

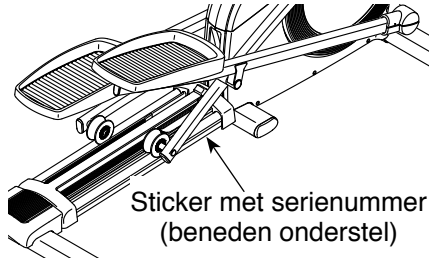
PRO-FORM[®]

605 ZLE

Modelnr. PFEVEL98014.1

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



KLANTENDIENST

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

4021 529 7186

Maandag-Vrijdag 08:00-20:00

GMT; Zaterdag 09:00-13:00 GMT

Website:

www.iconsupport.eu

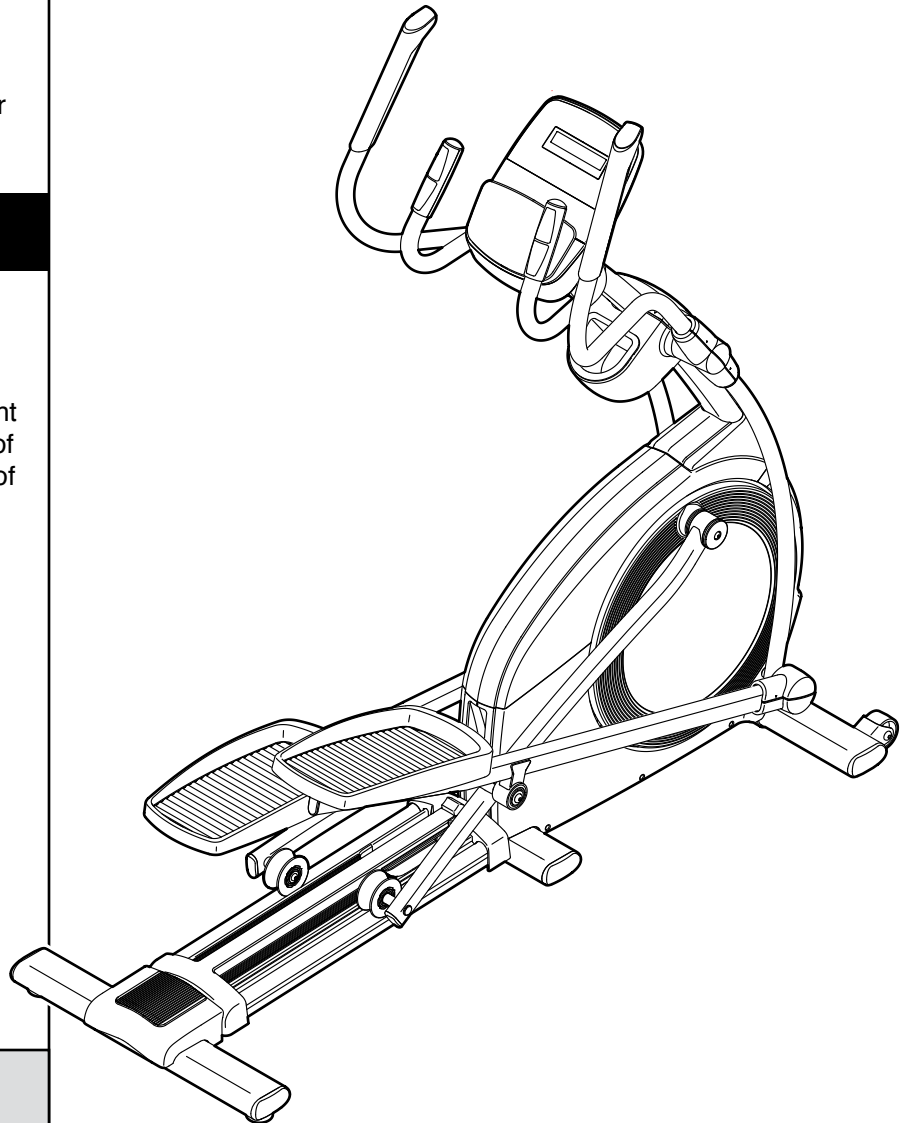
Email:

csuk@iconeurope.com

⚠ OPGELET

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING



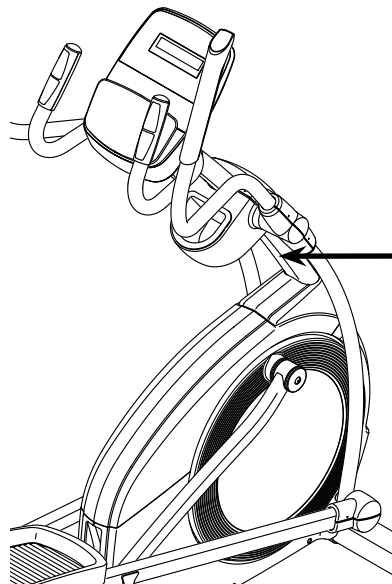
www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA	5
MONTAGE	6
HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN	12
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	23
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	25
LIJST MET ONDERDELEN	27
GEDETAILLEERDE TEKENING	29
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	Laatste pagina
RECYCLING INFORMATIE	Laatste pagina

DE STICKER MET WAARSCHUWING

De waarschuwingsticker hier afgebeeld is met uw dit product inbegrepen. Plak de sticker op de aangegeven plaats over de Engelse waarschuwing heen. De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt. **Raadpleeg de laatste pagina van deze handleiding wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Aandacht: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven.



WAARSCHUWING

Foutief gebruik van dit apparaat kan tot ernstig letsel leiden.

Bestudeer voor gebruik de gebruikershandleiding en volg alle waarschuwingen en instructies.

Laat kinderen nooit op of rond het apparaat.

De pedalen blijven, wanneer u met trappen stopt, ronddraaien.

Ronddraaiende pedalen kunnen tot letsel leiden.

Neem trapsnelheid geleidelijk af.

Het gewicht van de gebruiker mag niet meer dan 150 kilo zijn.

Dit product moet altijd op een vlakke ondergrond gebruikt worden.

Dit product is niet voor therapeutisch gebruik bedoeld.

Vervang de sticker wanneer deze beschadigd is, onleesbaar is of ontbreekt.



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 enig oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen van boven de 35 jaar, of voor personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.
3. Gebruik de elliptische trainer alleen zoals in deze handleiding beschreven.
4. De elliptische trainer is alleen voor gebruik in huis bedoeld. Gebruik de elliptische trainer niet commercieel, niet voor verhuur of in een instelling.
5. 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.
6. Plaats de elliptische trainer op een vlakke ondergrond met minstens 0,9 m vrije ruimte voor en achter de elliptische trainer en 0,6 m vrije ruimte aan de zijkanten van de elliptische trainer. Leg een matje onder de elliptische trainer om de vloer of de vloerbedekking te beschermen.
7. Inspecteer regelmatig alle onderdelen en draai ze dan goed vast. Vervang welk versleten onderdeel dan ook meteen.
8. Houd kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren te alle tijde uit de buurt van de elliptische trainer.
9. De elliptische trainer mag niet door personen die meer dan 150 kg wegen gebruikt worden.
10. Draag geschikte kleding wanneer u de elliptische trainer gebruikt; draag geen losse kleding die in de elliptische trainer verstrikt kan raken. Draag altijd gymschoenen om uw voeten tijdens het oefenen te beschermen.
11. Houd de handgrepen of de armhendels vast bij het opstappen, het afstappen of gebruik van de elliptische trainer.
12. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Diverse factoren kunnen invloed hebben op de nauwkeurigheid van de hartslagwaarden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij het oefenen.
13. Met de elliptische trainer kan men niet freewheelen; de pedalen blijven ronddraaien totdat het vliegwiel stopt. Verlaag uw stapsnelheid op een gecontroleerde manier.
14. Houd uw rug tijdens het gebruik van de elliptische trainer recht. Krom uw rug niet.
15. Te veel oefenen kan tot ernstig letsel of tot de dood leiden. Als u tijdens het oefenen uitgeput raakt of pijn voelt, stop dan onmiddellijk en begin af te koelen.

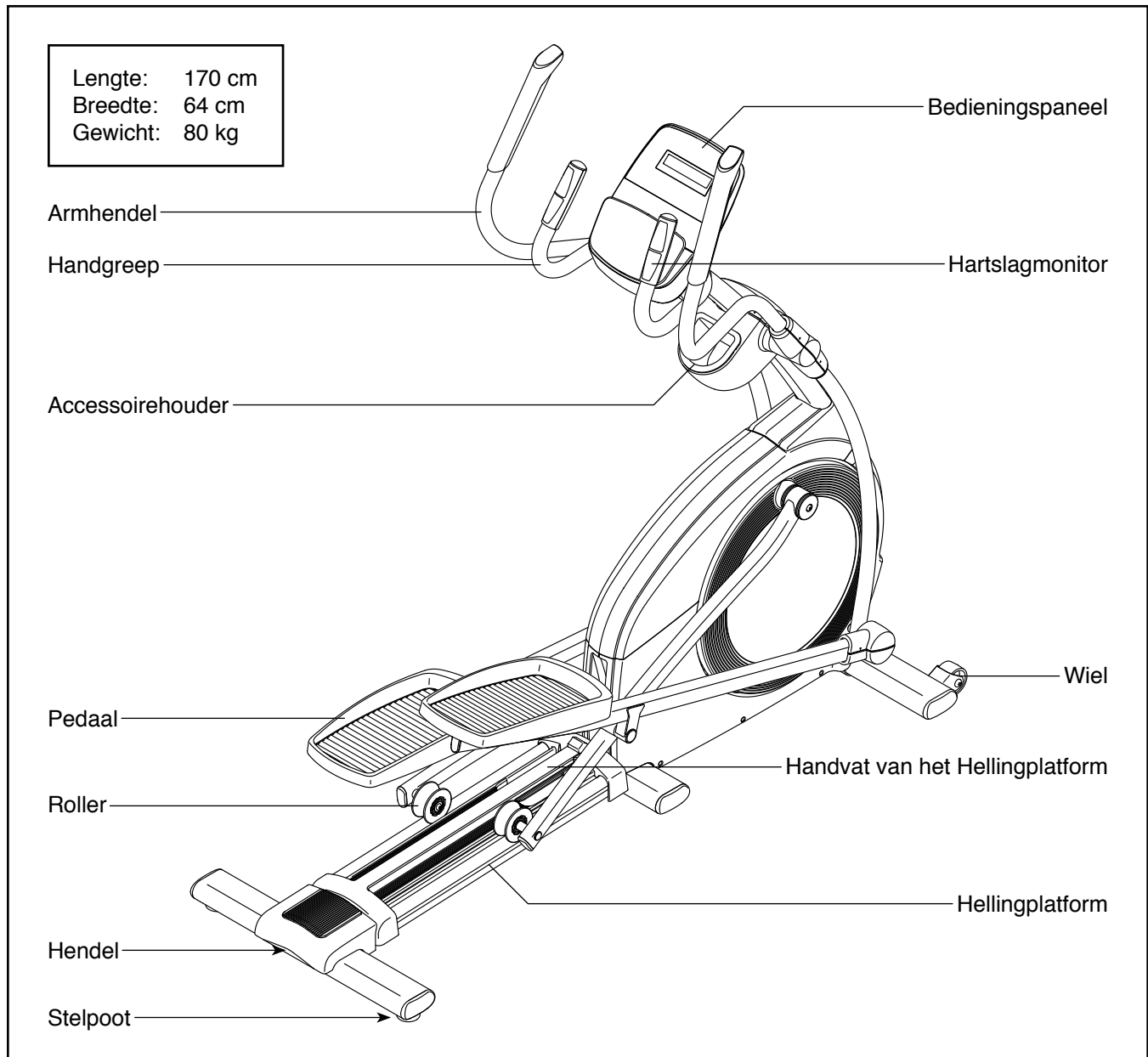
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de revolutionaire PROFORM® 605 ZLE elliptische trainer gekozen heeft. De 605 ZLE elliptische trainer kent een indrukwekkende reeks mogelijkheden die ontworpen zijn om uw workouts thuis effectiever en leuker te maken.

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

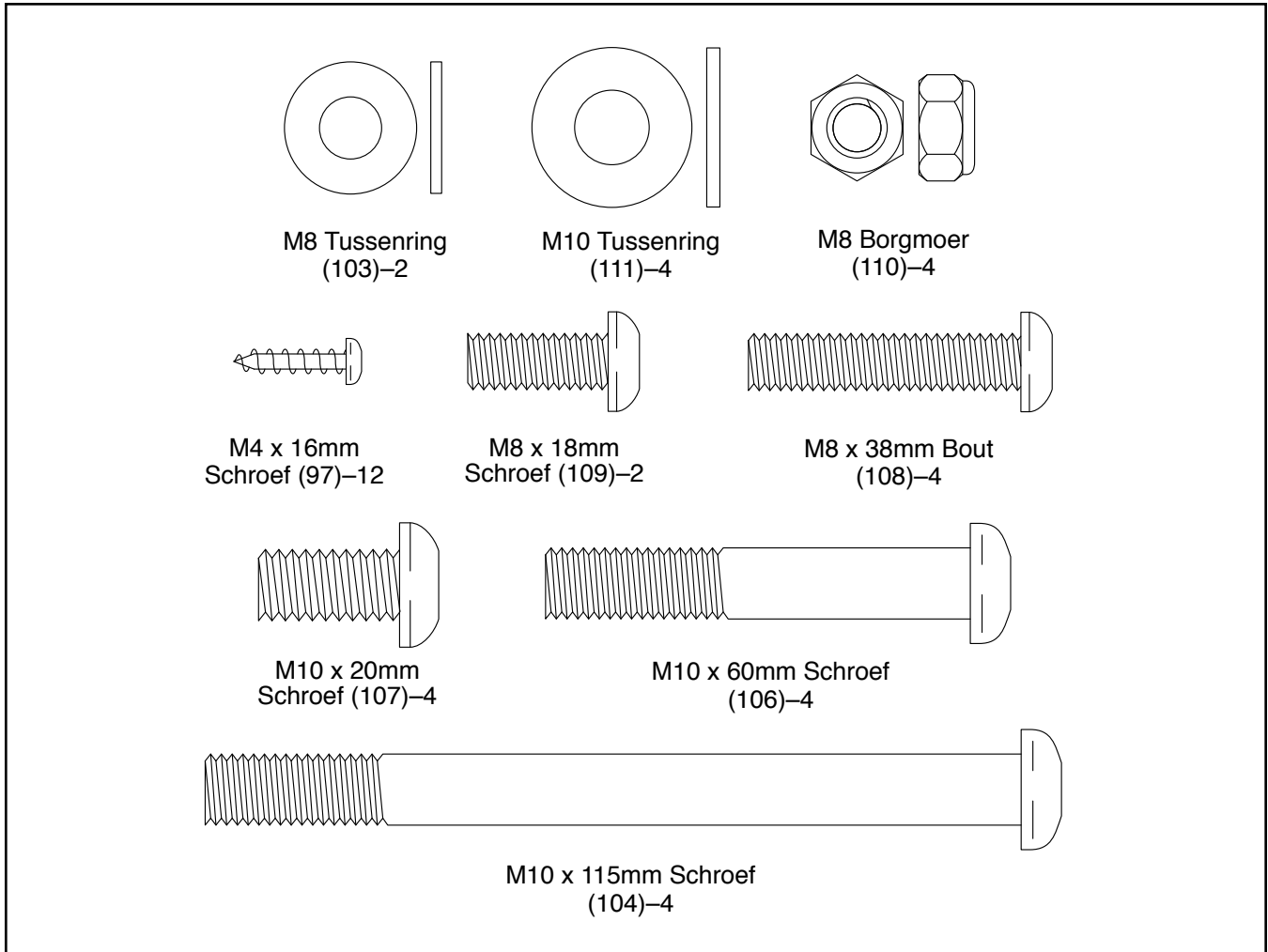
vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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

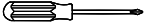



ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA

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



MONTAGE

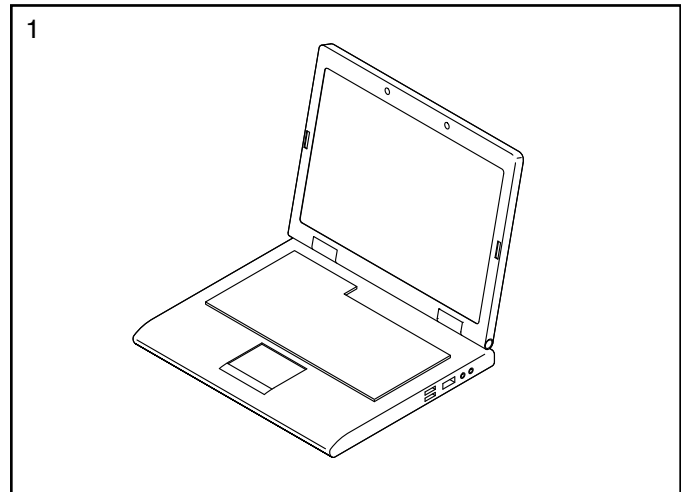
- De montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
- Leg alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig met de montage klaar bent.
- Linker onderdelen zijn met een "L" of "Left" aangegeven en rechter onderdelen zijn met een "R" of "Right" aangegeven.
- Zie bladzijde 5 om kleine onderdelen te herkennen.
- Naast het meegeleverde gereedschap heeft u het volgende gereedschap nodig:
 - een kruiskopschroevendraaier 
 - een rubber hamer 

Montage kan makkelijker zijn met een set sleutels. Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

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

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

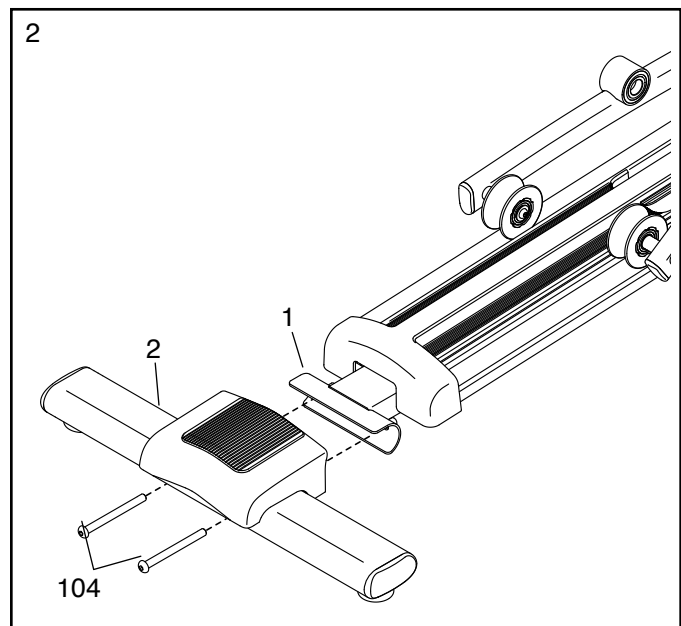
Aandacht: indien u geen internettoegang heeft, belt u met de Klantendienst (zie de voorkant van deze handleiding) om uw product te registreren.



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

Maak de Achterste Stabilisator (2) aan het Onderstel (1) vast met twee M10 x 115mm Schroeven (104).

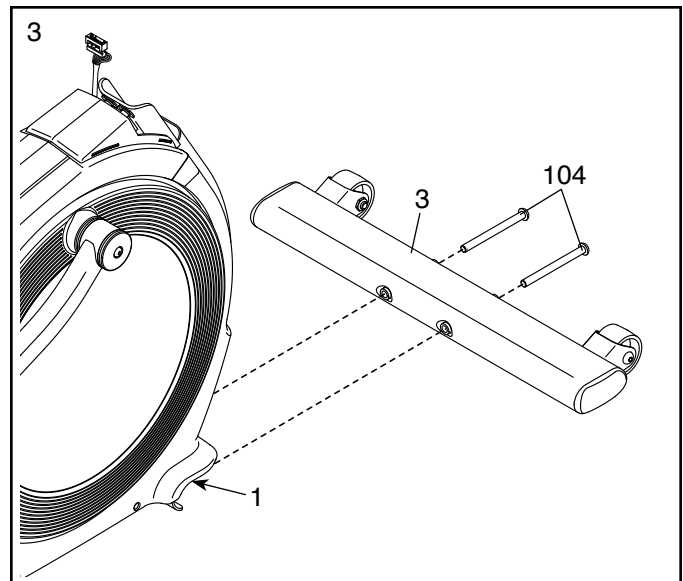
Verwijder het verpakkingsmateriaal van onder de achterkant van het Onderstel (1).



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

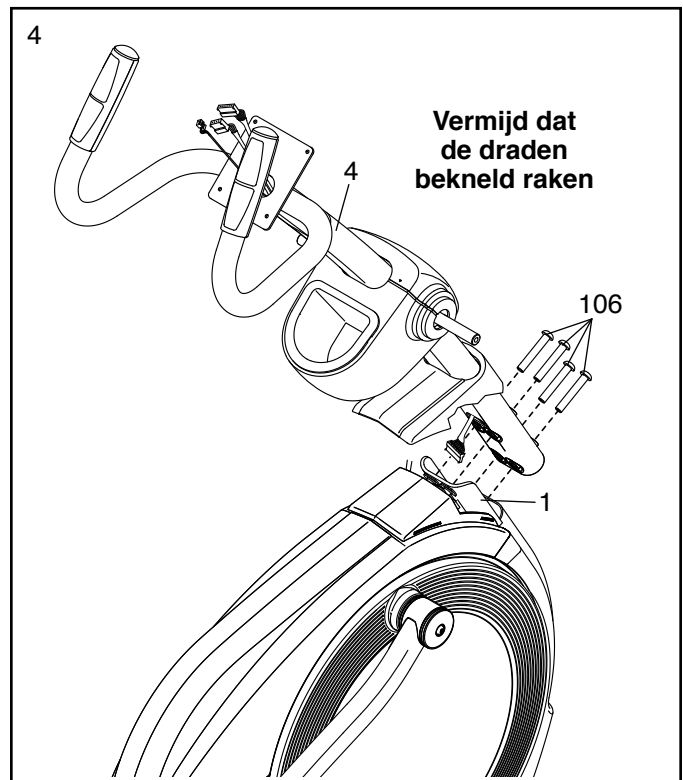
Maak de Voorste Stabilisator (3) aan het Onderstel (1) vast met twee M10 x 115mm Schroeven (104).

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



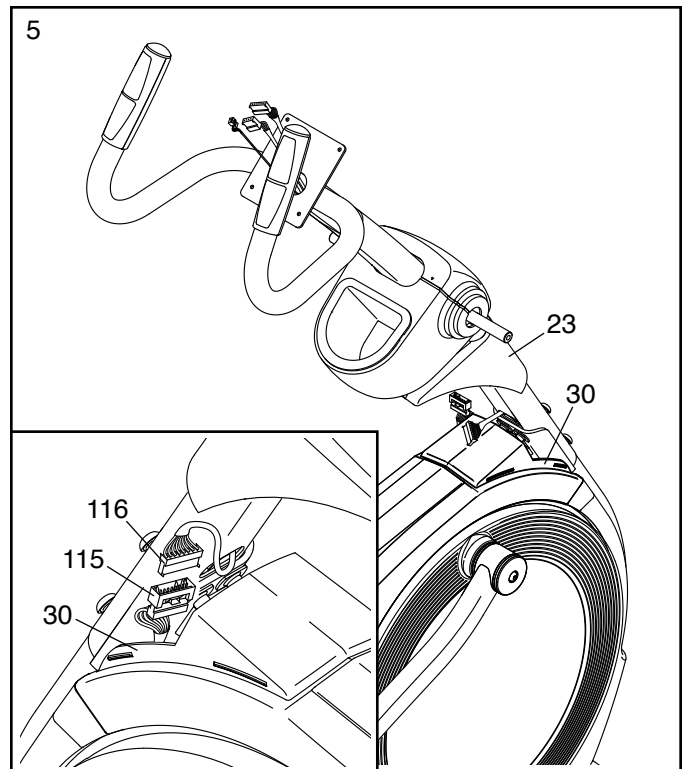
4. Draai de Staander (4) zoals afgebeeld.

Tip: Vermijd dat de draden bekneld raken. Laat een tweede persoon de Staander (4) tegen het Onderstel (1) houden. Maak de Staander vast met vier M10 x 60mm Schroeven (106). **Draai alle vier de Schroeven eerst aan en draai ze dan vast.**



5. **Zie de inzet-tekening.** Sluit de Bovenste Draad (116) aan op de Onderste Draad (115). Druk de connectoren neerwaarts in de Kap van het Scherm (30).

Schuif dan de Kap van de Staander (23) op de Kap van het Scherm (30).

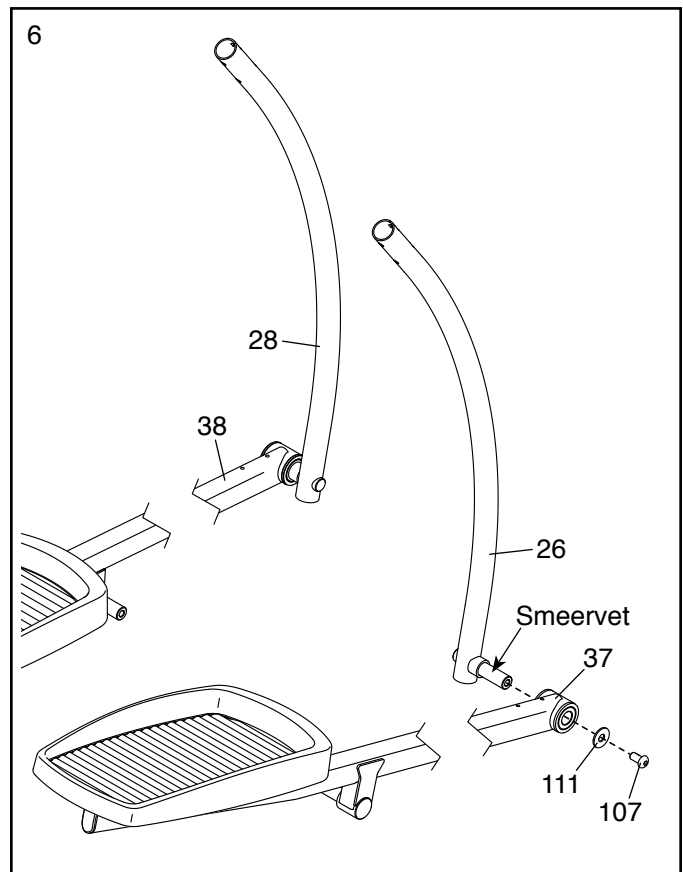


6. Zoek naar de Rechter Beenstang (26) en naar de Arm van het Rechter Pedaal (37) en draai die zoals afgebeeld.

Gebruik een plastic zakje om uw vingers schoon te houden en breng wat van het meegeleverde vet aan op de as op de Rechter Beenstang (26).

Schuif de Arm van het Rechter Pedaal (37) op de Rechter Beenstang (26). Maak de Arm van het Rechter Pedaal vast met een M10 x 20mm Schroef (107) en een M10 Tussenring (111).

Herhaal deze stap om de Arm van het Linker Pedaal (38) aan de Linker Beenstang (28) vast te maken.

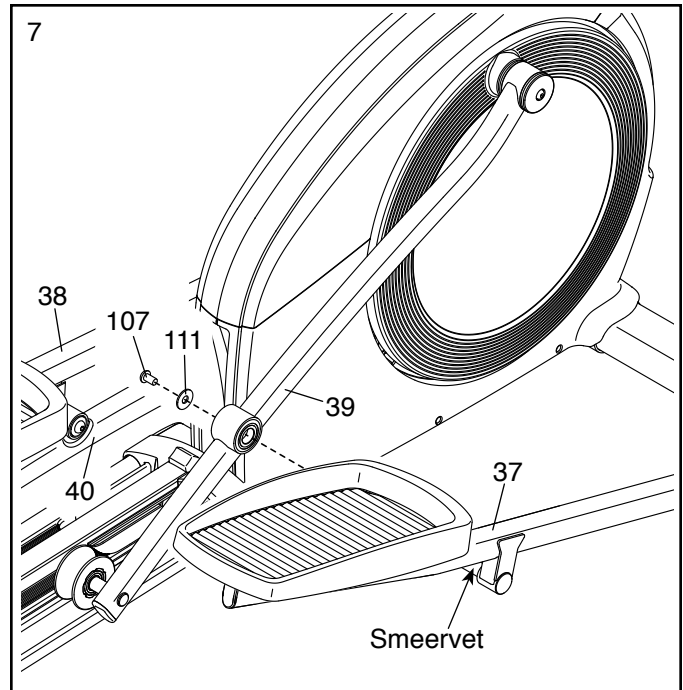


7. Smeer wat van het meegeleverde smeervet op de as van de Arm van het Rechter Pedaal (37).

Steek de as van de Arm van het Rechter Pedaal (37) in de Arm van de Rechter Roller (39).

Draai dan een M10 x 20mm Schroef (107) met een M10 Tussenring (111) in het uiteinde van de Arm van het Rechter Pedaal (37).

Herhaal deze stap om de Arm van het Linker Pedaal (38) aan de Arm van de Linker Roller (40) vast te maken.

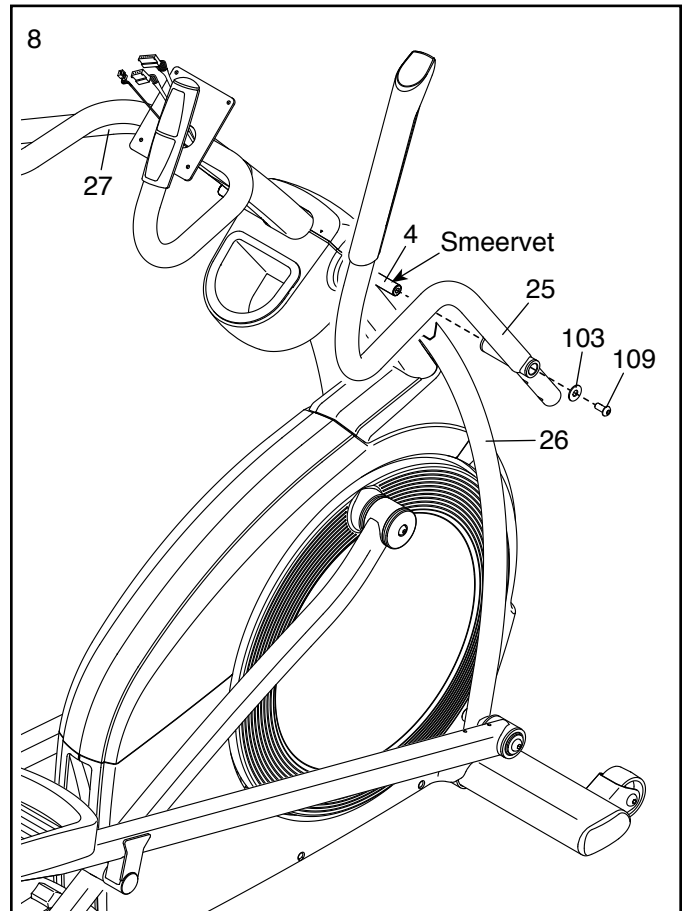


8. Zoek naar de Rechter Armhendel (25) en draai deze zoals afgebeeld. **Steek de Rechter Armhendel nog niet in de Rechter Beenstang (26).**

Smeer wat van het meegeleverde vet op de as aan de rechterkant van de Staander (4).

Schuif de Rechter Armhendel (25) op de rechterkant van de Staander (4). Maak de Rechter Armhendel vast met een M8 x 18mm Schroef (109) en een M8 Tussenring (103).

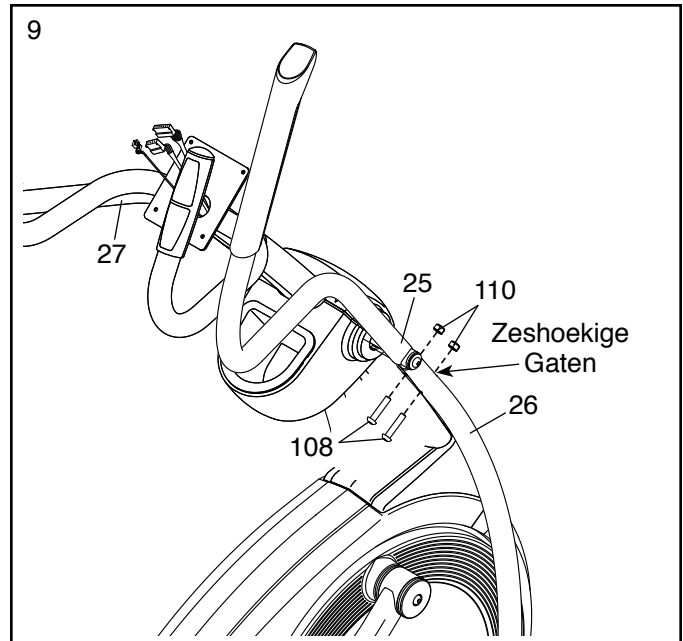
Herhaal deze stap om de Linker Armhendel (27) aan de Staander (4) vast te maken.



9. Steek de Rechter Armhendel (25) in de Rechter Beenstang (26).

Maak de Rechter Armhendel (25) vast met twee M8 x 38mm Bouten (108) en twee M8 Borgmoeren (110). **Zorg dat de Borgmoeren in de zeshoekige gaten zitten.**

Herhaal deze stap om de Linker Armhendel (27) aan de Linker Beenstang (niet afgebeeld) vast te maken.

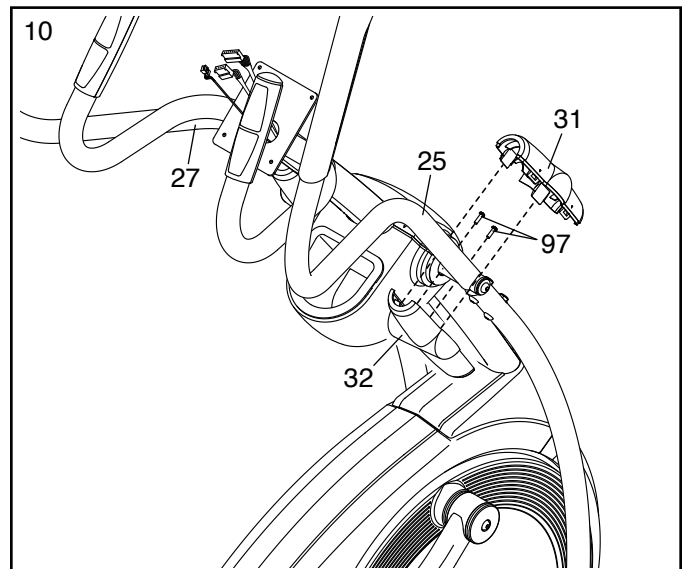


10. Zoek naar een Kap A van de Armhendel (31) en naar een Kap B van de Armhendel (32) en draai die zoals afgebeeld.

Maak de Kap B van de Armhendel (32) aan de Rechter Armhendel (25) vast met twee M4 x 16mm Schroeven (97).

Druk dan de Kap A van de Armhendel (31) op de Kap B van de Armhendel (32).

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

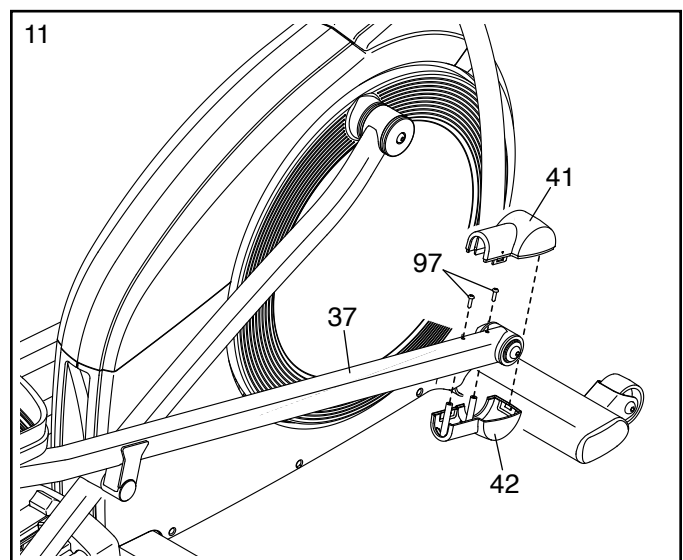


11. Zoek naar de Kap A van de Arm van het Rechter Pedaal (41) en naar de Kap B van de Arm van het Rechter Pedaal (42) en draai die zoals afgebeeld.

Maak de Kap B van de Arm van het Rechter Pedaal (42) aan de Arm van het Rechter Pedaal (37) vast met twee M4 x 16mm Schroeven (97).

Druk dan de Kap A van de Arm van het Rechter Pedaal (41) op de Kap B van de Arm van het Rechter Pedaal (42).

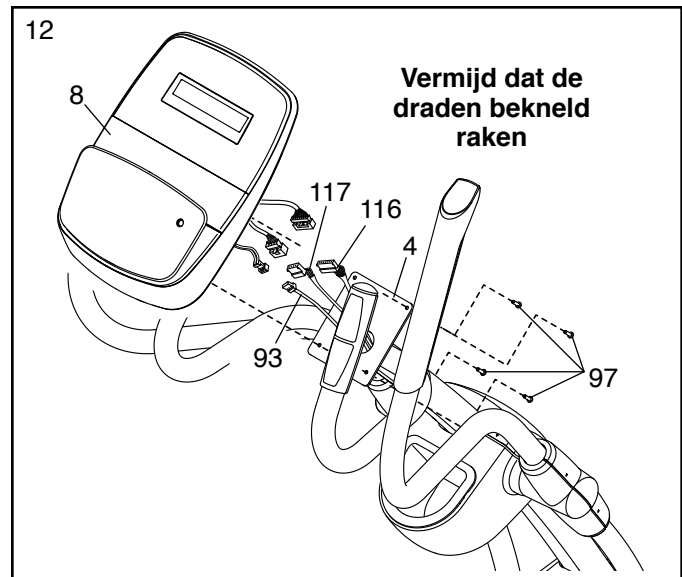
Herhaal deze stap voor de andere kant van de elliptische trainer.



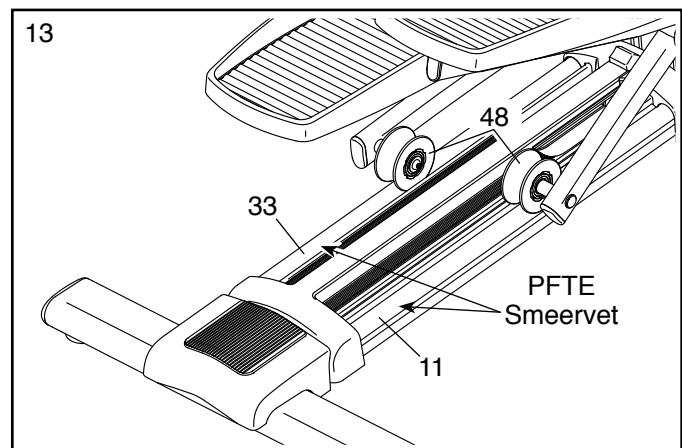
12. Sluit, terwijl een tweede persoon het Bedieningspaneel (8) bij de Staander (4) houdt, de draden van het Bedieningspaneel aan op de Bovenste Draad (116), op de Draad voor de Hartslag (117) en op de Verlengdraad (93).

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

Tip: vermijd dat de draden bekneeld raken. Maak het Bedieningspaneel (8) aan de Staander (4) vast met vier M4 x 16mm Schroeven (97).

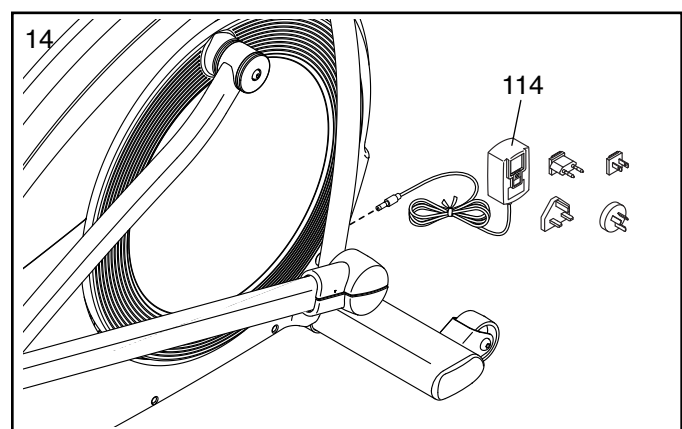


13. Smeer een klein beetje van het meegeleverde PFTE smeervet op een papieren handdoekje. Smeer een dun laagje van het PFTE smeervet gelijkmatig langs de Rechter en de Linker Piste (11, 33) daar waar de Rollers (48) langs rollen. Veeg ieder extra vet weg.



14. Steek de Stroomadapter (114) in de contactdoos op het onderstel van de elliptische trainer.

Aandacht: zie HOE DE STROOMADAPTER IN TE STEKEN op bladzijde 12 om de Stroomadapter (114) in een stopcontact te steken.



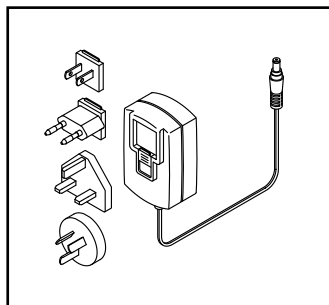
15. **Zorg ervoor dat alle onderdelen goed vastgedraaid zijn voordat u de elliptische trainer gaat gebruiken.** Aandacht: er kunnen extra onderdelen meegeleverd zijn. Leg een matje onder de elliptische trainer om de vloer te beschermen.

HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN

HOE DE STROOMADAPTER IN TE STEKEN

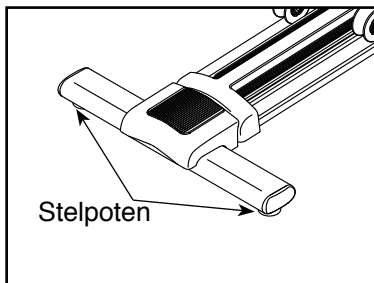
BELANGRIJK: laat de elliptische trainer tot kamertemperatuur komen, wanneer die aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, voordat u de stroomadapter insteekt. Als u dit niet doet kunt u de displays van het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

Steek de stroomadapter in de contactdoos op het onderstel van de elliptische trainer. Steek, indien nodig, de juiste stekkeradapter in de stroomadapter. Steek dan de stekkeradapter in een geschikt stopcontact dat goed geïnstalleerd is volgens alle lokale bepalingen en verordeningen.



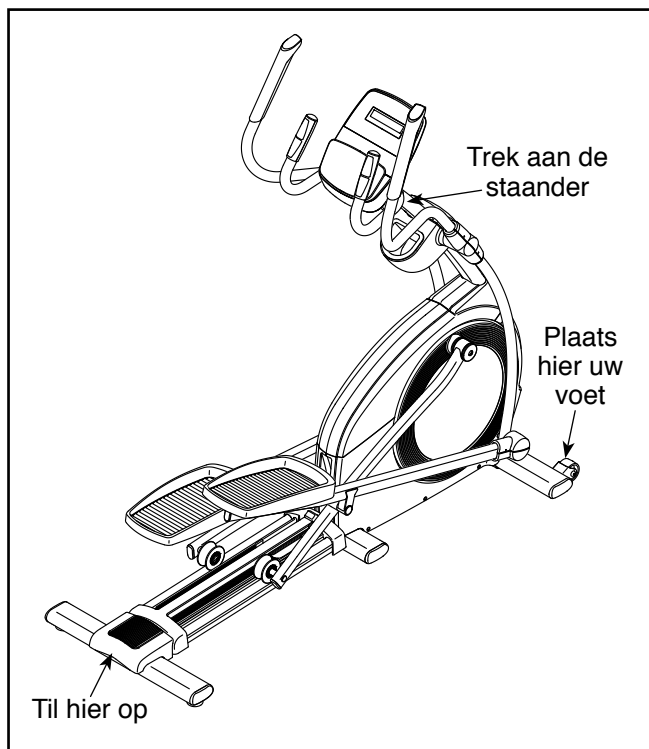
HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER WATERPAS TE STELLEN

Draai als de elliptische trainer tijdens het gebruik enigszins wiebelt aan een stelpot of aan beide stelpoten onder de achterkant van het onderstel tot het toestel niet meer wiebelt.



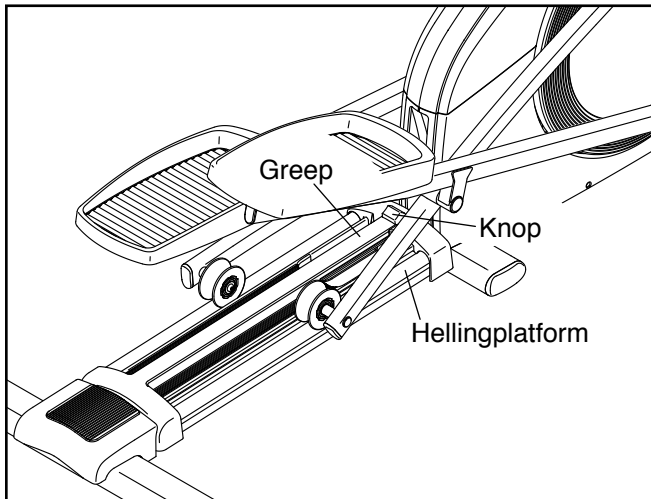
HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE VERPLAATSEN

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



HOE DE HELLING VAN HET HELLINGPLATFORM TE VERANDEREN

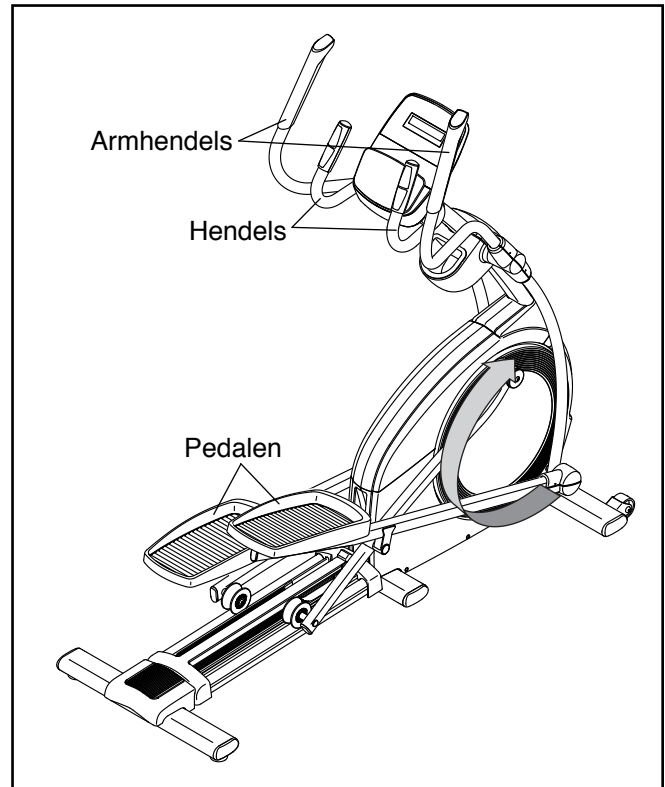
U kunt de helling van het hellingplatform veranderen om de gang van de pedalen af te wisselen. Druk, om het hellingplatform omhoog te brengen, op de vergrendelingsknop en trek de hendel van het hellingplatform omhoog tot het gewenste hellingsniveau. Laat dan de vergrendelingsknop los en steek de vergrendelingspen in een van de bijstelgaten in het onderstel. **Zorg ervoor dat de vergrendelingspen stevig in een van de bijstelgaten van het onderstel vastzit.**



Druk, om het hellingplatform te laten zakken, op de vergrendelingsknop, trek aan de hendel van het hellingplatform, en laat het hellingplatform tot het gewenste hellingsniveau zakken. Laat dan de vergrendelingsknop los en steek de vergrendelingspen in een van de bijstelgaten in het onderstel. **Zorg ervoor dat de vergrendelingspen stevig in een van de bijstelgaten van het onderstel vastzit.**

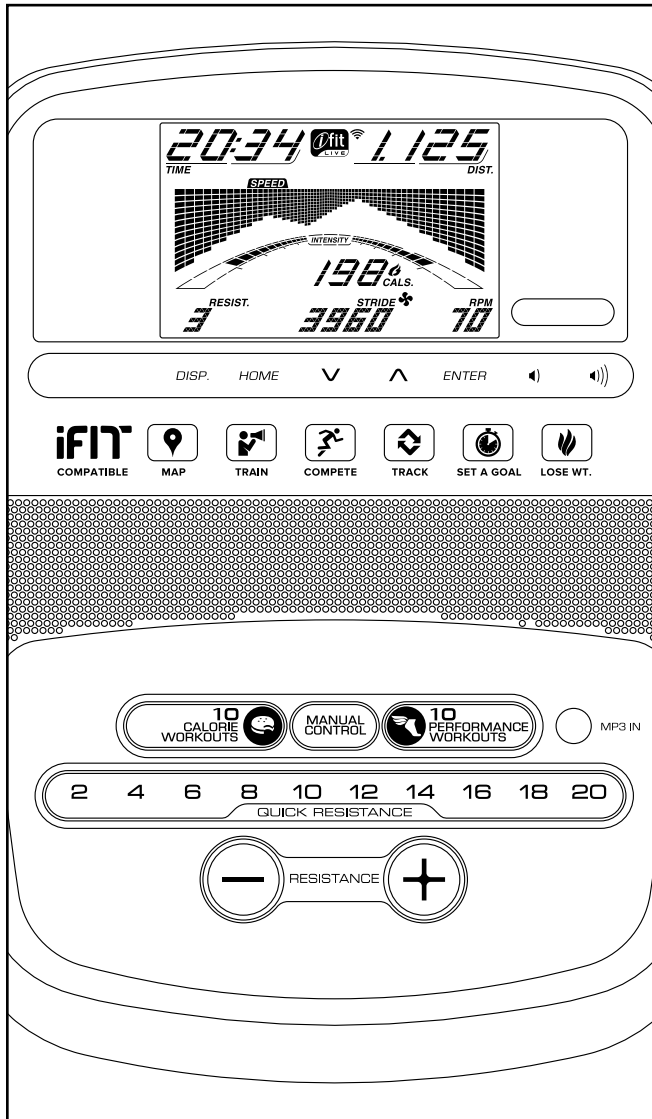
HOE OP DE ELLIPTISCHE TRAINER TE OEFENEN

Houd, om op de elliptische trainer te stappen, de handgrepen of de armhendels vast en stap op het pedaal die in de laagste stand staat. Stap vervolgens op het andere pedaal. Duw op de pedalen tot u een vloeiende beweging bereikt. **Aandacht: de pedalen kunnen in beide richtingen draaien. Aangeraden wordt de pedalen in de richting van de pijl te draaien. U kunt ter afwisseling, de pedalen ook in de tegenovergestelde richting draaien.**



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

DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL



MAAK UW FITNESSDOELEN WERKELIJKHEID MET IFIT.COM

Met uw nieuw iFit-compatibele fitnessapparatuur, kunt u een diversiteit aan functies gebruiken op iFit.com om uw fitnessdoelen werkelijkheid te maken:



Doe overal ter wereld oefeningen met aanpasbare Google Maps.



Download trainingsoefeningen die zijn ontwikkeld om u te helpen uw persoonlijke doelen te behalen.



Meet uw vooruitgang door tegen andere gebruikers in de iFit-gemeenschap te strijden.



Upload uw oefeningsresultaten naar de iFit cloud en volg uw vooruitgang.



Stel calorie-, tijd- en afstandsdoelen in voor uw oefeningen.



Kies en download sets afvaloefeningen.

Ga naar iFit.com voor meer informatie.

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

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

U kunt de weerstand van de pedalen door een druk op de knop bijstellen wanneer de handmatige instelling gekozen wordt. Het bedieningspaneel zal tijdens uw oefening doorlopend trainingsinformatie weergeven. U kunt uw hartslag ook meten met gebruik van de handgreep van de hartslagmonitor of de optionele borstkas hartslagmonitor (**zie bladzijde 21 voor informatie over de optionele borstkas hartslagmonitor**).

Het bedieningspaneel biedt ook een keuze aan vooraf ingestelde oefeningen. Iedere oefening verandert automatisch de weerstand van de pedalen terwijl u een doeltreffende oefening uitvoert. U kunt ook calorieën, afstand of tijdsdoel instellen.

Het bedieningspaneel heeft ook een iFit instelling waardoor het bedieningspaneel door middel van een optionele iFit module op uw draadloos netwerk aangesloten is. U kunt, met de iFit-modus, persoonlijke oefeningen downloaden, uw eigen oefeningen samenstellen, resultaten van uw oefening bijhouden, tegen andere iFit-hardlopers racen en vele andere keuzes raadplegen. **Voor aankoop van de iFit-module gaat u naar www.iFit.com of belt u met het telefoonnummer op de voorkant van deze handleiding.**

U kunt zelfs uw MP3-speler of CD-speler aansluiten op het geluidssysteem van het bedieningspaneel en luisteren naar uw favoriete muziek of audioboeken terwijl u oefeningen doet.

Om de handmatige instelling te gebruiken, zie deze bladzijde. **Om een vooraf ingestelde oefening te gebruiken**, zie bladzijde 18. **Om een oefening met een ingesteld doel te gebruiken**, zie bladzijde 19. **Om een iFit-oefening te gebruiken**, raadpleeg bladzijde 20. **Om de geluidsinstallatie te gebruiken**, raadpleeg bladzijde 21. **Voor het wijzigen van de bedieningspaneelinstellingen**, kijkt u op bladzijde 22.

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

HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

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

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

2. Kies de handmatige instelling.

Druk op de toets Manual Control (handmatig controle) om de handmatige instelling te kiezen.

Als een draadloze iFit-module niet in het bedieningspaneel is geplaatst en aangesloten op iFit, wordt de handmatige modus automatisch geselecteerd.

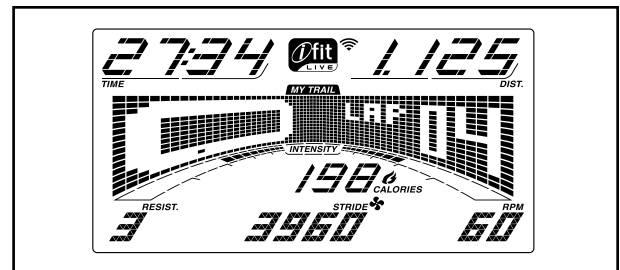
3. Verander de weerstand van de pedalen als u dat wilt.

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

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

4. Volg uw vordering op de display.

De display kan de volgende oefeninginformatie bevatten:



Cals. (calorieën): deze display instelling zal bij benadering het aantal calorieën die u verbrand heeft weergeven.

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

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

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

Resist. (weerstand): deze display-instelling zal telkens wanneer de weerstandsniveau van de pedalen verandert, de weerstandinstelling een paar seconden lang aangeven.

RPM (TPM): deze display-instelling zal uw stapsnelheid in toeren per minuut (tpm) aangeven.

Stride (stappen): deze display-instelling toont het totale aantal stappen dat u getrapt hebt.

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

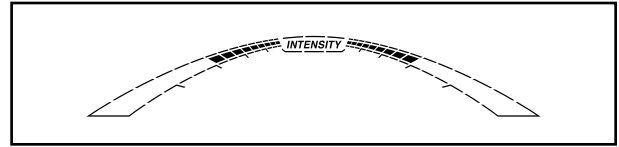
Het scherm heeft verschillende display tabbladen. Druk op de toets Disp. (weergeven) tot de gewenste aangepaste oefening wordt weergegeven. U kunt ook drukken op de toetsen verhogen en verlagen naast de toets Enter.

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

My Trail (mijn route): dit tabblad zal een route van 400 m (1/4 mijl) aangeven. De knipperende rechtehoek geeft uw vordering aan tijdens uw oefening. Het My Trail-tabblad (mijn route) zal het aantal rondjes aangeven dat u voltooit.

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

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



Druk op de Home-toets om de oefening te verlaten en naar het standaardmenu terug te keren (raadpleeg DE BEDIENINGSPANEELINSTELLINGEN WIJZIGEN op bladzijde 22 om het standaardmenu in te stellen). Druk, indien nodig, nogmaals op de toets Home.

Het draadloze symbool aan de bovenkant van de display zal wanneer een draadloze iFit module aangesloten is de sterkte van uw draadloos signaal weergeven. Vier bogen geven volle sterkte aan.



Om het volume van het bedieningspaneel te wijzigen, drukt u op toetsen volume verhogen verlagen.



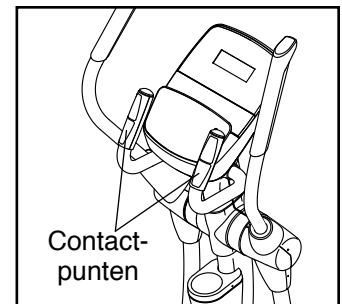
5. Meet desgewenst uw hartslag.

U kunt uw hartslag meten met gebruik van de handgreep van de hartslagmonitor of de optionele borstkas hartslagmonitor (zie bladzijde 21 voor informatie over de optionele borstkas hartslagmonitor).

Aandacht: het bedieningspaneel zal uw hartslag niet nauwkeurig weergeven wanneer u beide hartslagmonitoren tegelijkertijd gebruikt.

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

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



Als uw hartslag is gevonden zal het hartsymbooltje in het scherm met elke hartslag knipperen, een of twee streepjes zullen verschijnen en uw hartslag wordt aangegeven. **Houd u de contacten minstens 15 seconden lang vast voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde.**

Als de display uw hartslag niet weergeeft, zorg er dan voor dat u uw handen zoals beschreven op de juiste wijze geplaatst heeft. Zorg ervoor dat u uw handen niet te veel beweegt of houd de contacten niet te stevig vast. Maak voor optimale werking, de contactpunten schoon met een zachte doek; **gebruik nooit alcohol, schuur- of chemische middelen om de contacten schoon te maken.**

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

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

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

Aandacht: het bedieningspaneel heeft een demo-instelling, die ontworpen is voor als de elliptische trainer in een winkel geëtaleerd wordt. Wanneer de demo-instelling aangezet wordt zal het bedieningspaneel een vooraf ingestelde presentatie laten zien. Om de demo-instelling aan of uit te zetten, zie DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL VERANDEREN op bladzijde 22.

EEN VOORAF INGESTELDE OEFENING GEBRUIKEN

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

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

2. Kies een vooraf ingestelde oefening.

Druk herhaaldelijk op de toets Calorie Workouts (calorie-oefeningen) of Performance Workouts (prestatie-oefeningen) tot de gewenste vooraf ingestelde oefening op het scherm verschijnt.

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

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

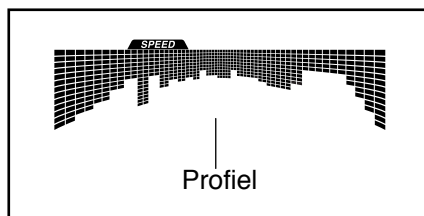
3. Begin met stappen om de oefening te starten.

Elke oefening is verdeeld in 1-minuut segmenten. Een weerstand en na te streven snelheid (tpm) zijn voor ieder segment geprogrammeerd. Aandacht: Hetzelfde weerstandsniveau en/of na te streven snelheid kunnen voor opeenvolgende segmenten geprogrammeerd worden.

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

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

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



Aan het einde van elke segment van de oefening, zult u een aantal tonen horen en het volgende segment zal beginnen te knipperen. Als er een andere weerstand- en/of doel-tpm zijn geprogrammeerd voor het volgende segment, dan zal dit een paar seconden lang in de display verschijnen om u te waarschuwen. De weerstand van de pedalen zal dan veranderen.

Terwijl u oefent, wordt u aangegeven uw loopsnelheid zo dicht mogelijk bij uw doel-tpm voor het huidige segment te houden. **Als er een opwaarts pijltje op de display verschijnt**, moet u uw tempo verhogen. **Als er een neerwaarts pijltje verschijnt**, moet u uw tempo verlagen. Behoud uw huidige snelheid **wanneer er geen pijl verschijnt**.

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

Wanneer het weerstandsniveau voor het huidige segment te hoog of te laag ligt, kunt u de instelling handmatig veranderen door op de toetsen 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.**

De oefening gaat zo verder tot het laatste onderdeel is uitgevoerd. Stop gewoon met stappen om de oefening wanneer dan ook te stoppen. De tijd zal op de display knipperen. Ga eenvoudigweg verder met stappen om de oefening te hervatten.

4. Volg uw vordering op de display.

Zie stap 4 op bladzijde 15.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 5 op bladzijde 16.

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

Zie stap 6 op bladzijde 17.

EEN OEFENING MET EEN VOORAF INGESTELD DOEL GEBRUIKEN

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

Als u het bedieningspaneel aanzet, zal de display oplichten. Het bedieningspaneel is dan klaar voor gebruik.

2. Stel calorieën, afstand of tijdsdoel in.

Druk allereerst op de toets Set A Goal (vooraf ingesteld doel), voor het instellen van calorieën, afstand of tijdsdoel.

Druk dan op de toetsen Increase/decrease verhogen/verlagen naast de toets Enter tot de naam van het gewenste doel in de display verschijnt. Druk dan op de Enter toets.

Druk op de toetsen verhogen en verlagen naast de Enter-toets om het gewenste doel in te stellen.

3. Begin met stappen om de oefening te starten.

Elke oefening is verdeeld in 1-minuut segmenten.

U kunt handmatig de weerstand van de pedalen naar wens wijzigen tijdens de oefening door te drukken op de toetsen Resistance (weerstand).

Let op: indien u handmatig het weerstandsniveau wijzigt tijdens een caloriedoel oefening, dan kan de duur van de oefening automatisch worden afgesteld om ervoor te zorgen dat u uw caloriedoel haalt.

Aandacht: het calorieëndoel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de oefening zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt zal van verschillende factoren, zoals uw gewicht, afhangen. Daarnaast heeft een handmatige wijziging van het weerstandsniveau tijdens de oefening effect op het aantal calorieën dat u zult verbranden.

De oefening zal op deze wijze doorgaan tot het calorieën-, afstands- of tijdsdoel is bereikt. Stop met het stappen om de oefening te pauzeren. De tijd zal op de display knipperen. Ga eenvoudigweg verder met stappen om de oefening te hervatten.

4. Volg uw vordering op de display.

Als u oefent telt de calorie, tijd of afstanddisplay terug totdat het gewenste doel is bereikt.

Zie stap 4 op bladzijde 15.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 5 op bladzijde 16.

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

Zie stap 6 op bladzijde 17.

EEN IFIT-OEFENING GEBRUIKEN

U heeft een iFit-module nodig om een iFit-oefening te kunnen doen. **Voor aankoop van de iFit-module gaat u naar www.iFit.com of belt u met het telefoonnummer op de voorkant van deze handleiding.**

Aandacht: Voor gebruik van een iFit-module dient u toegang te hebben tot een computer met een internetverbinding en een USB-poort. Bovendien heeft u een iFit.com lidmaatschap nodig. Om een draadloze iFit-module te kunnen gebruiken heeft U ook uw eigen draadloos netwerk, inclusief een 802.11b/g/n router met geactiveerde SSID verzending nodig (verborgen netwerken worden niet ondersteund).

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

Als u het bedieningspaneel aanzet, zal de display oplichten. Het bedieningspaneel is dan klaar voor gebruik.

2. Plaats de iFit-module in het bedieningspaneel.

Om gebruik te kunnen maken van een iFit-oefening moet de iFit-module in het bedieningspaneel zijn geplaatst.

BELANGRIJK: Om te voldoen aan de blootstellingsvereisten, dienen de antenne en de zender in de iFit-module minstens 20 cm afstand te hebben van alle personen en mogen ze niet vlakbij of aangesloten zijn op een andere antenne of zender.

3. Kies een gebruiker.

U kunt, als er meer dan één gebruiker is geregistreerd bij uw iFit-lidmaatschap, overschakelen op andere gebruikers in het iFit-hoofdscherm. Druk op de toetsen verhogen en verlagen naast de toets Enter om een gebruiker te kiezen.

4. Kies een iFit-oefening.

Selecteer een iFit-oefening door op een van de iFit-toetsen te drukken. U moet, voordat oefeningen worden gedownload, ze aan uw lijst op www.iFit.com toevoegen.

Druk op de toets Map (kaart), Train (training) of Lose Wt. (gewicht verliezen) om de volgende oefening van dat type op uw lijst te downloaden.

Druk op de Compete (competitie) toets om aan een race deel te nemen die u al eerder gekozen heeft.

Druk op de toets Track (route) om een recentelijke iFit-oefening van uw planning opnieuw te doen. Druk vervolgens op de toetsen increase/decrease (verhogen/verlagen) om de gewenste oefening te selecteren. Druk op de toets Enter om de oefening te laten beginnen.

Voor het selecteren van een oefening met een vooraf ingesteld doel, drukt u op de toets Set A Goal (Vooraf ingesteld Doel) (zie bladzijde 19).

Voor meer informatie over de iFit oefeningen, kijkt u op www.iFit.com.

De display zal, wanneer u een iFit-oefening kiest, de tijdsduur van de oefening en het geschatte aantal calorieën dat u zult verbranden, aangeven. De display kan ook de naam van de oefening aangeven. De display zal, als u een competitie-oefening kiest, aftellen totdat de race begint.

Aandacht: de iFit -toetsen kunnen ook demo-oefeningen uitvoeren. Om de demo-oefeningen te gebruiken, haalt u de iFit-module van het bedieningspaneel af en drukt u op een van de iFit-toetsen.

5. Begin met de oefening.

Zie stap 3 op bladzijde 18.

Tijdens sommige oefeningen zal een audio coach u begeleiden tijdens de oefening. U kunt een audio-instelling voor de audio-coach kiezen (zie DE BEDIENINGSPANEELINSTELLINGEN VERANDEREN op bladzijde 22).

Stop gewoon met stappen om de oefening wanneer dan ook te stoppen. De tijd zal op de display knipperen. Om verder te gaan met de oefening, dient u eenvoudigweg verder te gaan met trappen.

6. Volg uw vordering op de display.

Zie stap 4 op bladzijde 15.

Het tabblad My Trail (mijn route) zal een kaart van het pad weergeven, of het toont een route met het aantal rondes dat u voltooit.

Het tabblad Compete (competitie), zal tijdens een competitie-oefening, uw vordering tijdens de race aangeven. De bovenste lijn in de matrix zal laten zien hoeveel u van de race voltooid heeft tijdens de race. De andere lijnen geven de andere racers aan. Het eind van het scherm geeft het eind van de race aan.

7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 5 op bladzijde 16.

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

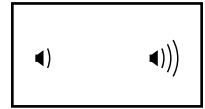
Zie stap 6 op bladzijde 17.

Ga naar www.iFit.com voor meer informatie over de iFit-modus.

DE GELUIDSINSTALLATIE GEBRUIKEN

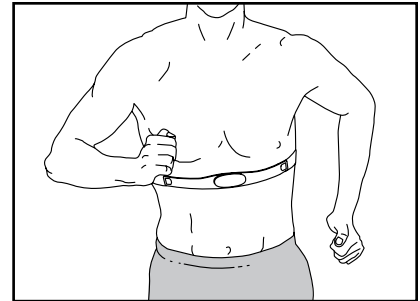
Om muziek of ingesproken boeken met de geluidsinstallatie van het bedieningspaneel te beluisteren, sluit u een 3,5 mm mannetje tot mannetje audiokabel (niet inbegrepen) in de aansluiting op het bedieningspaneel en uw MP3-speler of CD-speler of andere persoonlijke audiospeler; **zorg ervoor dat de audiokabel goed aangesloten is. Ga naar uw plaatselijke elektronica-winkel om een audiokabel aan te schaffen.**

Druk vervolgens op de toets afspelen op uw persoonlijke audiospeler. Pas het volume aan met de toetsen volume verhogen en verlagen op het bedieningspaneel of de volumeregelpop op uw persoonlijke audiospeler.



DE OPTIONELE BORSTKAS HARTSLAGMONITOR

Of het nu uw doel is om vet te verbranden om uw bloedvatstelsel te versterken, het belangrijkste bij het bereiken van de beste resultaten is om de juist hartslag



tijdens de oefeningen te behouden. De optionele hartslagmonitor stelt u in staat om voortdurend uw hartslag te meten tijdens uw oefening, en dat zal u helpen u persoonlijke fitnessdoelen te behalen. **Raadpleeg de kaft van deze handleiding om een optionele borstkas hartslagmonitor a**

DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL VERANDEREN

1. Selecteer de stand instellingen.

Om de instellingsmodus te selecteren, houdt u de toets Disp. (weergeven) een paar seconden ingedrukt tot de instellingsinformatie op het scherm verschijnt.

De display toont het aantal uren dat de elliptische trainer is gebruikt en de totale afstand (in mijlen of kilometers) dat is gefietst op de elliptische trainer.

De display zal wanneer een iFit-module op het bedieningspaneel aangesloten is, de woorden WIFI MODULE of USB MODULE aangeven.

De display zal wanneer er geen module aangesloten is de woorden NO IFIT MODULE (geen iFit module) aangeven. Als er geen module is aangesloten zijn bepaalde instellingsopties niet beschikbaar.

2. Navigeren door de instellingenmodus.

Als de instellingenmodus is geselecteerd, zal het matrix van het scherm verschillende optionele schermen weergeven. Druk herhaaldelijk op de toetsen increase en decrease (verhogen en verlagen) naast de toets Enter om het gewenste optionele scherm te selecteren.

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

3. Wijzig desgewenst instellingen.

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

Demo: het bedieningspaneel heeft een demo-instelling, die ontwikkeld is voor als de elliptische trainer in een winkel uitgestald wordt. Druk herhaaldelijk op de toets Enter om de demo-stand ON (aan) of OFF (uit) te zetten.

Contrast Level (contrastniveau): het huidig geselecteerde contrastniveau verschijnt op de display. Druk op de toetsen Resistance (weerstand) verhogen en verlagen om het contrastniveau aan te passen.

Trainer Voice (stem van de trainer): de momenteel geselecteerde audio-instelling voor de stem van uw audio-trainer verschijnt in de display. Druk herhaaldelijk op de toets Enter om de audio coach ON of OFF te zetten.

Default Menu (standaard menu): het standaard menu verschijnt wanneer u drukt op de toets Home. Druk herhaaldelijk op de toets Enter om het handmatige menu of het iFit-menu als standaard-menu te kiezen.

Check Status: de woorden CHECK WIFI STATUS (controleer WIFI-status) of CHECK USB STATUS verschijnen op de display. Druk dan op de toets Enter. Na een paar seconden verschijnt de status van de iFit-module op het display. Druk op de toets Disp. (weergeven) om het display te verlaten.

Send/Receive (versturen/ontvangen): de woorden SEND/RECEIVE DATA (gegevens versturen/ontvangen) zullen op de display verschijnen. Druk dan op de toets Enter. Het bedieningspaneel controleert dan op iFit-oefeningen en firmware downloads.

4. Verlaat de stand instellingen.

Druk op de toets Disp. (weergeven) om de instellingenmodus te verlaten.

ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

ONDERHOUD

Inspecteer regelmatig alle onderdelen van de elliptische trainer en draai ze dan goed aan. Vervang welk versleten onderdeel dan ook meteen.

Gebruik een vochtige doek en een klein beetje zachte zeep om de elliptische trainer schoon te maken.

BELANGRIJK: houd vloeistoffen weg uit de buurt van het bedieningspaneel om schade eraan te voorkomen. Houd het bedieningspaneel weg uit direct zonlicht.

HOE DE PISTES IN TE SMEREN

Smeer, voor een optimale werking, elke drie maanden een klein beetje van het PFTE smeervet op de pistes van het hellingplatform. Zie montage stap 13 op bladzijde 11 voor instructies.

PROBLEMEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL OPLOSSEN

Als er lijnen verschijnen in de display van het bedieningspaneel, raadpleegt u DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL VERANDEREN op bladzijde 22 en past u het contrastniveau van de display aan.

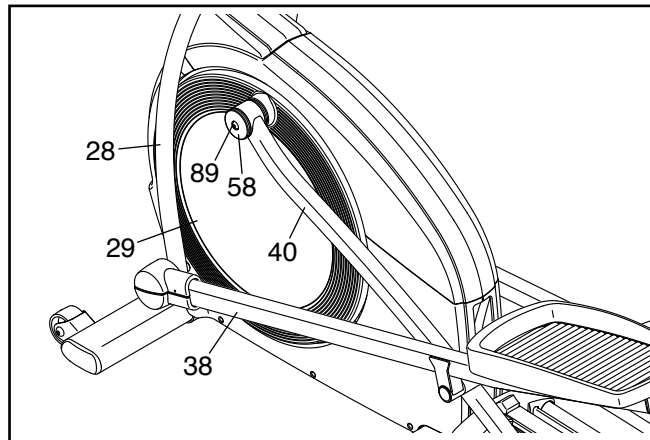
Zie stap 5 op bladzijde 16 als het bedieningspaneel uw hartslag niet aangeeft wanneer u de hartslagmonitor met handgreep vasthoudt, of als de aangegeven hartslag te hoog of te laag lijkt te zijn.

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

HOE DE BLADVEERSCHAKELAAR BIJ TE STELLEN

De bladveerschakelaar moet bijgesteld worden wanneer het bedieningspaneel geen juiste feedback aangeeft. **Trek eerst de stroomadapter uit.**

Bekijk de tekening hieronder. Verwijder de M8 x 14mm Hechtschroef (89), de Kap van de Arm van de Roller (58), en de M8 Tussenring (niet afgebeeld) van de Arm van de Linker Roller (40).

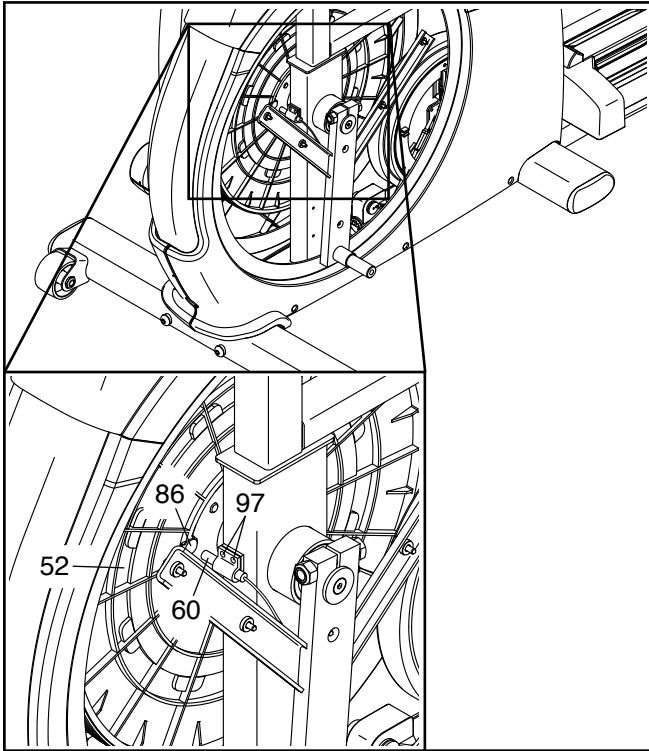


Zie montage stap 10 op bladzijde 10. Verwijder de Kap A en de Kap B van de Armhendel (31, 32) van de Linker Armhendel (27).

Zie montage stap 9 op bladzijde 10. Verwijder de Linker Armhendel (27) van de Linker Beenstang (28).

Zie de tekening hierboven. Verwijder de Arm van de Linker Roller (40), de Arm van het Linker Pedaal (38), en de Linker Beenstang (28) van de elliptische trainer. Gebruik dan een platte schroevendraaier om de linker Schijf (29) voorzichtig te verwijderen.

Zoek vervolgens naar de Bladveerschakelaar (60). Draai de Katrol (52) totdat een Magneet (86) op dezelfde lijn komt met de Bladveerschakelaar.



Draai de twee aangegeven M4 x 16mm Schroeven (97) los maar verwijder die niet. Schuif de Bladveerschakelaar (60) wat dichterbij of wat verder van de Magneet (86) en draai dan de Schroeven weer vast. Steek dan de stroomadapter in en beweeg de Katrol (52) wat naar voren en naar achteren, net genoeg dat de Magneet verschillende keren voorbij de Bladveerschakelaar gaat. Herhaal deze procedure tot de display van het bedieningspaneel juiste feedback weergeeft.

Trek de stroomadapter uit wanneer de bladveerschakelaar juist bijgesteld is. Volg de stappen hierboven in omgekeerde volgorde en maak de linker schijf, de arm van het linker pedaal, de linker beenstang, en de arm van de linker roller weer vast. Steek dan de stroomadapter in.

HOE DE AANDRIJFRIEM BIJ TE STELLEN

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

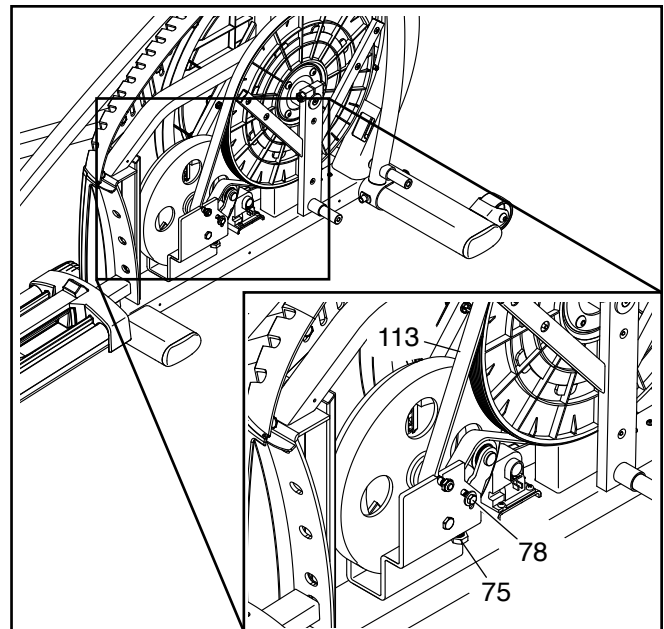
Trek eerst de stroomadapter uit. Zie GEDETAILLEERDE TEKENING C op bladzijde 27. Verwijder de M8 x 14mm Hechtschroef (89), de Kap van de Arm van de Roller (58), en de M8 Tussenring (103) van de Arm van de Rechter Roller (39).

Zie montage stap 10 op bladzijde 10. Verwijder de Kap A en de Kap B van de Armhendel (31, 32) van de Rechter Armhendel (25).

Zie montage stap 9 op bladzijde 10. Verwijder de Rechter Armhendel (25) van de Rechter Beenstang (26).

Zie de GEDETAILLEERDE TEKENING C op bladzijde 27 en zie de GEDETAILLEERDE TEKENING B op bladzijde 26. Verwijder eerst de Arm van de Rechter Roller (39), de Arm van het Rechter Pedaal (37), en de Rechter Beenstang (26) van de elliptische trainer.

Gebruik dan een platte schroevendraaier om de rechter Schijf (29) voorzichtig te verwijderen. Verwijder dan alle Schroeven (97, 98) van de Linker en de Rechter Schermen (35, 36); **zorg ervoor dat u de plaats van elke schroefmaat noteert.** Verwijder dan voorzichtig het Rechter Scherm.



Zoek vervolgens naar de Zwenkschroef (78) en draai deze los. Draai vervolgens de Bijstelschroef (75) vast tot de Aandrijfriem (113) strak staat. Maak dan de Zwenkschroef weer vast.

Volg, wanneer de aandrijfriem strak staat, de stappen hierboven in omgekeerde volgorde en maak het rechter scherm, de rechter schijf, de arm van het rechter pedaal, de rechter beenstang, en de arm van de rechter roller weer vast. Steek dan de stroomadapter in.

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 polssensor is geen medisch apparaat. Diverse factoren kunnen invloed hebben op nauwkeurigheid van de hartslagwaarden. De polssensor 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 bloeddoorstroming 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 basisstrek oefeningen wordt rechts getoond. Beweeg langzaam bij het strekken—spring nooit op.

1. Teen Aanraken Strekoefening

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

2. Strekken van de Achillespees

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

3. Strekken van Kuiten/Achillespees

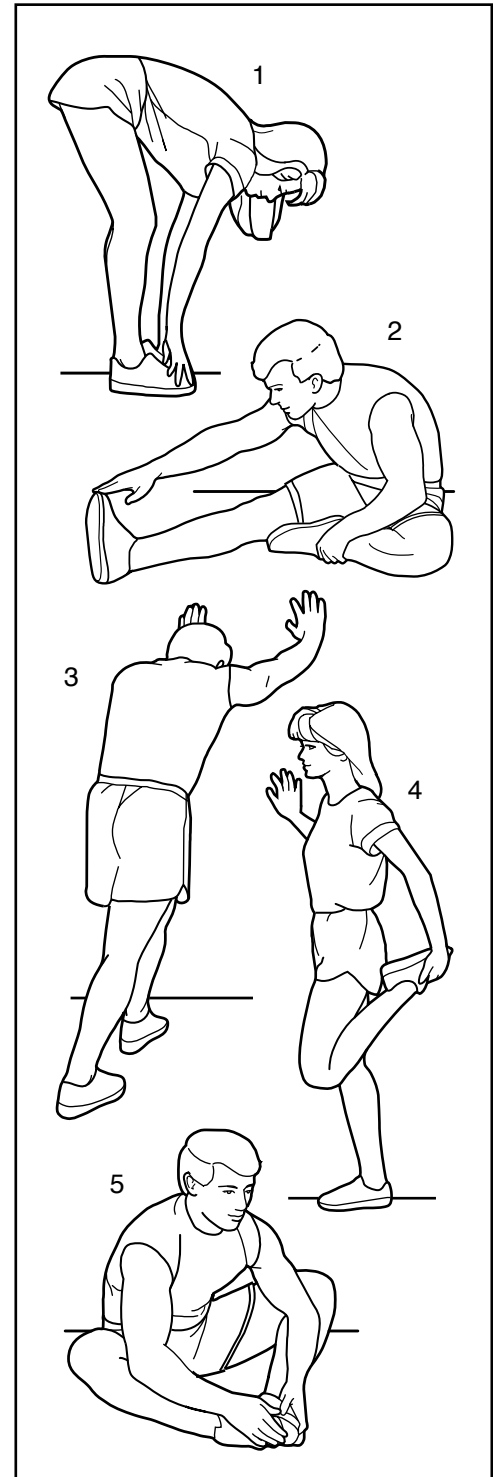
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal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

4. Strekken van de Dijbeenspier

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

5. Strekken Binnenkant Dijbeen

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



LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. PFEVEL98014.1 R0514A

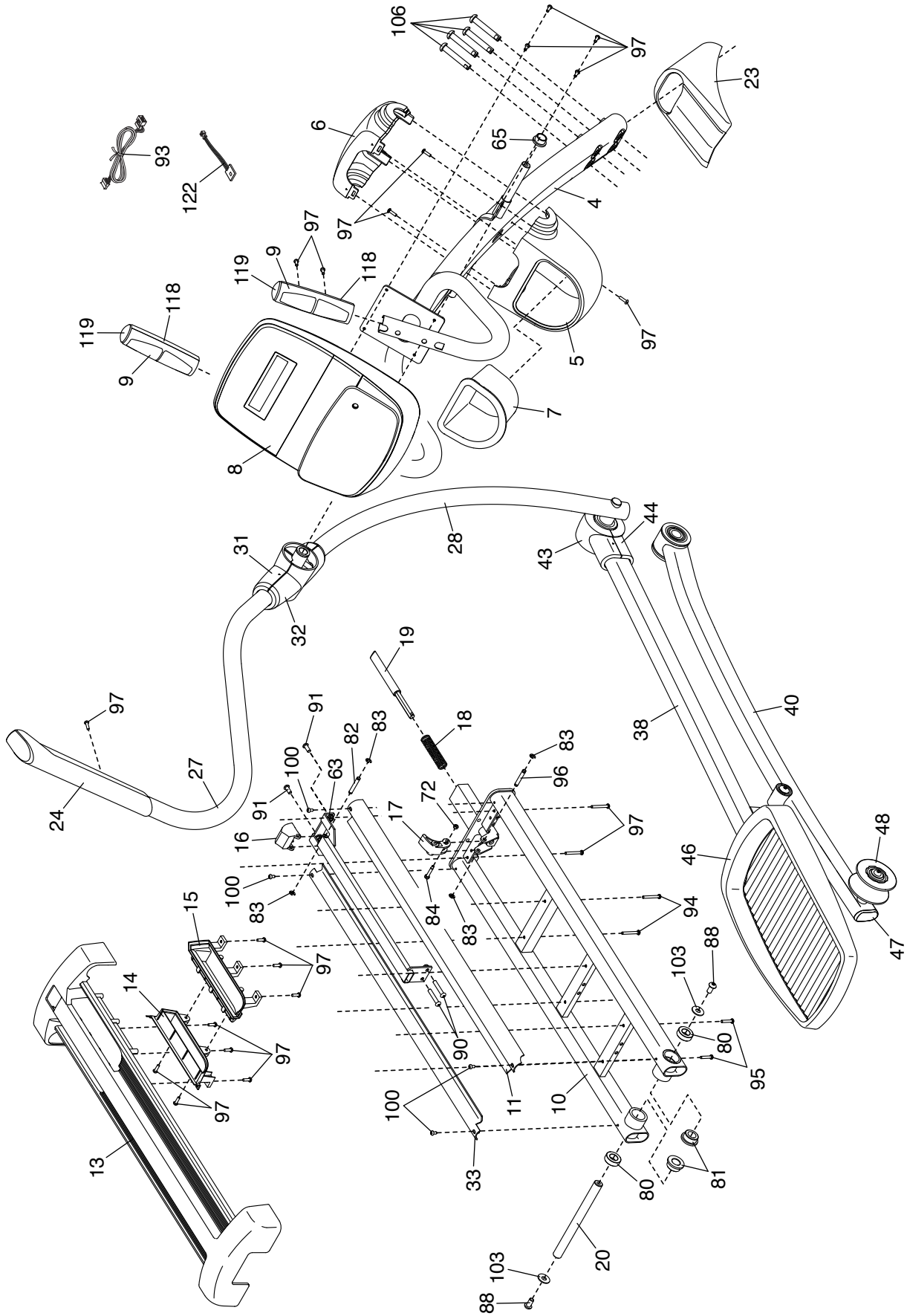
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	44	1	Kap B van de Arm van het Linker Pedaal
2	1	Achterste Stabilisator	45	1	Rechter Pedaal
3	1	Voorste Stabilisator	46	1	Linker Pedaal
4	1	Staander	47	4	Kap van de Arm van het Pedaal
5	1	Accessoirehouder	48	2	Roller
6	1	Kap van het Houder	49	2	Kap van de Stang
7	1	Invoegstuk van het Houder	50	2	Arm van de Krukas
8	1	Bedieningspaneel	51	1	Grote Tussenstuk van de Arm van de Krukas
9	2	Voorkant van de Greep voor de Hartslag	52	1	Katrol
10	1	Hellingplatform	53	1	Krukas
11	1	Rechter Piste	54	1	Tussenstuk van de Krukas
12	1	Kap van de Achterste Stabilisator	55	4	Grote Lager
13	1	Kap van het Hellingplatform	56	2	Stelpoot
14	1	Invoegstuk van de Linker Hendel van het Hellingplatform	57	4	Huls van de Arm van de Roller
15	1	Invoegstuk van de Rechter Hendel van het Hellingplatform	58	2	Kap van de Arm van de Roller
16	1	Knop	59	5	Stelpoot
17	1	Hendel	60	1	Bladveerschakelaar/Draad
18	1	Veer	61	1	Weerstandsmotor
19	1	Pen	62	1	Klem
20	1	As van het Hellingplatform	63	1	Hendel van het Hellingplatform
21	6	Kap van de Stabilisator	64	4	Huls van de Arm van het Pedaal
22	2	Wiel	65	4	Huls van de Armhendel
23	1	Kap van de Staander	66	1	Rad
24	2	Greep	67	1	Weerstandsmechanisme
25	1	Rechter Armhendel	68	1	As van het Mechanisme
26	1	Rechter Beenstang	69	2	Sleutel
27	1	Linker Armhendel	70	2	Tussenring met Rand
28	1	Linker Beenstang	71	2	Schroef van de Krukas
29	2	Schijf	72	1	M4 Borgmoer
30	1	Kap van het Scherm	73	2	Schroef van de Sleutel
31	2	Kap A van de Armhendel	74	2	Bout van de Arm van de Krukas
32	2	Kap B van de Armhendel	75	1	Bijstelschroef
33	1	Linker Piste	76	1	Schroef van het Rad
34	1	Kleine Tussenstuk van de Arm van de Krukas	77	1	M6 Tussenring
35	1	Rechter Scherm	78	1	Zwenkschroef
36	1	Linker Scherm	79	4	M8 x 12mm Schroef
37	1	Arm van het Rechter Pedaal	80	2	Kleine Lager
38	1	Arm van het Linker Pedaal	81	4	Huls van het Hellingplatform
39	1	Arm van de Rechter Roller	82	1	As met Ronde Kop
40	1	Arm van de Linker Roller	83	4	E-clip
41	1	Kap A van de Arm van het Rechter Pedaal	84	1	M4 x 20mm Bout
42	1	Kap B van de Arm van het Rechter Pedaal	85	12	Bevestiging voor Wrijving/Schroef
43	1	Kap A van de Arm van het Linker Pedaal	86	2	Magneet
			87	2	Tussenstuk van het Mechanisme
			88	4	M8 x 16mm Schroef
			89	2	M8 x 14mm Hechtschroef
			90	2	M6 x 35mm Schroef
			91	2	M6 x 14mm Schroef

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
92	6	M6 x 12mm Schroef	110	6	M8 Borgmoer
93	1	Verlengdraad	111	4	M10 Tussenring
94	2	M4 x 38mm Schroef	112	1	Stroomdraad/Contactdoos
95	8	M4 x 25mm Schroef	113	1	Aandrijfriem
96	1	As van de Hendel	114	1	Stroomadapter
97	53	M4 x 16mm Schroef	115	1	Onderste Draad
98	6	M4 x 12mm Schroef	116	1	Bovenste Draad
99	1	Aardschroef	117	1	Draad voor de Hartslag
100	4	M4 x 10mm Schroef	118	2	Achterkant van de Greep voor de Hartslag
101	2	Borgmoer van de Arm van de Krukas	119	2	Kap van de Greep voor de Hartslag
102	2	M10 Borgmoer	120	2	Plastic Bus
103	8	M8 Tussenring	121	2	M6 x 62mm Schroef
104	4	M10 x 115mm Schroef	122	1	Ontvanger
105	2	M10 x 58mm Bout	*	–	Gereedschap voor het Monteren
106	4	M10 x 60mm Schroef	*	–	Pakje met Algemeen Wit Smeervet
107	4	M10 x 20mm Schroef	*	–	Pakje PFTE Smeervet
108	4	M8 x 38mm Bout	*	–	Gebruikershandleiding
109	2	M8 x 18mm Schroef			

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

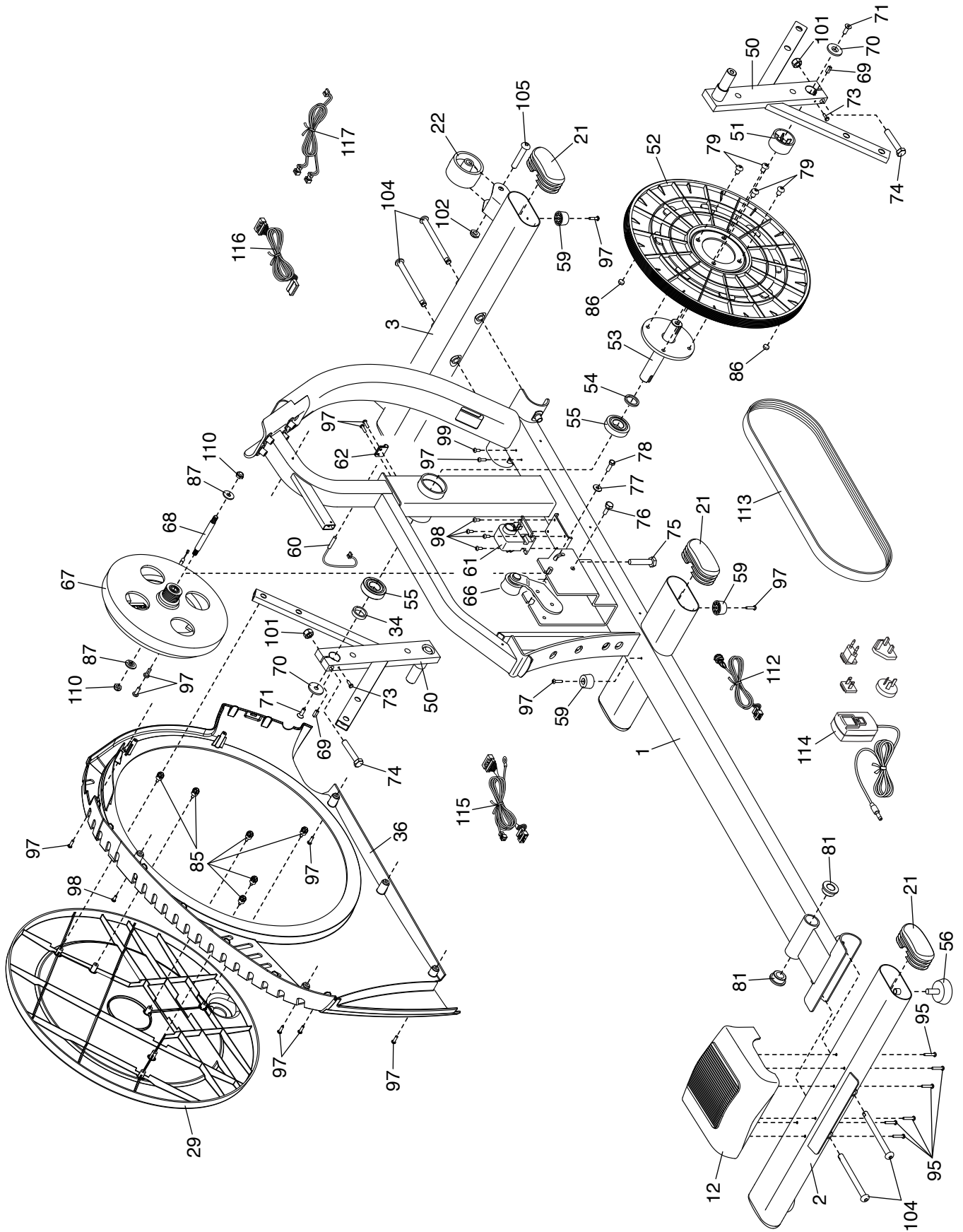
GEDETAILLEERDE TEKENING A

Modelnr. PFEVEL98014.1 R0514A



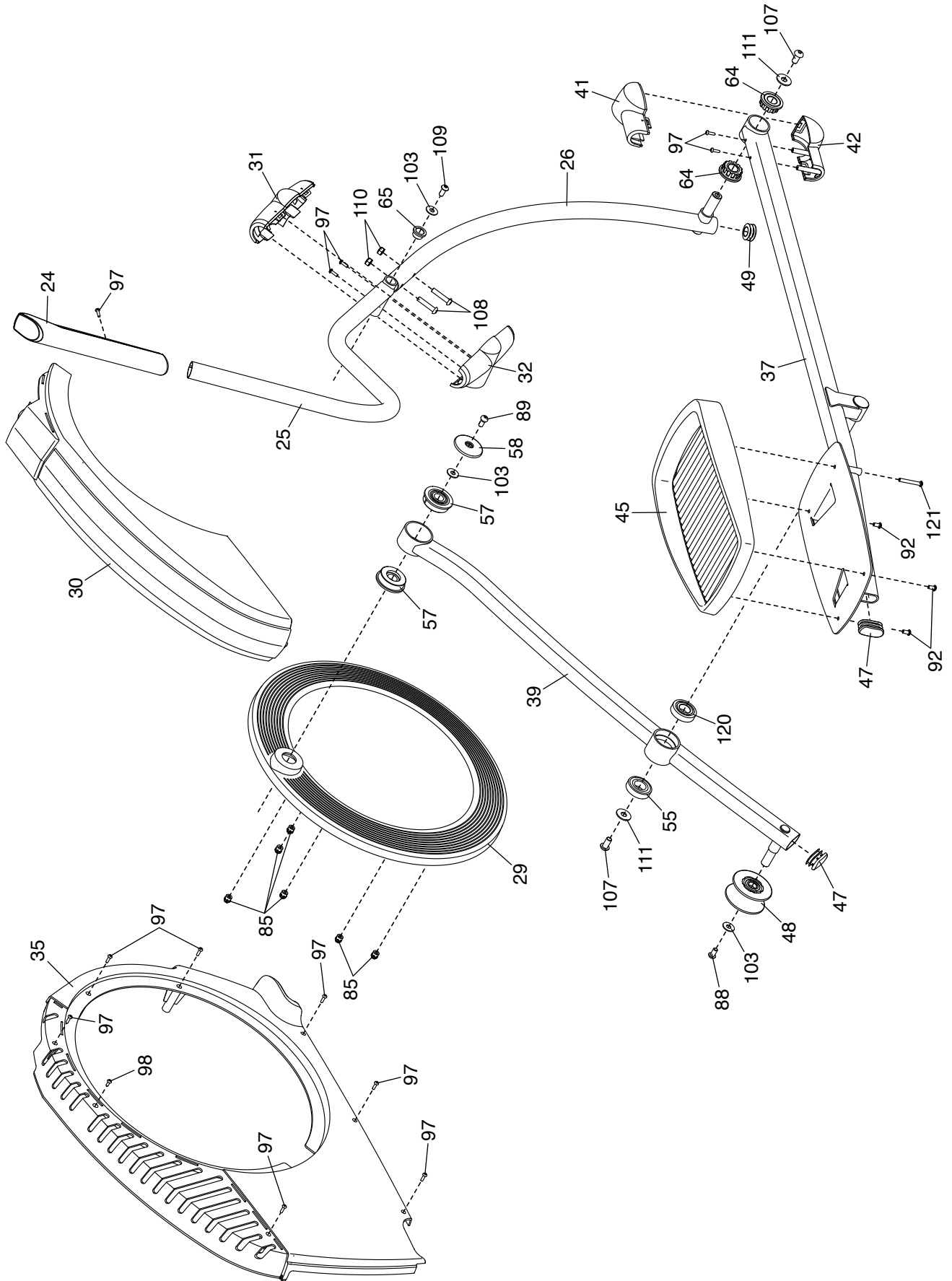
GEDETAILEERDE TEKENING B

Modelnr. PFEVEL98014.1 R0514A



GEDETAILEERDE TEKENING C

Modelnr. PFEVEL98014.1 R0514A



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.

