

PRO-FORM®

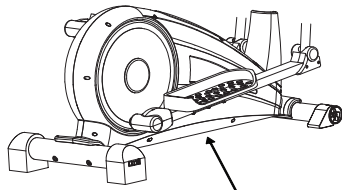
PERFORMANCE & INNOVATION

Gebruikershandleiding

ProForm Elipse Touch 5.0 Crosstrainer

Model Nr. : PFIVEL83712.0

Serie Nr. _____



Serial number decal

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.

Vragen?

Als u vragen hebt, of als er onderdelen ontbreken, kunt u contact met ons opnemen:

UK
Bel: 08457 089 009
Uit Ierland: 053 92 36102

Website: www.iconsupport.eu

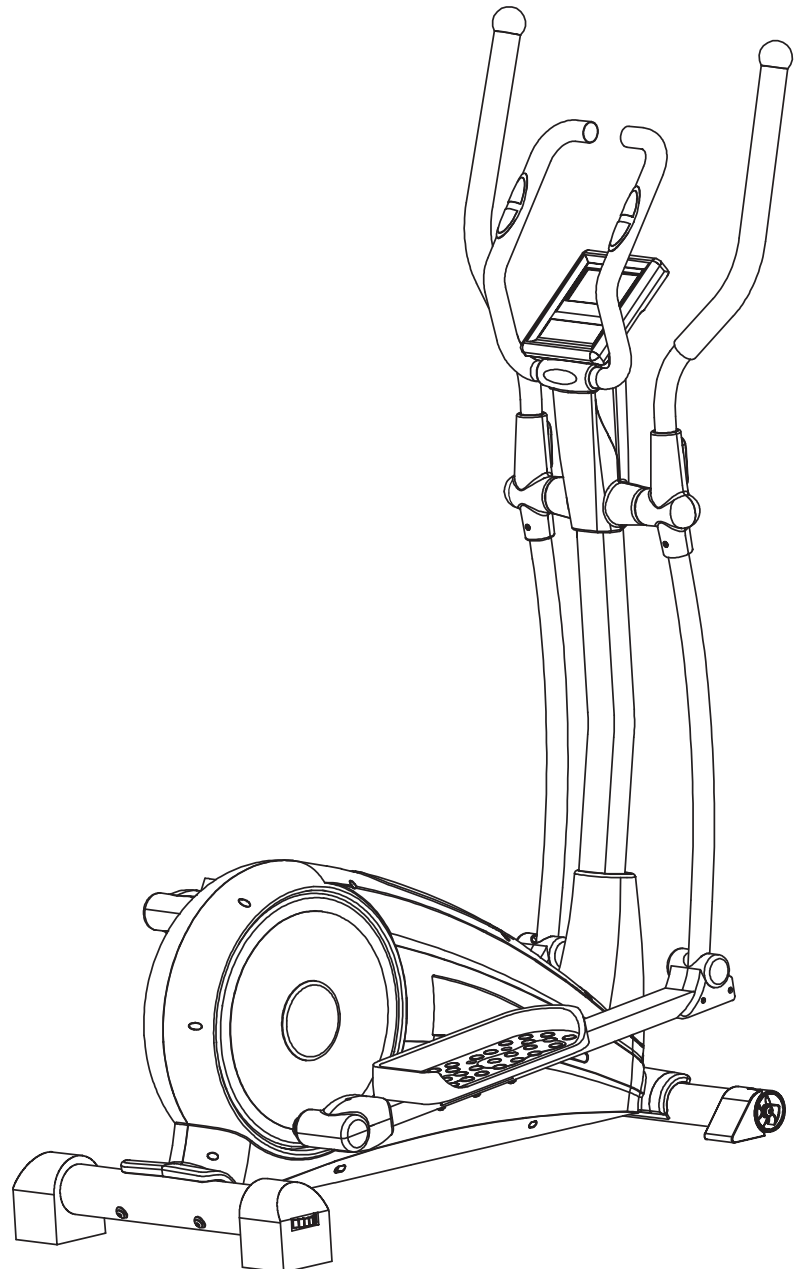
E-mail: csuk@iconeurope.com

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 handleiding voor u dit apparaat in gebruik neemt.
Bewaar deze handleiding voor naslag.



Bezoek onze website
www.iconsupport.eu

Inhoudsopgave

BELANGRIJKE VOORZORGSMaatregelen.....	3
VOORDAT JE BEGINT	4
WAARSCHUWINGS STICKER.	4
MONTAGE.....	5
HOE DE STROOM VERLOOPSTEKKER AAN TE SLUITEN.....	8
HOE DE CROSSTRAINER TE BEDIENEN.	9
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN.....	10
KENMERKEN VAN DE CONSOLE	11
RICHTLIJNEN VOOR TRAININGEN	14
OPENGEWERKTE TEKENINGEN.....	16
ONDERDELENLIJST	17
RESERVEONDERDELEN BESTELLEN	Laatste Pagina

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING : Lees alle belangrijke voorzorgen 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, demonteert 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 JE BEGINT

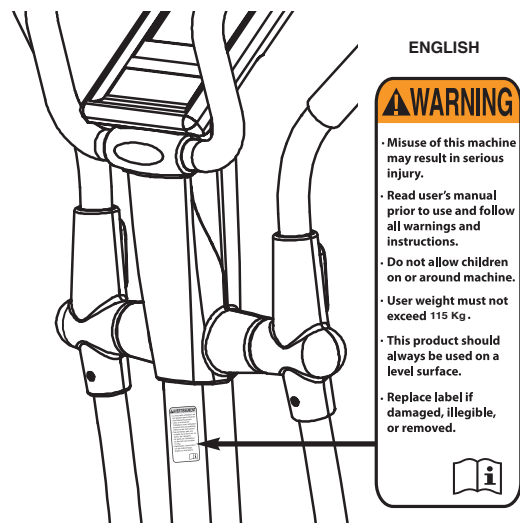
Wij danken u voor het kopen van de ProForm® Crosstrainer. De crosstrainer biedt u een reeks functies aan om uw trainingen thuis effectiever en aangener te maken.

Lees voor uw eigen veiligheid deze gebruikshandeling 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 PFIVEL83712.0 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.

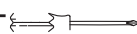

STICKERS MET WAARSCHUWING

Deze tekening toot 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



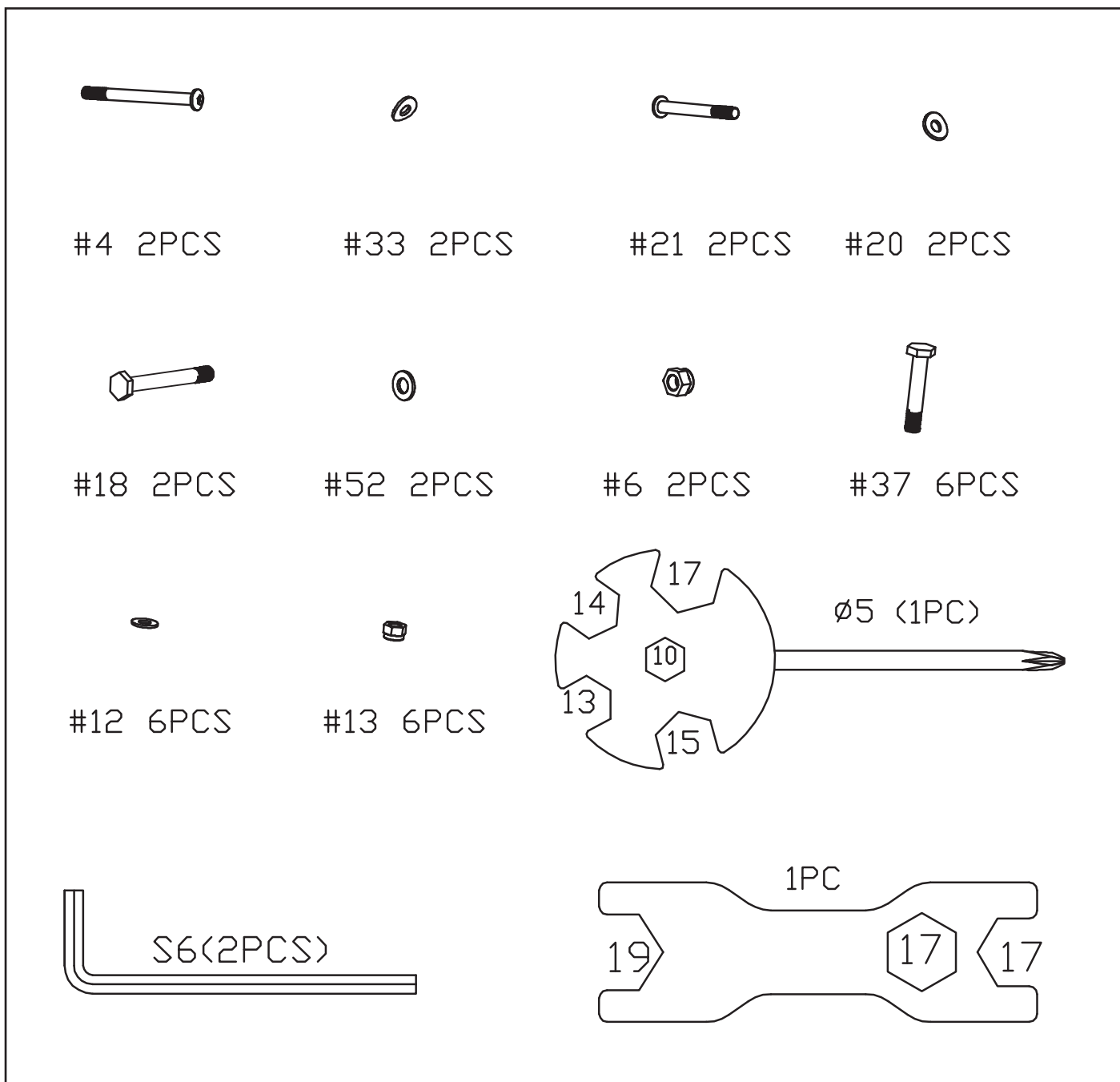
MONTAGE

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

In aanvulling op het bijgeleverde gereedschap, vereist de assemblage een kruis- kop schroevendraaier  en een verstelbare sleutel.

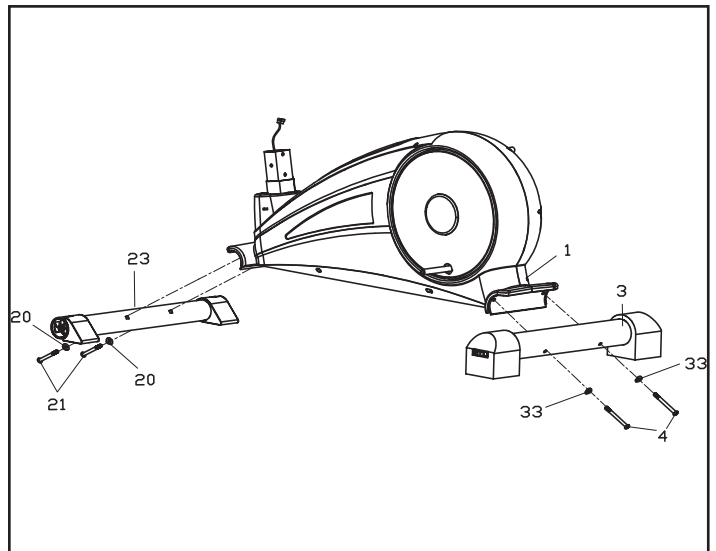
Als u de crosstrainer gaat monteren, gebruik dan de onderstaande tekeningen om de kleine onderdelen te identificeren. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN die aan het eind van deze handleiding is toegevoegd. Het getal tussen de haakjes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



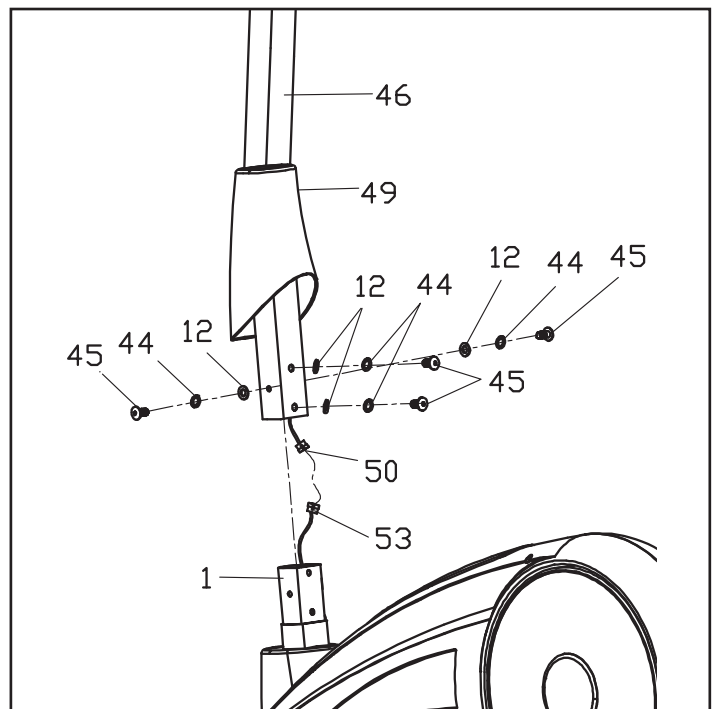
STAP 1

1. Bevestig de voorste stabilisator(23) aan het mainframe(1) met de zeskantbout (21)arc onderlegging (20).
2. bevestig de achterse onderbuis(3) aan de mainframe (1) met de zeskantbout (4) arc onderlegging (33).



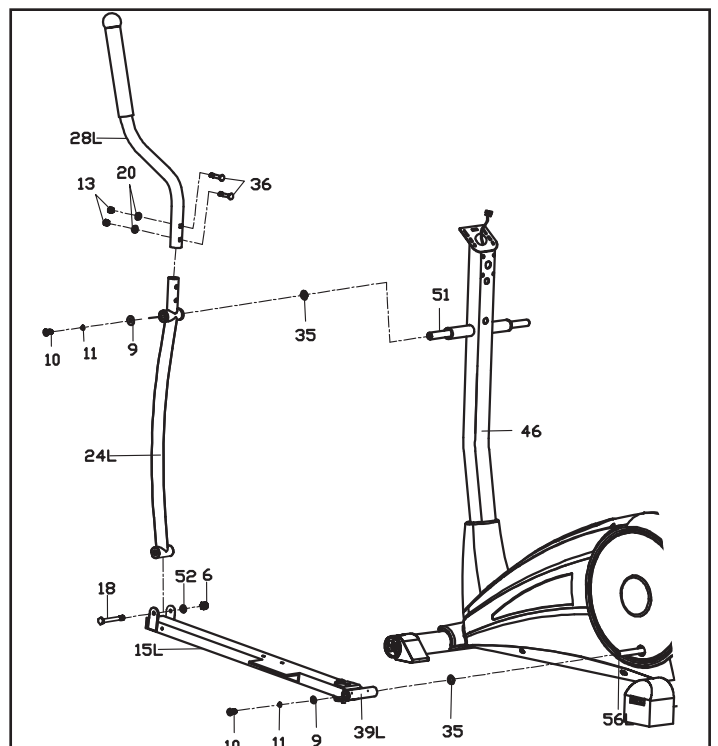
STAP 2

- Zet eerst de beschermkap vast(49) aan het stuur. (46).verbind dan de verbindingkabel (50) aan de sensordraad(53), bevestig vervolgens de stuurpost(46) aan de mainframe(1) met binnenste zeskantbout(45)veerring (44)platte onderlegging(12).



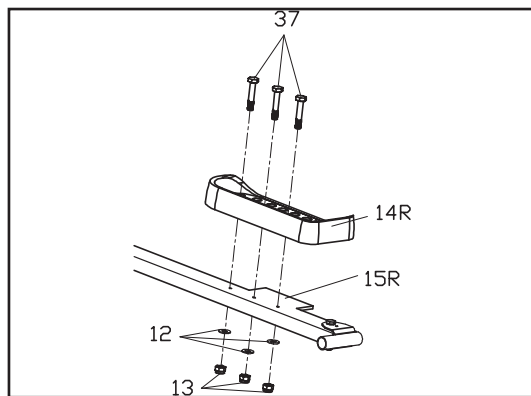
STAP 3

1. bevestig L/R Swing buis (24L/R) aan het as (51) op de stuurpost (46) met de zeskantbout (10),Veerring (11) D-vorm onderlegging(9) en Golfveerring(35), maar monteer ze nog niet.
2. Monteer de L/R pedaal buisverbinding (39) aan de L/R zwengel (56L/R) met de zeskantbout (10), Veerring (11), D-vorm ring (9) en Golfveerring (35), maar monteer ze niet direct.
3. Verbind de swingbuis (24L/R) aan de Pedaal ondersteuning (15L/R) met Bout (18),Platte onderlegging(52), en Nylon moer (6).Monteer dan de Zeskantbout (10) en Bout (18)
4. Monteer de L/R stuur(28L/R) aan de L/R Swingbuis(24L/R) Met de vervoersbout (36), Arc onderlegging(20) and Nylon moer (13).



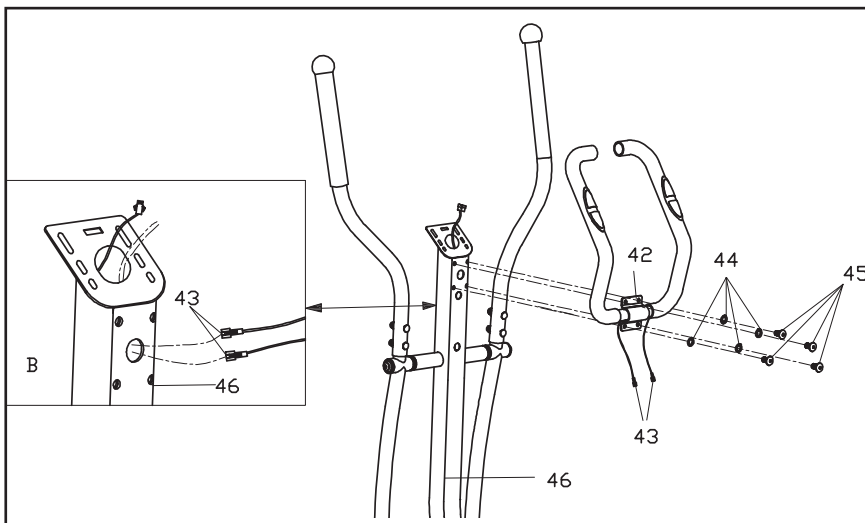
STAP 4

Monteer de L/R pedal (14L/R) aan de L/R pedaal ondersteuning(15L/R) met de Zeskantbout M8x45 (37) Platte onderlegging (12) nylon moer M8 (13).



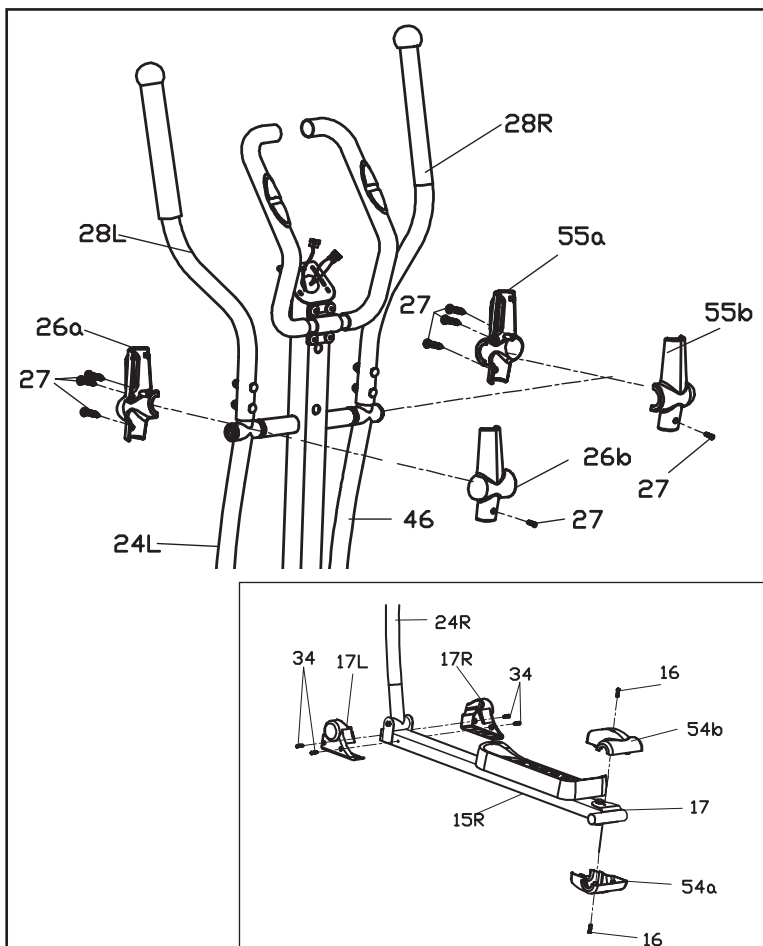
STAP 5

1. Druk de polsdraad(43) uit het gat van de stuurpost(46) en vervolgens uit het gat van de computer beugel. Zoals op de foto hiernaast..
2. Monteer de vaste stuur(42) aan de stuurpost(46) met de Zeskantbout M8X16 (45) Veer-spring (44).



STAP 6

1. Voeg de gezamenlijke deel van L/R stuur (28L/R) en L/R swingbuis(24L/R) met de beschermkap samen(26a/b) beschermkap (55a/b), monteer ze uiteindelijk met schroevenST3.5X10(27).
2. Monteer de beschermkap (17L/R)aan de L/R pedaalondersteuning(15L/R) met schroevenST4.2X18 (34).
3. Monteer de beschermkap (54a/b) aan de L/R gezamenlijke pedaalbuis(39L/R) met schroef-M5X10 (16).



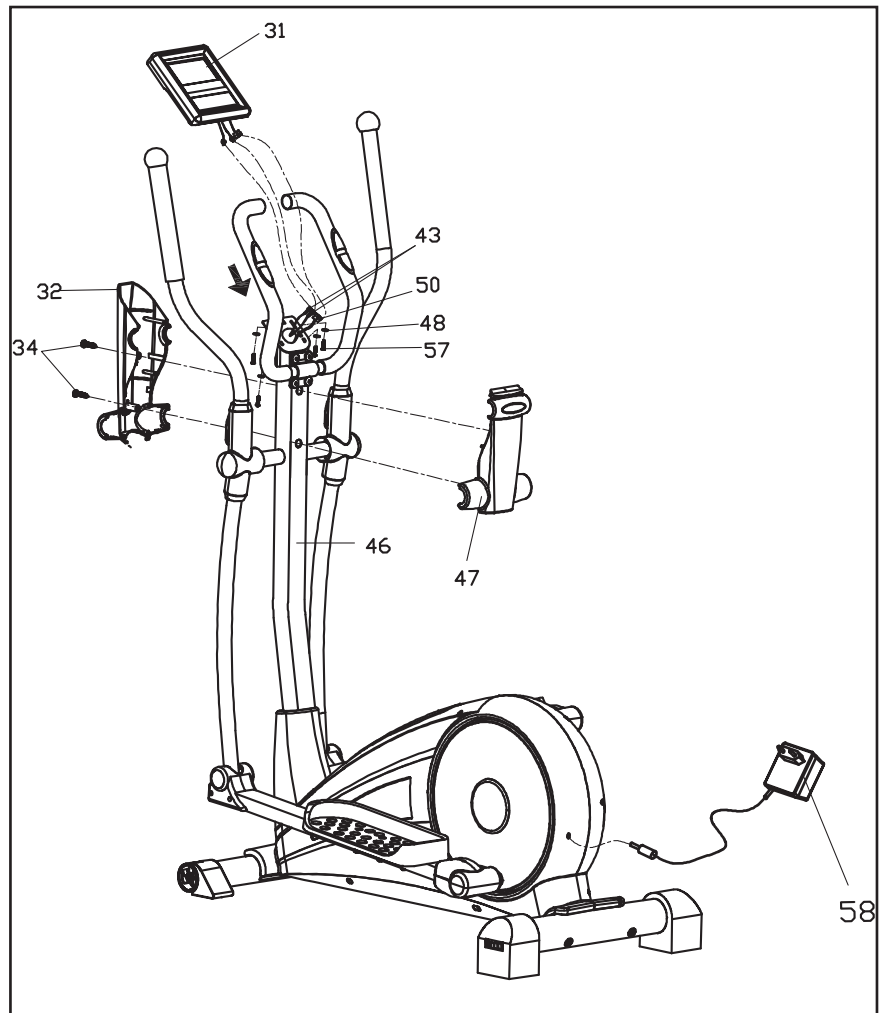
STAP 7

1. Verbind de verbingskabel (50) Pols draad(43) aan de computer kabels zet de computer vervolgens vast (31) de computer console aan de stuurpost(46), schroef als laatst de computer vast M4X12 (57) platte onderring D5(48).

2. Monteer de beschermkap (32/47) aan het stuurpost(46) met schroeven ST4.2X18 (34).

Notitie: Voordat u de beschermkap monteert (34), verplaats de verbind-ingskabel (50) en polskabel (43) weg van de gat voor de stuurpost(46) dit is om te voorkomen dat de kabels vastkomen te zitten tussen de schroef (34).

3. Plaats een zijde van de adapter (58) in de staart van de crosstrainer, en een andere stekker aan de voeding.



Nu, is uw machine gereed voor gebruik.

HOE DE CROSSTRAINER TE GEBRUIKEN

HOE TE TRAINEN OP DE CROSSTRAINER

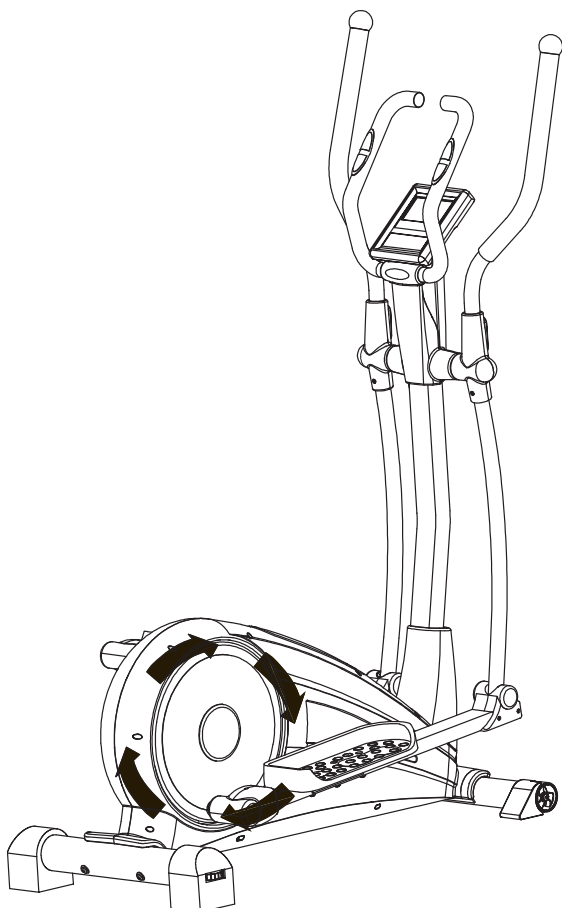
Om de crosstrainer te gebruiken houdt u de handgrepen vast en stapt u op het pedaal tot in de laagste stand. Stap vervolgens op het andere pedaal. Duw op de pedalen tot ze beginnen te bewegen met een continue beweging.

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 vliegwiel stopt.

Wanneer u de pedalen stilhoudt, stap eerst uit de hoogste pedaal. Stap vervolgens van het laagste pedaal.

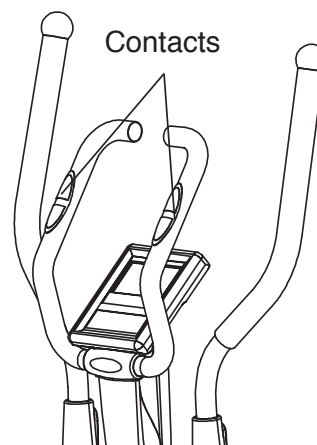


UW HARTSLAG METEN INDIEN GEWENST

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. Beweeg uw handen niet en houd de contactpunten stevig vast.



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.

ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

Controleer en draai alle onderdelen van de crosstrainer regelmatig aan.

Vervang versleten onderdelen meteen.
De crosstrainer kunt u schoonmaken met een vochtige doek en een kleine hoeveelheid wasmiddel

Belangrijk: Om schade aan de console te voorkomen moet u ten alle tijden vloeistoffen weghouden bij het bedieningspaneel en moet de console uit direct zonlicht gehouden worden

CONSOLE FUNCTIES



Volg de vorderingen op de display.

De console heeft vijf displays die de volgende informatie tonen:

Speed: Deze display toont uw trapsnelheid, in omwentelingen per minuut (rpm).

Time: Deze display geeft de verstreken tijd aan.

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

Afstand: Deze display geeft de afstand die je hebt getrapd, in totaal aantal omwentelingen.

Calorieën: Deze display geeft de geschatte aantal calorieën die je hebt verbrand.

Watts: Deze display geeft de watt die je ontwikkelt tijdens de training.

HOE DE CONSOLE TE GEBRUIKEN:

Zorg ervoor dat de stekker van de adapter aangesloten is (Zie pagina 8 voor de instructies), druk gewoon op een van de toetsen of begin te trappen. Verwijder de doorzichtige plastic laagje van de console.

1. Schakel de console aan

Zet de console aan, druk op een willekeurige knop of begin simpelweg met trappen.

2. Druk op de touch screen toetsen :

ENTER :

Druk op ENTER, om data te bevestigen.

UP and DOWN :

Door op deze knoppen te drukken verhoog je of verlaag je de weerstand van het instellen en aanpassen van de weerstand.

START/STOP:

Voor een snelle start, Druk op deze knop om het tellen te laten beginnen. De telling begint bij 0.

RECOVERY :

Druk op deze knop om de Pulse recovery test te starten (Alleen aan het einde van de programma beschikbaar).

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

Terwijl je traint, zal de console de geselecteerde modus weergeven.

4. Wanneer u klaar bent met trainen, zal de console automatisch uitgaan

Als de pedalen een paar seconden niet bewegen, zal het woord 'STOP' verschijnen op de scherm, en de console zal uitgaan.

Aan het einde van een programma zal u een toon horen en zal de programma opflikkeren.

HOE DE PULSE RECOVERY TEST TE GEBRUIKEN :

Het is een functie om de toestand van hartslagrecuperatie die geschaald is tussen 1.0 en 6.0 te meten. Terwijl 1.0: de beste en 6.0: de slechtste weer geeft. Voor een juiste meting moet de gebruiker direct na de training op Pulse Recovery drukken en daarna de programma stop zetten. Nadat er op de knop is gedrukt, ook de hartslag detector op de juiste manier toepassen. De test zal 1 minuut duren en de resultaten zullen op de display getoond worden. Als de computer uw huidige hartslag niet meet, zal het drukken op "TEST RECOVERY" u niet brengen naar de pulse recovery test. Druk tijdens de pulse recovery test op "TEST RECOVERY" om de test te verlaten en terug te keren naar de stop status.

HOE DE HANDMATIGE MODUS TE GEBRUIKEN:

1. Zet de console aan

Druk op een willekeurige toets om de console aan te zetten, of begin met trappen. De display zal een klein moment oplichten. De console is nu gereed voor gebruik.

2. Selecteer de handmatige modus

Wanneer u de bedieningspaneel aanzet, zal het woord MANUAL opflikkeren op het display. Zo niet druk 3 seconden lang op ENTER. Hierdoor zal de computer herstarten. Wanneer u het woord MANUAL ziet flikkeren klik op ENTER om deze te kiezen

3. Data's instellen

Tijd is aan het flikkeren, gebruik UP en DOWN om uw waardes in te stellen

Afstand zal flikkeren op de display, stel de waarden op de zelfde manier in en druk op ENTER om het te bevestigen. Doe het zelfde voor Calorieën en druk op het einde op START / STOP om uw programma te beginnen.

Voor een snellere start klik op Quick Start en begin met trappen.

4. Verander de weerstand van de pedalen als gewenst.

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

5. Volg je vorderingen op de display.

De console laat de verstreken tijd en afstand zien. Notitie: Wanneer een smart programma is gekozen, zal de display het resterende tijd aangeven in de programma inplaats van de verstreken tijd. Het laat ook je trapsnelheid in omwentelingen zien (RPM), verbrande calorieën en vet calorieën. Ook je hartslag wordt gemeten als de handgreep pulse sensor wordt gebruikt.

6. MEET JE HARTSLAG

zie **JE HARTSLAG METEN** op pagina 8

7. Wanneer je klaar bent met trainen zal de console automatisch in slaapmodus vallen.

Als de pedalen niet bewegen voor een aantal seconden zal de console in de slaapstand gaan. Als de pedalen niet bewegen en er niet op de knoppen wordt gedrukt voor enkele minuten, zal de temperatuur verschijnen en vervolgens zal de console automatisch uitgaan.

HOE DE VOORAF INGESTELDE PROGRAMMA GEBRUKEN :

1. Zet de console aan.

Druk op een willekeurige toets om de console aan te zetten of begin met trappen. De gehele display zal oplichten voor een moment; de console is dan klaar voor gebruik.

2. Programma Selecteren

Wanneer u de console aanzet, zal het woord MANUAL verschijnen op de display. Druk op UP of DOWN om een programma te selecteren. Selecteer de programma aan de hand van uw doelen en het profiel dat wordt getoond op de display. Druk op ENTER om het te bevestigen.

Notitie: Programma 2, 3, 4, 6 en 7 zijn Performance programma's en programma's 1, 5, 8, 9 en 10 zijn uithoudingsvermogen programma's. Raadpleeg een trainer voor meer details over de keuze's en gebruik van een programma.

Het profiel zal verschijnen op de scherm.

3. Je gegevens invoeren

Je zal hiermee in staat zijn om je doel voor een programma te kiezen : tijd, afstand en calorie. Selecteer de gegevens met UP en DOWN en druk vervolgens op ENTER. Herhaal dit voor Afstand en Calorieën, druk dan op START/STOP om te beginnen.

Voor een snellere start, druk op Quick start of begin met trappen.

4. Verander de weerstand op de pedalen als gewenst.

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

4. Verander de weerstand op de pedalen als gewenst.

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

5. Wanneer u klaar bent met trainen zal de console automatisch uitgaan.

Als de pedalen niet bewegen voor een paar seconden zal de console automatisch uitgaan. Aan het einde van uw training zal u een toon horen en de programma zal fllikkeren op het scherm.

WATT PROGRAMMA :

1. Schakel de console aan.

Druk op een willekeurige toets om de console aan te zetten of begin met trappen. De gehele display zal oplichten voor een moment; De console is nu gereed voor gebruik.

2. Selecteer een Watt programma

Wanneer u de console aanzet, zal het woord MANUAL fllikkeren op de display. Druk op UP of DOWN om het WATT programma te selecteren. De WATT zal verschijnen op de display. Druk op ENTER om het te bevestigen.

3. Je gegevens invoeren

Nu is het mogelijk om je doel voor het programma te kiezen : tijd, afstand en calorie. Selecteer je gegevens met UP en DOWN druk dan op ENTER. Doe het zelfde voor Afstand Calorie en WATT druk vervolgens START/STOP om te beginnen.

NOTITIE: Omdat de programma is gebaseerd op je snelheid is het niet mogelijk om de weerstand van de pedalen te wijzigen.

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

Als de pedalen enkele seconden niet bewegen zal de console automatisch uischakelen. U zal een toon horen en uw programma zal opflikkeren op het display.

HARTSLAG CONTROLE PROGRAMMA'S :

1. Schakel de console in

Druk op een willekeurige toets om de console aan te zetten of begin met trappen. De gehele display zal oplichten voor een moment; De console is nu gereed voor gebruik.

2. Selecteer een Hartslag

Wanneer u de console inschakeld zal het woord MANUEL verschijnen op de scherm. Klik op UP of DOWN om een Hartslag Programma te kiezen.

De HR programma zal flikkeren op de display klik op ENTER om het te bevestigen/

Druk op UP en DOWN uw hartslag doel te kiezen (55%, 75% ou 90% of uw maximale hartslag of uw preciese doel TARGET HR)

De HRC wordt als volgt berekend : 220- uw leeftijd.
Als voorbeeld, voor een persoon die 35 jaar oud is :
220-35 = 185 pulse/min.

3. Je gegevens kiezen

Nu is het mogelijk om je doel voor het progamma te kiezen : tijd, afstand en calorie.

Selecteer je gegevens met UP en DOWN druk vervolgens op ENTER. Doe het zelfde voor Afstand, Calorieen and Leeftijd, Druk dan op START/STOP om te beginnen.

Notitie :Kies de juiste leeftijd om uw maximale Hartslag correct te meten tijdens uw Hartslag Controle Progamma.U kan zelf niet de weerstand veranderen. De weerstand verandert automatisch om ervoor te zorgen dat u uw hartslag doel haalt.

Notitie : U moet uw handen op de contactpunten houden.

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

Als de pedalen enkele seconden niet bewegen zal de console automatisch uischakelen. U zal een toon horen en uw progamma zal flikkeren op de display.

GEbruikersinstellingen ProgammA'S :

1. Schakel de console aan.

Druk op een willekeurige toets om de console aan te zetten of begin met trappen. De gehele display zal oplichten voor een moment; De console is nu gereed voor gebruik.

2. Selecteer een aangepaste progamma

Wanneer u de console aanzet, zal het woord MANUAL flikkeren op de display. Druk op UP of DOWN om een gewenste progamma te kiezen. Druk op ENTER om het te bevestigen.

3. Voer uw gegevens in

Tijd flikkert op de display gebruik UP en DOWN om een waarde te kiezen druk vervolgens op ENTER. Afstand zal flikkeren doe het op de zelfde manier. Herhaal dit voor Calorieen,

De gebruiker kan nu zelf de weerstand van de pedalen instellen. Er zijn 16 verschillende niveaus. Dit profiel zal opgeslagen worden in de console nadat het is ingesteld. Als uw progamma is gekozen en op ENTER IS gedruikt. Zal de eerste kolom beginnen met opflikkeren en u kunt door up en down te klikken de waardes verhogen of verlagen. Druk op ENTER om uw waarde te bevestigen. Vervolgens kunt u de waardes van de tweede kolom aanpassen en zo verder. Herhaal dit voor 10 kolommen klik vervolgens op START/STOP om te beginnen.

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

Als de pedalen enkele seconden niet bewegen zal de console automatisch uischakelen. U zal een toon horen en uw progamma zal flikkeren op de display.

BODYFAT TEST :

1. De console aanzetten

Klik op een willekeurige toets om de console aan te zetten of begin met trappen.

2.Selecteer de Body Fat Test.

Klik op de UP en DOWN knoppen om de Body Fat progamma te selecteren. Wacht totdat FAT begint te flikkeren. Druk vervolgens op ENTER om het te bevestigen. Dit is een speciale test om de lichaamsvetpercentage te berekenen van de gebruiker (FAT%), Base Metabolic Rate (BMR), Body Mass Index (BMI) en op deze manier een lichaamstype te vormen.

3. Invoeren van gegevens

Lengte flikkert, pas het aan naar uw lengte en bevestig vervolgens met ENTER.

Wijzig op dezelfde manier de waardes van GEWICHT, LEEFTIJD EN GESLACHT en bevestig elke keer door op ENTER te drukken.

Druk vervolgens op de ST/SP knop om het berekenen te laten starten.

Plaats tijdens de meting uw beide handen op de contactpunten.

De test resultaten zijn:

FAT%: De totale lichaamsvetpercentage gemeten in procenten.

BMR Basal Metabolic Rate (metabolism) is de energie (gemeten in calorieen) besteed door het lichaam in rust om de normale lichamelijke functie te behouden.

BMI: betekent Body Mass Index, wat wordt gebruikt voor het bouwen van lichaamsvorm.

Als uw handpalmen niet goed contact maken met de pulse sensor tijdens de body fat measurement, kan de computer geen signaal ontvangen. Dan zal op de display ERROR2 aangeven. Druk op START/STOP om opnieuw te beginnen.

Tijdens de test kunt u het progamma niet verlaten. Als de test is afgelopen druk op UP, DOWN om de body fat measurement progammna te verlaten en om een andere progamma te kiezen.

Body Shape		Slim	Healthy	Fleshy	Over WT	Obese
Age/ Gender	FAT%	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Male/≤30 years old	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%	
Male/>30 years old	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%	
Female/≤30 years old	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%	
Female/>30 years old	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%	

RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

⚠ 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 aan-bevolen 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 EEN TRAINING

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.

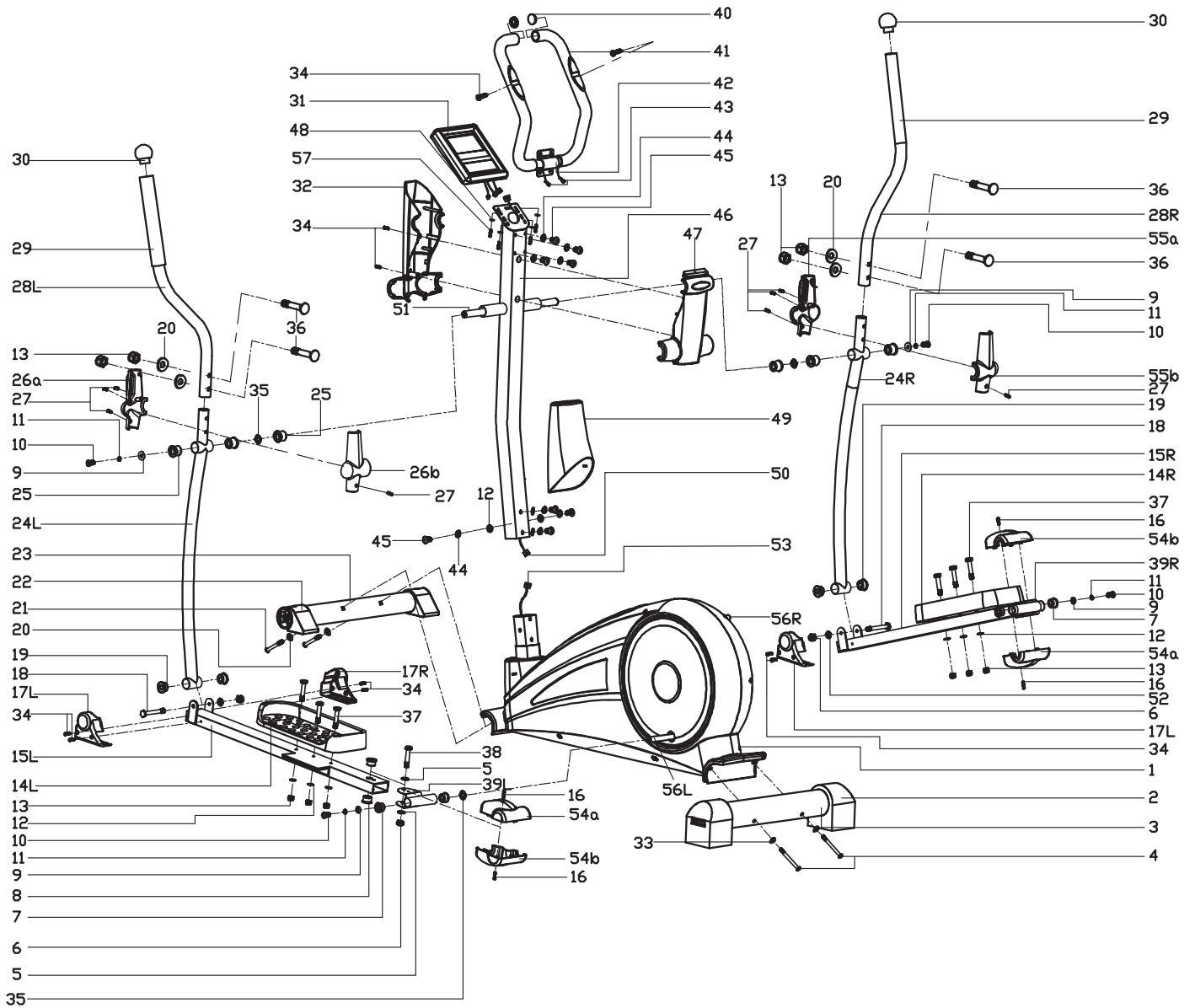
Training Zone —Train van 20 tot 30 minuten binnen hartslag in je training zone. (Houd uw hartslag in de eerste weken van uw training niet langer dan 20 tot 30 minuten binnen uw trainings zone.) Adem constant en diep. Houd nooit uw adem in tijdens het trainen.

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

OEFENFREQUENTIE

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 No. PFIVEL87312.0 deel 1



LIJST MET ONDERDELEN—Model Nr. PFIVEL87312.0

Item	Description	Qty.	Item	Description	Qty.
1	Mainframe	1	51	Long axle	1
2	End cap	2	52	Flat washerD12xΦ24x1.5	2
3	Rear bottom tube	1	53	Sensor wire	1
4	Inner hexagon boltM8x90	2	54	Protective guard	4
5	Flat washer D10xΦ20x2	4	55	Protective guard	2
6	Nylon nut M10	4	56	L/R crank	2
7	Plastic bushingΦ28x16xΦ16.1	4	57	ScrewM4X12	4
8	BushingΦ18xΦ10x11	4	58	Adapter	1
9	D-shape washerΦ28xΦ16.2x14xB5	4	59	ScrewM4X18	4
10	Inner hexagon boltM10X20	4	60	Motor	1
11	Spring washer d10	4	61	Tension wire	1
12	Flat washerD8xΦ16x1.5	10	62	Magnet	1
13	Nylon nutM8	10	63	L/R chain cover	2
14	L/R pedal	2	64	Turn plate cover	2
15	L/R pedal support	2	65	Turn plate	2
16	ScrewM5X10	4	66	Spring washersD12	2
17	protective guard	4	67	Magnet	12
18	BoltΦ12xM10x80	2	68	Magnet board	1
19	Bushing3(Φ12xΦ32x15)	4	69	Spring	1
20	Arc washerD8xΦ19x1.5xR30	6	70	Magnet axle	1
21	Inner hexagon boltM8x72	2	71	Hexagon boltM6X15	2
22	End cap	2	72	Spring washerD6	6
23	Front bottom tube	1	73	Flat washerD6xΦ12x1.5	2
24	L/R swing tube	2	74	Spring washerD20	2
25	Bushin4(Φ16xΦ31x23)	6	75	Bearing	2
26	Protective guard	2	76	Inner hexagon boltM6X15	4
27	ScrewST3.5X10	8	77	Belt pulley	1
28	L/R handlebar	2	78	Belt	1
29	Foam grip	2	79	Chain wheel axle joint	1
30	End cap	2	80	Nylon nut M6	4
31	Computer	1	81	Nut cover	1
32	Protective guard	1	82	Hexagon boltM5X60	1
33	Arc washerd8x2xΦ25xR39	2	83	Hexagon nut M6	2
34	ScrewST4.2X18	33	84	Hexagon nut M10x1	2
35	Wave washers	4	85	Hexagon nut M6	2
36	Carriage boltM8x45	4	86	Sensor	1
37	Hexagon boltM8x45	6	87	ScrewST3X10	2
38	Hexagon boltM10x55	2	88	Hexagon boltM10x1	2
39	L/R pedal tube joint	2	89	Hinge screwM6x50	2
40	End cap	2	90	U board	2
41	Foam grip	2	91	Flat washerd5xΦ12x1.5	8
42	Fixed handlebar	1	92	Flywheel axle	1
43	Pulse wire	2	93	BoltM10x1	2
44	Spring washerd8	8	94	Flywheel	1
45	Inner hexagon boltM8X16	8	95	Sleeve D10x3	1
46	Handlebar post	1			
47	Protective guard	1			
48	Flat washerD5	4			
49	Protective guard	1			
50	Connection wire	1			

BESTELLEN VAN ONDERDELEN

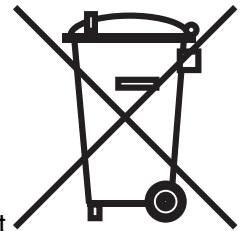
Voor het bestellen van vervangende onderdelen, bekijk de kapt van deze handleiding. Om het ons makkelijker te maken u te helpen is het handig om de volgende informatie bij de hand te hebben wanneer u contact met ons opneemt:

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

BELANGRIJKE INFORMATIE VOOR RECYCLIING 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 weggooien 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.



TECHNICAL SPECS.

Product afmetingen : (L x l x h) : 128 x 62 x 165 cm

Product gewicht: 35 Kg
