

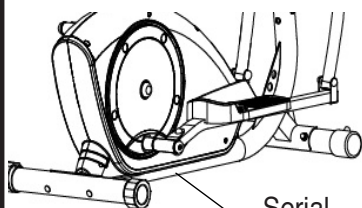
# PRO-FORM®

PERFORMANCE & INNOVATION

## GEBRUIKERSHANDLEIDING

Model Nr. : PFIVEL63513.0

Serie Nr \_\_\_\_\_



Serial  
number decal

Schrijf het serienummer  
hierboven voor verdere  
raadpleging.

### VRAGEN ?

Hebt u vragen of, mist u onderde-  
len, neem contact op met ons:

UK

Bel: 08457 089 009

Uit Ierland: 053 92 36102

Website: [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

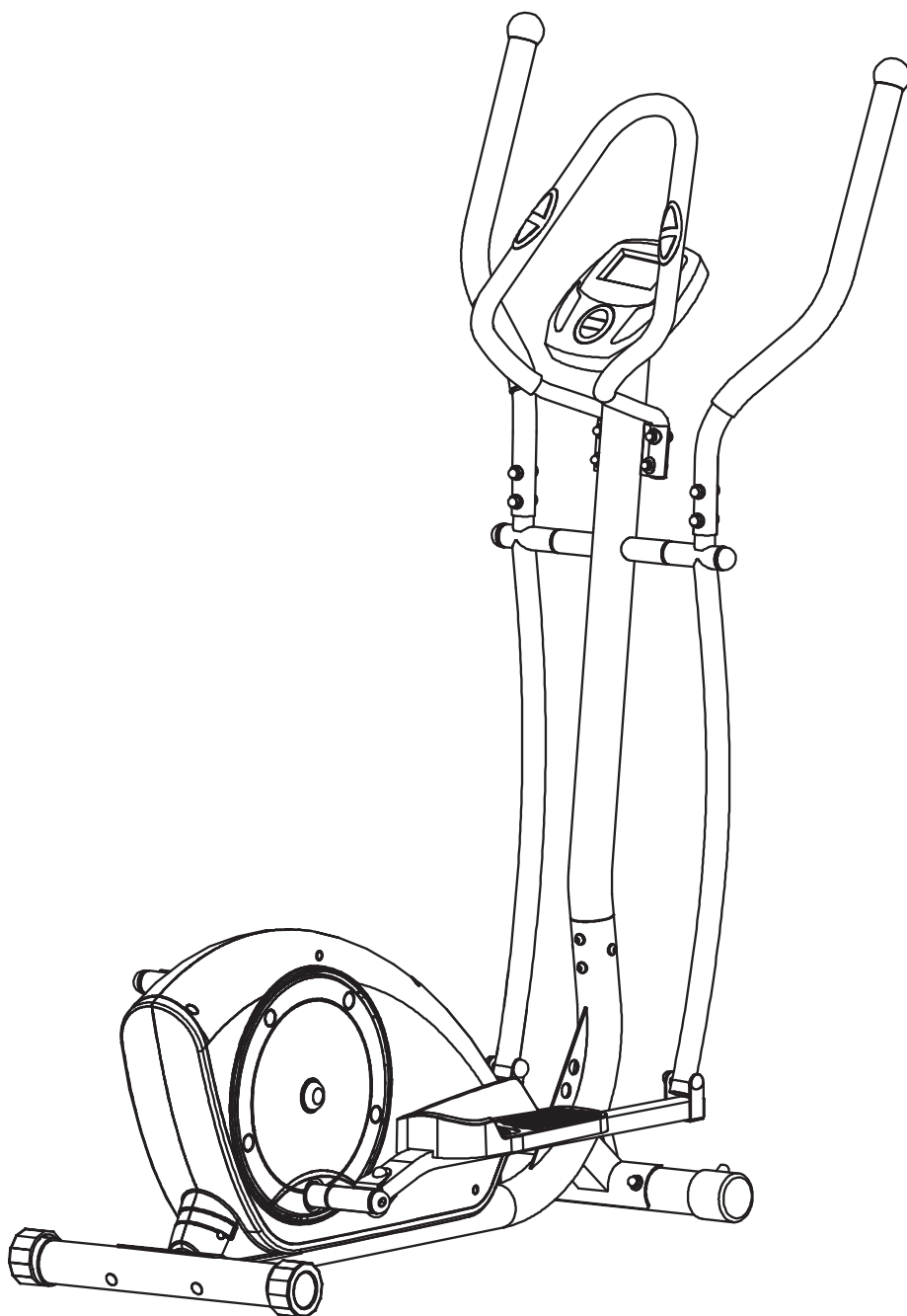
E-mail: [csuk@iconeurope.com](mailto:csuk@iconeurope.com)

Schrijf naar:

ICON Health & Fitness, Ltd.  
c/o HI Group PLC  
Express Way  
Whitwood, West Yorkshire  
WF10 5QJ  
UK

### OPGELET

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



## ProForm® Acco-lias

Bezoek onze website

[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

# INHOUDSOPGAVE

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN .....	3
VOORDAT JE BEGINT .....	4
WAARSCHUWINGS STICKER .....	4
MONTAGE .....	5
HOE DE STROOM ADAPTER AANTE SLUITEN .....	8
HOE DE CROSSTRAINER TE BEDIENEN .....	9
CONSOLE EIGENSCHAPPEN .....	10
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN .....	12
RICHTLIJNEN VOOR TRAININGEN .....	13
OPENGEWERKTE TEKENINGEN .....	14
ONDERDELENLIJST .....	15
RESERVEONDERDELEN BESTELLEN .....	Laatste Pagina

# BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

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

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

## VOORDAT U BEGINT

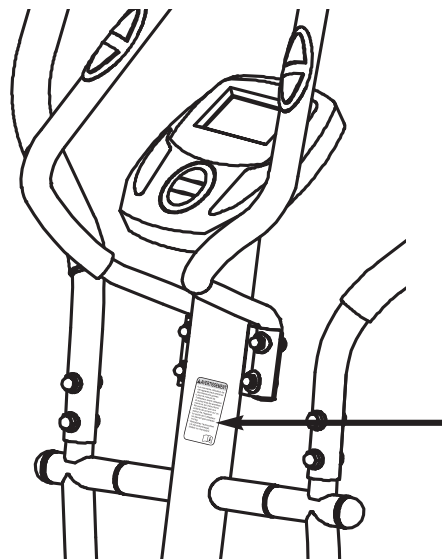
Wij danken u voor het kopen van de ProForm® Acco-las. De crosstrainer biedt u een reeks functies aan om uw trainingen thuis effectiever en aangenaamer te maken.

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

Het modelnummer is PFIVEL63513.0 en de plaats van de sticker met het serienummer staan vermeld op de voorkant van deze handleiding. Bestudeer de onderdelen goed die in de onderstaande tekening zijn gebruikt alvorens verder te lezen.

## STICKERS MET WAARSCHUWING


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



ENGLISH

**WARNING**


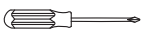
- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- User weight must not exceed 115 Kg.
- This product should always be used on a level surface.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.



115 Kg

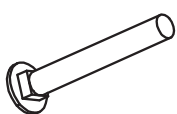


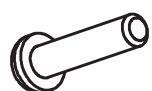







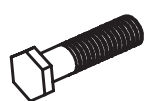




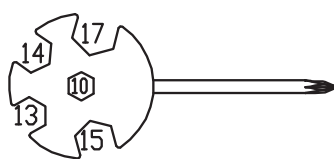

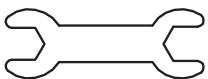

# MONTAGE

Montage vereist twee personen . Plaats alle onderdelen van de crosstrainer op een open plek en verwijder de verpakking. Gooi de verpakking pas weg als u volledig gemonteerd heeft.

Ter aanvulling op het bijgeleverde gereedschap, vereist de assemblage een  verstelbare sleutel en een  kruiskrop schroevendraaier.

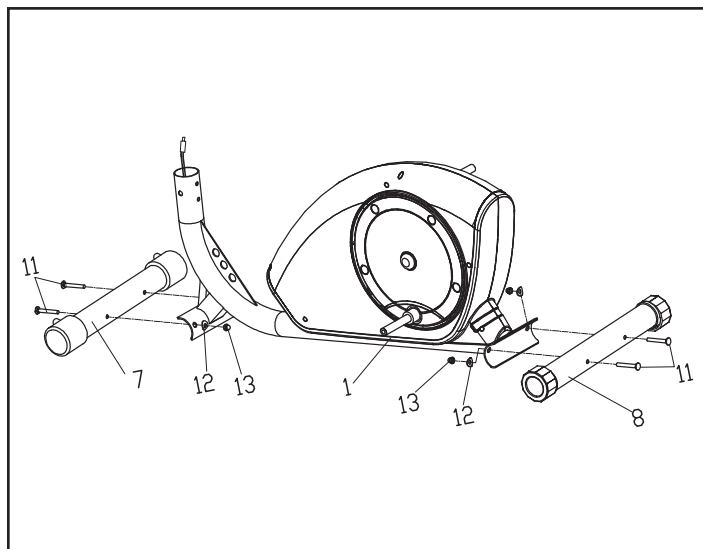
Als u de crosstrainer gaat monteren, gebruik dan de onderstaande tekeningen om de kleine onderdelen te identificeren. Het getal tussen de haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN die aan het eind van deze handleiding is toegevoegd. Het getal tussen de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

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

			
#11 4PCS	#12 8PCS	#13 12PCS	#14 4PCS
			
#15 6PCS	#16 4PCS	#20 4PCS	#21 2PCS
			
#23 4PCS	#24 4PCS	#25 4PCS	#26 2PCS
			
#27 12PCS	#33 2PCS	#81 2PCS	#82 2PCS
			
(S=10*13*1415*17)-1PC	(S=15*17*19)-1PC	(S=13*14)-1PC	(S=6)-1PC

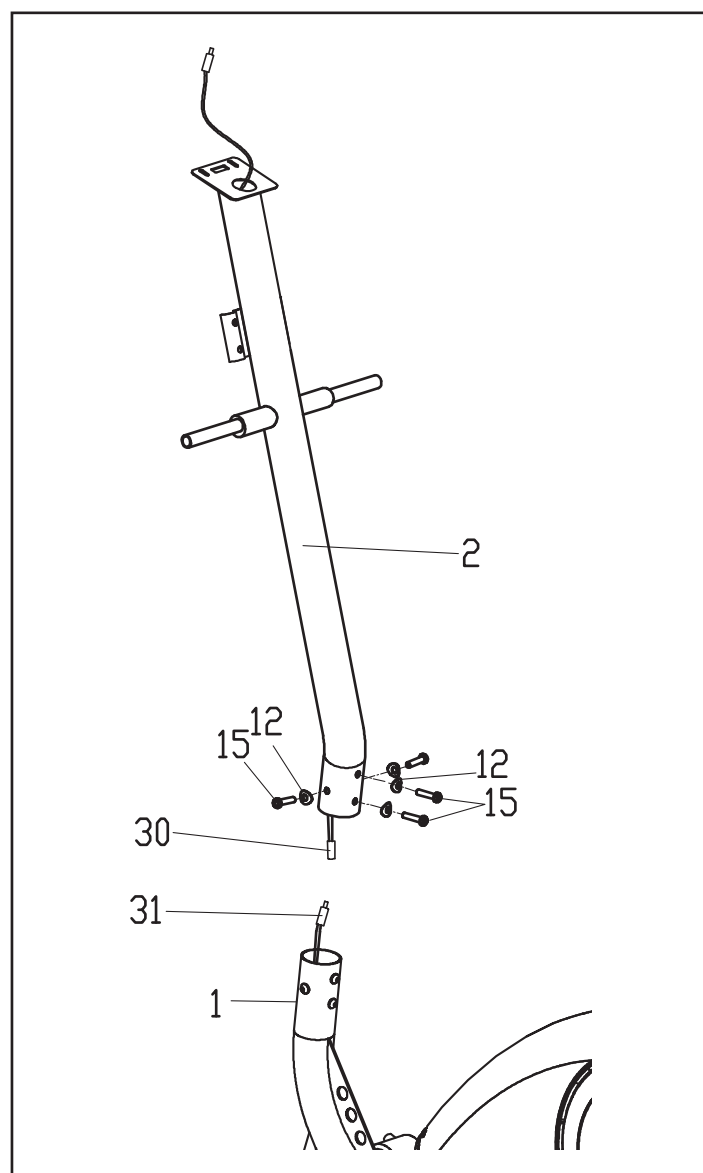
## STAP 1

Monteer de voorste stabilisator (7) en de achter stabilisator (8) aan de Main frame(1) met slotbouten (11), dop moer(13)en Boog ringen(12)



## STAP 2

Verbind de verlengings draad (30) met de Sensor draad(31), vergrendel vervolgens het stuurpost (2) aan de Main Frame (1) met de Boog ringen(12) en de bouten (15). Zorg er voor dat alle bouten zijn gevestigd voordat je een bout vergrendelt. Draai de bouten niet te strak om bij de volgende stappen gemakkelijk te monteren.

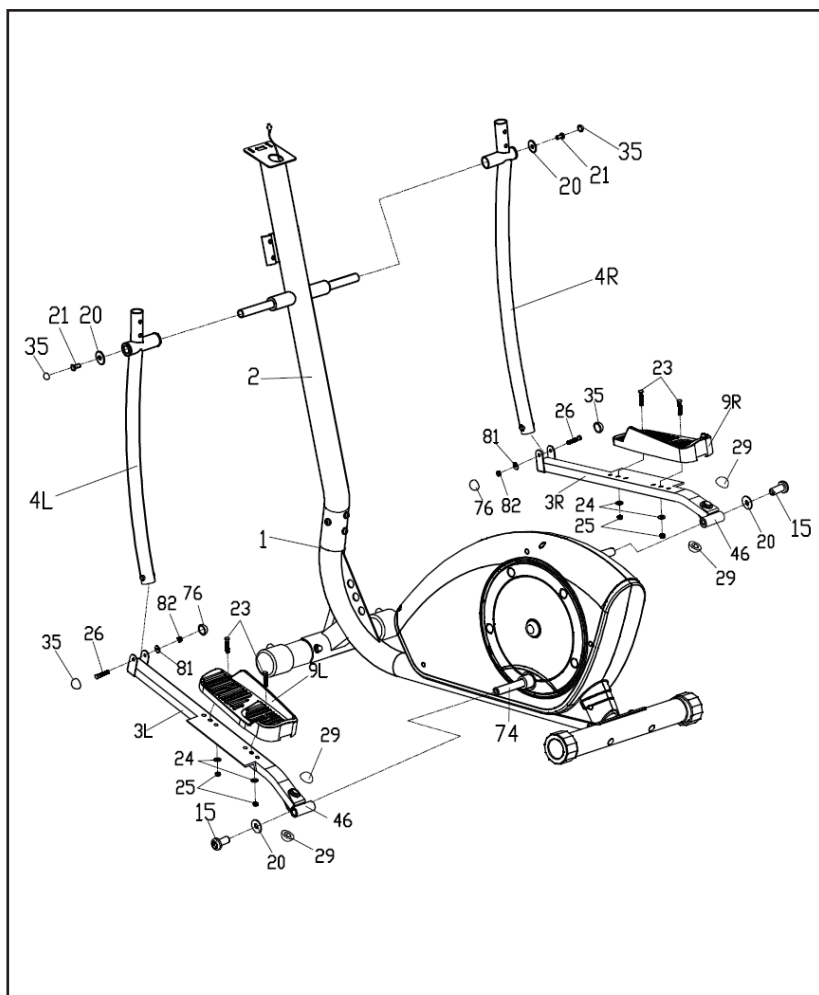


### STAP 3

3L/R) with bolt(26) washer(81)&nylon nut (82) then tighten the Hex bolt (21), bolt(26) and screw (15). Finally cover the End cap (29)&(35) &(79) respectively. Attach the Pedal (9L/R) to the Pedal tubes (3L/R) with the Hex bolts (23), Flat washers (24) and Nylon nuts (25).

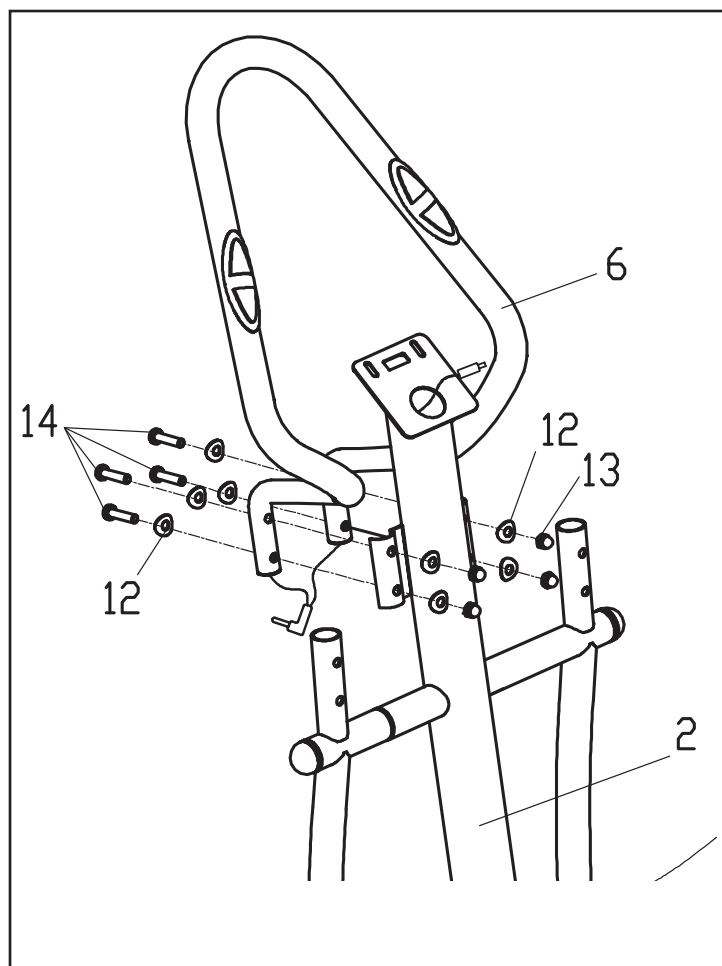
Bevestig de Swing buis (4L / R) aan de as van het stuur post (2) met Hex bout (21) en Platte ring (20). Maar draai ze in eerste instantie niet vast.

Bevestig de Pedaal buis (3L / R) aan het kruis bar (74) met ring (20) en schroef (15), sluit de L / R swing buis (4L / R) en de L / R pedaal buis (3L / R) met bout (26) ring (81) & nylon moer (82) en draai de zeskantbout (21) , bout (26) en schroef (15). Tenslotte sluit de eindkap af(29) & (35) & (79) respectievelijk. Bevestig het Pedaal (9L / R) aan de Pedal buizen (3L / R) met de Hex bouten (23), Vlakke sluitringen (24) en Nylon moeren (25).



### STAP 4

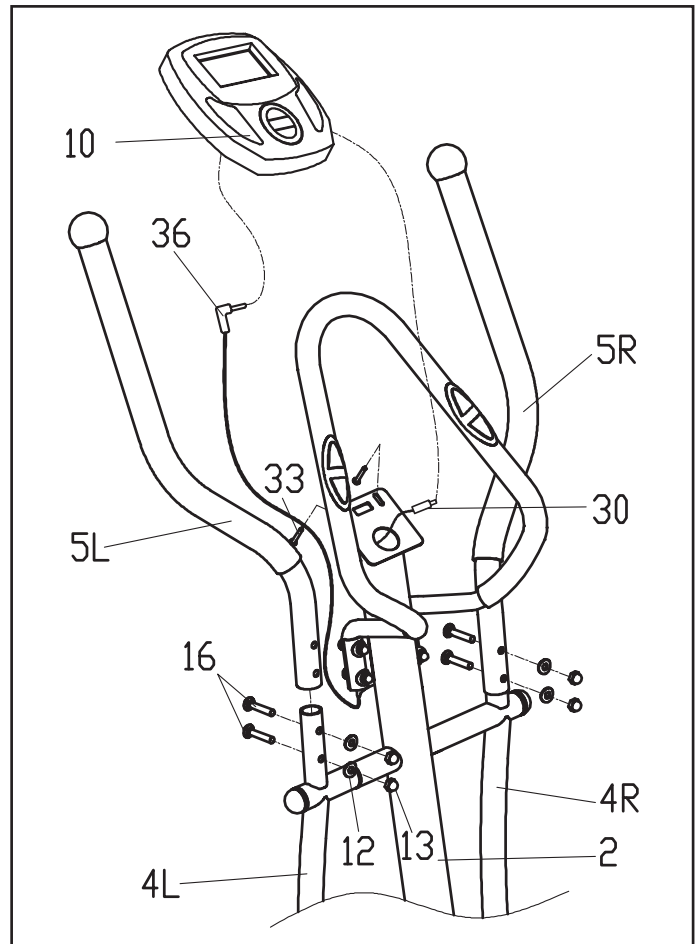
Bevestig de Vaste stuur (6) aan het stuur bericht (2) met de bouten (14), Arc ringen (12) en Dopmoeren (13).



## STAP 5

Bevestig Handvat (5L / R) aan de Swing buis (4L / R) met Bouten (16), Arc ringen (12) en Dopmoeren (13). Sluit de Extension draad (30) goed aan met de draad van de computer (10). Bevestig vervolgens de computer (10) op het stuur post (2) met schroeven (33). Plaats tenslotte de Pulse sensor draad (36) in het gat onder in de computer (10)

**Uw crosstrainer is nu gereed voor gebruik.**



## HOE DE STROOM ADAPTER AAN TE SLUITEN

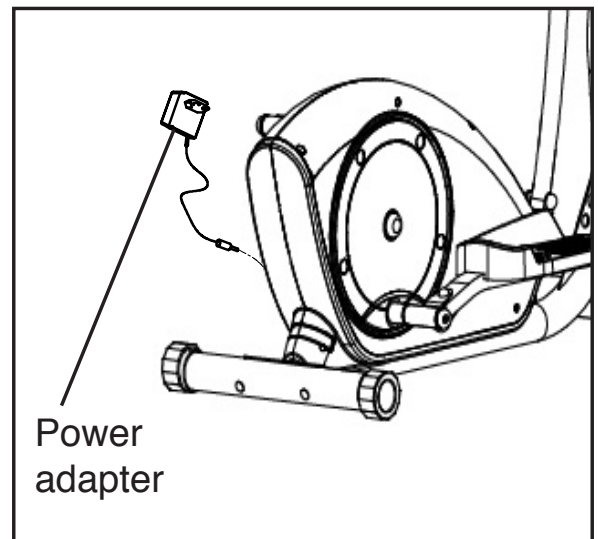
**BELANGRIJK:** Als de Crosstrainer is blootgesteld aan koude temperaturen, laat het opwarmen tot kamertemperatuur voordat u de voedingsadapter verbindt. Als u dit niet doet, kunt u het bedieningspaneel of andere elektronische componenten beschadigen..

Sluit de adapter aan in de aansluiting op het frame van de crosstrainer.

Verbind de stekker van de adapter in de plug adapter.

Sluit vervolgens de adapter in een stopcontact dat goed is geïnstalleerd in overeenstemming met alle geldende regels en voorschriften.

**BELANGRIJK:** De adapter is alleen nodig voor de Britse markt. Het is niet van toepassing voor de andere markten.





# HOE DE CROSSTRAINER TE GEBRUIKEN

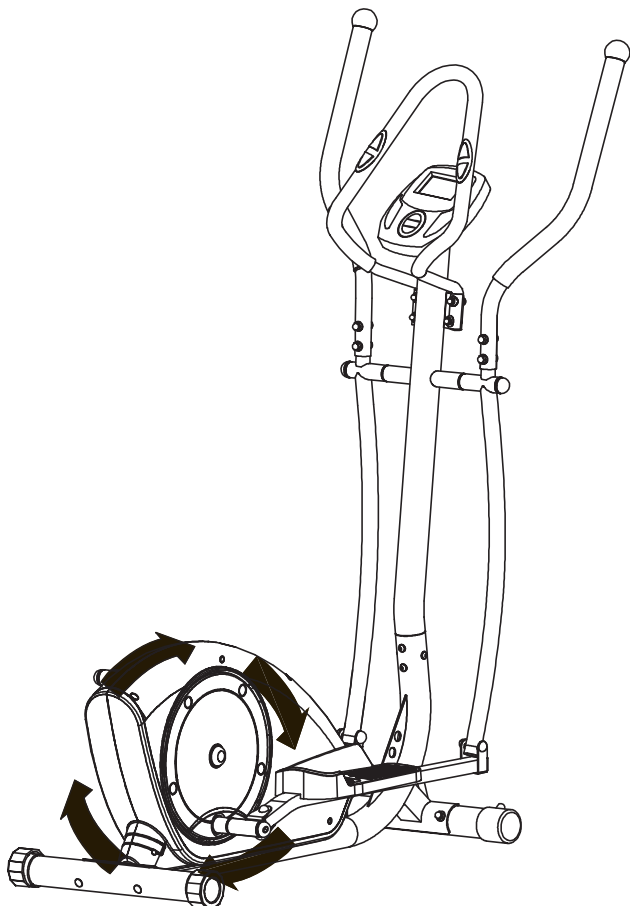
## HOE TE TRAINEN OP DE CROSSTRAINER

Om de crosstrainer te gebruiken houdt u de handgrepen vast en stapt u op het pedaal tot in de laagste stand. Stap vervolgens op het andere pedaal. Duw op de pedalen tot ze beginnen te bewegen met een continue beweging.

**Opmerking:** De pedaalschijven kunnen in beide richtingen draaien. Het wordt aanbevolen dat u de pedaalschijven in de richting van de pijl te verplaatsen; echter, voor de afwisseling, kunt u de pedaal schijven in de tegengestelde richting aansluiten.

De swingarmen zijn ontworpen om een bovenlichaam oefening toe te voegen aan uw trainingen. Als u bezig bent met de training, duw en trek aan de swingarmen om je armen, schouders en rug te trainen. Te richten op een lagere-body oefening, moet u de swingarmen alleen vasthouden en dus niet duwen of trekken als je traint.

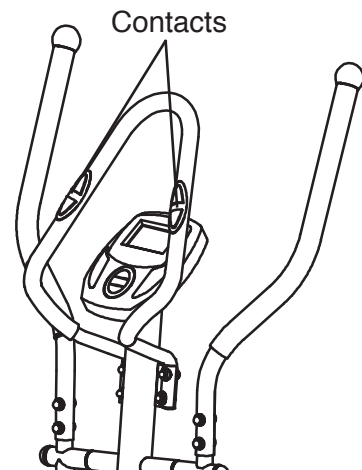
Om van de crosstrainer af te stappen, wacht tot de pedalen tot een volledige stop komen. Opmerking: De crosstrainer kan niet freewheelen de pedalen zullen blijven ronddraaien totdat het vlieg-wiel stopt.



## UW HARTSLAG METEN INDIEN GEWENST

U kunt uw hartslag meten met behulp van de handsensoren of de optionele borstkassensor. Opmerking: Als u de handsensoren en de borstkassensor tegelijkertijd gebruikt zal de console uw hartslag niet nauwkeurig weergeven.

Als er een doorzichtig stuk plastic op de metalen contactpunten en/of op de handsensoren zitten, verwijder deze. Bovendien moet u ervoor zorgen dat uw handen schoon zijn. Om uw hartslag te meten, houd de handsensoren vast met uw palmen tegen de metalen contactpunten.



## Wanneer u klaar bent met trainen

Als de pedalen niet bewegen gedurende enkele minuten en de knoppen niet ingedrukt zijn, zal het bedieningspaneel worden uitgezet en het display zal gereset worden.

# CONSOLE FUNCTIES



Volg uw vorderingen op de display.

De console heeft zeven displays die de volgende informatie tonen:

**Speed**—Deze display geeft uw trapsnelheid, in kilometer per uur aan (km / h).

**RPM**—Deze display toont uw aantal bewegingen in omwentelingen per minuut (rpm).

**Time**—Dit scherm toont de verstreken tijd.

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

**Distance**—Deze display geeft de afstand weer die je hebt gefietst, in totaal aantal omwentelingen.

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

**Watt**—Dit display geeft de watts weer die je hebt ontwikkeld tijdens de training.

**Programs [P]**—Deze display toont het nummer van het programma dat u gaat kiezen of dat u momenteel gebruikt.

## HOE DE CONSOLE TE GEBRUIKEN

Zorg ervoor dat het product correct is aangesloten (zie pagina MAINTENANCE AND TROUBLESHOOTING). Als er zich een doorzichtig plastic laagje op het gezicht van de console bevindt, verwijder deze.

### 1. Schakel de console aan :

Om de console aan te zetten, druk op een willkeurige knop of begin simpelweg met trappen.

### 2. Druk op de knoppen:

#### UP:

Druk op deze knop om de weerstand tijdens de training of tijdens de instelmodus om de waarden van de werktijd of Target Pulse of programma's te verhogen.

#### DOWN:

Druk op deze knop om tijdens de training of tijdens de instelmodus de waarden van de werktijd of Target Pulse of programma's te verlagen of om de weerstand te verlagen.

#### ENTER :

Gedurende de instelmodus tijd, druk op deze knop om de uren en minuten te valideren. Tijdens de instelmodus gegevens, druk op deze knop om de ingestelde waarden te valideren. Tijdens de STOP modus, druk op deze knop om de waarden te herstellen. Een lange druk op deze knop, zal de console resetten.

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

Terwijl je traint, zal de console de geselecteerde modus weer te geven.

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

Als de pedalen niet bewegen voor een paar seconden, zal het woord STOP op het display verschijnen, en de console zal pauzeren. De console heeft een "auto-off"-functie. Als de pedalen niet bewegen en de console knoppen niet ingedrukt worden voor een paar minuten, zal de stroom automatisch uitgeschakeld worden om de batterij te besparen.

## HOE DE HANDMATIGE MODUS TE GEBRUIKEN

### 1. Schakel de console aan.

Om het bedieningspaneel aan te zetten, druk op een toets of begin te trappen. Het hele scherm licht op voor een moment met een lange toon, de console zal dan klaar zijn voor gebruik.

### 2. Selecteer de handmatige modus

Wanneer u het bedieningspaneel aanzet, de eerste training is de handmatige modus. Druk op Enter en begint te fietsen

### 3. Verander de weerstand van de pedalen naar wens.

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

#### **4. Volg uw vorderingen op de display**

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

#### **5. Meet uw hartslag als gewent. HOE UW HARTSLAG METEN pagina 9**

7. Wanneer u klaar bent met oefenen, zal de console automatisch in de slaapmodus gaan wanneer de pedalen niet bewegen voor een paar seconden zal de console zich wenden tot de slaapmodus.

#### **HOE DE VOORAF INGESTELDE PROGRAMMA TE GEBRUIKEN :**

##### **1. Zet de console aan:**

Om het bedieningspaneel te activeren, druk op een toets of begin te trappen. Het hele scherm licht op voor een moment met een lange toon, de console zal dan klaar zijn voor gebruik.

##### **2. Selecteer een programma**

Wanneer u het bedieningspaneel aanzet, is de eerste training de handmatige modus. Gebruik de knop omhoog en omlaag om uw training te selecteren.

Let op dat de grafiek van de programma's wordt weergegeven op het scherm tijdens de selectie.

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

Druk op ENTER om te bevestigen.

Tijd knippert en 20 min. knippert. Gebruik de knop omhoog en omlaag om de waarde aan te passen. Druk vervolgens op Enter en je zult het programma zien knipperen. U kunt beginnen te trappen om te starten met uw training.

##### **3. Verander de weerstand van de pedalen naar wens.**

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

#### **4. Volg uw vorderingen op de display**

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

#### **HARTSLAG CONTROLE PROGRAMMA'S :**

##### **1. Zet de console aan:**

Om het bedieningspaneel te activeren, druk op een toets of begin te trappen. Het hele scherm licht op voor een moment met een lange toon, de console zal dan klaar zijn voor gebruik.

##### **2. Selecteer een programma**

Wanneer u het bedieningspaneel aanzet, de eerste training is de handmatige modus. Gebruik de knop Omhoog en Omlaag om de training 11 selecteren. Druk op ENTER om te bevestigen. Tijd knippert en 20 min. knippert. Gebruik de knop omhoog en omlaag om de waarde aan te passen. Druk op ENTER om te bevestigen.

Puls knippert en de waarde 70 verschijnt op het scherm. Gebruik de knop omhoog en omlaag om de waarde aan te passen. Druk vervolgens op Enter en je zult het programma knipperen zien. U kunt beginnen te trappen om met uw training te beginnen..

##### **3. Verander de weerstand van de pedalen naar wens.**

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

##### **4. Volg uw vorderingen op de display.**

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

---

## ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

Inspecteer en draai alle onderdelen van de fiets regelmatig aan.

Vervang versleten onderdelen meteen.

Maak de fiets schoon met een vochtige doekje en een kleine hoeveelheid milde wasmiddel.

**Belangrijk:** Om schade aan de console te voorkomen houd vloeistoffen uit de buurt van de console en houd het bedieningspaneel uit direct zonlicht.

# RICHTLIJNEN VOOR HET TRAINEN

## ⚠️ WAARSCHUWING:

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

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

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

### TRAININGSINTENSITEIT

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

De grafiek hieronder geeft de aanbevolen hartslag voor vetverbranding en voor een aerobic oefening.

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

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

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

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

### RICHTLIJNEN VOOR HET TRAINEN

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

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

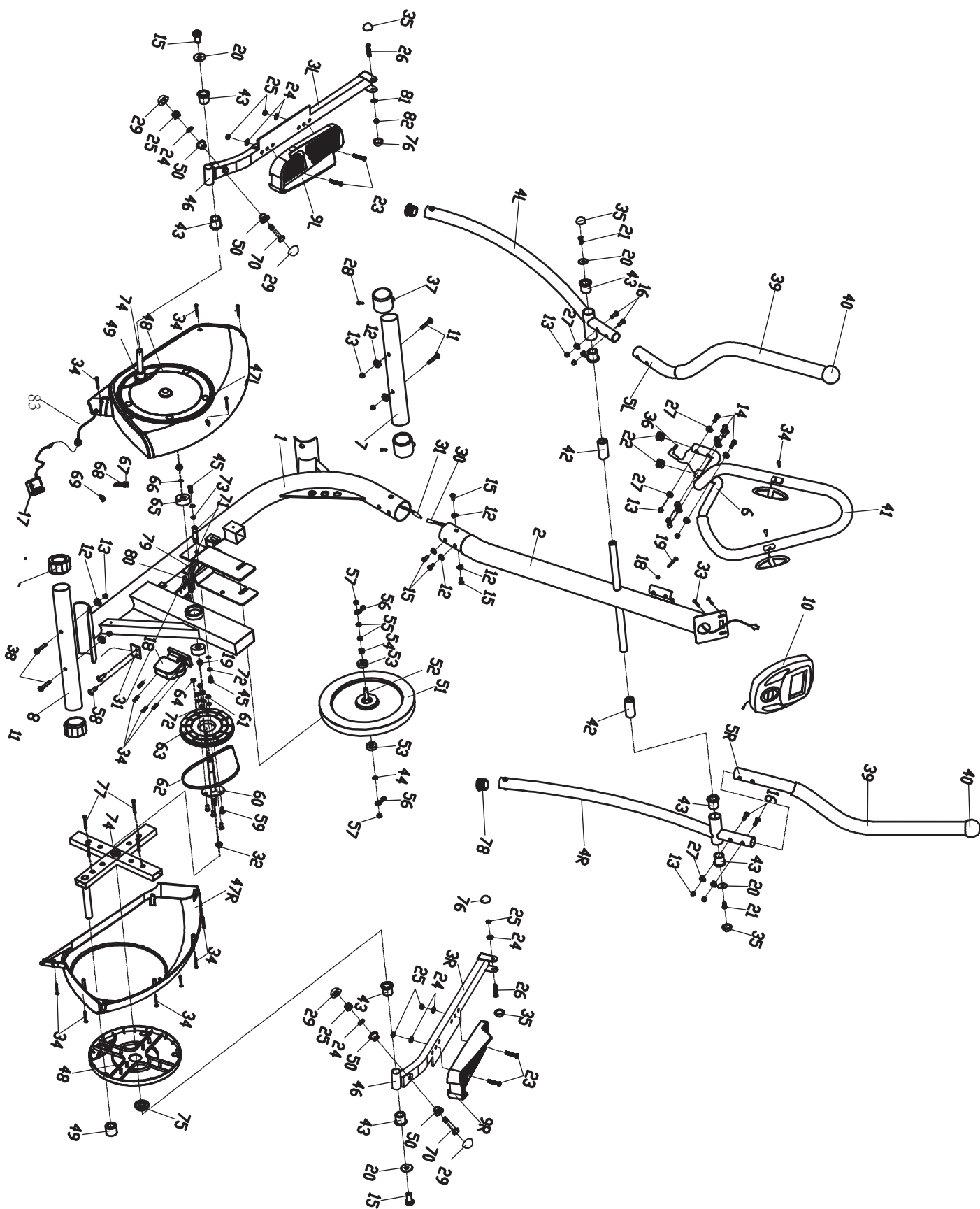
**Cooling Down**—Eindig met 5 tot 10 minuten rekken en strekken. Rekken en strekken zorgen ervoor dat u geen klachten krijgt na de training.

### OEFEN FREQUENTIE

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



# GEDETAILLEERDE TEKENING—Model Nr. PFIVEL63513.0



# ONDERDELENLIJST – Model Nr. PFIVEL63513.0

Item	Description	Qty.	Item	Description	Qty.
1	Main frame	1	42	Plastic spacer 1Φ32×59	2
2	Handlebar post	1	43	Sleeve 1Φ26.8×28	8
3	L/R pedal tube	1 each	44	Thin nut	1
4	L/R swing tube	1 each	45	Hex screw	2
5	L/R handle tube	1 each	46	Pedal tube joint	2
6	Fixed handlebar	1	47	Chain cover	1 each
7	Front stabilizer	1	48	Rotating disk	2
8	Rear stabilizer	1	49	Sleeve 2Φ32×26	2
9	L/R pedal	1 each	50	alloying	4
10	Computer	1	51	Flywheel	1
11	Carriage bolt M8×74	4	52	Wheel axle	1
12	Arc washer Φ20	8	53	Bearing 6001RS	2
13	Acorn nut M8	12	54	Axle sleeve	1
14	Inner hex pan-head screw M8×40	4	55	Thin nut M10X1	2
15	Bolt M8×20	6	56	Bolt	2
16	Carriage bolt M8×45	4	57	Flange nut M10×1	2
17	Adapter	1	58	Cross pan-head tapping screw	2
18	Motor	1	59	Bolt M6×16	4
19	Spacer	1	60	Axle	1
20	Big washer Φ8.2	4	61	Nylon nut	4
21	Hex bolt M8×15	2	62	Belt	1
22	Round end cap	2	63	belt pulley	1
23	Hex bolt M8×45	4	64	Magnet	1
24	Flat washer d8×1.2	6	65	Bearing 6203RS	2
25	Nylon nut M10	6	66	Spring washer	1
26	Hex bolt M8×55	2	67	Hex bolt	1
27	Arc washer	12	68	Hex nut	2
28	Screw	2	69	Spring L43×Φ15×Φ1.6	1
29	End cap S17	4	70	Hex screw	2
30	Extension wire	1	71	Magnet plate	1
31	Sensor	1	72	Spring washer	6
32	Flange nut	2	73	Spring washer	2
33	Cross pan-head screw	2	74	Crank	2
34	Cross pan-head tapping screw	11	75	Nylon nut M10	2
35	End cap S14	4	76	Coating S13	2
36	Handlebar wire	2	77	Cross pan-head tapping screw	16
37	Rolling end cap	2	78	Round end cap	2
38	Adjustable end cap	2	79	Magnet plate joint	1
39	Foam grip	2	80	Square magnet	14
40	Mushroom end cap	2	81	Flat washer	2
41	Fixed handlebar foam grip	1	82	Nylon nut	2
			83	Main Adapter	1

---

## BESTELLEN VAN ONDERDELEN

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

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

---

## BELANGRIJKE INFORMATIE VOOR RECYCLING EU KLANTEN

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



---

## TECHNISCHE SPECIFICATIES

Product afmetingen : (L x l x h) : 129 x 70 x 161 cm

Product gewicht: 35 Kg