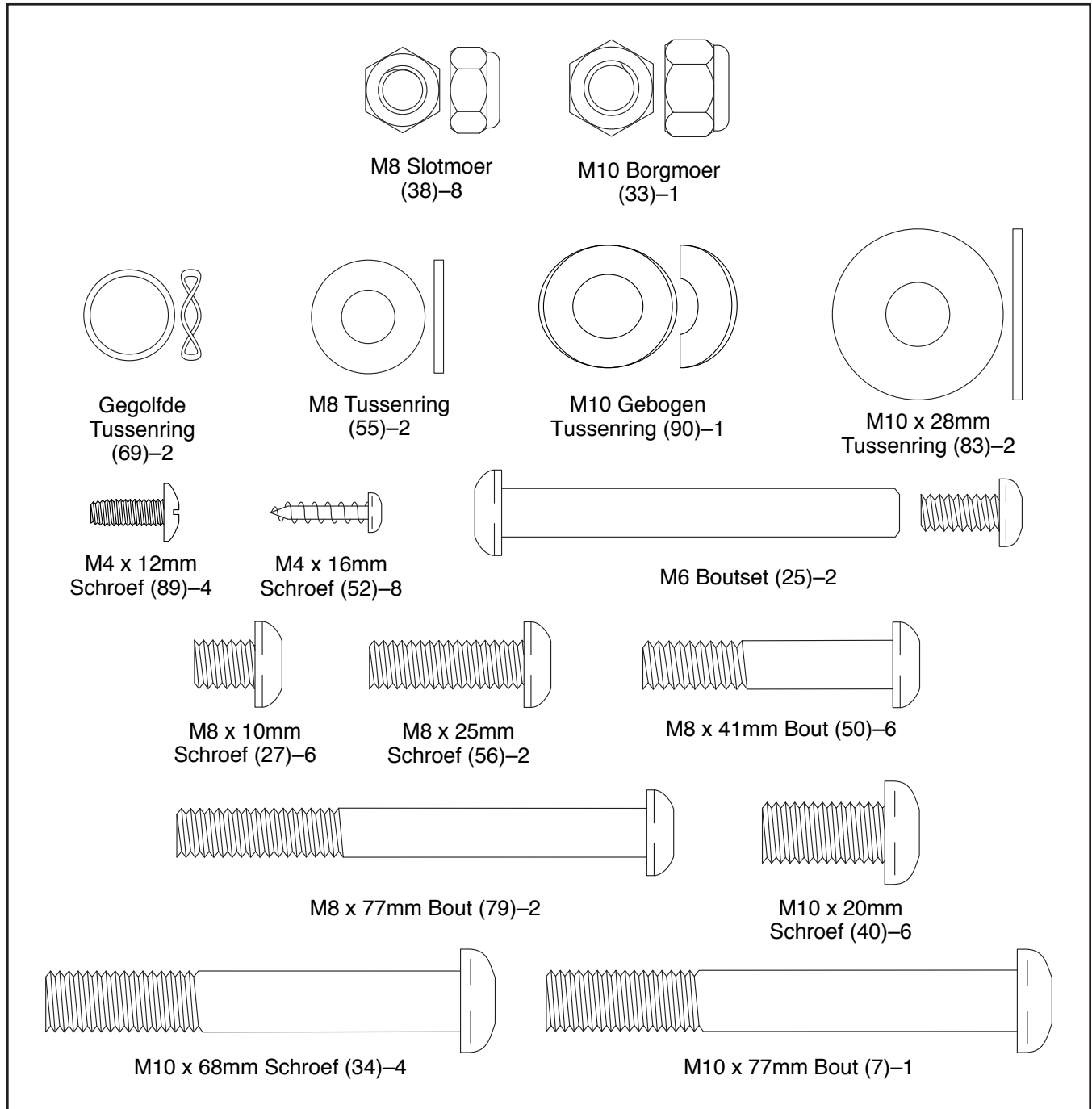
vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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


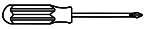



ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA

Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal tussen de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **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.**



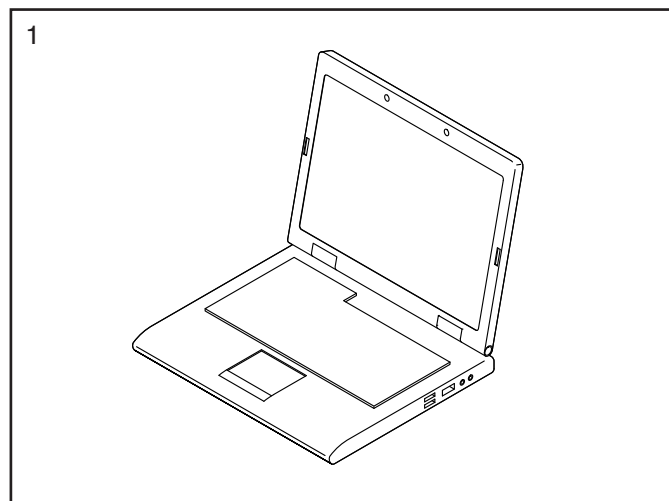
MONTAGE

- 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 instelbare sleutel 
 - een kruiskopschroevendraaier 
 - een rubber hamer 
- Montage is makkelijker met een set sleutels. Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

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

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

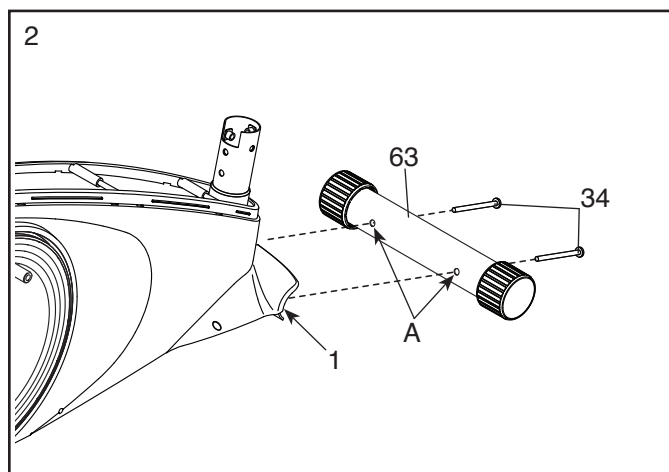
Let op: Indien u geen internettoegang heeft, belt u met de Klantendienst (zie de voorkant van deze handleiding) om uw product te registreren.



2. Zoek naar de Voorste Stabilisator (63).

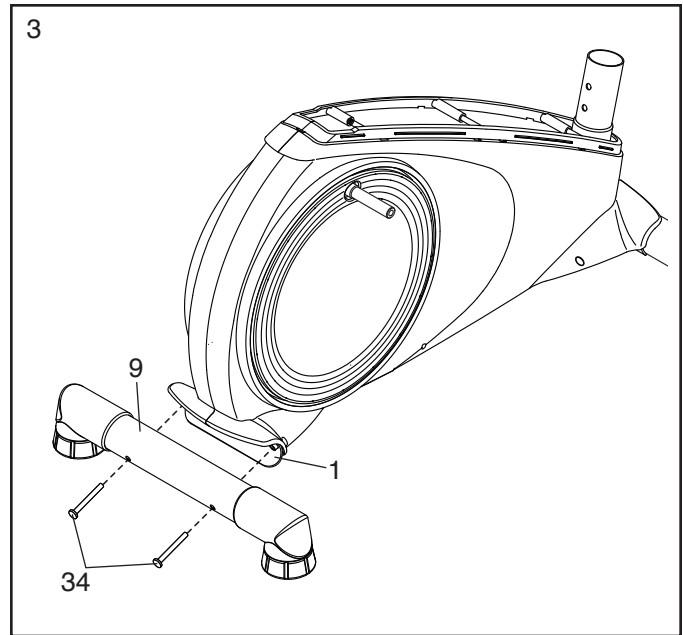
Draai de Voorste Stabilisator (63) zoals op de sticker afgebeeld. **Zorg ervoor dat de grote gaten (A) in de Voorste Stabilisator gericht zijn naar het Onderstel (1).**

Maak, terwijl een tweede persoon de voorkant van het Onderstel (1) optilt, de Voorste Stabilisator (63) aan het Onderstel vast met twee M10 x 68mm Schroeven (34).



3. Draai de Achterste Stabilisator (9) zoals op de sticker afgebeeld.

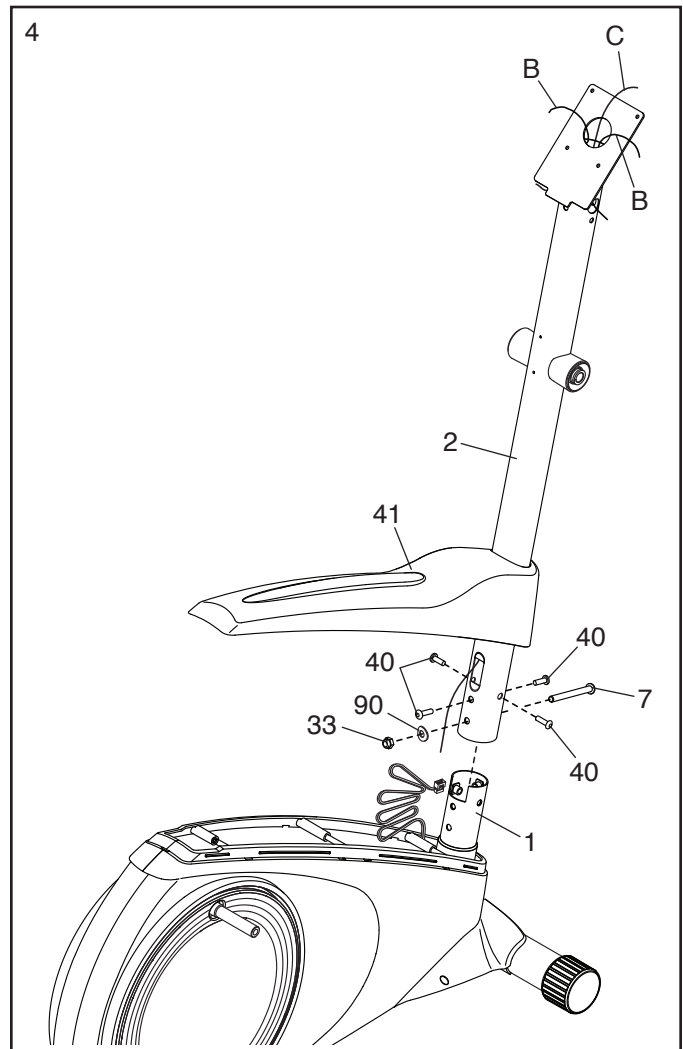
Maak, terwijl een tweede persoon de achterkant van het Onderstel (1) wat optilt, de Achterste Stabilisator (9) aan het Onderstel vast met twee M10 x 68mm Schroeven (34).



4. Draai de Staander (2) en de Bovenste Scherm (41) zoals afgebeeld. Schuif de Bovenste Scherm naar boven op de Staander. **Verwijder niet de draadbanden (B, C) uit de Staander.**

Schuif vervolgens de Staander (2) op het Onderstel (1).

Bevestig de Staander (2) met vier M10 x 20mm Schroeven (40), een M10 x 77mm Bout (7), een M10 Gebogen Tussenring (90) en een M10 Borgmoer (33). **Draai de Schroeven en de Bout nog niet vast.**

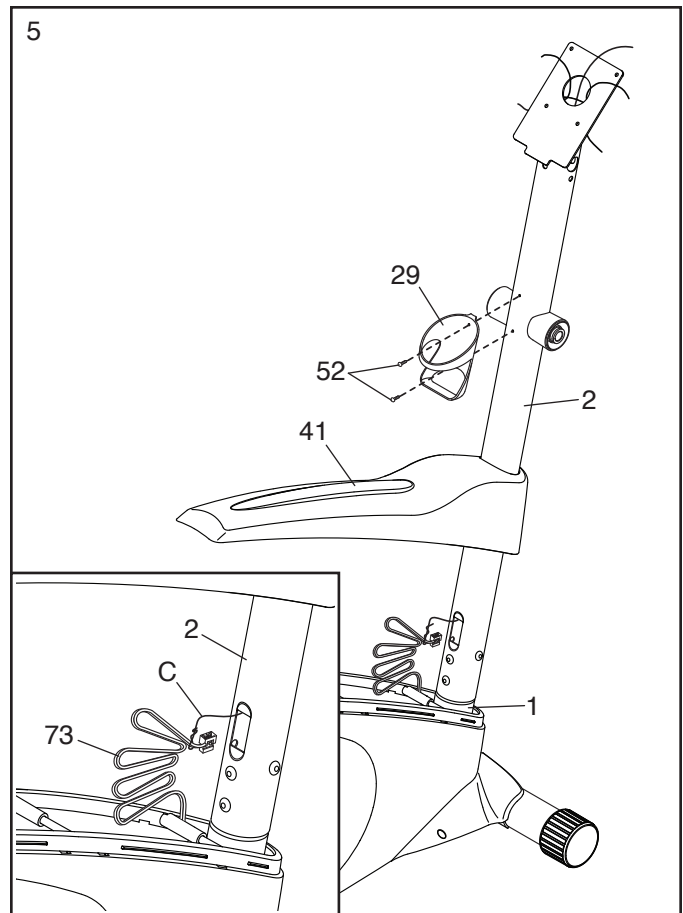


5. **Zie de inzet-tekening.** Zoek de draadband (C) in de onderkant van de Staander (2). Verbind de draadband met de Draadkoker (73). Trek vervolgens aan de bovenkant van draadband tot de Draadkoker door de Staander loopt.

Tip: Om te voorkomen dat de Draadkoker (73) in de Staander (2) valt, zet u de Draadkoker vast met de draadband (C).

Schuif vervolgens het Bovenste Scherm (41) omlaag op het Onderstel (1); **druk het Bovenste Scherm nog niet op zijn plaats.**

Maak vervolgens de Waterfleshouder (29) aan de Staander (2) vast met twee M4 x 16mm Schroeven (52).

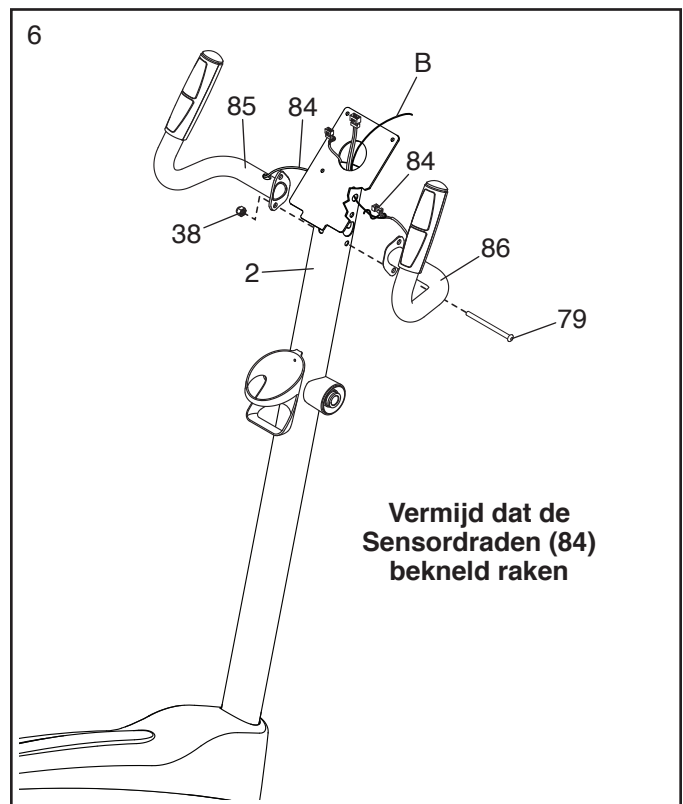


6. Zoek het Linker en Rechter Handvat (85, 86).

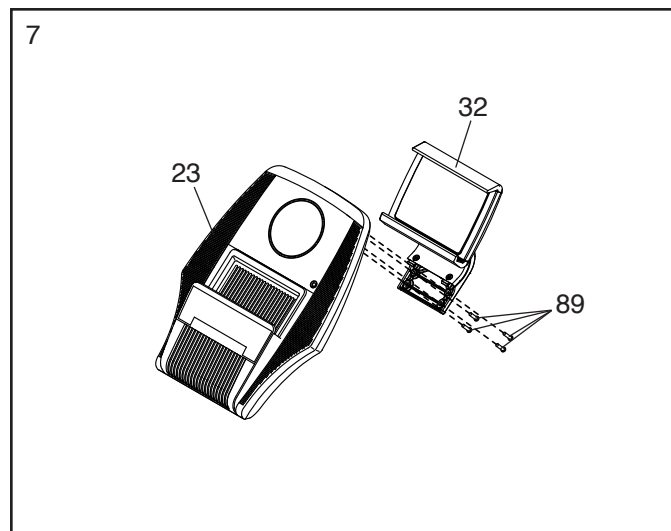
Tip: Vermijd dat de Sensordraden (84) bekneld raken. Maak het Linker en Rechter Handvat (85, 86) aan de Staander (2) vast met een M8 x 77mm Bout (79) en een M8 Slotmoer (38). **Maak de Bout nog niet vast.**

Zorg ervoor dat de M8 x 77mm Bout (79) door het onderste gat in het Linker en Rechter Handvat (85, 86) en in de Staander (2) gestoken wordt.

Zoek vervolgens naar de draadbanden (B) in de Staander (2). Bevestig de onderkant van het draadband aan de Sensordraden (84). Trek vervolgens aan de bovenkant van de draadband tot de Sensordraden helemaal door de Staander lopen.

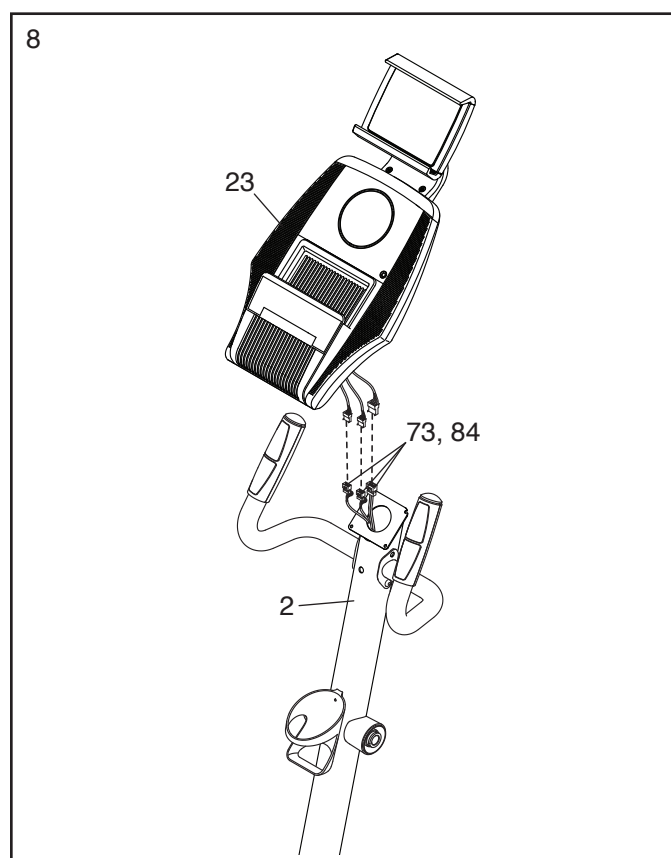


7. Bevestig de Tablethouder (32) aan het Bedieningspaneel (23) met vier M4 x 12mm Schroeven (89); **draai alle Schroeven eerst aan en draai ze daarna vast.**



8. Maak de binddraden op de Draadkoker (73) en de Sensorraden (84) los en gooi ze weg.

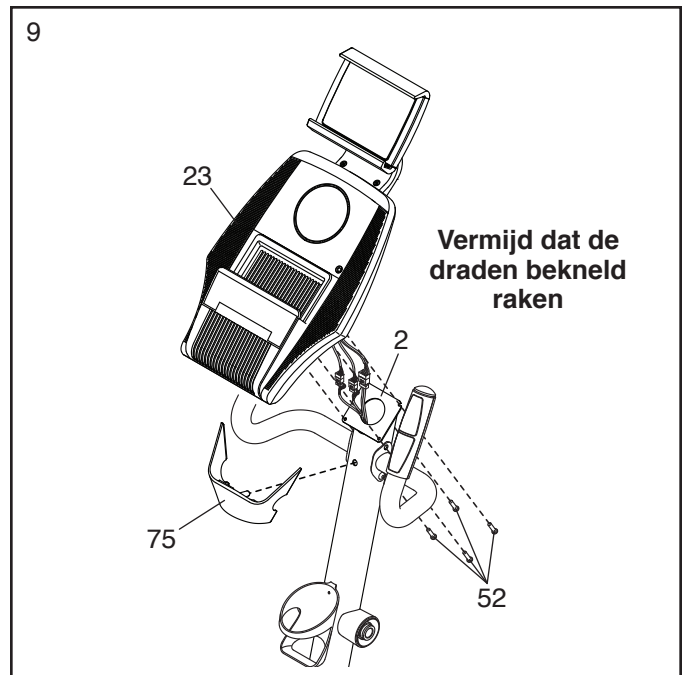
Sluit, terwijl een tweede persoon het Bedieningspaneel (23) bij de Staander (2) vasthoudt, de draden van het bedieningspaneel aan op de Draadkoker (73) en de Sensorraden (84).



9. Stop het overschot aan draad in de Staander (2) of in het Bedieningspaneel (23).

Druk de Achterste Kap van de Staander (75) in de Staander (2). Laat een tweede persoon de Achterste Kap van de Staander vasthouden.

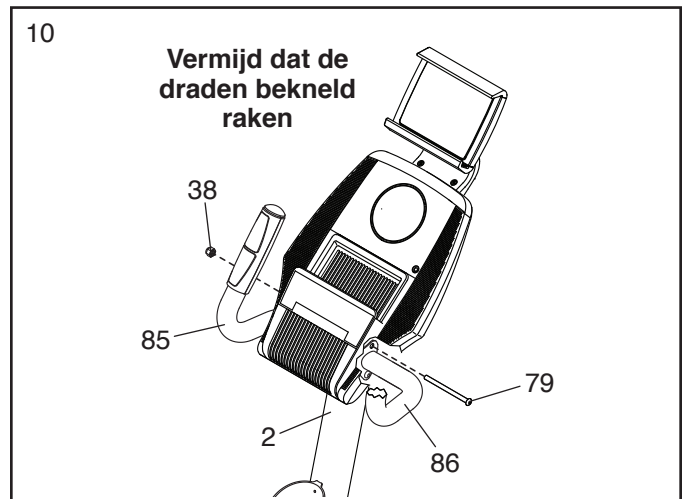
Tip: Vermijd dat de draden bekneeld raken. Bevestig het Bedieningspaneel (23) aan de Staander (2) met vier M4 x 16mm Schroeven (52); draai alle Schroeven eerst aan en draai ze daarna vast.



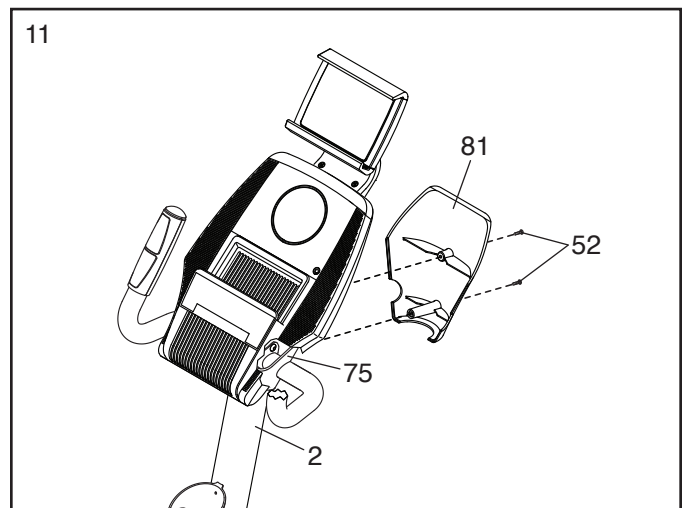
10. Eindig met het vastmaken van het Linker en Rechter Handvat (85, 86) aan de Staander (2) met een M8 x 77mm Bout (79) en een M8 Slotmoer (38).

Tip: Zorg ervoor dat tijdens het insteken van de M8 x 77mm Bout (79) de draden aan de binnenkant van de Staander (2) niet bekneeld of beschadigd raken.

Zie stap 6. Draai de M8 x 77mm Bout (79) vast.



11. Maak de Voorste Kap van de Staander (81) aan de Staander (2) en aan de Achterste Kap van de Staander (75) vast met twee M4 x 16mm Schroeven (52).



12. Zoek de Rechterarm van het Bovendeel (8).

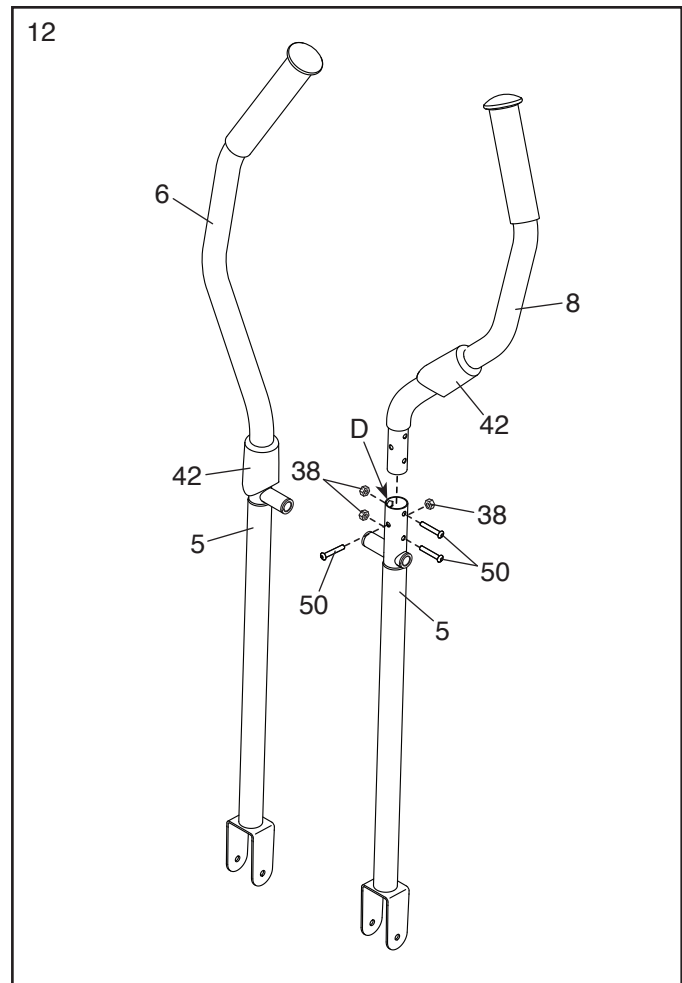
Schuif een Kap van de Arm van het Bovendeel (42) omhoog op de Rechterarm van het Bovendeel (8).

Schuif de Rechterarm van het Bovendeel (8) op het Been van het Bovendeel (5).

Tip: Laat een tweede persoon de Kap van de Arm van het Bovendeel (42) vasthouden terwijl u de volgende procedure uitvoert:

Bevestig de Rechterarm van het Bovendeel (8) aan het Been van het Bovendeel (5) met drie M8 x 41mm Bouten (50) en drie M8 Slotmoeren (38). **Draai alle Slotmoeren aan en draai ze vervolgens vast. Zorg dat de Slotmoeren zich bevinden in de zeskantige gaten (D).**

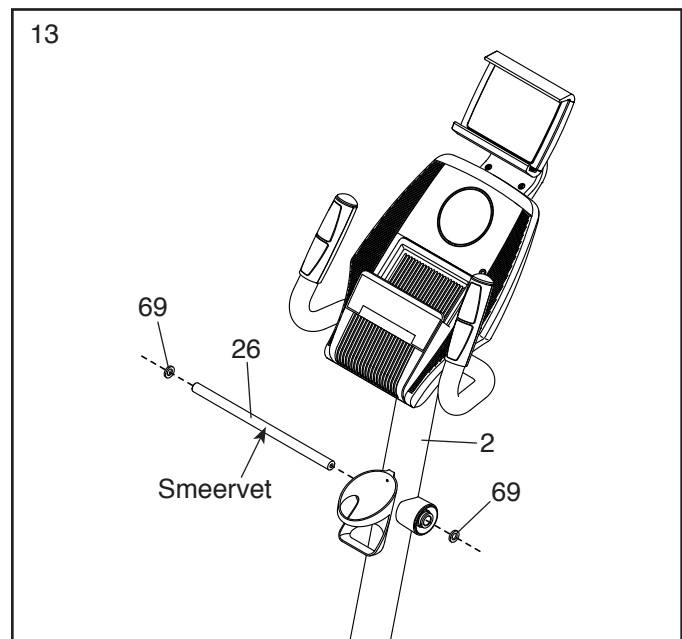
Schuif de Linkerarm van het Bovendeel (6) op dezelfde manier op het Been van het Bovendeel (5).



13. Steek de Zwenkas (26) in de Staander (2) en plaats de Zwenkas in het midden.

Smeer, door een klein plastic zakje te gebruiken om uw vingers schoon te houden, wat van het meegeleverd smeervet om beide uiteinden van de Zwenkas (26).

Schuif vervolgens een Gegolfde Tussenring (69) op elke kant van de Zwenkas (26).



14. Richt een Tussenstuk van de Arm van het Bovendeel (47) zoals is afgebeeld. Schuif het Tussenstuk van de Arm van het Bovendeel op de rechterkant van de Zwenkas (26).

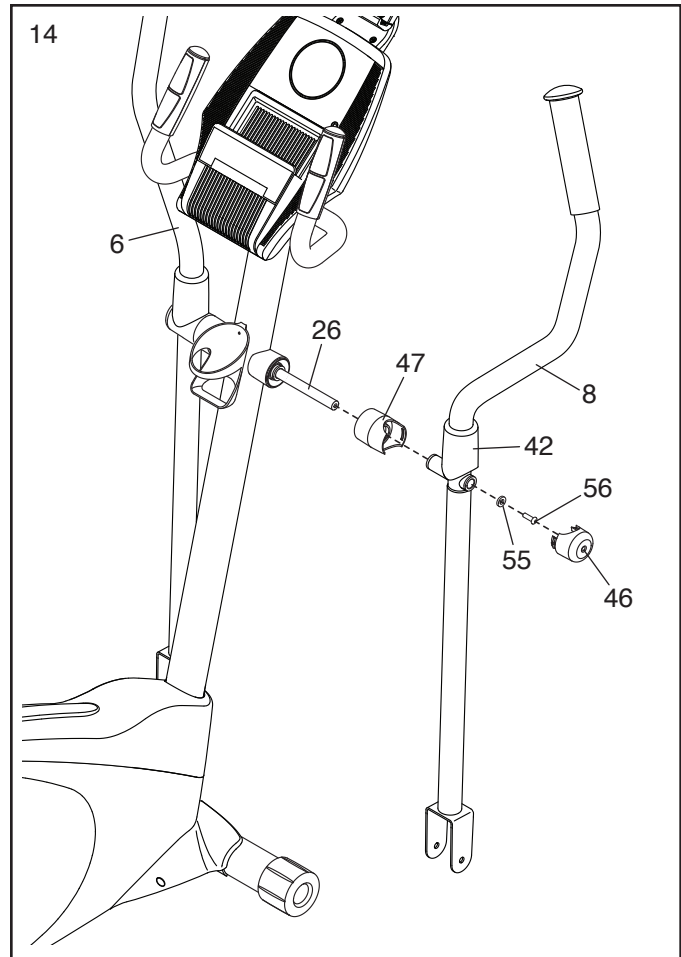
Schuif de Rechterarm van het Bovendeel (8) op de rechterkant van de Zwenkas (26).

Herhaal deze stappen voor de linkerkant van de elliptische trainer.

Draai een M8 x 25mm Schroef (56) en een M8 Tussenring (55) **tegelijkertijd** in ieder uiteinde van de Zwenkas (26).

Schuif vervolgens de Kap van de Arm van het Bovendeel (42) omhoog. Druk dan de lipjes op de Askap (46) in het Tussenstuk van de Arm van het Bovendeel (47). **Herhaal deze stap aan de linkerkant van de elliptische trainer.**

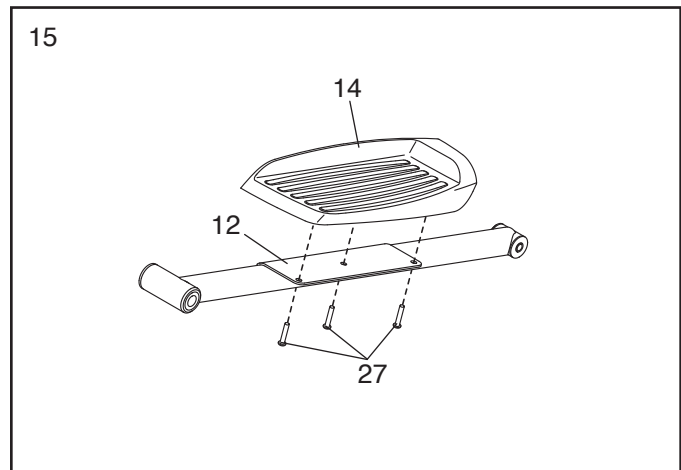
Schuif de Kap van de Arm van het Bovendeel (42) naar beneden om de M8 x 41mm Bouten (niet afgebeeld) te verbergen. **Herhaal deze stap aan de linkerkant van de elliptische trainer.**



15. Zoek het Rechter Pedaal (14) en de Rechter Pedalarm (12).

Bevestig het Rechter Pedaal (14) aan de Rechter Pedalarm (12) met drie M8 x 10mm Schroeven (27); **draai alle Schroeven eerst aan en draai ze daarna vast.**

Bevestig het Linker Pedaal (niet afgebeeld) op dezelfde manier op de Linker Pedalarm (niet afgebeeld).



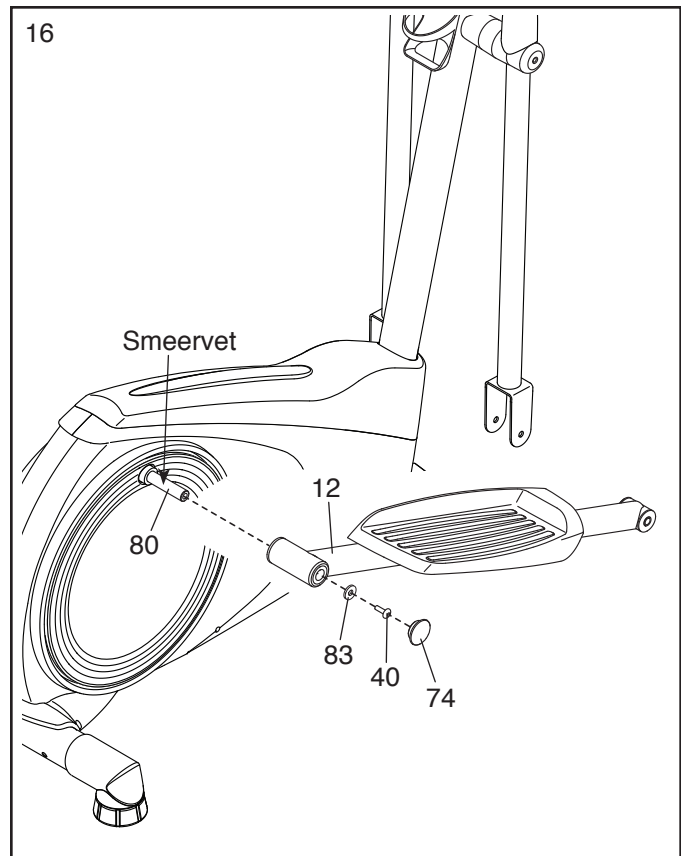
16. Breng een klein beetje van het smeervet aan op de as van de Rechter Crankarm (80).

Schuif de Rechter Pedaalarm (12) op de as van de Rechter Crankarm (80).

Schuif vervolgens een M10 x 28mm Tussenring (83) op een M10 x 20mm Schroef (40), en draai de Schroef in de as vast.

Druk dan een Kap van de Pedaalarm (74) op de Rechter Pedaalarm (12).

Herhaal deze stap voor de linkerkant van de elliptische trainer.



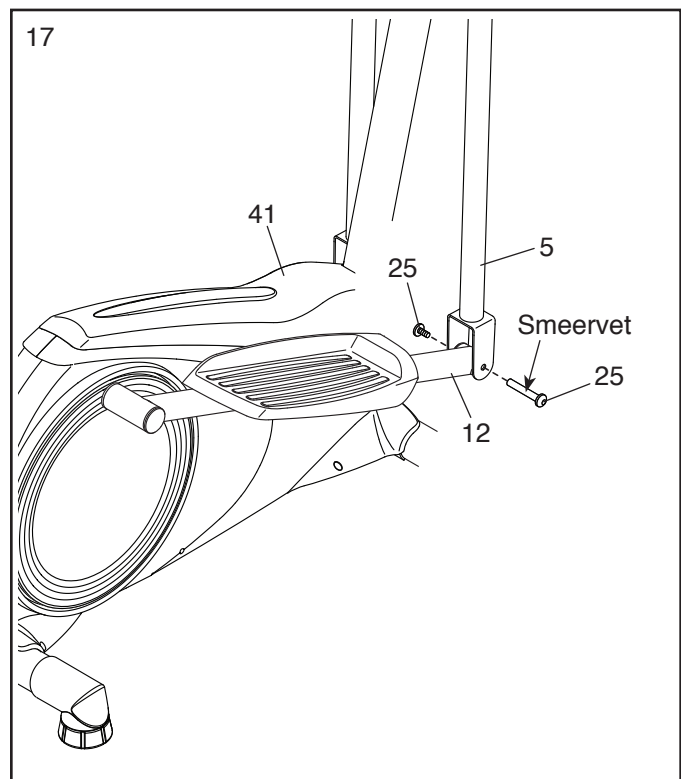
17. **Zie montagestappen 4 en 5.** Draai de M10 x 20mm Schroeven (40) en de M10 x 77mm Bout (7) vast. Druk vervolgens het Bovenste Scherm (41) op zijn plaats.

Breng een kleine hoeveelheid van het smeervet aan op een M6 Boutset (25).

Laat een andere persoon de Rechter Pedaalarm (12) vasthouden in de beugel op het rechter Been van het Bovendeel (5).

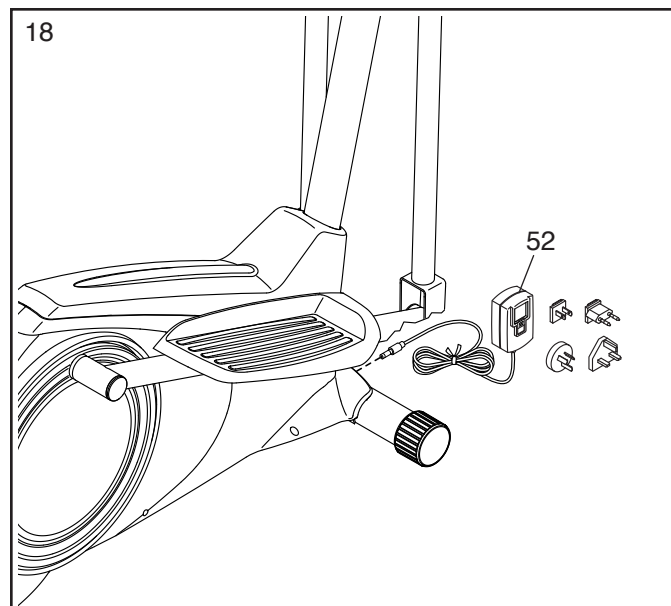
Schuif het rechter Been van het Bovendeel (5) op dezelfde manier op de Rechter Pedaalarm (12) met de M6 Boutset (25).

Herhaal deze stap voor de linkerkant van de elliptische trainer.



18. Steek de Stroomadapter (88) in de contactdoos op het onderstel van de trainer.

Let op: Om de Stroomadapter (88) in een stopcontact te gebruiken, zie DE STROOMADAPTER INSTEKEN op bladzijde 15.

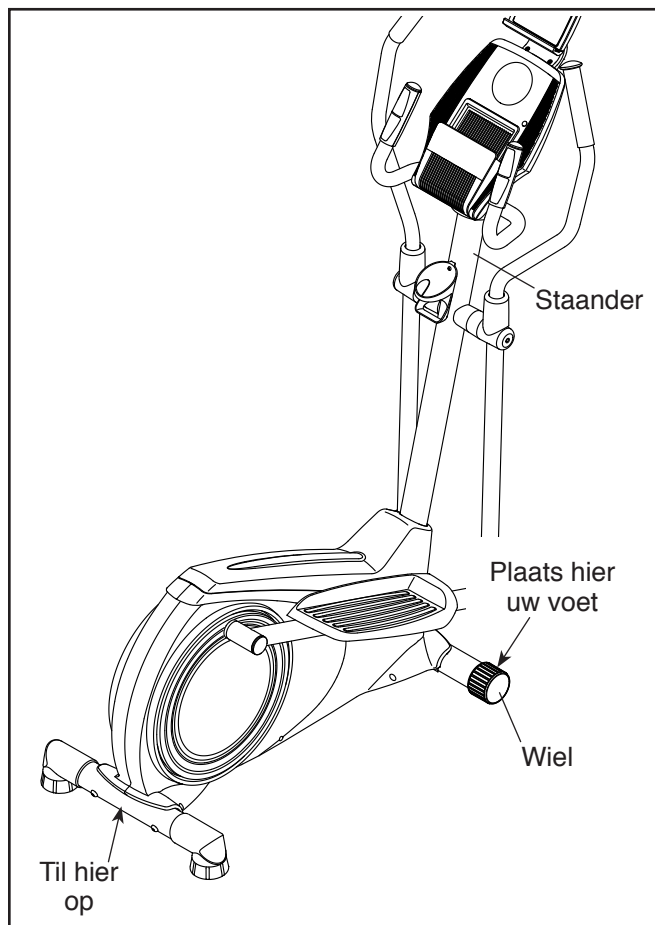


19. **Zorg ervoor dat alle onderdelen van de elliptische trainer goed vastgedraaid worden.** Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Leg een matje onder de elliptische trainer om uw vloer of de vloerbedekking te beschermen.

HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN

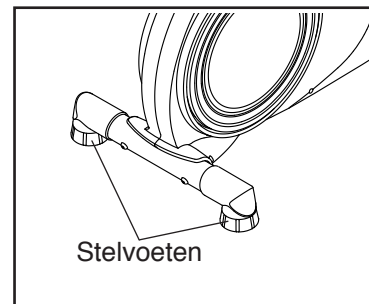
DE ELLIPTISCHE TRAINER VERPLAATSEN

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



DE ELLIPTISCHE TRAINER WATERPAS STELLEN

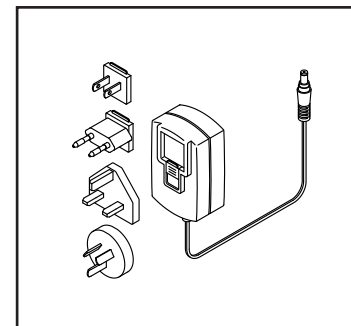
Als de elliptische trainer enigszins schommelt tijdens het gebruik, draai dan aan één of beide stelvoeten achter de achterste stabilisator tot het toestel niet meer schommelt.



DE STROOMADAPTER INSTEKEN

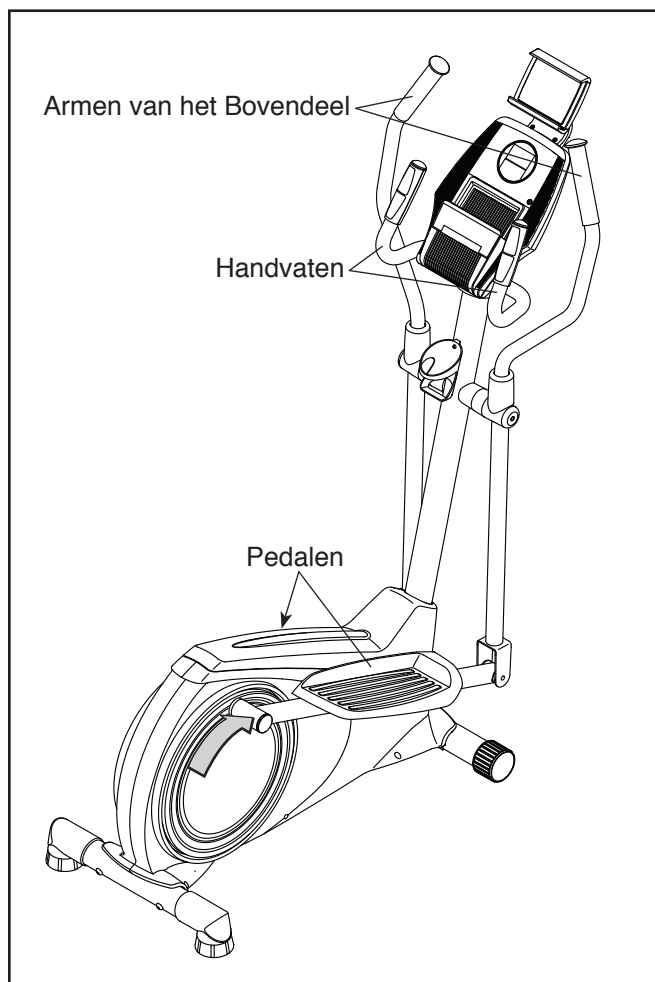
BELANGRIJK: Laat de elliptische trainer, wanneer deze aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, op kamertemperatuur komen voordat u de stroomadapter insteekt. Als u dit niet doet kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

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



DE ELLIPTISCHE TRAINER GEBRUIKEN

Om de elliptische trainer te monteren houdt u de handvaten of de armen van het bovendeeel vast en stapt u op het pedaal dat zich in de laagste positie bevindt. Stap vervolgens op het andere pedaal.



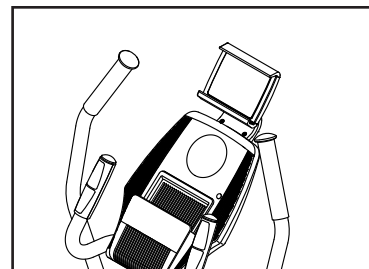
Duw op de pedalen tot u een vloeiende beweging bereikt. **Let op: De pedaalschijven kunnen in beide richtingen draaien. Het wordt aanbevolen om de pedaalschijven in de richting van onderstaande pijl te bewegen. Om af te wisselen, kunt u de pedalen ook in de tegenovergestelde richting bewegen.**

Wacht tot de pedalen helemaal gestopt zijn voordat u van de elliptische trainer afstapt. **Let op: Met de elliptische trainer kan men niet freewheelen; de pedalen blijven ronddraaien totdat het vliegwiel stopt.** Stap eerst van de hoogste pedaal af wanneer de pedalen tot stilstand zijn gekomen. Stap vervolgens van de laagste pedaal af.

DE TABLEHOUDER GEBRUIKEN

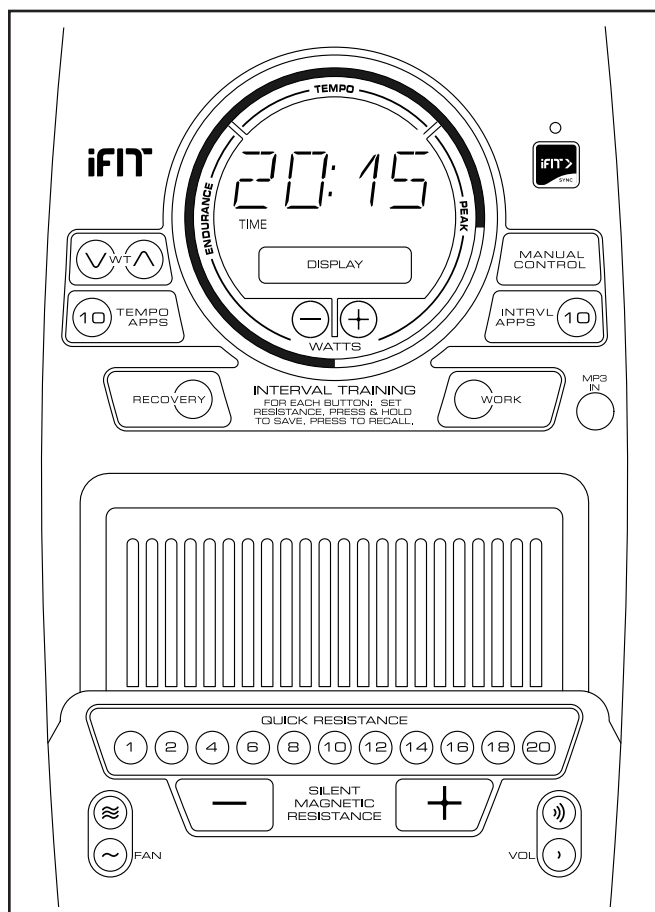
BELANGRIJK: De tablethouder is ontwikkeld om te gebruiken met de meest gebruikte formaten tablets. Plaats geen ander elektronisch apparaat of object in de tablethouder.

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.

BEDIENINGSPANEELDIAGRAM



FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

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

U kunt de weerstand van de pedalen door een druk op de toets bijstellen wanneer de handmatige instelling van het bedieningspaneel gekozen wordt.

U kunt ook aangepaste handmatige oefeningen doen met afwisselend hoge en lage intensiteits intervallen.

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 22 voor informatie over het kopen van een borstkas hartslagmonitor.**

U kunt ook uw tablet aansluiten op het bedieningspaneel en de iFit® Bluetooth Tablet app gebruiken om uw oefeninginformatie te registreren en te volgen.

Het bedieningspaneel biedt ook een keuze aan vooraf ingestelde oefeningen. Elke vooraf ingestelde oefening verandert automatisch de weerstand van de pedalen en zal u aansporen uw fietsvermogen te behouden, terwijl u door een effectieve oefensessie geleid wordt.

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

Voor gebruik van de handmatige instelling, zie bladzijde 18. **Voor gebruik van een vooraf ingestelde oefening**, zie bladzijde 21.

Voor gebruik van het geluidssysteem, zie bladzijde 22. **Om uw tablet aan te sluiten op het bedieningspaneel**, zie bladzijde 22. **Om uw hartslagmonitor aan te sluiten op het bedieningspaneel**, zie bladzijde 23. **Voor gebruik van de instellingenmodus**, zie bladzijde 23.

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

HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1. Het bedieningspaneel aanzetten.

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.

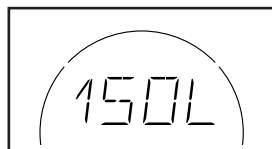
2. Kies de handmatige instelling.

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

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

3. Uw gewicht invoeren.

Druk op de toename- en afnametoetsen Wt (gewicht) om uw gewicht in te voeren.

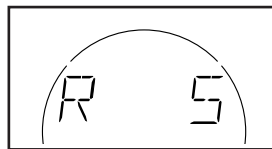


Let op: Het bedieningspaneel gebruikt uw gewicht om een geschat vermogen en verbrande calorieën te berekenen. Als u uw gewicht niet invoert, zal het bedieningspaneel een standaard waarde gebruiken voor het berekenen van het vermogen en de verbrande calorieën.

4. Verander desgewenst de weerstand van de pedalen.

Begin te fietsen om de handmatige instelling te starten.

U kunt de weerstand van de pedalen tijdens het trappen aanpassen. Om de weerstand te wijzigen, drukt u op een van de genummerde toetsen Quick Resistance (snelle weerstand) of drukt u op de toename- en afnametoetsen Silent Magnetic Resistance (stille magnetische weerstand).



Let op: Als u een toets hebt ingedrukt, zal het een tijdje duren voordat de pedalen het gewenste weerstandsniveau hebben bereikt.

5. Gebruik desgewenst intervaltraining.

Als u fiets kunt u desgewenst afwisselen tussen lage intensiteit intervallen (herstel) en hoge intensiteit intervallen (werken).

Voor het creëren van een herstelinterval, dient u eerste de weerstand van de pedalen af te stellen op het gewenste niveau. Houd vervolgens de toets Recovery (herstel) ingedrukt tot u twee geluidjes hoort om de intervalinstelling op te slaan.

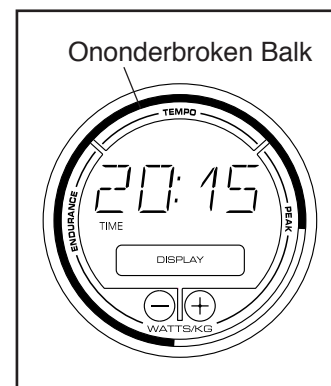
Voor het creëren van een werkinterval, dient u eerste de weerstand van de pedalen af te stellen op het gewenste niveau. Houd vervolgens de toets Work (werk) ingedrukt tot u twee geluidjes hoort om de intervalinstelling op te slaan.

Druk desgewenst tijdens het oefenen op de toetsen Recovery en Work om af te wisselen tussen de opgeslagen intervalinstellingen. De weerstand van de pedalen zal automatisch afstellen op het niveau dat u heeft opgeslagen als u op een toets drukt.

Herhaal deze stap simpelweg om de intervalinstellingen op enig moment tijdens uw oefening te wijzigen.

6. Volg uw vooruitgang met de krachtring en stel desgewenst een vermogendoel in.

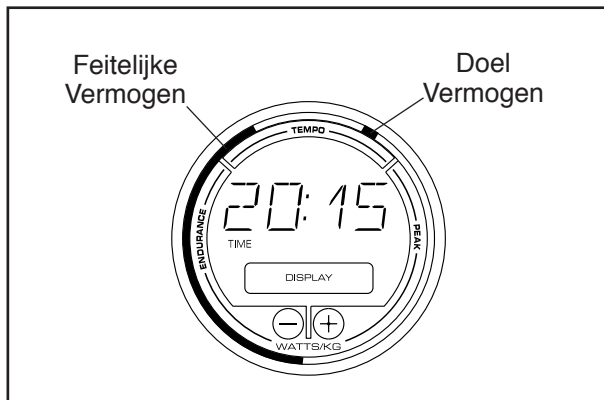
De krachtring biedt een visuele representatie van uw vermogen in watt per kilogram lichaamsgewicht. Naarmate uw vermogen toeneemt of afneemt, zal een ononderbroken balkje verschijnen of verdwijnen in de krachtring.



Voor het instellen van een vermogendoel, drukt u op de toename- of afnametoets Watts tot het gewenste vermogendoel in de display verschijnt.

Let op: Na het instellen van een vermogendoel, zal het weerstandsniveau automatisch afstellen op een vooraf ingesteld niveau. U kunt het vooraf ingestelde niveau op elk moment overschrijven.

Indien u een vermogendoel instelt tijdens de handmatige instelling, verschijnt een knipperend lampje in de krachtring om uw vermogendoel aan te geven. U kunt uw trapsnelheid of de weerstand van de pedalen tijdens het oefenen aanpassen om uw vermogen in de buurt van uw vermogendoel te houden.



Herhaal de hierboven genoemde acties simpelweg tijdens uw oefening, om uw vermogendoel op enig moment te wijzigen.

BELANGRIJK: Het doelvermogen is uitsluitend bedoeld als motivatie. Zorg ervoor dat u op een tempo stapt en een weerstandsniveau hebt dat aangenaam voor u is.

Tijdens een vooraf ingestelde oefening, toont de krachtring het vooraf ingestelde vermogendoel voor elk segment van de oefening (zie stap 4 op bladzijde 21).

7. Volg uw vorderingen op de display.

De display kan de volgende oefeninginformatie bevatten:

CALS (calorieën): Het aantal bij benadering verbrande calorieën.

MI of KI (afstand): Deze display instelling zal de getrapte afstand in mijlen of kilometers aangeven.

Pace (tempo): Uw snelheid in minuten per mijl of minuten per kilometer.

Hartslag (hartsymbool): Uw hartslag als u de hartslagmonitor met handgreep gebruikt of een geschikte borstkashartslagmonitor (zie stap 8).

Resistance (weerstand): Het weerstandsniveau van de pedalen. Let op: Deze oefeninginformatie verschijnt een aantal seconden als u het weerstandsniveau wisselt.

RPM (tpm): Uw snelheid in toeren per minuut (tpm).

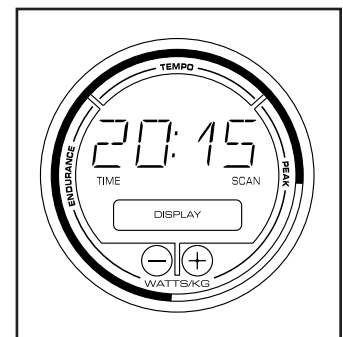
Speed (snelheid): Uw trapsnelheid in mijlen of kilometers per uur.

Time (tijd): In de manuele instelling toont deze weergave de verstreken tijd. Wanneer een vooraf ingestelde oefening wordt geselecteerd, de resterende tijd van de oefening.

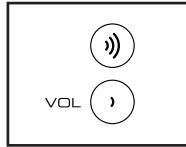
Watts: Uw vermogen in watts.

Druk herhaaldelijk op de toets Display om de gewenste oefeninginformatie op de display te zien.

Scanmodus: Het bedieningspaneel heeft ook een scanmodus waarmee oefeninginformatie in een herhalingscyclus wordt getoond. Om een scanmodus te selecteren drukt u herhaaldelijk op de toets Display tot het woord SCAN in de display verschijnt.



Druk op de toenametoets en afnametoets Vol (volume) om het volume van het bedieningspaneel te veranderen.



Stop met trappen om het bedieningspaneel tot stilstand te brengen. Als het bedieningspaneel wordt onderbroken, zal de tijd op de display opflikkeren. Om met uw oefening door te gaan, begin gewoon weer te stappen.

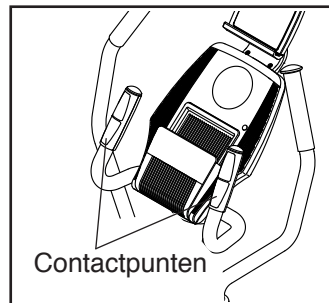
Let op: Het bedieningspaneel kan gewicht, trapsnelheid en afstand weergeven in standaard of metrische meeteenheden. Zie DE INSTELLINGENMODUS op bladzijde 23 om van eenheid te wisselen.

8. Meet desgewenst uw hartslag.

U kunt uw hartslag meten met gebruik van de handgreep van de hartslagmonitor of de optionele borstkas hartslagmonitor (**zie bladzijde 22 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 BLUETOOTH Smart hartslagmonitor prioriteit krijgen.

Als er velletjes plastic op de metalen contactpunten van de handgreep met hartslagmonitor zitten, verwijder die dan. Om uw hartslag te meten, houd uw handen op de hartslagmonitor met de palmen van uw hand leunend tegen de contactpunten. Beweeg uw handen niet en houd de contacten niet te stevig vast.

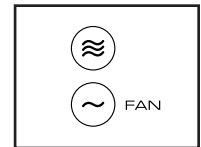


Als uw hartslag wordt gedetecteerd, zal uw hartslag worden getoond op het display. **Voor een correcte hartslagmeting, houdt u de contactpunten ongeveer 15 seconden vast.**

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.**

9. Zet de ventilator indien gewenst aan.

De ventilator heeft verschillende snelheidsinstellingen. Druk herhaaldelijk op de Fan (ventilator) toename- en afnametoetsen 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.

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

Indien de pedalen enkele seconden lang niet bewegen zal een serie tonen te horen zijn, zal het bedieningspaneel stilvallen en stoppen de display.

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

EEN VOORAF INGESTELDE OEFENING GEBRUIKEN

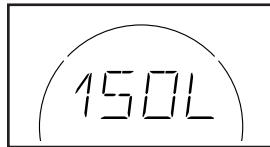
1. Het bedieningspaneel aanzetten.

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

Wanneer u het bedieningspaneel aanzet zullen de displays aangaan en is het bedieningspaneel klaar voor gebruik.

2. Uw gewicht invoeren.

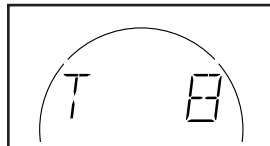
Druk op de toename- en afnametoetsen Wt (gewicht) om uw gewicht in te voeren.



Let op: Het bedieningspaneel gebruikt uw gewicht om een geschat vermogen en verbrande calorieën te berekenen. Als u uw gewicht niet invoert, zal het bedieningspaneel een standaard waarde gebruiken voor het berekenen van het vermogen en de verbrande calorieën.

3. Kies een vooraf ingestelde oefening.

Voor het selecteren van een vooraf ingestelde oefening, drukt u herhaaldelijk op de toetsen Tempo Apps of Intrvl Apps totdat de naam van de gewenste oefening op het scherm verschijnt. Een paar seconden nadat u op een toets drukt, verschijnt de duur van de oefening in de display.



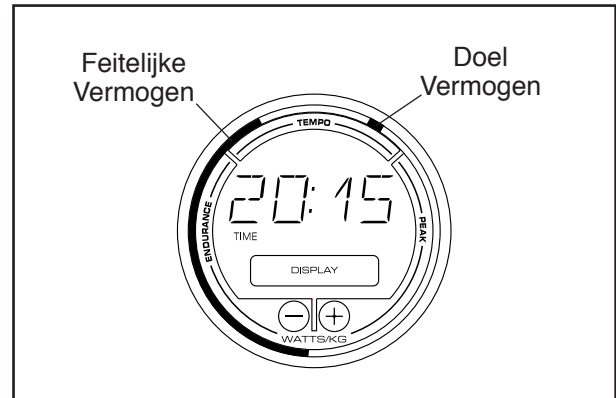
4. Start de oefening.

Begin met trappen om de oefening te starten.

Elke oefening is verdeeld in 1 minuut-segmenten. Er wordt één weerstandsniveau en één vermogendoel geprogrammeerd voor elk segment. Let op: U kunt hetzelfde weerstands- en/of vermogendoel programmeren voor opeenvolgende segmenten.

Een reeks tonen zal aan het einde van ieder segment van de oefening te horen zijn. Het weerstandsniveau voor het volgende segment zal een paar seconden lang op de display verschijnen om u te waarschuwen. De weerstand van de pedalen zal dan veranderen.

De krachtring toont een knipperend lampje dat het vermogendoel voor het segment weergeeft. Het ononderbroken balkje vertegenwoordigt het daadwerkelijke vermogen. Let op: In de krachtring wordt het vermogen weergegeven in watt per kilogram lichaamsgewicht.



Als u oefent dient u het vermogen in de buurt te houden van het vermogendoel voor het huidige segment door uw trapsnelheid te verhogen of te verlagen.

BELANGRIJK: Het doelvermogen is uitsluitend bedoeld als motivatie. Zorg ervoor dat u op een tempo stapt en een weerstandsniveau hebt 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 Resistance (weerstand) drukken. **BELANGRIJK: De pedalen zullen, wanneer het huidig segment van de oefening eindigt, automatisch aan de geprogrammeerde weerstandsinstelling van het volgend segment aangepast worden.**

Stop met trappen om het bedieningspaneel tot stilstand te brengen. Als het bedieningspaneel wordt onderbroken, zal de tijd op de display opflikkeren. Om met uw oefening door te gaan, begin gewoon weer te stappen.

5. Volg uw vordering op de display.

Zie stap 7 op bladzijde 19.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 8 op bladzijde 20.

7. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 9 op bladzijde 20.

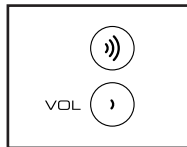
8. Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u klaar bent met uw oefening.

Zie stap 10 op bladzijde 20.

HOE HET GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN

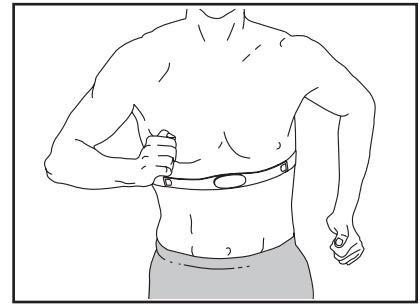
Om muziek of ingesproken boeken met de geluidsinstallatie van het bedieningspaneel te beluisteren, sluit u een 3,5 mm mannetje tot mannetje audiokabel (niet inbegrepen) in de aansluiting op het bedieningspaneel en uw persoonlijke audio-speler; **zorg ervoor dat de audiokabel goed aangesloten is. Let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

Druk dan op de play-toets van uw persoonlijke audio-speler. Pas het volumeniveau aan met de toenametoets of afnametoets Vol (volume) op het bedieningspaneel of met de volumeregelaar op uw persoonlijke audio-speler.



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.**

Let op: Het bedieningspaneel is compatibel met alle BLUETOOTH Smart-hartslagmonitoren.

HOE UW TABLET OP HET BEDIENINGSPANEEL AANSLUITEN

Het bedieningspaneel ondersteunt BLUETOOTH-verbindingen naar tablets via de iFit Bluetooth app en naar compatibele hartslagmonitoren. Let op: Andere BLUETOOTH-verbindingen worden niet ondersteund.

1. Download en installeer de iFit Bluetooth Tablet app op uw tablet.

Open op uw iOS® of Android™ tablet, de App StoreSM of de Google Play™ store, zoek naar de gratis iFit Bluetooth Tablet app, en installeer dan de app op uw tablet. **Zorg ervoor dat de optie BLUETOOTH op uw tablet is ingeschakeld.**

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

2. Sluit uw hartslagmonitor indien gewenst aan op het bedieningspaneel.

Indien u zowel uw hartslagmonitor en uw tablet aansluit op het bedieningspaneel, **dient u de hartslagmonitor eerder dan de tablet aan te sluiten.** Zie UW HARTSLAGMONITOR AANSLUITEN OP HET BEDIENINGSPANEEL hieronder.

3. Uw tablet aansluiten op het bedieningspaneel.

Druk op de toets iFit Sync button op het bedieningspaneel; het koppelingennummer van het bedieningspaneel zal in de display verschijnen. Volg vervolgens de instructies op de iFit Bluetooth Tablet app om uw tablet op het bedieningspaneel aan te sluiten.

Als er een verbinding tot stand is gekomen dan zal de LED verlichting op het bedieningspaneel blauw branden.

4. Leg uw oefeninginformatie vast en houd die bij.

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

5. Ontkoppel desgewenst uw tablet van het bedieningspaneel.

Om uw tablet te ontkoppelen van het bedieningspaneel, dient u eerst de ontkoppelingsoptie in de iFit Bluetooth Tablet app te selecteren. Houd vervolgens de toets iFit Sync op het bedieningspaneel ingedrukt tot de LED-verlichting op het bedieningspaneel groen brandt.

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

UW HARTSLAGMONITOR AANSLUITEN OP HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel is compatibel met alle BLUETOOTH Smart hartslagmonitoren.

Druk op de toets iFit Sync op het bedieningspaneel om uw BLUETOOTH Smart hartslagmonitor met het bedieningspaneel te verbinden; het koppelingennummer van het bedieningspaneel zal in het display verschijnen. Wanneer een verbinding tot stand is gekomen zal de LED verlichting op het bedieningspaneel tweemaal rood knipperen.

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.

Om uw hartslagmonitor los te koppelen van het bedieningspaneel, houdt u de toets iFit Sync op het bedieningspaneel ingedrukt tot de LED-verlichting groen gaat branden.

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

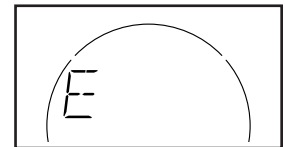
DE INSTELLINGENMODUS

Het bedieningspaneel heeft een instellingenmodus zodat u een meeteenheid voor het bedieningspaneel kunt kiezen en om de gebruikersinformatie van het bedieningspaneel te kunnen bekijken.

Houd de toets Manual Control (handmatige bediening) een paar seconden ingedrukt om de instellingenmodus te selecteren, tot de informatie van de instellingenmodus op het scherm verschijnt.

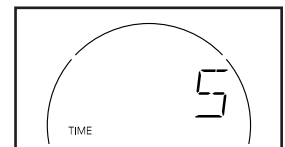
Het display zal afwisselend het versienummer van het bedieningspaneel en de meeteenheid tonen.

Het bedieningspaneel kan gewicht, trapsnelheid en afstand weergeven in standaard of metrische meeteenheden. Er verschijnt een M voor metrische kilometers of een E voor Engelse mijlen op de display. Druk om van meeteenheid te wisselen herhaaldelijk op de de toets Intrvl Apps.



Druk eerst herhaaldelijk op de toets Tempo Apps tot de gebruiksinformatie van het bedieningspaneel verschijnt in de display.

De display wisselt af bij het weergeven van de totale tijd (in uren) dat het bedieningspaneel is gebruikt sinds de aanschaf van de elliptische trainer en de totale afstand (in mijlen of kilometers) waarop er op de elliptische trainer is gefietst.



Druk opnieuw op de toets Tempo Apps 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 alle onderdelen van de elliptische trainer en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.

Gebruik een vochtige doek en een klein beetje milde zeep om de elliptische trainer te reinigen.

BELANGRIJK: Houd vloeistoffen en direct zonlicht uit de buurt van het bedieningspaneel. Haal de batterijen uit het bedieningspaneel als u het apparaat opbergt.

PROBLEMEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL OPLOSSEN

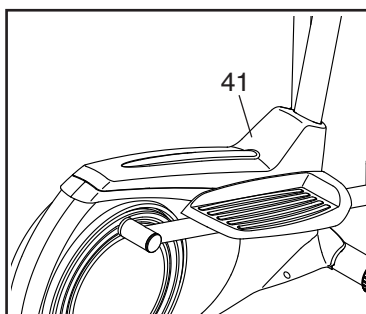
Als het bedieningspaneel uw hartslag niet toont wanneer u de handgreep hartslagmonitor gebruikt, raadpleegt u stap 8 op bladzijde 20.

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

DE SNELHEIDSSENSOR AFSTELLEN

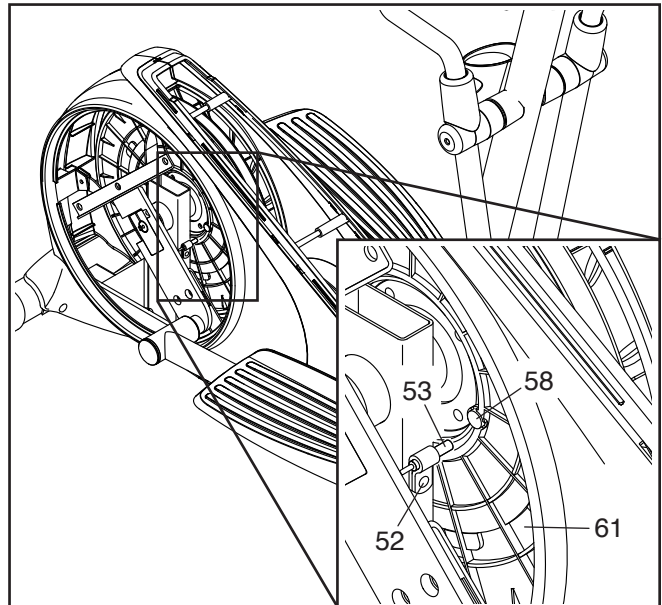
Wanneer het bedieningspaneel gegevens niet goed weergeeft, moet u de snelheidssensor afstellen. **Haal eerst de stroomadapter uit het stopcontact** om de snelheidssensor af te stellen.

Gebruik een standaard schroevendraaier om het Bovenste Scherm (41) te verwijderen.



Let op: Voor de duidelijkheid: de rechter pedaalschijf is niet weergegeven in de onderstaande tekening.

Zoek naar de Snelheidssensor (53). Draai de M4 x 16mm Schroef (52) iets los.



Draai vervolgens aan de Katrol (61) totdat een Magneet (58) op gelijke hoogte komt met de Snelheidssensor (53). Schuif de Snelheidssensor wat dichters naar of verder van de Magneet. Draai dan de M4 x 16mm Schroef (52) weer vast. Draai de Katrol even.

Herhaal deze procedure tot het bedieningspaneel de juiste informatie weergeeft.

Maak de bovenste scherm weer vast wanneer de snelheidssensor goed bijgesteld is.

DE AANDRIJFRIEM AFSTELLEN

Het kan zijn dat de drijfriem moet worden bijgesteld wanneer u de pedalen voelt slippen zelfs wanneer de weerstand in de hoogste stand staat. **Haal eerst de stroomadapter uit het stopcontact** om de aandrijfriem af te stellen.

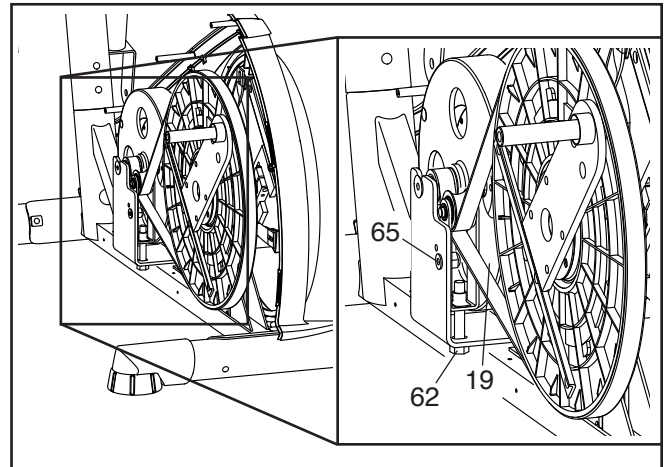
Zie montagestap 17 op bladzijde 13 en montagestap 16 op bladzijde 13. Zoek de Linker en Rechter Pedaalarmen (11, 12).

Zie GEDETAILLEERDE TEKENING A op bladzijde 30. Gebruik een standaard schroevendraaier om de linker en rechter Pedaalschijven (15) te verwijderen.

Zoek de Linker en Rechter Schermen (3, 4). Verwijder alle M4 x 16mm Schroeven (52) van de Linker en Rechter Schermen.

Verwijder vervolgens de twee M6 x 18mm Schroeven (43). Verwijder dan het Linker Scherm (3).

Draai vervolgens de M8 x 22mm Schroef (65) los en draai de M10 x 60mm Bout (62) aan totdat de Aandrijfriem (19) goed vastligt.



Als de Aandrijfriem (19) vastzit, draait u de M8 x 22mm Schroef aan (65). Bevestig vervolgens weer de onderdelen die u heeft verwijderd.

RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

WAARSCHUWING:




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

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

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

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

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

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

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

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

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

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

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

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

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

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

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

AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN

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

1. Teen Aanraken Strekoefening

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

2. Strekken van de Achillespees

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

3. Strekken van Kuiten/Achillespees

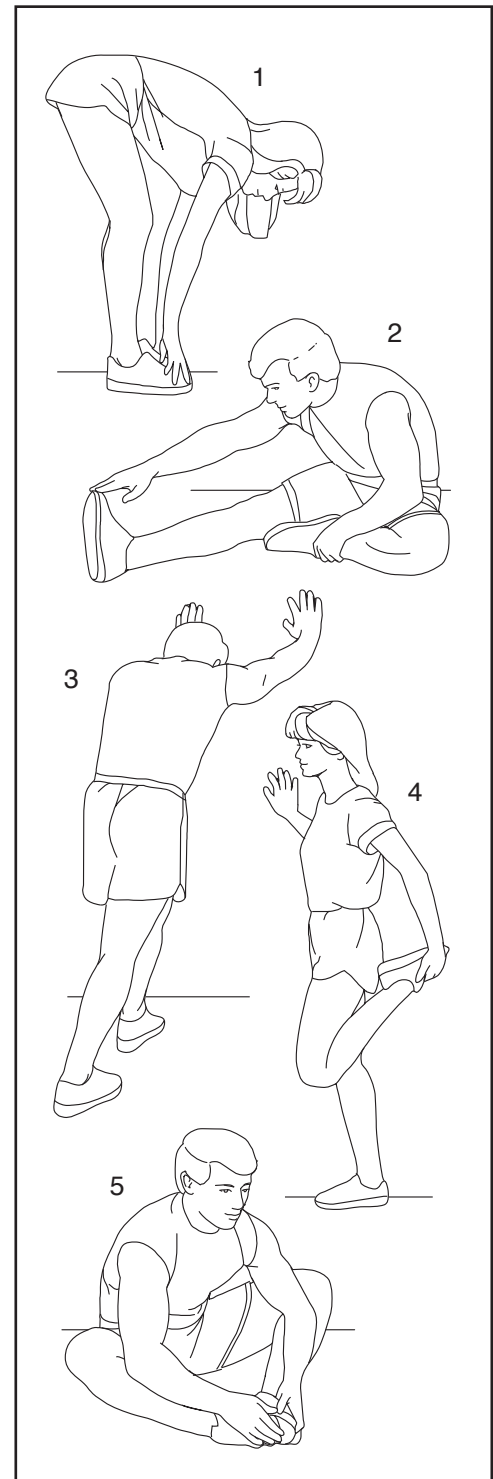
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal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

4. Strekken van de Dijbeenspier

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

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 heupspiieren.



AANTEKENINGEN

LIJST MET ONDERDELEN

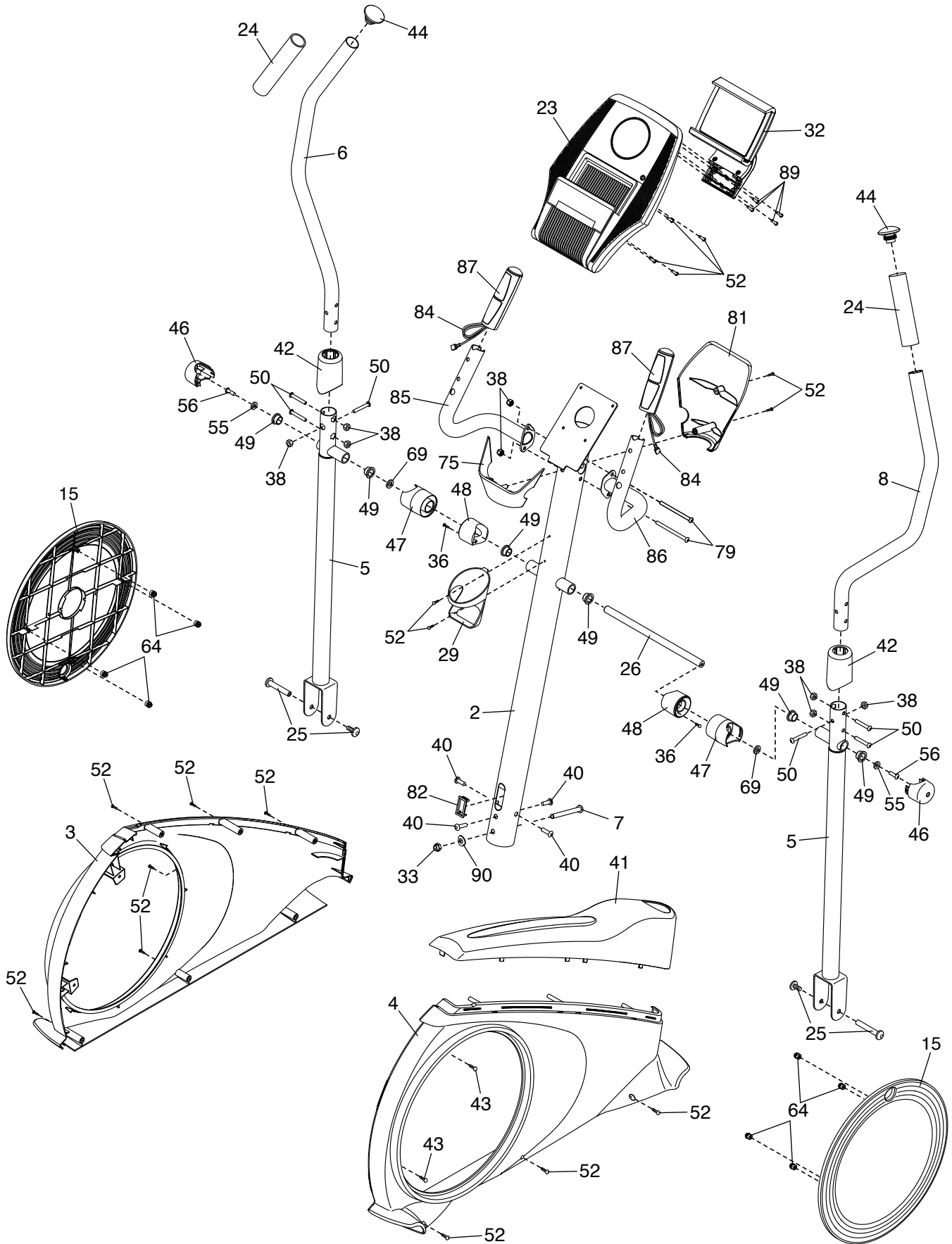
Modelnr. PFEVEL39616.0 R1116A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel			Bovendeel
2	1	Staander	48	2	Tussenstuk van het Onderstel
3	1	Linker Scherm	49	6	Bus van de Arm van het Bovendeel
4	1	Rechter Scherm	50	6	M8 x 41mm Bout
5	2	Been van het Bovendeel	51	4	M10 x 22mm Tussenring
6	1	Linkerarm van het Bovendeel	52	28	M4 x 16mm Schroef
7	1	M10 x 77mm Bout	53	1	Snelheidssensor/Draad
8	1	Rechterarm van het Bovendeel	54	1	Klem
9	1	Achterste Stabilisator	55	3	M8 Tussenring
10	1	Sleutel	56	2	M8 x 25mm Schroef
11	1	Linker Pedaalarm	57	1	As van het Mechanisme
12	1	Rechter Pedaalarm	58	2	Magneet
13	1	Linker Pedaal	59	2	Klem van het Draad
14	1	Rechter Pedaal	60	4	Voorste Bus van de Pedaalarm
15	2	Pedaalschijf	61	1	Katrol
16	1	Linker Crankarm	62	1	M10 x 60mm Bout
17	1	Eddymechanisme	63	1	Voorste Stabilisator
18	1	Schermbegel	64	8	Paddestoelbinder
19	1	Aandrijfriem	65	1	M8 x 22mm Schroef
20	2	Achterste Kap van de Stabilisator	66	2	M6 Borgmoer
21	2	Wiel	67	2	M10 Dunne Slotmoer
22	1	Bandgeleider	68	1	Tussenstuk van de Rechter Crank
23	1	Bedieningspaneel	69	2	Gegolfde Tussenring
24	2	Schuimgreep	70	2	Stelvoet
25	2	M6 Boutset	71	1	M8 Borgmoer
26	1	Zwenkas	72	1	Weerstandmotor
27	6	M8 x 10mm Schroef	73	1	Draadkoker
28	1	M6 Tussenring	74	2	Kap van de Pedaalarm
29	1	Waterfleshouder	75	1	Achterste Kap van de Staander
30	1	Tussenstuk van de Crank	76	4	M8 x 10mm Inbusschroef
31	2	Lager	77	1	Weerstandkabel
32	1	Tablethouder	78	1	M4 x 16mm Heldere Schroef
33	1	M10 Borgmoer	79	2	M8 x 77mm Bout
34	4	M10 x 68mm Schroef	80	1	Rechter Crankarm
35	1	M10 x 25mm Schroef	81	1	Voorste Kap van de Staander
36	2	M3 x 16mm Schroef	82	1	Draadbus
37	2	Buitenste Bus van de Pedaalarm	83	2	M10 x 28mm Tussenring
38	8	M8 Slotmoer	84	2	Sensordraad
39	2	Binnenste Bus van de Pedaalarm	85	1	Linker Handvat
40	6	M10 x 20mm Schroef	86	1	Rechter Handvat
41	1	Bovenste Scherm	87	2	Greep voor de Hartslagsensor
42	2	Kap van de Arm van het Bovendeel	88	1	Stroomadapter
43	2	M6 x 18mm Schroef	89	4	M4 x 12mm Schroef
44	2	Kleine Kap van de Arm van het Bovendeel	90	1	M10 Gebogen Tussenring
45	1	M6 x 14mm Schroef	*	–	Gereedschap voor het Monteren
46	2	Askap	*	–	Pakje Smeervet
47	2	Tussenstuk van de Arm van het	*	–	Gebruikershandleiding

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 getoond.

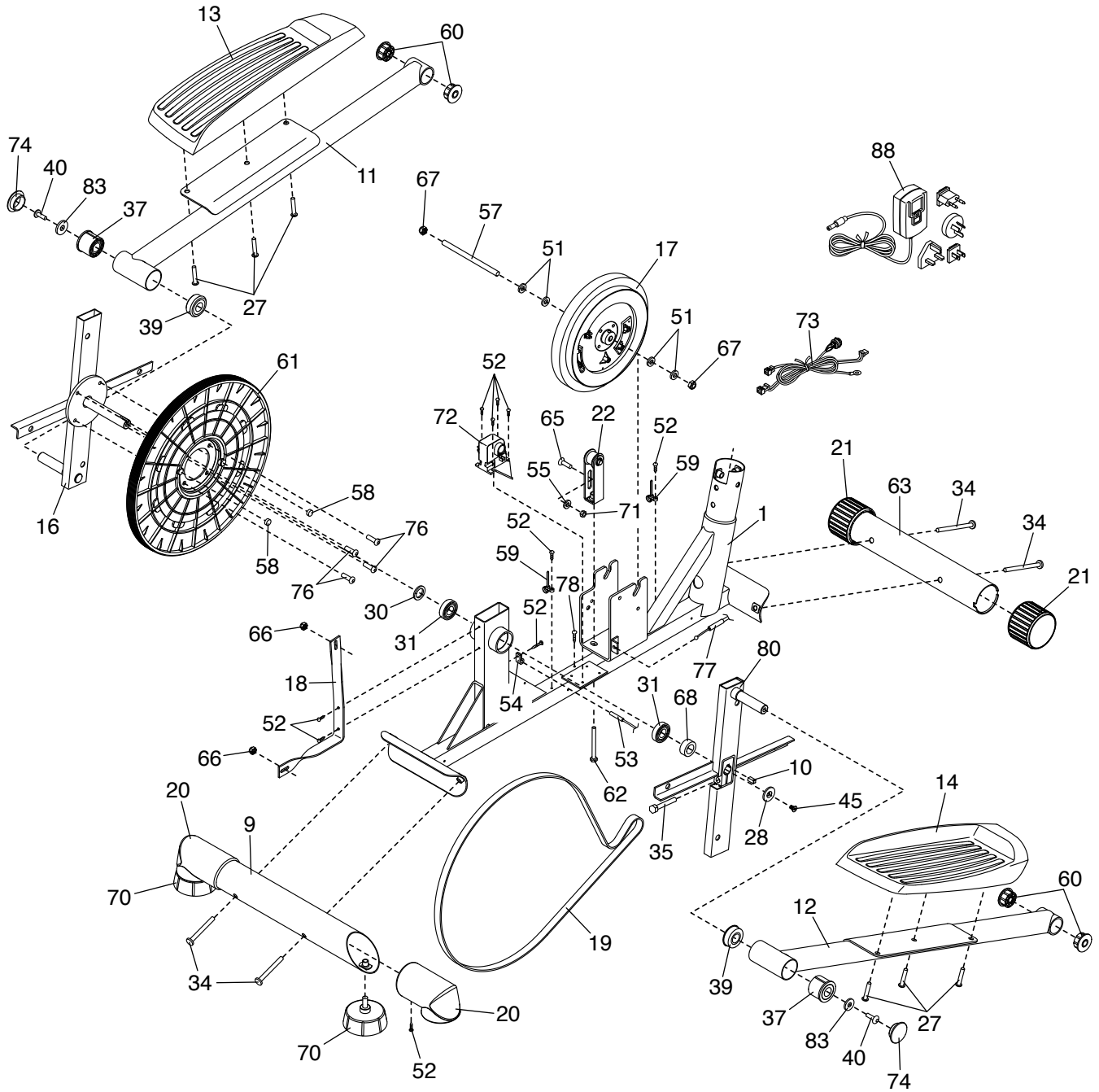
GEDETAILLEERDE TEKENING A

Modelnr. PFEVEL39616.0 R1116A



GEDETAILEERDE TEKENING B

Modelnr. PFEVEL39616.0 R1116A



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.

