

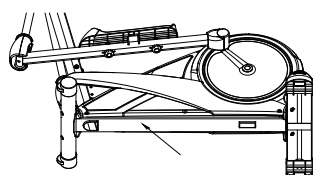
PRO-FORM

PERFORMANCE & INNOVATION

Gebruikershandleiding

Model : PFIVEL81053.0

Serienummer _____



Serienummer

Schrijf het serienummer in de open ruimte hierboven.

Vragen?

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

Telefoon

0811.98.00.11

Website

www.iconsupport.eu

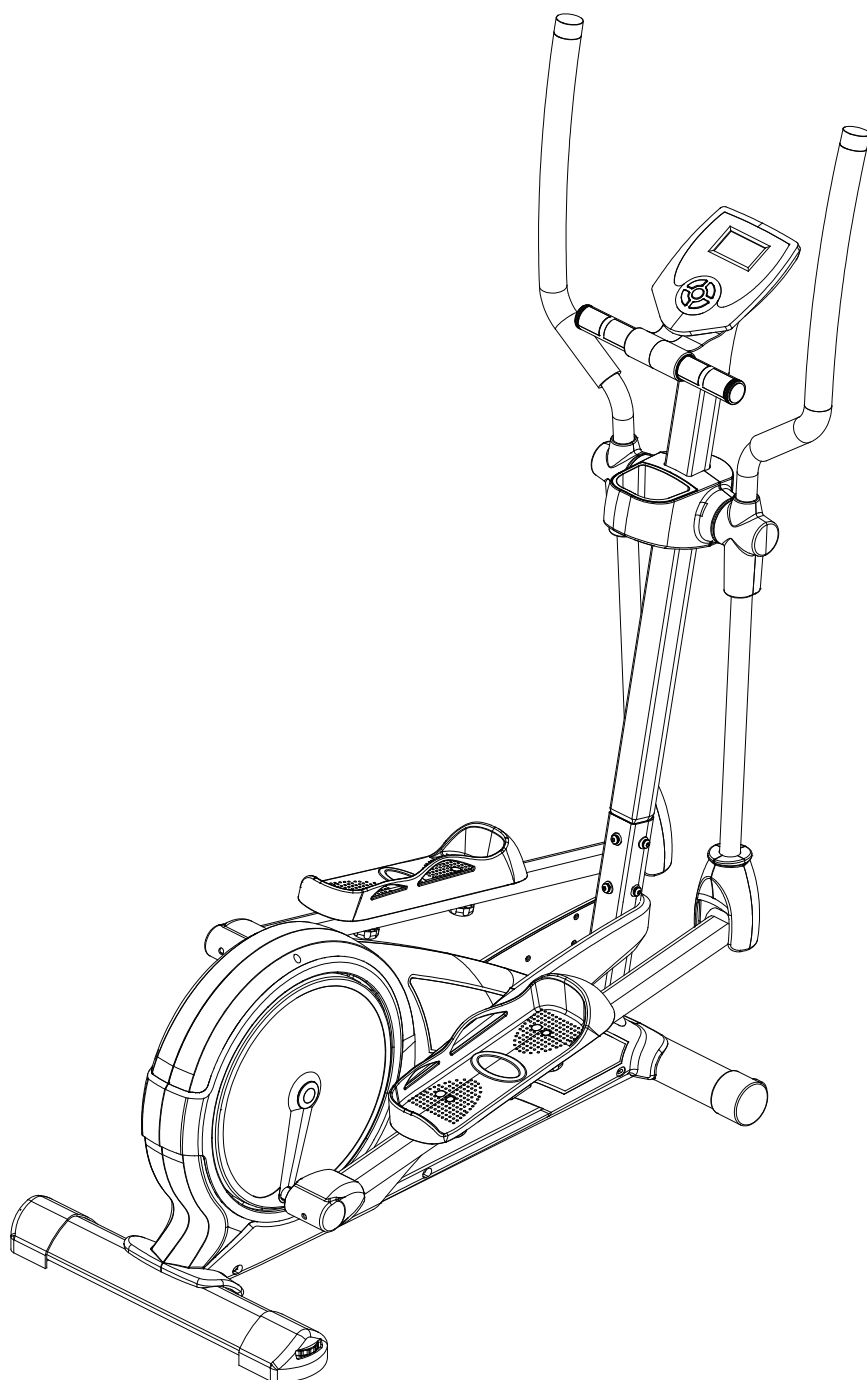
E-mail : sav.fr@iconeurope.com

Per post:

ICON Health & Fitness,
ZA du Trianon
78450 VILLEPREUX

Opgelet

Lees alle voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding door, voordat u dit apparaat gebruikt. Bewaar deze handleiding voor toekomstig gebruik.



Bezoek onze website.
www.iconsupport.eu

| | |
|--|-----------------|
| BELANGRIJKE VOORZORGSMaatregelen | 3 |
| VOORDAT U BEGINT | 4 |
| WAARSCHUWINGSSTICKER PLAATSEN | 4 |
| MONTAGE | 5 |
| HOE PLUGT U DE ADAPTOR..... | 8 |
| GEBRUIK VAN HET APPARAAT | 9 |
| FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL..... | 10 |
| ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN..... | 14 |
| TIPS VOOR HET VORMGEVEN..... | 15 |
| GEDETAILLEERDE TEKENING | 16 |
| LIJST MET ONDERDELEN..... | 18 |
| OPMERKINGEN..... | 19 |
| BESTELLEN VAN VERVANGENDE ONDERDELEN | .Laatste Pagina |



WAARSCHUWING:

Om het risico van ernstig letsel te verminderen, moet u alle belangrijke voorzorgsmaatregelen, instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw apparaat doornemen, voordat u het apparaat gebruikt. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of materiële schade die door of via het gebruik van dit product ontstaat.

1 Voordat u begint met een trainingsprogramma, raadpleeg dan uw arts. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar of personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.

2 Gebruik het apparaat alleen zoals in deze handleiding is beschreven.

3 Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van het apparaat voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.

4 Dit apparaat is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik. Gebruik het apparaat niet in een commerciële, verhuur, of institutionele setting.

5 Houd het apparaat binnen, uit de buurt van vocht en stof. Plaats het apparaat op een vlakke ondergrond met een matje eronder om de vloer of vloerbedekking te beschermen. Zorg ervoor dat er ten minste 0.9m speling is bij de voor-en achterkant van het apparaat.

En 0.6m aan beide zijkanten.

6 Controleer en draai alle onderdelen regelmatig aan. Vervang versleten onderdelen direct.

7 Houd kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren buiten bereik van het apparaat.

8. Het apparaat mag niet gebruikt worden door personen die zwaarder zijn dan 130 kg.

9 Draag de juiste kleding tijdens het sporten; geen losse kleding die verstrikt kan raken in het apparaat. Draag altijd sportschoenen voor bescherming van de voeten tijdens het sporten.

10 Houd het stuur vast bij het monteren, demonteren of het gebruiken van het apparaat.

11 De pols-sensor is geen medisch apparaat. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de metingen beïnvloeden. De pols-sensor is alleen bedoeld als hulpmiddel bij het bepalen van de hartslag over het algemeen.

12 Het apparaat heeft geen freewheel; De pedalen blijven ronddraaien totdat het flywheel stopt. Verminder uw snelheid op een gecontroleerde manier.

13 Houd de rug recht tijdens het gebruik van het apparaat. Krom uw rug niet.

14. Teveel oefenen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u het gevoel heeft flauw te vallen of als u pijn voelt tijdens het trainen, stop dan onmiddellijk om af te koelen.

BEWAAR DEZE HANDLEIDING

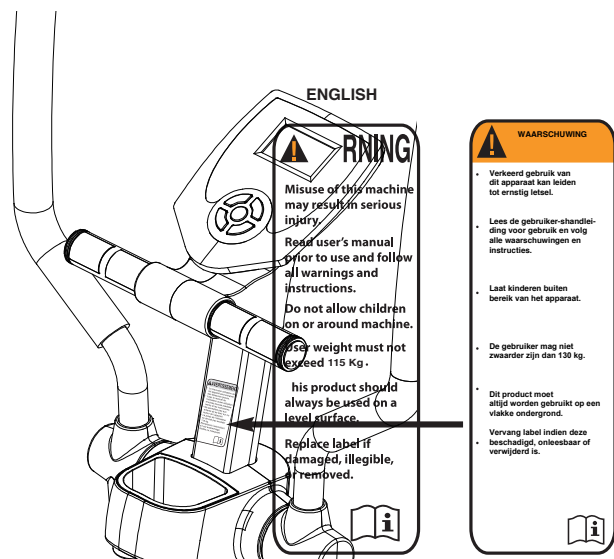
VOORDAT U BEGINT

Bedankt voor de aanschaf van de ProForm® Cross P. Dit apparaat biedt een scala aan functies die zijn ontworpen om uw oefeningen thuis effectiever en leuker te maken. Om maximaal te profiteren van de mogelijkheden, leest u deze handleiding zorgvuldig door, voordat u dit apparaat gebruikt.

Indien u vragen heeft na het lezen van deze handleiding, raadpleegt u de omslag van deze handleiding. Voor een snellere hulp, schrijft u het productnummer en serienummer op, voordat u contact opneemt. Het productnummer is **PFIVEL81053** en het serienummer staat op de stickers die u kunt vinden op de omslag van deze handleiding.

WAARSCHUWINGSSTICKER PLAATSEN

Deze tekening toont de locatie (s) van de waarschuwingssticker (s). Als een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, bel het telefoonnummer op de kapt van deze handleiding en vraag om een vervangende sticker. Breng de sticker aan op de aangegeven plaats. Opmerking: de sticker (s) worden niet op ware grootte afgebeeld.

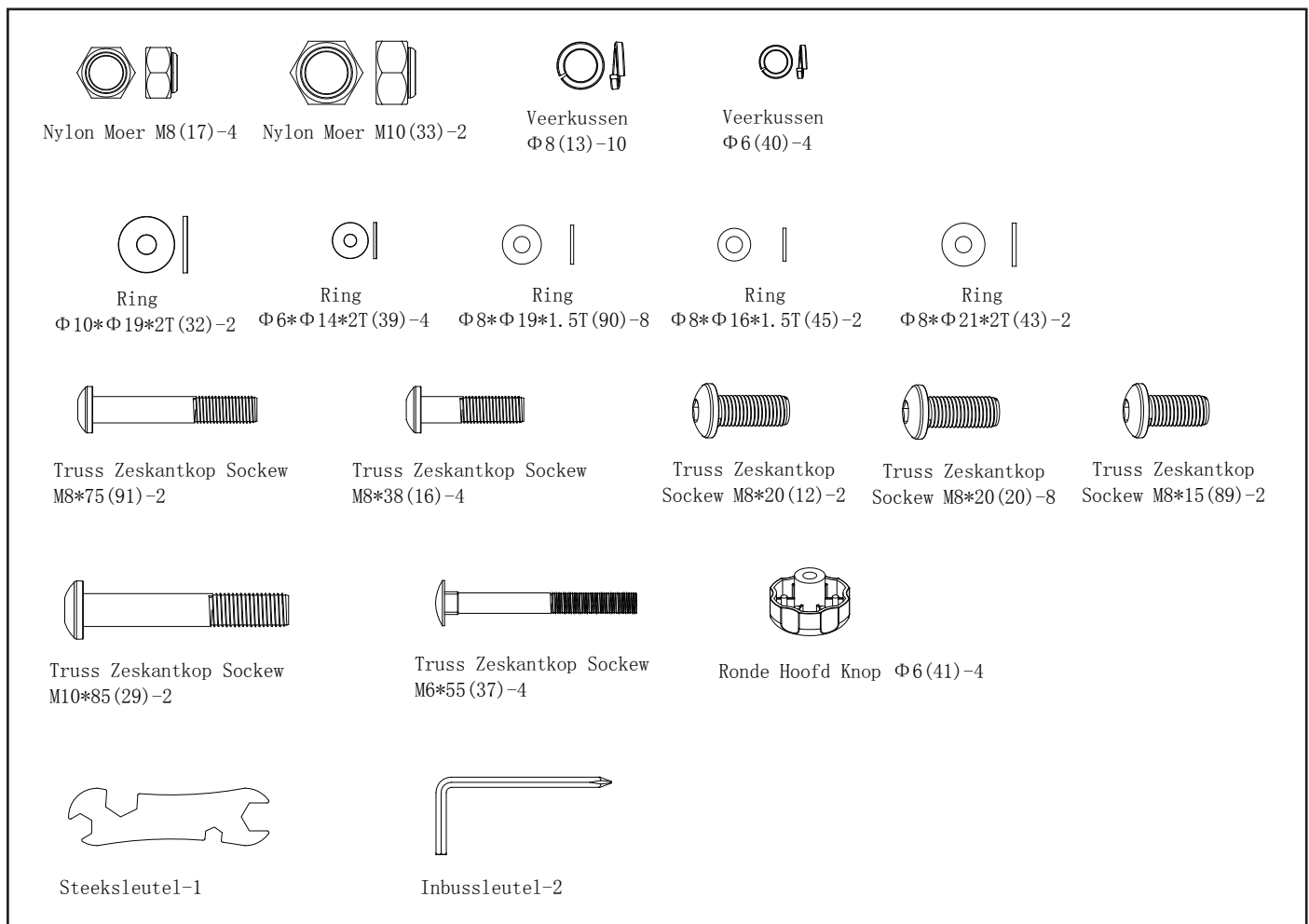


MONTAGE

Voor de montage zijn twee personen nodig. Plaats alle onderdelen van dit apparaat op een open plek en verwijder de verpakking. Gooi de verpakking pas weg wanneer de montage voltooid is.

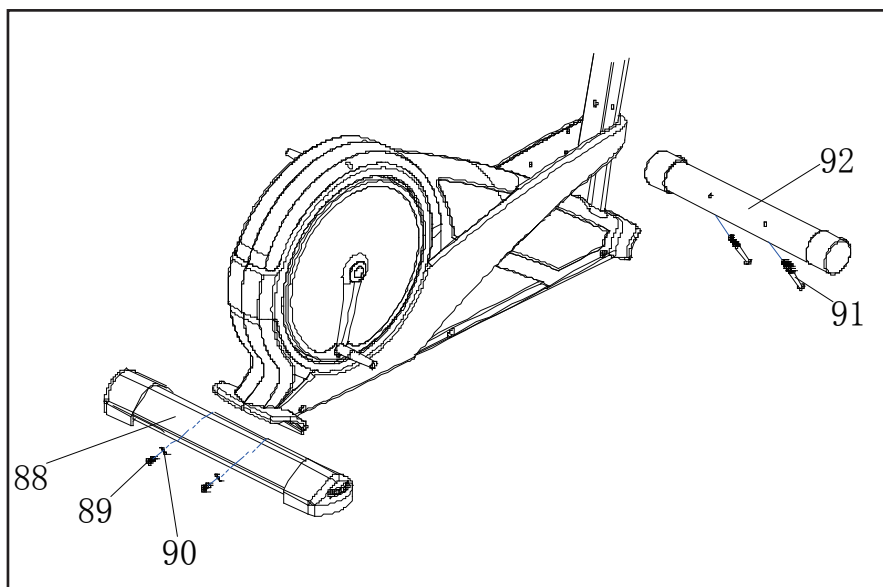
In aanvulling op het meegeleverde gereedschap (s) voor de montage is een schroevendraaier  en een moersleutel  nodig.

Gebruik de onderstaande tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het getal tussen de haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN aan het eind van deze handleiding. Het getal daarna is het aantal te monteren onderdelen. Opmerking: Sommige kleine onderdelen zijn al gemonteerd. Als een onderdeel niet in de hardware kit, controleer dan of het al gemonteerd is.



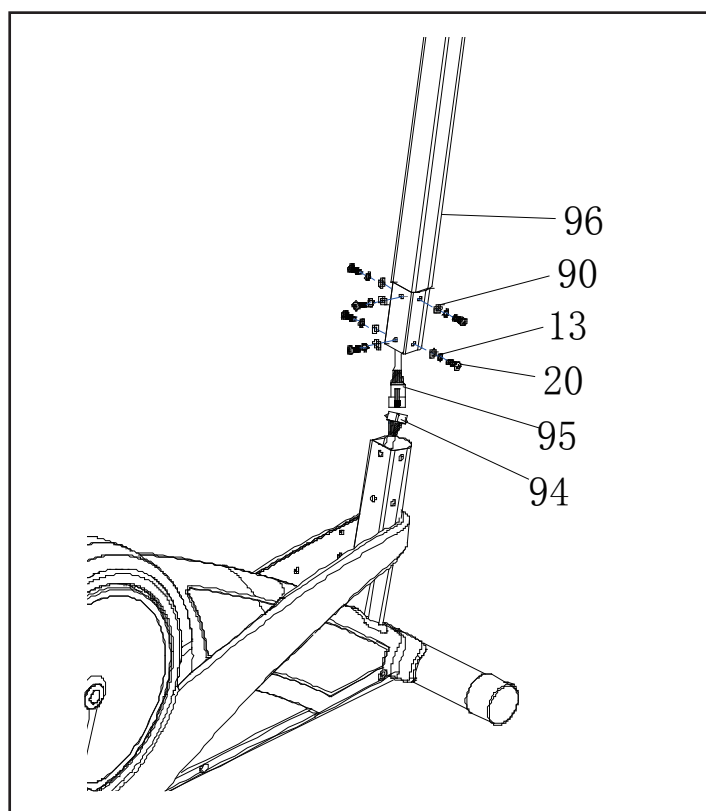
STAP 1

Bevestig de voorste stabilisator (92) van onderen met twee slotbouten (91). Bevestig de achterste stabilisator (88) met behulp van twee slotbouten (89) en twee ringen (90).



STAP 2

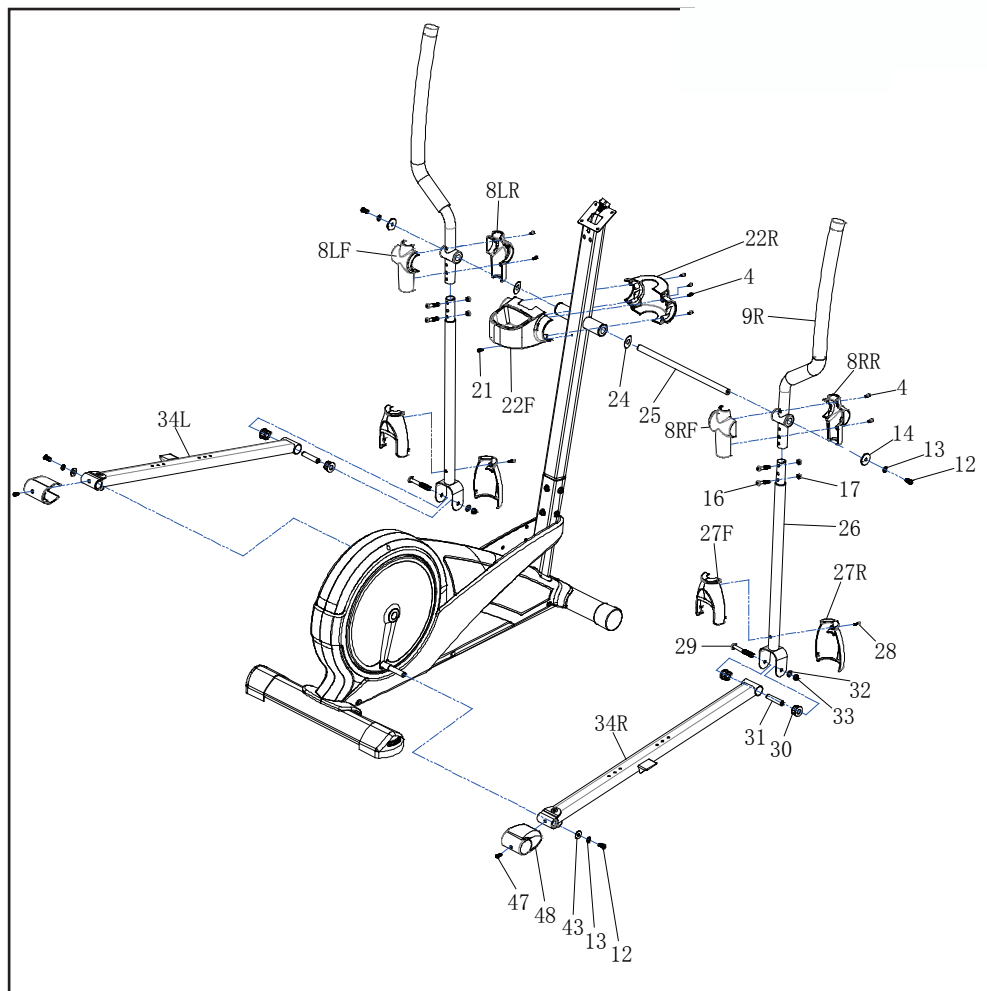
Til de stuurpen (96) verticaal. Verbind de bediingspaneelkabel (95) en de onderste kabel (94). Verwijder de inbusbouten en de steel (20), veer (13) en ringen (90) van het frame (96). Vervolgens installeert u opnieuw de inbusbouten (20), veer (13) en ringen (90). Daarna lijnt u de beugel verticaal uit en draait u de bouten goed vast.



STAP 3

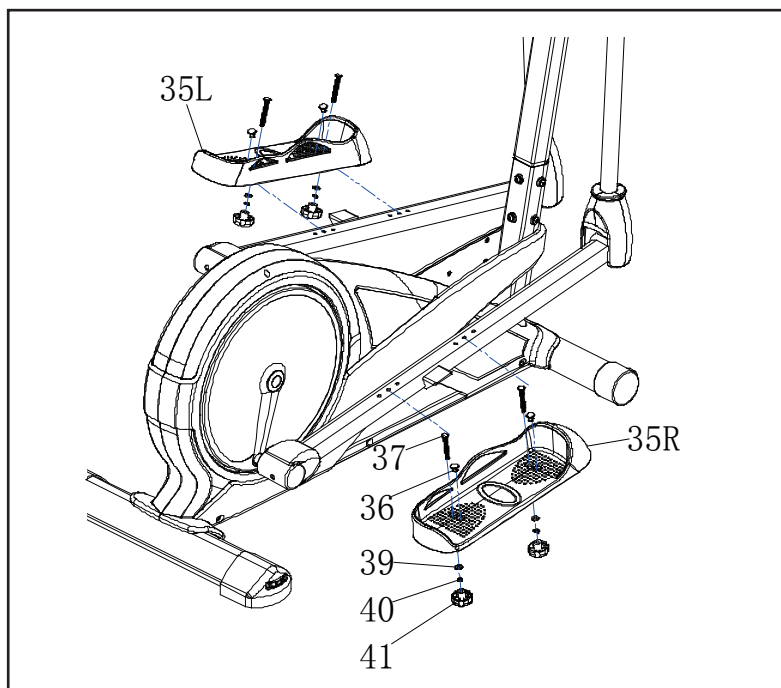
Sleep de linker en rechter arm (9) op de as (25) en zet ze vast met twee inbusbouten (12), twee veren (13), twee ringen (14) en 2 zwarte ringen (24).

Steek de rechter en linker bovenarm (9) aan de bovenkant rechts en links in de onderarm (26) en zet ze vast met de vier inbusbouten (16), 4 moeren (17). Bevestig de beugels pedaal (34L + R) aan de onderarm (26) met de inbusbouten (29) en zet ze vast met de ringen (32) en moeren (33). Bevestig de plastic deksels (8L + R) en (22V + R) op de armen en de steel met schroeven (4).



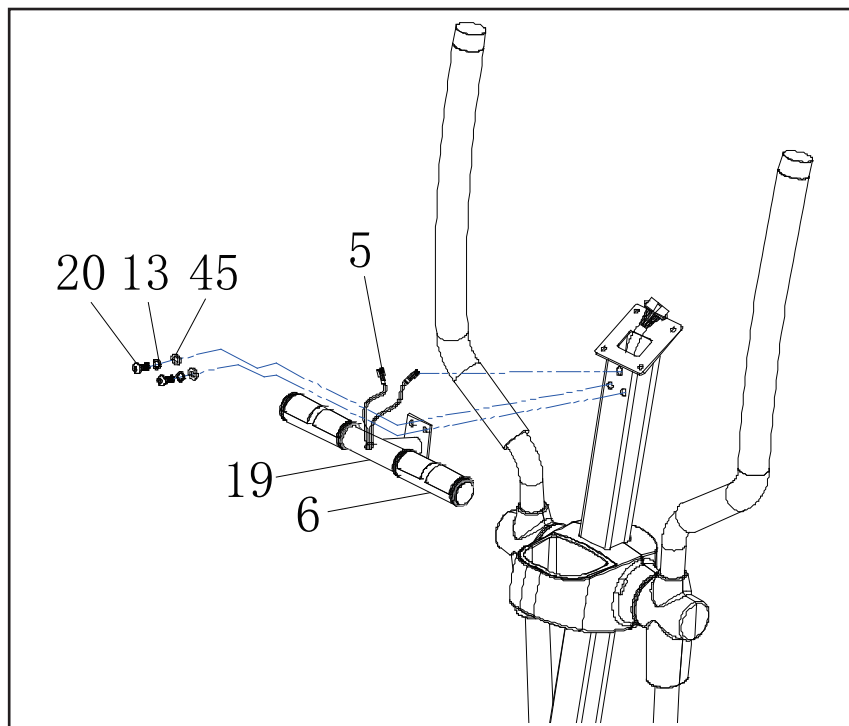
STAP 4

Bevestig het rechter pedaal (35R) aan de trapondersteuning met slotbouten (37) en zet deze vast met de ringen (39) een veer (40) en draaiknoppen (41). Doe hetzelfde voor het linker pedaal.



STAP 5

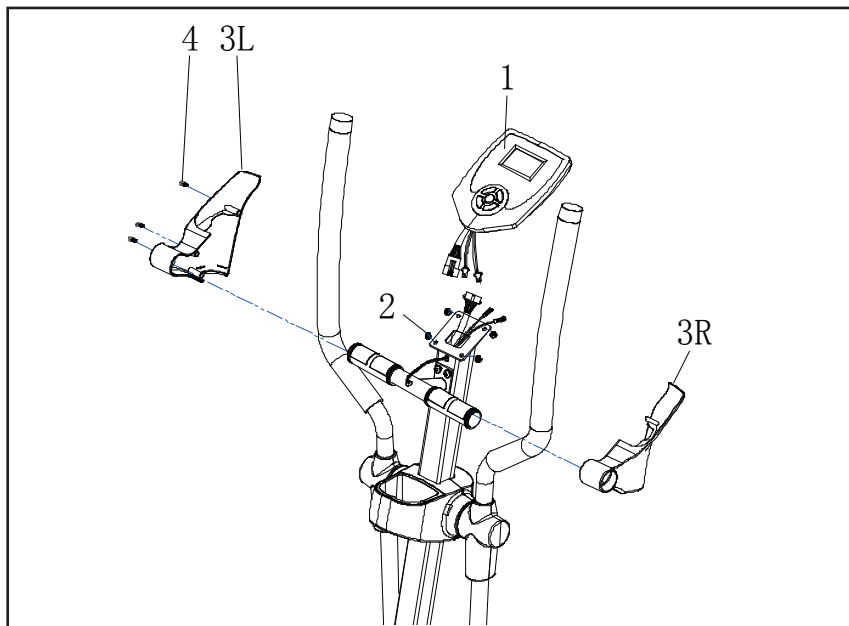
Bevestig het stuur (19) met twee inbusbouts M8 (20), een golf ring (13) en ringen (45).



STAP 6

Sluit de bovenste bedieningspaneel kabel (95) aan de houder (1). Plaats het bedieningspaneel op de standaard en plaats de plastic deksels (3R + L), veilig met de vier eerder verwijderde schroeven.

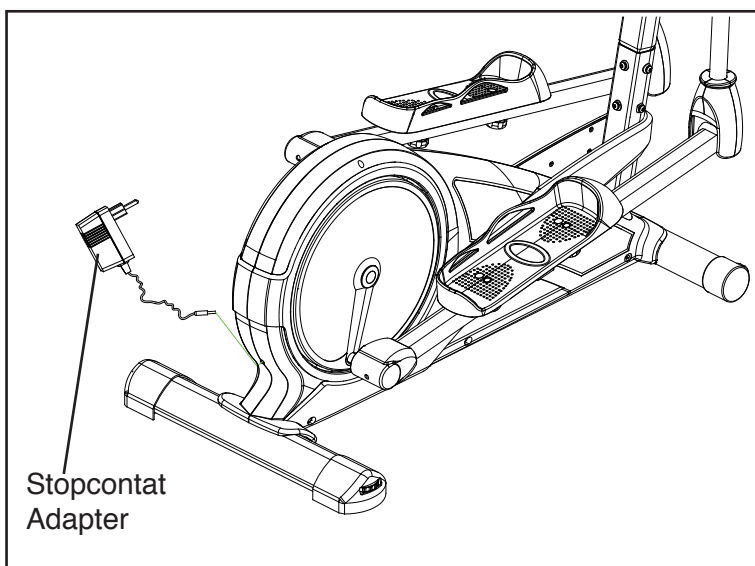
Nu is uw machine is klaar voor gebruik.



Aansluiten van Adapter

BELANGRIJK: Als het apparaat is blootgesteld aan lage temperaturen, laat het dan op kamertemperatuur komen, voordat u de stekker in de adapter stopt. Anders kunt u het bedieningspaneel of andere elektronische componenten beschadigen.

Steek de adapter in de aansluiting van het frame van het apparaat. Vervolgens steekt u de adapter in het stopcontact. Steek dan de stekker in een geschikt stopcontact dat correct is geïnstalleerd volgens de codes en regels.



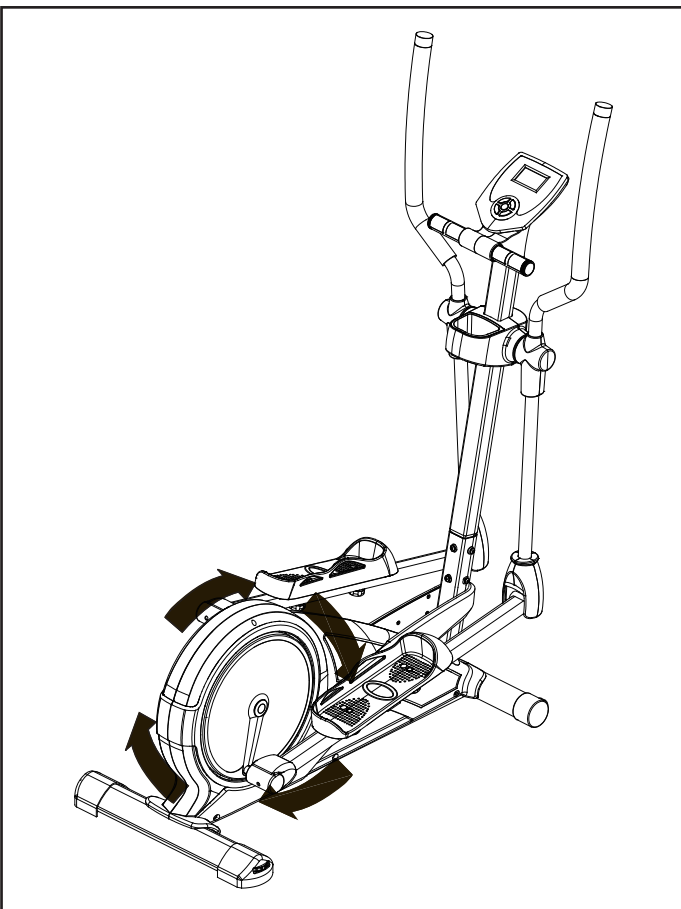
HOE WERKT HET APPARAAT.

Om de trainer op te gaan, houdt u het stuur vast en stapt u op het pedaal dat zich in de laagste positie bevindt. Stap vervolgens op het andere pedaal. Duw op de pedalen tot ze beginnen te bewegen met een continue beweging. Opmerking: De pedaal schijven kunnen in beide richtingen draaien. Het wordt aanbevolen dat u de pedaal schijven in de door de pijl aangegeven richting verplaatst; Om af te wisselen, kunt u de pedaal schijven in de tegengestelde richting laten draaien.

Om de trainer af te stappen wacht dan tot de pedalen volledig tot stilstand zijn gekomen.

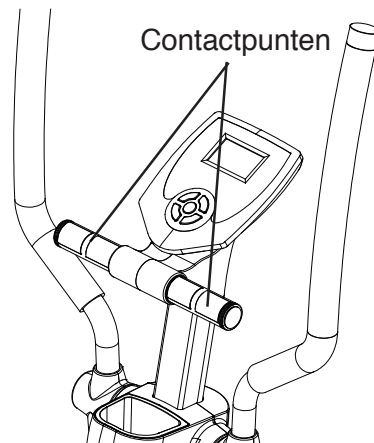
Opmerking:

De trainer heeft geen freewheel; de pedalen zullen blijven bewegen totdat de flywheel stopt. Wanneer de pedalen stilstaan, stap dan eerst van het hoge pedaal af en dan van de lage.



Meet uw hartslag, indien gewenst

Je kunt je hartslag meten door de handsensoren vast te pakken. Als er een doorzichtig stuk plastic op de metalen contactpunten van de handsensoren ligt, verwijder dan het plastic. Bovendien; zorg ervoor dat uw handen schoon zijn. Om uw hartslag te meten, houd de handsensoren vast met uw palmen tegen de metalen contactpunten. Beweeg uw handen niet en houd het stevig vast.



Opmerking: Als u uw handen aan de pols-sensor op de handgrepen heeft, zal het scherm uw hartslag weergeven gedurende maximaal 30 seconden. Het scherm toont daarna uw hartslag met de andere functies.

Als de pedalen enkele minuten niet bewegen en er niet op de knoppen wordt gedrukt zal het bedieningspaneel worden uitgeschakeld en gereset.



Volg uw vorderingen op de display.

De console heeft een groot display die de volgende informatie tonen:

Speed -Deze display geeft uw snelheid, in kilometer per uur (km / h).

Time- Deze display geeft de verstreken tijd weer. Opmerking: Wanneer een smart programma wordt geselecteerd, zal de display de resterende tijd weergeven in plaats van de verstreken tijd.

Afstand- Deze display geeft de afstand die u heeft gefietst weer, in het totaal aantal omwentelingen.

Calorieën- Deze display geeft bij benadering het aantal calorieën weer die u heeft verbrand.

Watt- Deze display toont het aantal Watt dat u tijdens de training hebt ontwikkeld.

HOE HET BEDIENINGSPANEEL TE GEBRUIKEN

Zorg ervoor dat het product goed is geplugd (zie pagina ONDERHOUD EN OPLOSSEN). Als er een doorzichtig stuk plastic op de console ligt, verwijderen het.

1 Zet de console aan.

Voor het aanzetten van de console, drukt u op een knop op de console of u begint gewoon te trappen.

2 Druk op de toetsen:

UP: Druk op deze knop om de weerstand tijdens de training of tijdens de instelmodus te verhogen. Of druk op deze knop om de waarde van de tijd, afstand, calorieën, leeftijd of programma's te verhogen of om het geslacht te veranderen.

DOWN :

Druk op deze knop om de weerstand tijdens de training of tijdens de instelmodus te verlagen. Of druk op deze knop om de waarde van de tijd, afstand, calorieën, leeftijd of programma's te verhogen of het geslacht te veranderen.

MODE:

Gedurende de tijd instelling modus, drukt u op deze knop om de uren en minuten te bevestigen. Tijdens de instelmodus, drukt u op deze knop om de ingestelde waarden te bevestigen. Tijdens de STOP-modus, drukt u op deze knop om de waarden te herstellen. Bij een lange druk op deze knop, wordt de console gereset.

START/STOP:

Voor een snelle start, drukt u op deze knop om het aftellen van de bedieningspaneel te laten beginnen. Het apparaat start bij 0. Als u langer dan 2 seconden de knop ingedrukt houdt, worden alle waarden teruggezet.

PULSE RECOVERY :

Druk op deze knop om de herstelfunctie te activeren.

3 Begin met trappen en volg uw vorderingen op het display:

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

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

Als de pedalen niet bewegen voor een paar seconden, zal het woord STOP op het display verschijnen, en de console zal pauzeren. Als de pedalen niet bewegen en de consoleknoppen niet ingedrukt worden voor een paar minuten, zal de stroom automatisch uitgeschakeld worden om de batterijen te sparen.

Hoe de Pulse Recovery test of het herstel te gebruiken:

Dit is een functie waarmee u de status van uw hartslag kunt verifiëren op een schaal van A + naar C, waar A+ de beste is. De waarden zijn:

A +, A, B +, B + C, C

Omwille van de nauwkeurigheid moet de gebruiker, zodra de oefening is voltooid, op de knop Test drukken en daarna in volledige rust stand verblijven. Na het indrukken van de knop, moet u de hartslag detector vastpakken. De test duurt een minuut en het resultaat wordt weergegeven op het scherm.

Als de computer van uw auto-frequentie puls sensor uw resultaten niet weergeeft, is de RECOVERY knop TEST niet de juiste test. Tijdens de herstel test, drukt u op RECOVERY TEST om de test te stoppen en terug te keren naar de stop status.

HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1 Zet de console aan.

Voor het inschakelen van de console, drukt u op een toets of begint u te trappen. De gehele display licht op voor een moment met een lange bip; de console is dan klaar voor gebruik.

2 Selecteer het handmatige programma

Bij het aanzetten van de console, de eerste workout is ingesteld op de handmatige modus. Als dit niet het geval is, drukt u op UP of herhaaldelijk op DOWN om terug te keren naar de handmatige modus totdat het woord MANUAL verschijnt op het bedieningspaneel en bevestigt dit door te drukken op de knop Standaard Mode. De standaard weerstand is 7. Als het woord TIME knippert op de console, drukt u op de knoppen UP en DOWN om de duur van uw oefening te selecteren. Druk op Mode om uw nieuwe tijd te bevestigen. Doe hetzelfde voor de afstand en calorieën. Dan drukt u op START / STOP om te beginnen.

3 Verander de weerstand van de pedalen naar wens.

Als u fietst, verandert de weerstand van de pedalen door de weerstand te verhogen en verlagen. Er zijn 24 weerstandsniveaus. Opmerking: Nadat u de knoppen hebt ingedrukt, zal het een tijdje duren tot de pedalen op de gewenste weerstand zijn.

4 Volg uw vorderingen op de display.

De console geeft de verstreken tijd en de afstand die je hebt gefietst weer. Opmerking: Wanneer een smartprogramma wordt geselecteerd, zal de display deresterende tijd van het programma in plaats van de verstreken tijd weergeven. Het geeft ook uw snelheid (in RPM of Km / h), de calorieën die u heeft verbrand en ook uw hartslag weer, wanneer u de pols sensoren vasthoudt.

5 Meet uw hartslag als u dat wilt.

HOE UW HARSTSLAG METEN ZIET U OP PAGINA 9

6. Wanneer u klaar bent met de oefening, zal de console automatisch worden uitgezet wanneer de pedalen niet meer bewegen voor een paar seconden zal de console ook uitgeschakeld worden.

HOE GEBRUIKT U DE VOORGEPROGRAMMEERDE PROGRAMMA'S

1 Zet de console aan.

Voor het inschakelen van de console, drukt u op een toets of begint u te trappen.

2. Selecteer een programma

Bij het aanzetten van de console knippert het woord MANUAL op het bedieningspaneel. Druk op de knoppen UP en DOWN om het programma op basis van uw doelstellingen en schema te selecteren.

Druk op MODE om te bevestigen.

Let op: Programma's 2, 3, 6 en 8 zijn uithoudingsvermogen programma's en programma's 4, 5, 7, 9 en 10 zijn meer prestaties programma's. Neem contact op met een coach voor meer informatie over de keuze en het gebruik van de programma's.

3 Stel uw programma in op basis van uw doelstellingen.

Als het woord TIME knippert op de bedieningspaneel, drukt u op de knoppen UP en DOWN om de duur van uw oefening te selecteren. Druk op de knop Mode om te bevestigen. Als het woord DISTANCE knippert, hetzelfde doen om de afstand, calorieën en hartslag te selecteren en te bevestigen. Druk vervolgens op de START / STOP knop om te beginnen.

4 Verander de weerstand van de pedalen.

Als u traint kunt u de weerstand van de pedalen veranderen door op de UP en DOWN van de weerstand knoppen te drukken. U kunt kiezen uit 24 weerstand niveaus. Opmerking: Nadat u op de knoppen drukt duurt het een paar seconden, voordat de pedalen op de juiste weerstand staan.

5. Zodra u klaar bent zal het scherm automatisch uitgeschakeld worden.

Als de pedalen niet bewegen voor een paar seconden, zal het bedieningspaneel automatisch pauzeren. Als de pedalen niet bewegen en de consoleknoppen niet ingedrukt worden voor een paar minuten, zal de stroom automatisch uitgeschakeld worden om de batterijen te sparen.

GEBRUIK VAN CONTROLE PROGRAMMA'S VAN DE HARTSLAG:

1 Zet het bedieningspaneel aan. Voor het inschakelen van het bedieningspaneel, kunt u op een knop drukken of beginnen te trappen.

2 Selecteer een Harstslag programma.

Bij het aanzetten van de console knippert het woord MANUAL op het bedieningspaneel. Druk op de UP en DOWN toetsen om het programma te selecteren. Wachten tot de woorden HRC 60% 70% HRC, 85% HRC of THR verschijnen op het bedieningspaneel, en druk dan op de knop Mode om de keuze te bevestigen.

Elk programma heeft een specifieke doelstelling:

Programma 60% HR (hartslag) is 60% van Max HRC

Programma 70% HR (hartslag) is 70% van Max HRC

Programma 85% HR (hartslag) is 85% van Max HRC

TGT HR-programma is het doel van de hartslag die u kiest. Merk op dat je max hartslag als volgt wordt geschat op basis van uw leeftijd en als volgt wordt berekend: $220 - \text{je leeftijd}$. Bijvoorbeeld voor een 35-jarige persoon, zou dit zijn: $220 - 35 = 185$ slagen / min.

3 Voer uw gegevens in

Als het woord AGE knippert moet u de UP en DOWN toetsen indrukken om de leeftijd in te stellen en uw doel te selecteren en druk op de knop Mode om te bevestigen. Tot slot drukt u op START / STOP om te beginnen.

4. Verander de weerstand van de pedalen.

Als u traint verandert de weerstand van de pedalen door op de weerstand knoppen op verhogen of verlagen te klikken. Er zijn 24 weerstandsniveaus. Opmerking: Nadat u de knoppen hebt ingedrukt, zal het een tijdje duren voor de pedalen op de gewenste weerstand staan.

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

Als de pedalen niet bewegen voor een paar seconden, zal het woord STOP op het display verschijnen, en de console zal pauzeren. Als de pedalen niet bewegen en de consoleknoppen niet ingedrukt worden voor een paar minuten, zal de stroom automatisch uitgeschakeld worden om de batterijen te sparen.

Gebruik van Watt programma

1 Zet de console aan.

Voor het inschakelen van de console, druk op een toets of begin te trappen.

2. Selecteer het Watt programma

Bij het aanzetten van de console knippert het woord MANUAL op het bedieningspaneel. Druk op de knoppen UP en DOWN om het programma op basis van uw doelstellingen en schema te selecteren. Het woord Watt zal knipperen en daarna drukt u op MODE om te bevestigen.

3 Voer uw gegevens in

Als het woord TIME knippert op het bedieningspaneel, drukt u op de knoppen UP en Down om

kieszen voor de duur van uw oefening. Druk op de UP en DOWN toetsen om de tijd te selecteren, daarna drukt u op de knop Mode om te bevestigen. Druk vervolgens op de START / STOP knop om te beginnen. Het aantal watt dat wordt ontwikkeld, wordt nu vanaf het begin gemeten.

OPMERKING: Aangezien dit programma is gebaseerd op snelheid, kun je de weerstand van de pedalen niet veranderen zoals gewenst.

4. Als u stopt met trainen, zal het bedieningspaneel automatisch worden uitgeschakeld.

Als de pedalen een paar seconden niet bewegen, zal het woord STOP verschijnen in het display en zal de pauzestand geactiveerd worden. Als de pedalen een paar minuten niet bewegen, zal het bedieningspaneel automatisch worden uitgeschakeld.

Gebruik programmeerbare programma's :

1 Zet het bedieningspaneel aan.

Voor het inschakelen van het bedieningspaneel, drukt u op een knop van het bedieningspaneel of begint u gewoon met trappen. Het volledige scherm zal oplichten. Het bedieningspaneel is klaar voor gebruik.

2 Selecteer een aangepast programma

Druk op UP of DOWN om uw gewenste programma te kiezen 1-4. Druk op MODE om te bevestigen. Selecteer vervolgens door middel van de UP en DOWN toetsen en weer via MODE om te bevestigen.

3 Het invoeren van uw gegevens

De gebruiker is nu vrij om het profiel te wijzigen volgens de 10 intervallen. Dit profiel zal worden opgeslagen in het bedieningspaneel na de set-up. Zodra uw programma is bevestigd door de MODE toets in te drukken voor 3 seconden duren zal de eerste kolom beginnen te knipperen. U kunt op UP en DOWN klikken om de waarden te verhogen of te verlagen. Druk vervolgens op MODE om te bevestigen en u kunt de volgende kolom selecteren, enzovoort. Doe hetzelfde voor de waarden afstand, tijd and calorieën. Druk daarna op START/STOP.

4 Verander de weerstand van de pedalen naar uw gewenste stand.

pedalen door op de weerstand UP en DOWN knoppen te drukken. Er zijn 24 weerstand-niveau's. Opmerking:Nadat u de knoppen hebt ingedrukt, duurt het een moment voor de pedalen in de gewenste weerstand staan.

Lichaamsvet TEST:

1 Zet het bedieningspaneel aan

Voor het inschakelen van het bedieningspaneel drukt u op een knop of begint u gewoon te trappen. Het volledige scherm zal voor een moment oplichten. Het bedieningspaneel is klaar voor gebruik.

2.Selecteer de lichaamsvet Test

Druk op de UP en DOWN toetsen om het Lichaamsvet programma te selecteren. Druk op de MODE-knop om te bevestigen.

Dit is een bijzondere test die bij gebruiker het lichaamsvet percentage (FAT%), Base Metabolic Rate (BMR) en de Body Mass Index (BMI) berekend. Het geeft u een goed beeld van uw lichaam.

3.Invoeren gegevens

De keuze knippert, u kunt het aanpassen door op de UP en Down toetsen te drukken en te bevestigen met MODE.

Stel op dezelfde manier de waarde van gewicht en, leeftijd en geslacht in en bevestig door op MODE te klikken.

Druk vervolgens op de START / STOP-knop om het berekenen te starten.

Tijdens de lichaamsvet meting houdt u uw handpalmen op de contactvlakken. de test resultaten zijn:

FAT%: De totale lichaam vet in uw lichaam wordt gemeten door een percentage.

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

BMI: betekent Body Mass Index, die wordt gebruikt voor de vorm van het lichaam.

Als je handpalmen tijdens de meting geen goed contact met de sensor hebben kan de computer geen signaal ontvangen en zal het een ERROR weergeven. Druk op de START / STOP gedurende 3 sec en probeer opnieuw.

Verlaat de test door op START / STOP voor meer dan 3 sec te drukken.

ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

Inspecteer het apparaat en draai alle onderdelen van het apparaat regelmatig aan.

Vervang versleten onderdelen direct.

Houd het apparaat schoon door met een vochtige doek en een kleine hoeveelheid van een mild reinigingsmiddel het apparaat af te nemen.

Belangrijk: Om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen, houdt u vloeistoffen uit de buurt van het bedieningspaneel en houdt u het bedieningspaneel uit het directe zonlicht.



WAARCHUWING

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

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

Deze richtlijnen helpen u om uw oefenprogramma te plannen. Voor gedetailleerde informatie raadpleeg een goed boek of raadpleeg uw arts. Onthoud dat goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor succesvolle resultaten

OEFENING INTENSITEIT

Of uw doel is om vet te verbranden of om uw cardiovasculair systeem te verbeteren, het is altijd van belang oefeningen met de juiste intensiteit uit te voeren. Dit is de sleutel tot het bereiken van resultaten. U kunt uw hartslag gebruiken als richtlijn om te trainen met de juiste intensiteit. De grafiek hieronder geeft de aanbevolen hartslag voor vetverbranding en aerobics weer.

| | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|
| 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 | |

Om de juiste intensiteit te vinden, ziet u uw leeftijd onderaan de grafiek (leeftijden worden afgerond naar het dichtstbijzijnde tiental). De drie getallen boven uw leeftijd definiëren uw "trainingszone." Het laagste nummer is uw 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 je trainen in een lage intensiteit gedurende een aanhoudende periode van tijd. Tijdens de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam koolhydraten voor energie.

Pas na de eerste paar minuten van de oefening begint uw lichaam om opgeslagen vet als energie te verbruiken. Als uw doel is om vet te verbranden dient u de intensiteit van uw oefening aan te passen tot uw hartslag zich bij het laagste nummer in uw training bevindt. Voor maximale vetverbranding, oefen tot uw hartslag rond het middelste getal van uw trainingszone komt.

Aerobic oefening - Als het uw doel is om uw cardiovasculair systeem te verbeteren, moet u op Aerobic niveau trainen, dat zorgt voor activiteiten die grote hoeveelheden zuurstof voor langere tijd vereisen. Voor een aerobic oefening past u de intensiteit van uw oefening aan tot uw hartslag zich rond het hoogste getal van uw trainingszone bevindt.

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

Warming up -Start met 5 tot 10 minuten strekken en lichte oefeningen. Een warming-up zorgt ervoor dat u uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloedsomloop toeneemt als voorbereiding op de oefening.

Training Zone oefeningen—Oefen gedurende 20 tot 30 minuten met uw hartslag in uw trainingszone. (Tijdens de eerste paar weken van uw oefen-programma, hoeft u uw hartslag niet langer dan 20 minuten te houden in de training zone.) Adem regelmatig en diep als je oefent, houd nooit uw adem in.

Cooling Down—Eindig met 5 tot 10 minuten stretchen. Stretchen verhoogt de flexibiliteit van de spieren en helpt problemen na de oefening te voorkomen.

Oefen Frequentie

Om uw conditie te handhaven of te verbeteren, dient u drie trainingen per week uit te voeren met minstens een dag rust tussen de trainingen. Na een paar maanden van regelmatige lichaamsbeweging, kunt u uitbreiden tot het invullen van vijf keer per week trainen, indien gewenst. Vergeet niet, de sleutel tot uw succes is om regelmatig en met plezier trainen tot een deel van je dagelijkse leven te maken.

AANBEVOLEN REK OEFENINGEN

De juiste houding voor de strekoefeningen is hier rechts getoond. Beweeg langzaam bij het stretchen. Spring nooit op.

1 Tenen aanraken

Sta met uw knieën lichtjes gebogen en buig vanuit uw heupen. Houd uw rug en schouders zoveel mogelijk ontspannen als u bukt. Houd dit 15 seconden vol, daarna ontspannen. Herhaal dit 3 keer.

U rekt de hamstrings, achterkant van de knieën en rug.

2. Stretchen van Hamstring

Ga zitten met één been gestrekt. Breng het andere been naar u toe en rusten je voeten tegen de binnenkant van uw dij van het gestrekte been. Raak je tenen zo ver mogelijk. Tel tot 15 en dan ontspannen. Herhaal dit 3 keer voor elk been.

U rekt de hamstring, onderkant rug en liezen.

3 Kuiten / Achilles Stretch

Zet het ene been voor het andere, leun naar voren en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterste been gestrekt, je rug recht en je voet plat op de grond. Buig je voorhoofd, leun naar voren en zet uw heupen naar de muur. Houd dit 15 seconden vol en ontspan. Herhaal Voor elk been 3 keer. Om verdere stretching te voorkomen in de achilles pees, buigt u uw achterste been.

U rekt de kuiten, achillespees en enkels.

4. Bovenbeen/dijbeen stretch

Sta met een hand tegen de muur voor evenwicht, trek uw been terug en pak met de ander hand uw voet. Breng uw hiel zo dicht mogelijk bij uw billen. Houd dit 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor beide benen.

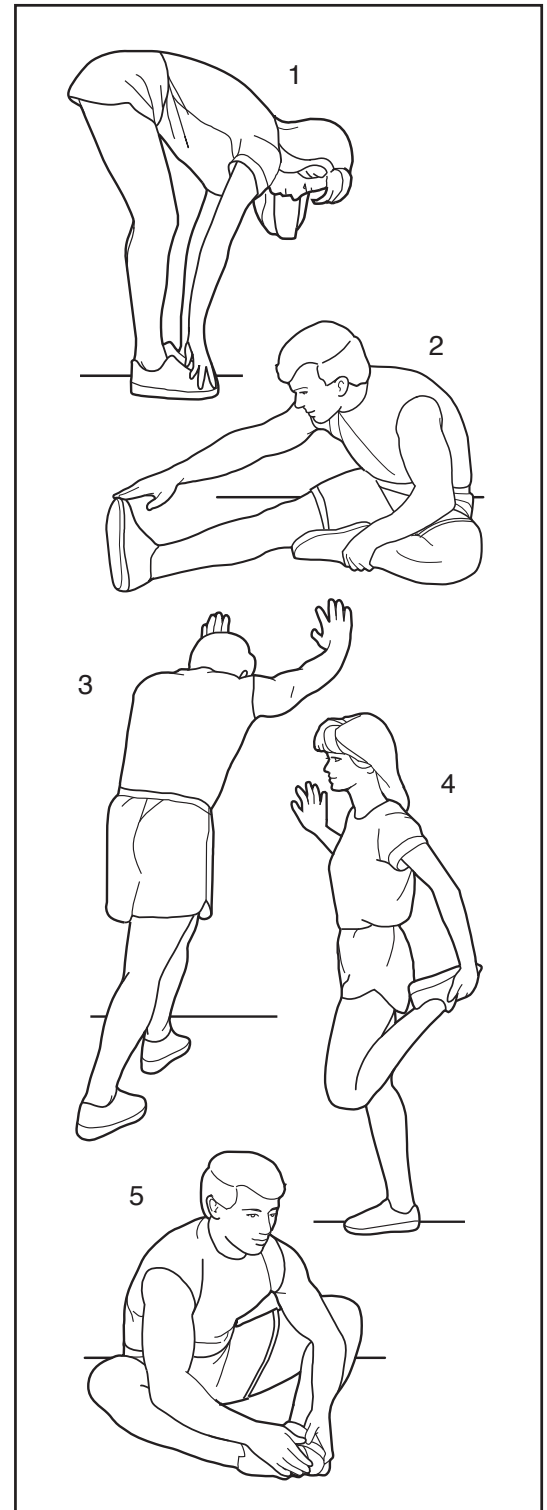
U rekt de dijspier en heupspiieren.

5 Binnenkant Dijen Stretchen

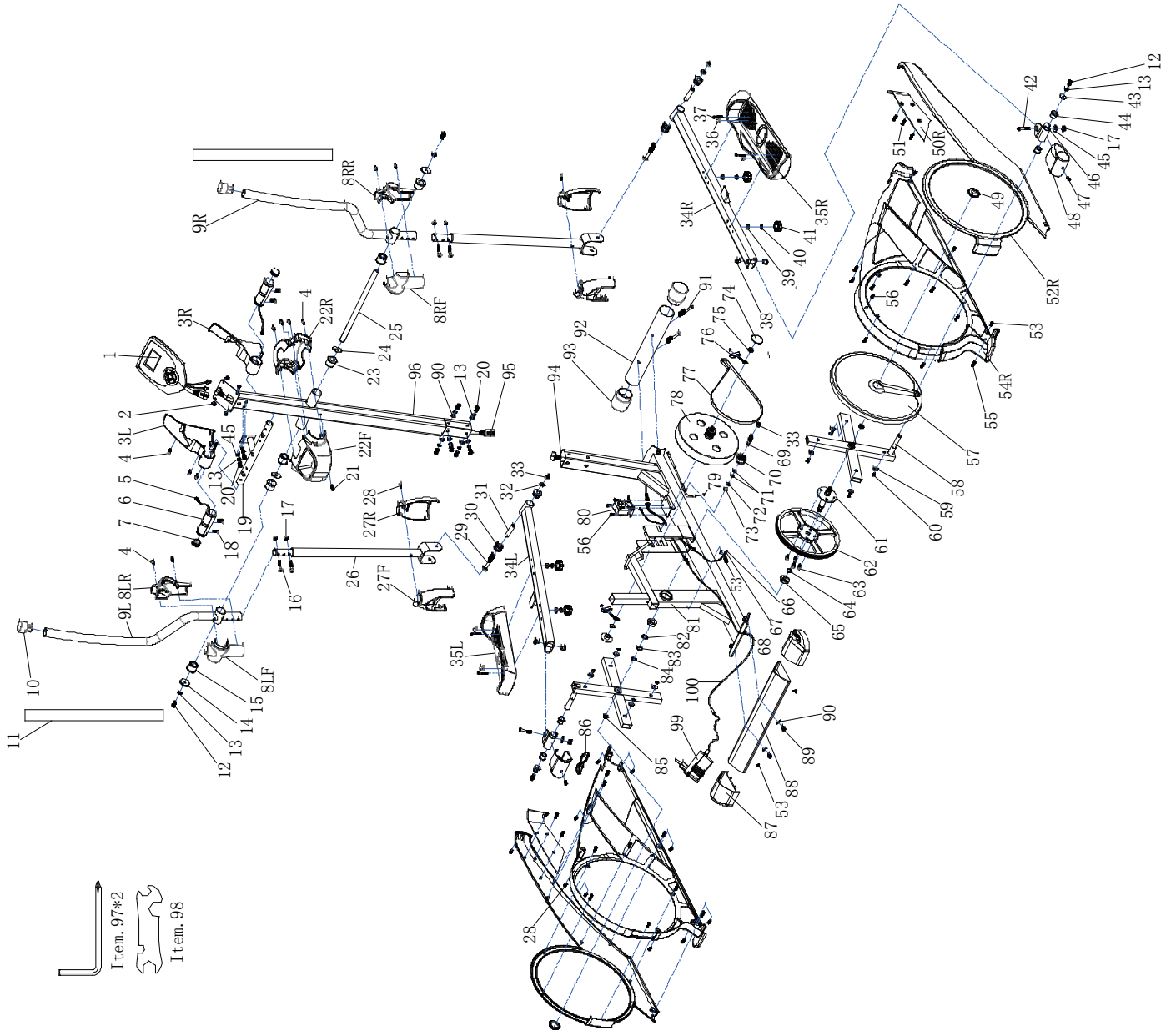
Zit met de onderkant van uw voeten tegen elkaar en druk uw knieën naar buiten.

Trek uw voeten zoveel mogelijk naar uw lies. Houd dit voor 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer.

U rekt de dijspier en heupspiieren.



Uitgewerkte tekening van het model: PFIVEL81053.0



Lijst van onderdelen van het model: PFIVEL81053.0

| N° | Beschrijving | Aant | N° | Beschrijving | Aant |
|----|-------------------------------|------|-----|---------------------------|------|
| 1 | computer | 1 | 51 | Tapschroef M4 * 7 | 6 |
| 2 | Schroef 12 M5 * | 4 | 52 | Plastic Kettingkast | 1 |
| 3 | Computer Rooster (L + R) | 1 | 53 | Schroef 15 M5 * | 9 |
| 4 | Tapschroef M4 * 15 | 11 | 54 | Kettingkast (L + R) | 1 |
| 5 | Hand Sensor Kabel | 2 | 55 | Tapschroef M4 * 10 | 18 |
| 6 | Hand Grip | 2 | 56 | Schroef 20 M5 * | 6 |
| 7 | eindkap | 2 | 57 | Ronde Plaat | 2 |
| 8 | Plastic Kap (LF + LR) | 1 | 58 | Kruis | 2 |
| 9 | Bovenste Swing Staaf (L + R) | 1 | 59 | Ring | 8 |
| 10 | eindkap | 2 | 60 | Schroef M4.5 * 15 | 8 |
| 11 | vorm | 2 | 61 | Ronde metalen plaat | 1 |
| 12 | Allen Bout M8 * 20 | 4 | 62 | Riem Wiel | 1 |
| 13 | Veer | 12 | 63 | Allen Bout M8 * 12 | 4 |
| 14 | Ring | 2 | 64 | Ring | 1 |
| 15 | Nylon Buis 8 | 4 | 65 | Lager | 2 |
| 16 | Allen Bout M8 * 38 | 4 | 66 | sensor Kabel | 1 |
| 17 | Moer M8 | 6 | 67 | sensor Rooster | 1 |
| 18 | Schroef M3.5 * 20 | 4 | 68 | DC-kabel | 1 |
| 19 | Stuur | 1 | 69 | As | 1 |
| 20 | Allen Bout M8 * 20 | 8 | 70 | onderdrukken Paal | 1 |
| 21 | Schroef 10 M5 * | 1 | 71 | Ring | 2 |
| 22 | Plastic Middenas | 1 | 72 | Gebogen Tussenring | 1 |
| 23 | nylon Buis | 2 | 73 | C-Scherpe Clip | 1 |
| 24 | Ring | 2 | 74 | As Clip | 2 |
| 25 | rotatiestang | 1 | 75 | flensschroef | 2 |
| 26 | Lagere Swing Staaf | 2 | 76 | Verstelbare ketting Set | 2 |
| 27 | Plastic Deksel(L + R) | 2 | 77 | Riem | 1 |
| 28 | Tapschroef M4.5 * 25 | 8 | 78 | vlieg wiel | 1 |
| 29 | Allen Bout M10 * 85 | 2 | 79 | Draad | 1 |
| 30 | Bus | 4 | 80 | motor | 1 |
| 31 | Buis | 2 | 81 | Hoofd Frame | 1 |
| 32 | Ring | 2 | 82 | Ring | 1 |
| 33 | Moer M10 | 3 | 83 | Gebogen Tussenring | 1 |
| 34 | Voetplaat Steun Staaf (L + R) | 1 | 84 | C-Scherp Clip | 1 |
| 35 | Voetplaat (L + R) | 1 | 85 | Flensschroef M10 | 2 |
| 36 | Pedal aanpassing Plug | 4 | 86 | rubber Ring | 1 |
| 37 | Slotbout M8 * 75 | 4 | 87 | achterste Stabilisator | 2 |
| 38 | poedermetallurgie | 4 | 88 | Achter kap | 1 |
| 39 | Ring | 4 | 89 | Allen Bout M8 * 15 | 2 |
| 40 | Veer | 4 | 90 | Ring | 8 |
| 41 | Ronde Hoofd Draaiknop | 4 | 91 | Allen Bout M8 * 75 | 2 |
| 42 | Allen Bout M8 * 50 | 2 | 92 | voorste Stabilisator | 1 |
| 43 | Ring | 2 | 93 | Voor Kap | 2 |
| 44 | nylon Buis | 4 | 94 | Lagere Computer Kabel 650 | 1 |
| 45 | Ring | 4 | 95 | Hogere Computer Kabel 650 | 1 |
| 46 | Kruk verbinding | 2 | 96 | Stuur Plaats | 1 |
| 47 | Schroef M5 * 7.5 | 2 | 97 | Inbussleutel 5mm | 2 |
| 48 | Verbindende Kruk Deksel | 2 | 98 | Combinerende Moersleutel | 1 |
| 49 | Kruk Deksel | 2 | 99 | Adapter | 1 |
| 50 | plastic Deksel | 1 | 100 | kabel | 1 |

Aantekeningen

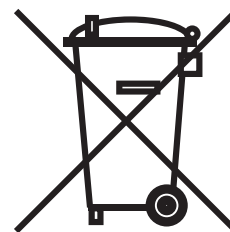
De bestelling van onderdelen

Om vervangende onderdelen te bestellen dient u de kft te bekijken van deze handleiding. Om het ons eenvoudiger te maken kunt u bereid zijn om de volgende informatie ons te geven als u contact met ons opneemt:

- Het model nummer en het serienummer van het product.
- De naam van het product (Zie de kft van deze handleiding)
- Het nummer en de beschrijving van het onderdeel) Zie lijst met onderdelen en gedetailleerde tekening aan het einde van deze handleiding

BELANGRIJKE INFORMATIE OVER RECYCLING VOOR EU KLANTEN

Dit product mag niet worden weggegooid bij het gemeentelijk afval. Om het milieu te beschermen moet dit product worden gerecycled aan het einde van zijn levenscyclus, zoals vereist door de wet. Gebruik recycling installaties die bevoegd zijn voor dit soort afval in uw streek. Daarbij helpt u om de natuurlijke hulpbronnen te beschermen en te verbeteren. De Europese normen voor de milieubescherming. Indien u meer informatie over veilige en correcte afvalverwijdering wilt neem dan contact op met uw gemeente of de winkel waar u dit product heeft gekocht.



Technische Specificaties

Product afmetingen : (L x b x h) : 126 x 61 x 168 cm

Product gewicht : 40,5 Kg