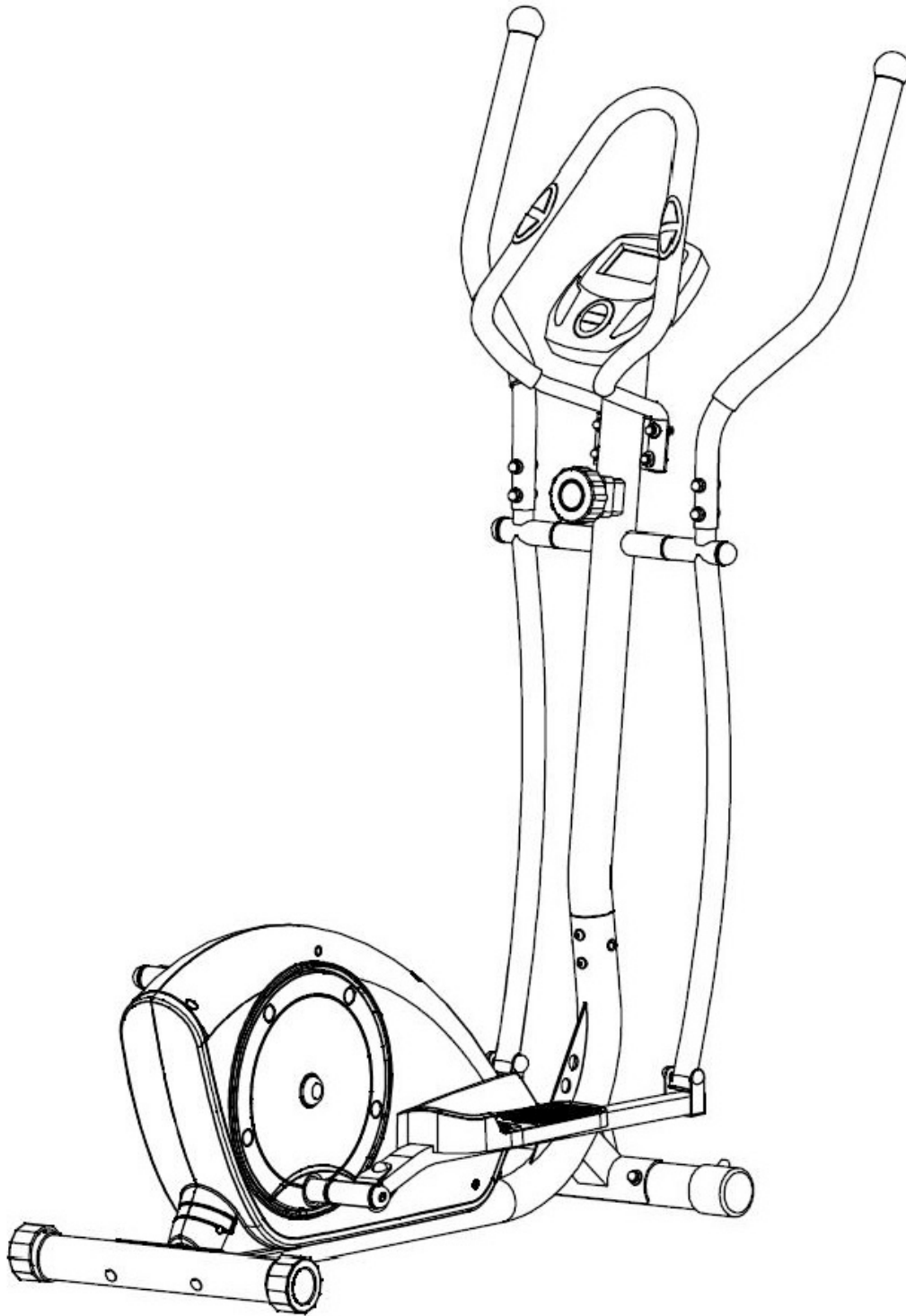


ProForm Cross B

Gebruiksaanwijzing



Geachte klant,

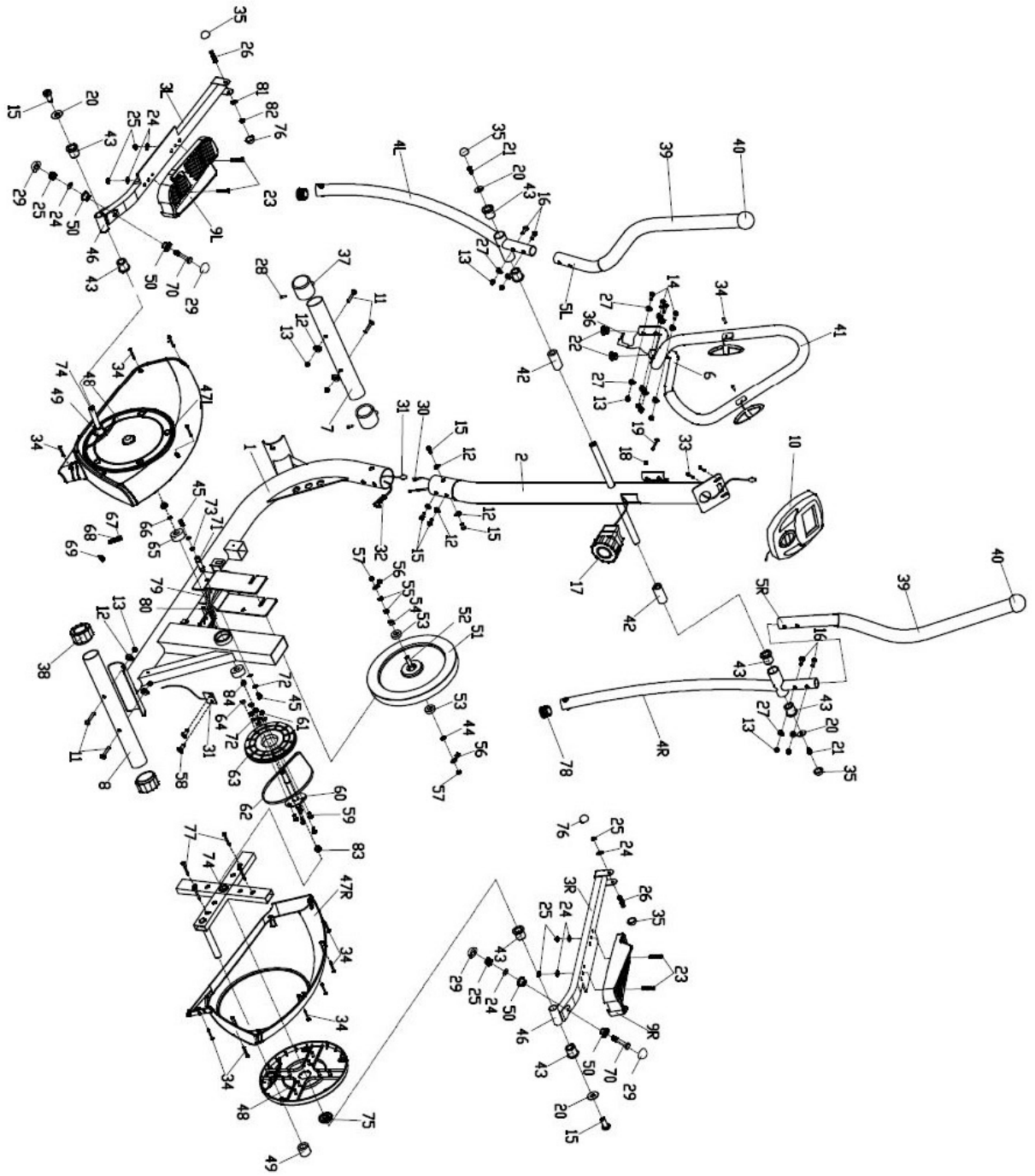
Lees deze gebruiksaanwijzing goed voor u het apparaat gebruikt.

Belangrijke veiligheidsinformatie:

Let goed op de voorzorgsmaatregelen voor u het apparaat in elkaar zet of gebruikt

- 1、 Zet het apparaat precies in elkaar zoals de gebruiksaanwijzing dat aangeeft.
- 2、 Controleer alle schroeven en bouten voor u het apparaat voor het eerst gebruikt, en zorg ervoor dat de crosstrainer in orde is.
- 3、 Plaats het apparaat op een droge plek waar het niet in aanraking kan komen met vocht of water.
- 4、 Plaats een rubber mat of houten plank onder het apparaat wanneer het in elkaar wordt gezet om beschadigingen te voorkomen.
- 5、 Voordat u het apparaat gaat gebruiken dient u alle objecten binnen een straal van 2 meter te verwijderen.
- 6、 Gebruik geen hardnekkige schoonmaak artikelen om het apparaat mee schoon te maken. Gebruik alleen de gereedschappen voor onderhoud die bij het product zijn bijgevoegd. Verwijder na gebruik ook meteen zweet of vocht druppels van het apparaat.
- 7、 Uw gezondheid zou kunnen worden aangetast door onjuist of buitensporig gebruik. Raadpleeg een arts voor u een trainingsprogramma start. Deze kan uw het beste advies geven over de intensiviteit. Deze machine is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.
- 8、 Gebruik het apparaat alleen wanneer het in goede staat verkeert. Gebruik alleen originele reserve onderdelen voor noodzakelijke reparaties.
- 9、 Dit apparaat kan niet door meerdere personen gelijktijdig worden gebruikt
- 10、 Draag trainingskleding en schoenen die bruikbaar zijn voor fitness training. Uw trainingsschoenen moeten goed op het apparaat functioneren. Als u last heeft van duizeligheid, ziekte of andere abnormale symptomen, stop dan meteen en raadpleeg een arts.
- 11、 Kinderen en gehandicapten worden aangeraden het apparaat alleen te gebruiken onder toezicht van iemand die advies en ondersteuning kan geven.
- 12、 De kracht van het apparaat hangt af van de snelheid die geselecteerd is. Het apparaat is voorzien van een verstelbare knop die de weerstand kan aanpassen. Verminder de weerstand door de knop richting "stage/fase 1" te draaien. Verhoog de weerstand door de knop naar "stage/fase 8" te brengen.
- 13、 Het maximale gewicht voor een persoon die het apparaat gebruikt is 100kg.

EXPLOSIETEKENING



PART LIST

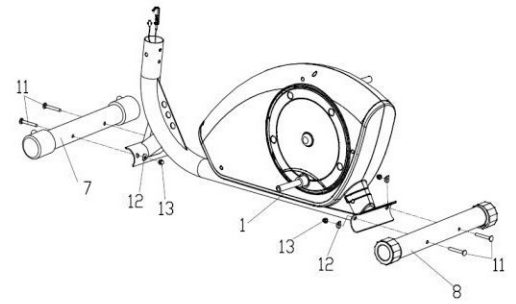
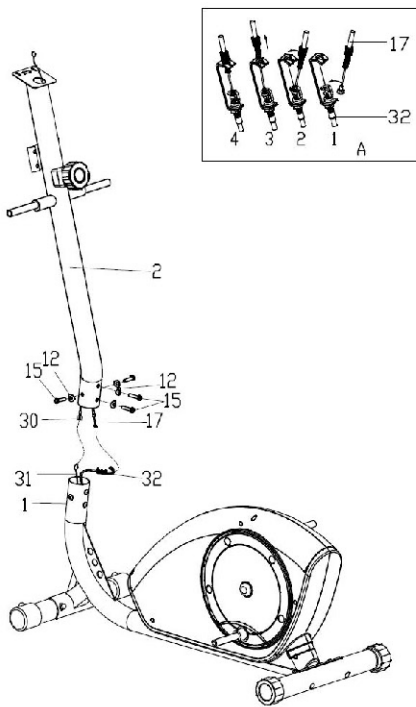
Item	Description	Qty	Item	Description	Qty
1	Main frame	1	43	Sleeve (1) $\Phi 26.8 \times 28$	8
2	Stuurstang	1	44	Dunne moer	1
3L/R	L/R pedal buis	1 each	45	Pedaal buisverbinding	2
4L/R	L/R swing buis	1 each	46	Pedaalbuisverbinding	2
5L/R	L/R Stuur buis	1 each	47L/R	Roterende schijf	1each
6	Vaste stuur	1	48	Roterende schijf	2
7	Voorste stabilisator	1	49	huls (2) $\Phi 32 \times 26$	2
8	Achterste stabilisator	1	50	legeren	4
9L/R	L/R pedaal	1 each	51	vliegwiel	1
10	Computer	1	52	Wiel as	1
11	Bout M8x74	4	53	lager 6001RS	2
12	Arc washer $\Phi 20 \times d 8.5 \times R 30$	8	54	asbus	1
13	Bout M8	12	55	Dunne moer M10X1	2
14	Inner hex pan-head screw M8x40	4	56	Bout	2
15	Bout M8x20	6	57	Center moer M10x1	2
16	Bout M8x45	4	58	Cross pan-head tapping screw ST2.9x12	2
17	Spanningscontrole mechanisme	1	59	Bout M6x16	4
18	Bout D5	1	60	As	1
19	Bout M5X55	1	61	Nylon moer	4
20	Grote bout $\Phi 8.2 \times \Phi 32 \times 2$	4	62	Riem	1
21	zeskantbout M8x15	2	63	Riem schijf	1
22	Ronde eindkap	2	64	Magneet	1
23	Zeskant bout M8x45	4	65	Lager 6203RS	2
24	Platte ring d8x1.2	6	66	veerring	1
25	Nylon moer M10	6	67	Zeskantbout	1
26	Zeskantbout M8x55	2	68	Zeskantmoer	2
27	Bout	12	69	Veer L43x $\Phi 15 \times \Phi 1.6$	1
28	Schroef	2	70	Hex schroef	2
29	Eind kap S17	4	71	Magneet plaat	1
30	Spanningscontrole kabel	1	72	Veerring	6
31	Sensor	1	73	Veerring GB894.2-86 12	2
32	Spanningscontrole kabel	1	74	Dwarsbalk	2
33	Schroef	2	75	bekleding M10	2
34	Schroef	11	76	bekleding S13	2
35	Eind kap S14	4	77	Cross pan-head tapping screw	16
36	Stuur kabel	2	78	Ronde eind kap	2
37	Rollende eind kap	2	79	Magnet plaat joint	1
38	Verstelbare eind kap	2	80	Vierkante magneet	14
39	Schuim grip	2	81	Platte ring	2
40	Paddestoel eind kap	2	82	Nylon moer	2

41	Vaste stuur in schuim	1	83	Centermoer	2
42	Plastic spacer (1) $\Phi 32 \times 59$	2	84	Spacer	1

MONTAGE HANDLEIDING

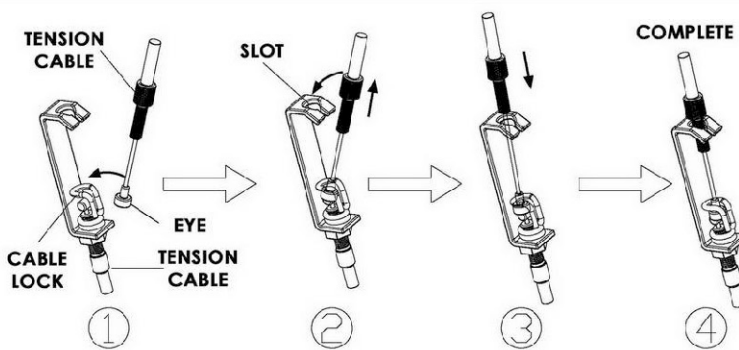
Stap 1:

Maak de voor stabilisatorstang (7) En de achter stabilisatorstang (8) aan het mainframe(1) met



Stap 2 :

Verbindt het verlengsnoer (30) Met het sensordraad (31), Verbindt dan de spanningscontrole mechanisme (17) met de spannings controle mechanisme kabel (32). Verbindt dan de stuurstang (2) aan het main frame (1) met de cilinder(12) en de bouten (15). Zorg ervoor dat alle bouten geteld zijn voor u ze vast schroeft. En draai ze niet te hard vast.

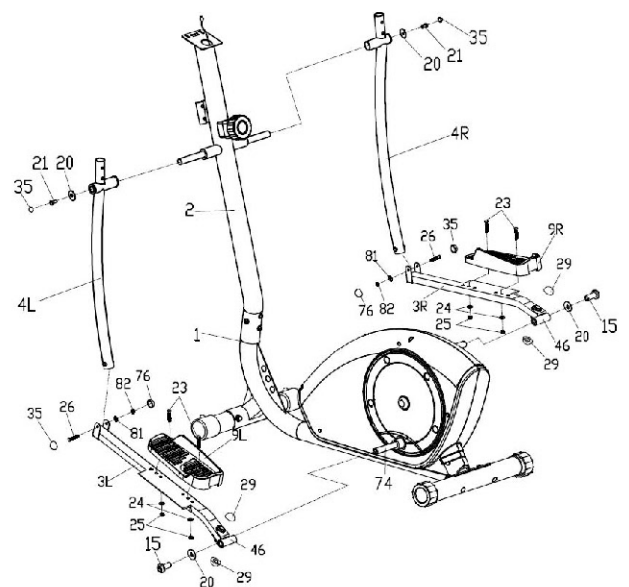


Step 3:

Maak de swing buis (4L/R) aan de stuurstang (2) Met de zeskantbout (21) En kleine bout (20). Maar draai ze nog niet vast.

Maak de Pedaal buis (3L/R) Aan de dwarsbalk (74) met bouten (20) en schroeven (15), Maak de L/R pedalen (3L/R) Met bouten(26) en moeren (81) en nylon moeren (82) Maak dan de zeskantbout(21), bout(26) en schroeven (15). Daarna sluit de eindkap (29)&(35) &(79) goed af.

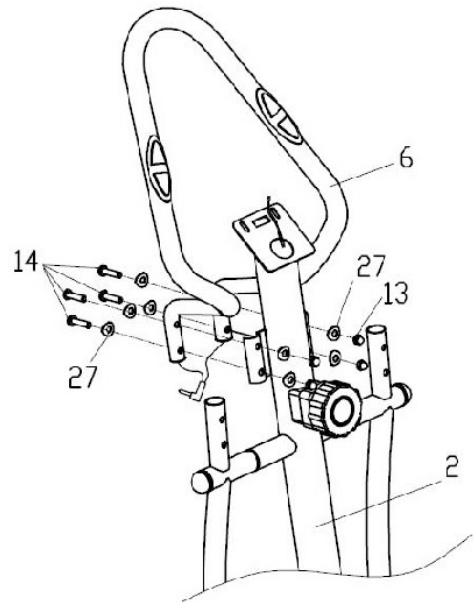
Maak het pedaal vast (9L/R) aan de pedaal ophanging (3L/R) met de zeskantbout (23), bouten (24) en nylon moeren (25).



de slotbouten (11), boutdop(13) bouten(12)

Stap 4:

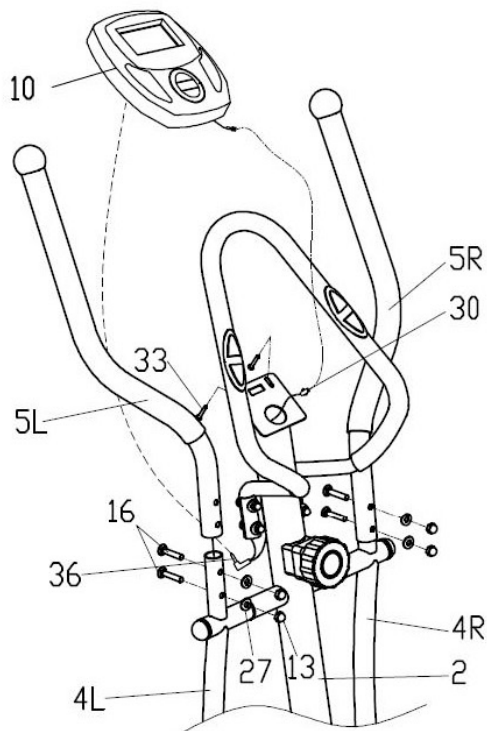
Maak het vaste stuur (6) aan de stuurstang (2) met de bouten (14), moeren (27) en schroeven (13).



Stap 5:

Maak het vaste stuur (5L/R) aan de swing buis (4L/R) met bouten (16), moeren (27) en schroeven (13).

Maak de aansluitkabel (30) aan het draad van het computertje vast (10). Daarna maak de computer (10) vast aan de stuurstang (2) met schroeven (33). Als laatste haal het sensordraad (36) door de bodem van de computer (10)



FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL



De eenvoudig te gebruiken bedieningspaneel biedt zes modi die onmiddellijke feedback over uw oefeningen te bieden tijdens uw training. De modi worden hieronder beschreven:

Scan - in deze modus worden 5 functies weergegeven: tijd, snelheid, afstand, calorieën en de totale afstand. Deze afwisselen elke 4 seconden

Afstand [DIST.] - In deze modus wordt de afstand die u hebt gefietst tijdens de training in kilometers.

Snelheid [SPD] - In deze modus wordt uw snelheid in kilometer per uur.

Tijd [TIME] - In deze modus wordt de verstreken tijd weergegeven.

Kilometerstand [ODO] - In deze modus wordt de totale afstand met uw fiets, vanaf het plaatsen van de batterijen. (Vervanging van de batterij, zal deze waarde op nul te zetten)

Calorieën [CAL] - Deze modus geeft het geschatte aantal calorieën dat u tijdens uw training hebt verbrand.

Pulse [Pulse] - In deze modus wordt een schatting van uw hartslag gemeten, als uw handen op de sensoren liggen.

Hoe gebruikt u de console

Zorg ervoor dat de batterijen correct zijn geplaatst in de console (2 AA-batterijen). Het Console heeft een transparant vel over het gezicht van de console, Verwijder het.

1, Zet de console aan

De console gaat aan zodra u begint te fietsen of op een van de knoppen drukt.

2, Druk op de pijl-vormige knoppen.

Druk op de pijl-vormige knoppen om de gegevens die u wilt weergeven te kiezen. Volg de naam van de bovenkant van het scherm in waarde. ze worden als volgt aangegeven: SCAN, SPD, DIST, TIME, ODO, CAL, en PULSE

U kunt het scannen (standaard) functie te gebruiken om door de informatie op het scherm te scrollen (automatisch elke 4 seconden).

Indrukken van de ENTER knop zal de waarden resetten.

3, Begin met trappen en volg je voortgang op de console:

Als je beweegt, zal het bedieningspaneel de geselecteerde modus weergeven.

4 Wanneer u klaar bent met oefenen, stopt de console automatisch.

Als de pedalen niet bewegen voor een paar seconden, zal de console pauzeren indien noch pedalen, noch de console zijn toetsen voor enkele minuten, zal de console worden uitgeschakeld om de batterij te besparen. Druk op totdat ODO verschijnt en zal het bedieningspaneel de afgelegde afstand volledig weergeven.

5. Meet uw hartslag als gewenst.

Zie hoe u uw hartslag meet op pagina 10

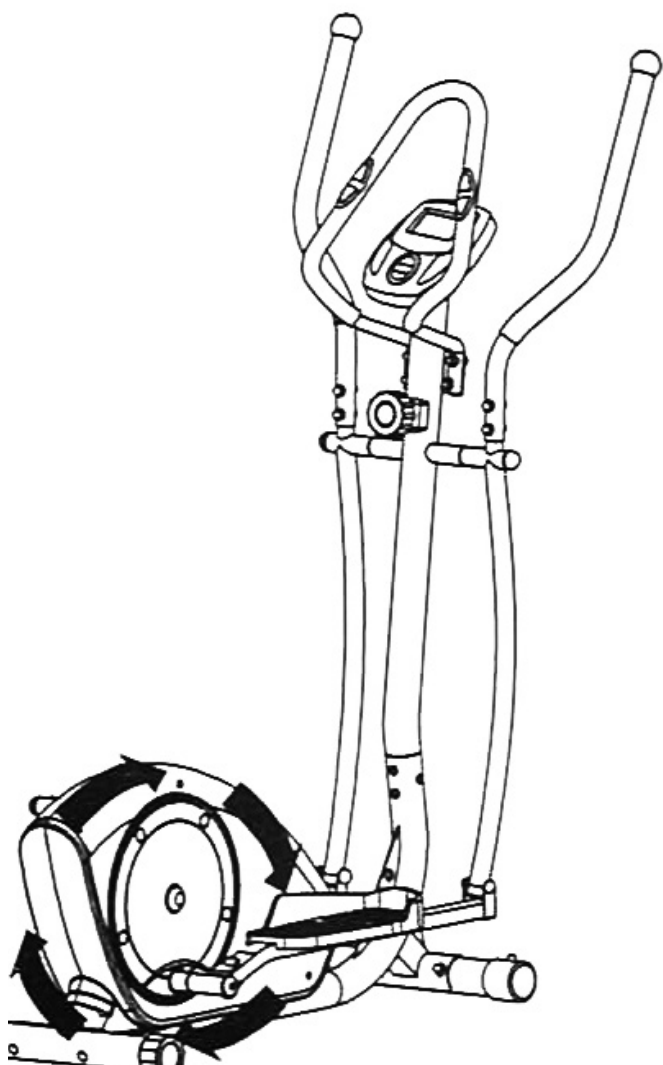
HOE GEBRUIK IK DE CROSSTRAINER

Om de crosstrainer te monteren, houdt het stuur en rijden op het pedaal is op het laagste niveau. Zet dan de andere voet op het andere pedaal. Duw de pedalen tot continue wijze verplaatsen.

Opmerking: De gegevens van het pedaal kan draaien in beide richtingen. Het wordt aanbevolen om de pedaal schijven te draaien in de richting lijnen hieronder, echter voor variatie, kun je de pedalen draaien in de tegenovergestelde richting.

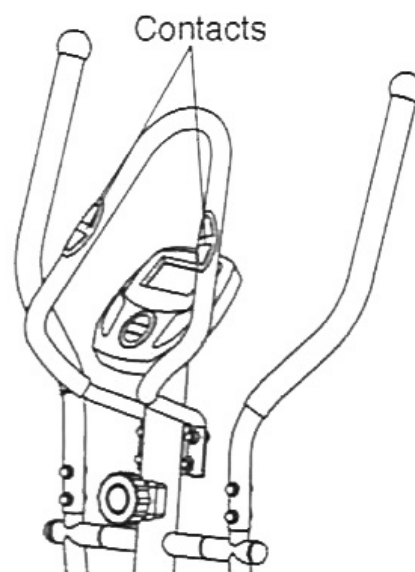
om van de crosstrainer te stappen, wacht tot de pedalen volledig stilliggen, stap dan van de crosstrainer.

LET OP: De crosstrainer kan niet freewheelen; De pedalen blijven draaien tot het geen kracht meer heeft. Wanneer de pedalen bij de stoppen, stap met de voet van de bovenste pedaal eerst af. Stap vervolgens van het laagste pedaal



MEET UW HARTSLAG, ALS U DAT WENST

Op de metalen contacten van de pulsdetector (gelegen aan het stuur) zijn bedekt met een transparant plastic vel, deze moet u verwijderen. Je moet altijd schone handen hebben bij het gebruik van het apparaat. Om uw hartslag te meten, vindt de pols-sensor op de handgrepen en zorg ervoor dat uw handpalmen te plaatsen tegen de metalen contacten, voorkom het bewegen van uw handen en houd de contacten niet te stevig vast.



Opmerking: als u uw handen aan de pols detector op de handgrepen heeft, zal het scherm blijvend uw hartslag gedurende 30 seconden max tonen.

Zodra de training eindigt, Zal de console zich automatisch uitschakelen.

Wanneer de pedalen stoppen en er wordt niet op de knoppen gedrukt voor enkele minuten, zal het console zich afzetten.

ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

Controleer regelmatig en draai alle onderdelen van het fiets appartement.

wacht niet te lang met het vervangen van alle versleten onderdelen. Om de fiets schoon te maken heeft u een vochtige doek en een mild schoonmaakmiddel nodig.

Belangrijk: Om schade aan de console te voorkomen, moet het nooit in contact komen met vloeistoffen of rechtstreeks worden blootgesteld aan zonlicht.

BATTERIJ VERVANGEN

Als de console display begint te verzwakken, moeten de batterijen worden vervangen, de meeste problemen optreden omdat de batterijen bijna leeg zijn.

De console Vereist twee 1.5V AA batterijen; Alkaline batterijen worden aanbevolen. Verwijder het batterijklepje en plaats twee batterijen in de console Zorg ervoor dat de batterijen worden geplaatst zoals aangegeven. Plaats dan de deksel terug.

RICHTLIJNEN IN VORM

LET OP

Voor het beginnen met deze oefening (of een ander programma), raadpleeg uw arts. Dit is vooral belangrijk voor mensen met de leeftijd van 35 jaar of ouder of die enige gezondheidsproblemen hebben gehad.

De hartslagmeter is geen medisch instrument. door vele factoren kan de puls minder nauwkeurig worden gelezen. De monitoren hebben geven een ruw idee van de puls schommelingen tijdens de oefening.

De volgende oefeningen zullen u helpen met uw oefenprogramma. Vergeet niet dat een goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor goede resultaten.

KRACHTTRAINING

Of uw doel is om vet te verbranden of uw cardiovasculair systeem te verbeteren, de sleutel tot de gewenste resultaten te krijgen is om te trainen heeft een correctie intensiteit. Het juiste niveau van intensiteit kan worden gevonden met behulp van uw hartslag als benchmark. In onderstaande tabel aanbevolen hartslag om vet en voor aerobic oefeningen te verbranden.

Om de juiste hartslag voor u te bepalen,

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	

selecteert u eerst uw leeftijd aan de onderkant van de grafiek (leeftijden worden afgerond naar de tientallen). Zoek vervolgens de drie getallen boven uw leeftijd. De drie nummers zijn uw oefenterrein. Het kleinste getal is de advies hartslag om vet te verbranden, Het aantal mag oplopen naar het midden getal.

Het midden getal beveelt aan om meer vet te verbranden, en het hoogste nummer is aan te bevelen voor als u aerobic oefeningen gaat doen.

Vet te verbranden

Om effectief vet te verbranden, moet je oefenen op een relatief lage intensiteit voor een lange tijd. Tijdens de eerste paar minuten van de oefening gebruikt uw lichaam calorieën

koolhydraat, gemakkelijk toegankelijke energiebron. na een paar minuten begint uw lichaam vet als te gebruiken in de reserve als een bron van energie. Als uw schijf tot dat je pouts tussen het laagste getal en het middelste getal van uw trainingszone als je uit te oefenen.

Aerobicsoefening

Als uw doel is om uw cardiovasculair systeem te verbeteren, moet je training aërobe zijn. De aërobe oefening vereist grote hoeveelheden zuurstof gedurende een langdurige tijdsperiode. dit verhoogt de vraag naar bloed dat het hart moet pompen naar de spieren, en het bloed quantite de longen om zuurstof voor aërobe oefening past u de intensiteit van uw oefening aan tot uw hartslag in de buurt van zachte het hoogste nummer is in uw trainingszone.

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

Iedere oefening bestaat uit deze drie stappen:

Opwarming, je begint elke training met 5 tot 10 minuten van strekken en lichte oefeningen. Een goede opwarming van je lichaam, verhoogt je hartslag en bloedsomloop om je voor te bereiden op de training.

Oefeningen in de opleiding gebied, nadat u opgewarmd bent, verhoogt de intensiteit van uw oefening aan tot uw hartslag in uw trainingszone zit, voor 20 tot 30 minuten. Opmerking: Tijdens de eerste paar weken van de oefeningen, houdt u uw hartslag niet binnen de training zone voor langer dan 20 minuten.

Oefeningen terug normaal, Eindig iedere workout met 5 tot 10 minuten stretchen om af te koelen. Dit zal de soepelheid van uw spieren bevorderen en helpen bij problemen die zich voordoen na het sporten te voorkomen.

OEFENFREQUENTIE

Te handhaven of verbeteren van uw fitness-plan drie trainingen per week, met minstens een dag rust tussen elke training. Na een paar maanden kunt u tot vijf trainingen per week als je wilt

WARM-UP en COOL-DOWN

Een succesvol trainingsprogramma bestaat uit een warm-up, aerobic oefening, en een cool-down. Doe de het hele programma op z'n minst twee, het liefst drie keer per week, met één rustdag tussen de dagen van training. Na een aantal maanden kunt u uw programma uitbreiden naar vier of vijf keer per week.

WARM-UP

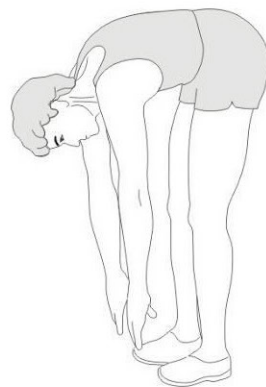
De bedoeling van een warming up is om uw lichaam voor te bereiden op de training en om blessures te minimaliseren. Doe een warming up van 2 tot 5 minuten voor de training. Doe oefeningen die uw hartslag rustig omhoog brengen en de spieren verwarmen.

STRETCHING

Uw spieren rekken terwijl ze warm zijn na een goede warm up en een goede training is erg belangrijk. Spieren rekken gemakkelijker op door de snellere warmere temperatuur wat er natuurlijk voor zorgt dat u minder snel een blessure oploopt. Stretching kunt u het beste doen tussen 15 tot 30 seconden **Niet stuiteren!**



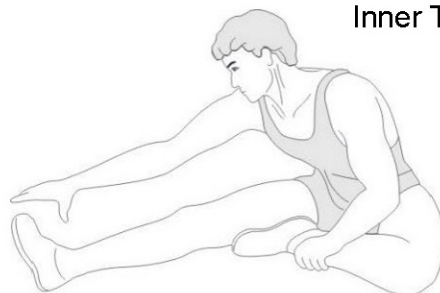
Side Stretch



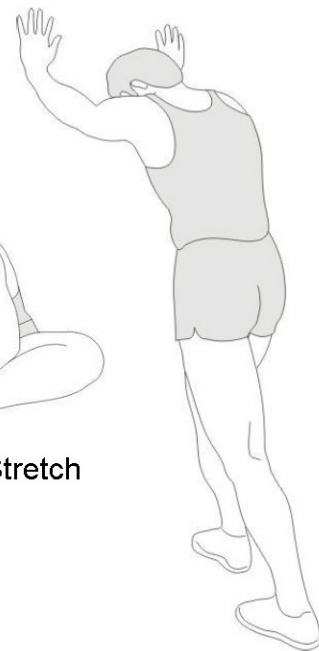
Toe Touch



Inner Thigh Stretch



Hamstring Stretch



Calf-Achilles Stretch

Vergeet niet altijd eerst aan uw fysieke gesteldheid te denken voor u begint met een trainingsprogramma.

COOL-DOWN

Het doel van een cooling down is om het lichaam weer rustig in zijn of haar normale staat te krijgen. Een goede cooling down zorgt ervoor dat het hart rustig weer langzamer gaat kloppen. En dat het bloed weer met de normale snelheid door het lichaam gepompt wordt.