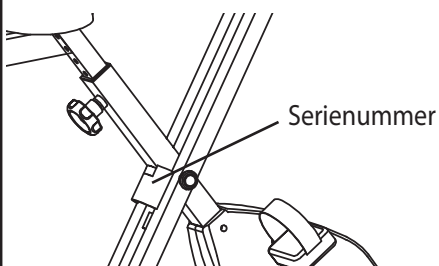


PRO-FORM®

PERFORMANCE & INNOVATION

Model Nr. : PFIVEX33413.0

Serie Nr. _____



Noteer het serie nummer in het veld hierboven.

VRAGEN ?

Als u vragen heeft of er ontbreken onderdelen graag contact opnemen met:

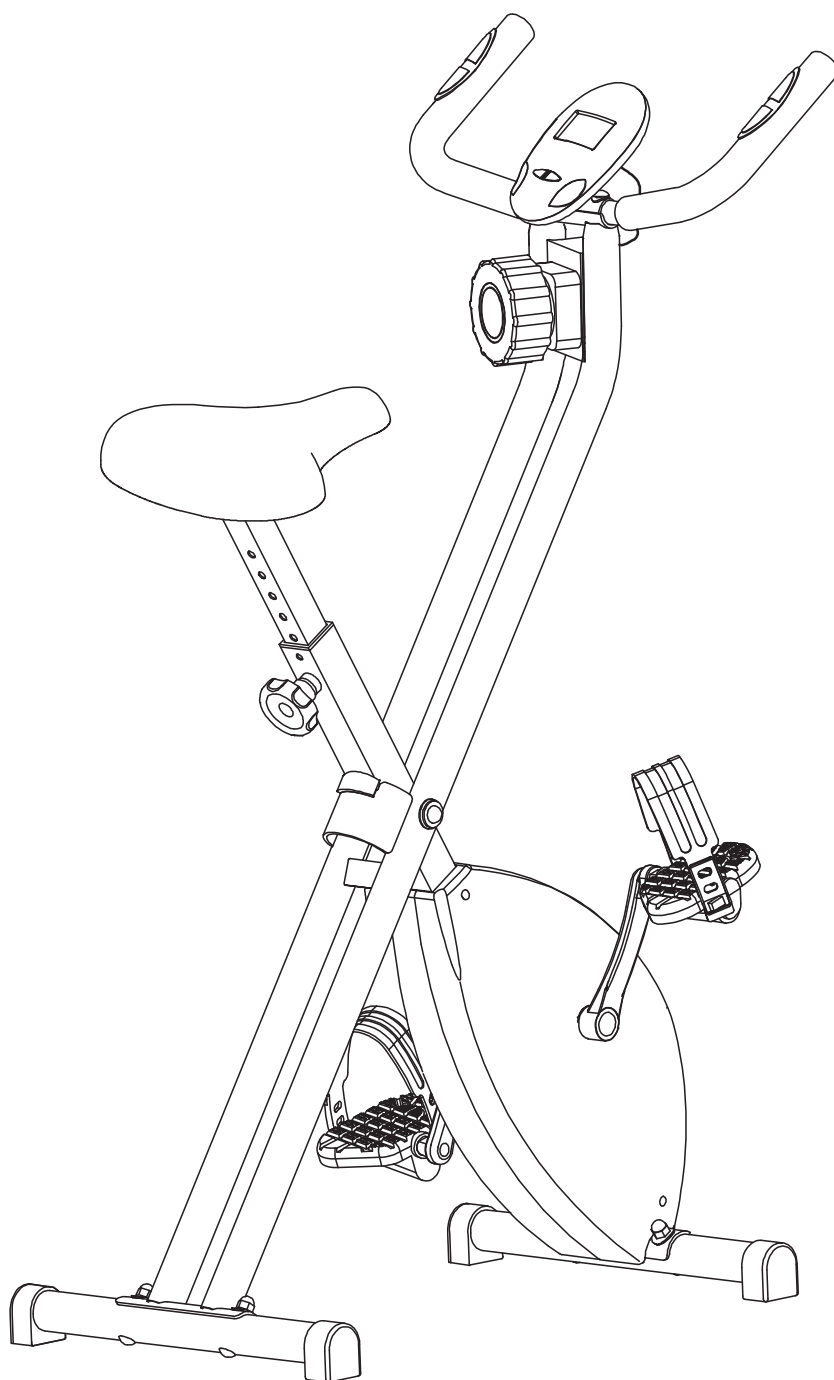
Tel: 074 - 7600200

Via onze website:
www.fitnessbenelux.nl

E-mail: service@fitnessbenelux.nl

ATTENTIE

Lees alle voorzorgsmaatregelen en instructies in de handleiding voordat u de apparatuur gebruikt. Bewaar deze handleiding voor toekomstige referentie.



Bezoek onze website
www.fitnessbenelux.nl

INHOUD

| | |
|---|----------------|
| BELANGRIJKE VOORZORGSMaatregelen | 3 |
| VOOR JE BEGINT | 4 |
| MONTAGE | 5 |
| HOE WERKT DE FIETS | 8 |
| UW HARTSLAG METEN INDIEN GEWENST | 9 |
| KENMERKEN VAN DE CONSOLE | 10 |
| ONDERHOUD EN PROBLEMEN | 11 |
| RICHTLIJNEN VOOR HET TRAINEN | 12 |
| OPENGEWERKTE TRAININGEN | 13 |
| ONDERDELENLIJST | 15 |
| DE BESTELLINGEN VAN DE ONDERDELEN | Laatste pagina |

BELANGERIJKE VOORZORGSMAATREGELEN



WAARSCHUWING: Om vermindering van risico of serieus letsel, lees alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze gebruiksaanwijzing goed voor u de fiets gaat gebruiken. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.


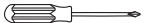
1. Voor u begint met een trainingsprogramma raadpleeg uw arts. Dat is vooral belangrijk personen boven de 35 jaar of voor personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.
2. Gebruik deze hometrainer alleen zoals is beschreven in de handleiding.
3. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de hometrainer voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
4. De hometrainer is alleen bedoeld voor thuisgebruik. Gebruik de fiets dus niet in een commerciële huur of in een instelling.
5. Houd de hometrainer binnenhuis, weg van vocht en stof. Zorg dat de hometrainer stevig en vlak op de ondergrond staat met een matje eronder om de vloer te beschermen. Zorg ervoor dat er minstens 0,9m speling in de voor en achterzijde zitten van de fiets en 0,6m van elke zijkant.
6. Goed Inspecteer en draai alle onderdelen regelmatig. Vervang versleten Elke aandelen tijd onmiddellijk.
7. Houd kinderen onder de 12 jaar en dieren weg van de hometrainer in alle gevallen.
8. De Hometrainer hoort niet te worden gebruikt door personen met een gewicht meer dan 115 kg.
9. Draag geschikte kleding tijdens het sporten. Nooit losse kleding dragen die verstrikt kan raken in de hometrainer tijdens gebruik. Draag altijd sportschoenen voor voet bescherming tijdens het sporten.
10. Zorg ervoor dat u altijd het stuur vast houdt tijdens het fietsen maar ook als u op en af stapt van de machine.
11. De pols-sensor is geen medisch apparaat. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de metingen beïnvloeden. De pols-sensor is uitsluitend alleen bedoeld als hulpmiddel bij het bepalen van de hartslag over het algemeen.
12. Houd je rug recht tijdens het gebruik van de fiets. Dus niet gebogen.
13. De hometrainer heeft geen vliegwielen. De pedalen blijven ronddraaien totdat het vliegwiel stopt. Verminder uw snelheid op een gecontroleerde manier.
14. Te veel oefenen kan leiden tot ernstig letsel of dood. Als u zich duizelig voelt of wanneer u pijn voelt tijdens het trainen, stop dan onmiddellijk en fiets rustig uit.

VOOR U BEGINT

Hartelijk dank voor het aanschaffen van de ProForm Noteren voordat u contact met ons opneemt. Het hometrainer. De hometrainer biedt u een hoop aan modelnummer is **PFIVEX33413.0**. En de locatie eigenschappen en maken uw oefeningen thuis van het serienummer stickers kunt u vinden op de effectiever en leuker. voorkant van de gebruiksaanwijzing.

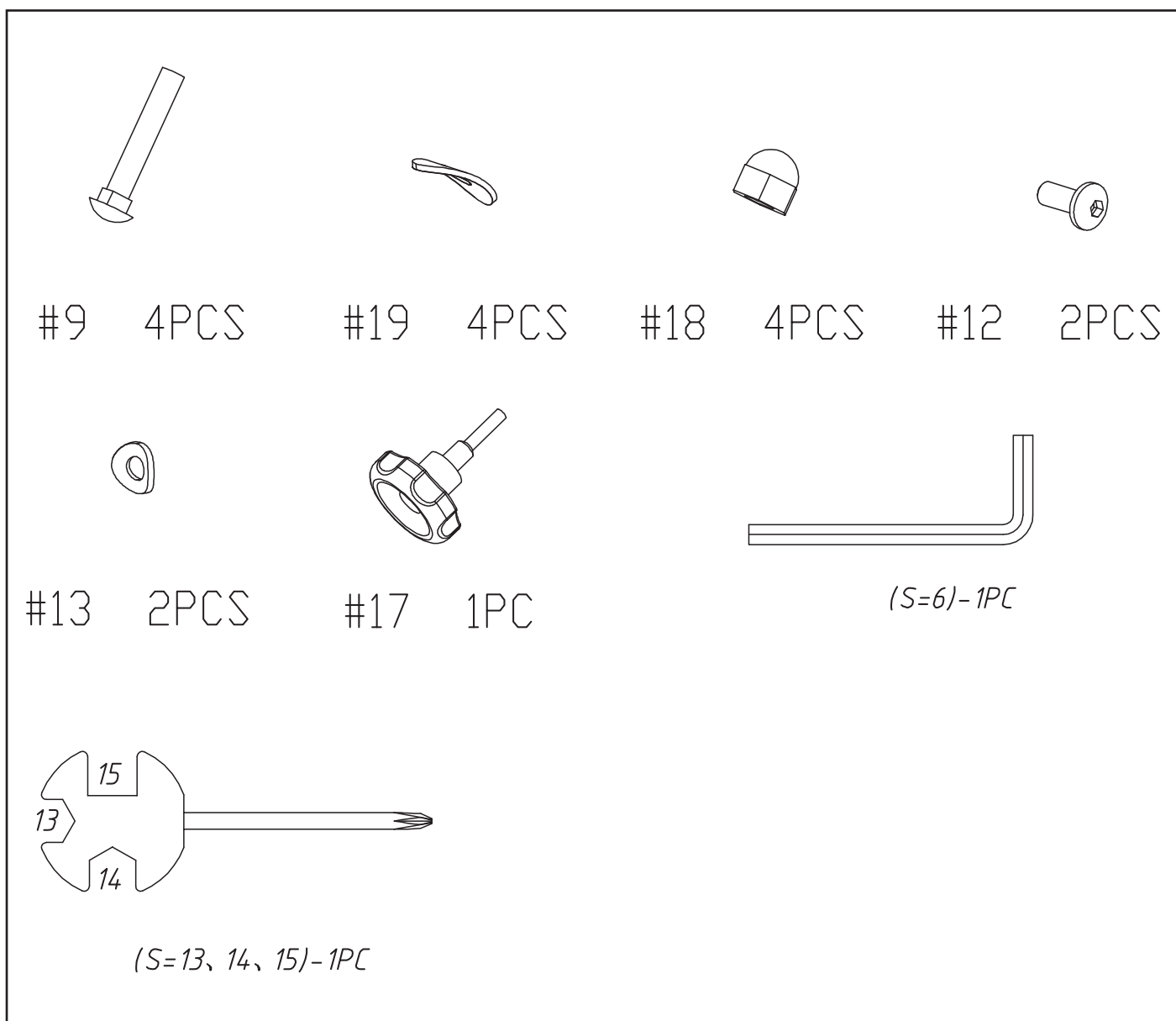
Voor uw eigen veiligheid de handleiding zorgvuldig doorlezen voordat u de oefeningen uitvoert op de hometrainer Mocht u nog vragen hebben na het lezen van de handleiding, aarzel dan niet om contact op te nemen (Zie voorpagina voor contact). Als u een vraag heeft kunt u ons het beste helpen met uw productnummer te noteren en het serienummer Voor het verder lezen maak u zelf bekend met de onderdelen op de volgende pagina.

Montage

Montage is het beste met twee personen. Plaats alle onderdelen van de fiets op een open plek voor een beter overzicht en verwijder daarna de verpakking. Gooi de verpakking pas weg als u alles volledig heeft gemonteerd. In toevoeging tot het mee geleverde gereedschap, krijgt u een verstelbare moersleutel  en een kruiskopschroevendraaier. 

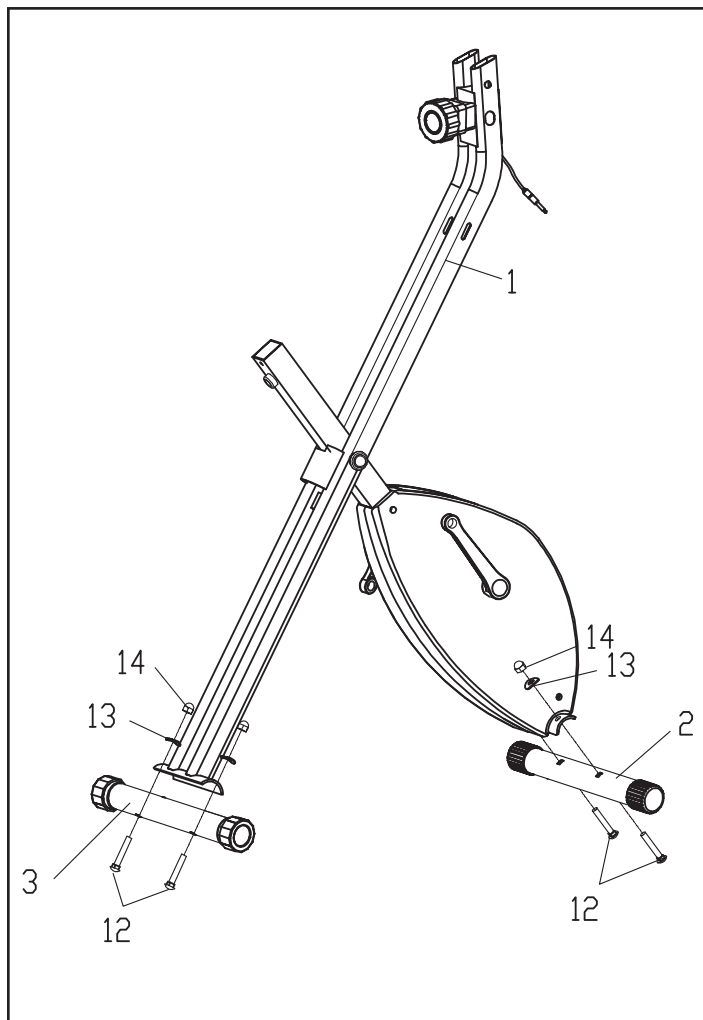
Gebruik de onderstaande tekening om kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het getal onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel van de lijst met onderdelen aan het eind van deze handleiding. Het getal tussen haakjes is het aantal te monteren onderdelen.

Let op: Sommige kleine onderdelen zijn al gemonteerd. Als een onderdeel niet in de hardware kit zit, controleer dan of het onderdeel al niet is gemonteerd.



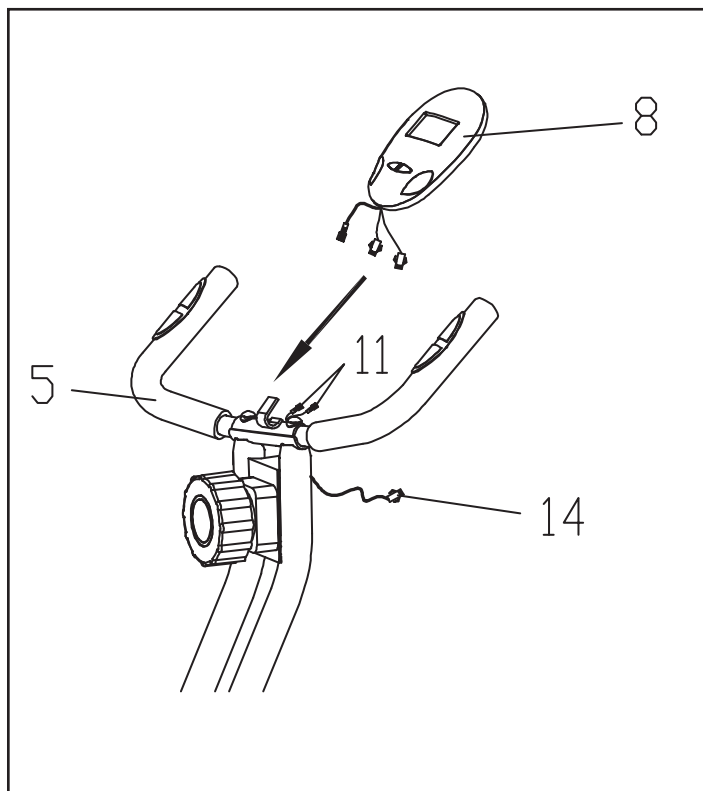
STAP 1

Bevestig de voorste stabilisator (2) en de achter stabilisator (3) aan het hoofd frame (1) Met het slot bouten (9), boog wassers (19) en de Acorn noten (18) zoals getoond.



STAP 2

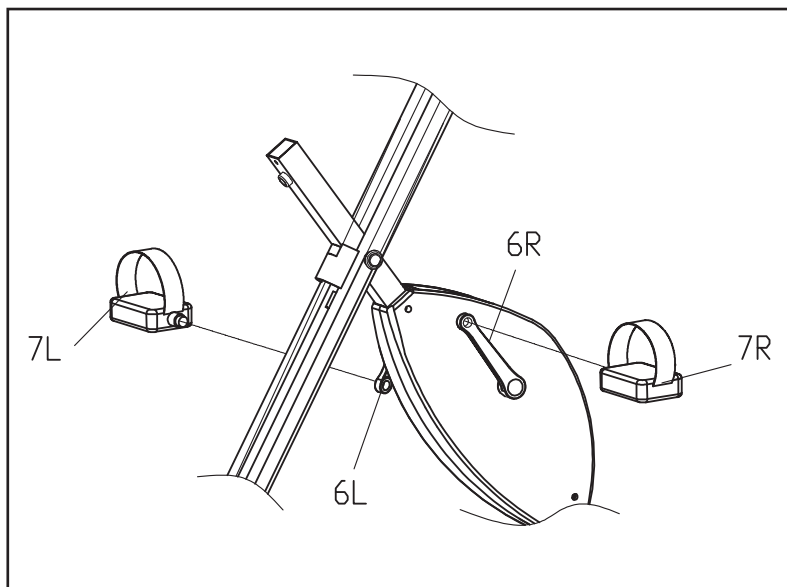
Bevestig het stuur (5) aan het hoofd frame (1) Met de innerlijke zeskantbout (12), Boog wasser (13). Sluit de sensordraad (11), sensor draad (14) Met de draden van de computer (8). Steek vervolgens de computer (8) op de computer schijf van het hoofd frame. (1)



STAP 3

Als allereerst kijk op de rechter en links aangegeven pedaal zoals getoond in de afbeelding R is rechts en L is links.

Daarna installeer het rechterpedaal (7R) in de rechter stang (6R) Draai daarna het pedaal links om het vast te maken en draai het pedaal naar rechts om het los te maken.

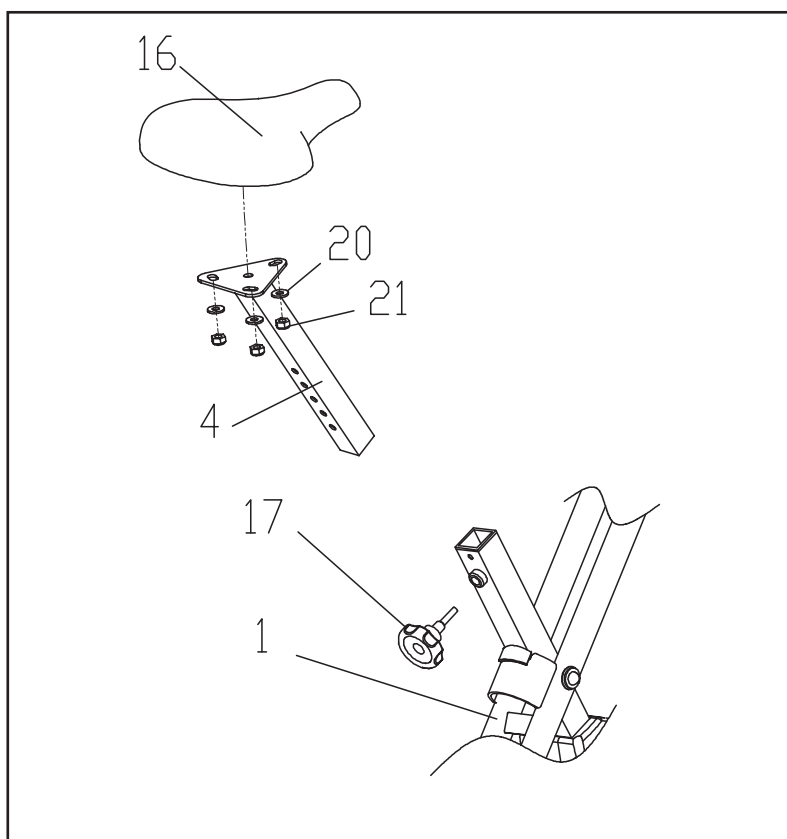


STAP 4

Bevestig het zadel (16) op de zadelpen (4) Met de nylon moer (21), Platte grond (20), Dan plaats u de zadelpen (4) Aan de achterzijde post van hoofd frame (1). De hoogte van het zadel (16) moet de juiste afstelling van het persoon bepalen als zijn knie lichtjes gebogen is.

Verwijder de knop (17) voor de zadelpen voor de juiste hoogte. Probeer het daarna opnieuw na de aanpassing.

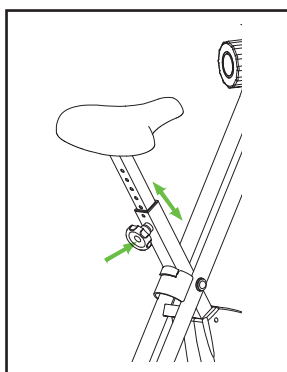
Uw machine is nu klaar voor gebruik!



Hoe dient de hometrainer gebruikt te worden

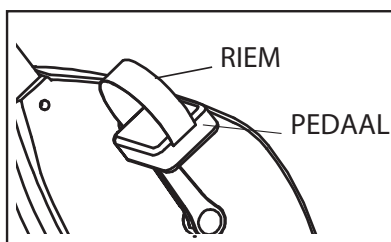
HOE STEL JE DE LATERALE POSITIE IN VAN DE ZADEL.

Voor een effectieve oefening moet het zadel op de juiste hoogte voor u zijn. Als u fietst, moet er een lichte buiging in uw knieën ontstaan als u een van uw benen heeft gestrekt. Dat betekent dat u dan in de juiste positie zit. Om de hoogte van u zadel bij te stellen draait u eerst de zadelpen knop eruit. Vervolgens kunt u de zadel in uw gewenste positie brengen. Als uw juiste positie heeft gevonden duwt u de stoel naar boven en naar beneden totdat de knop in de zadelpen schuift. Daarna draait u de knop naar rechts om uw zadel op de juiste positie vast te maken. U kunt ook nog de zitting naar voren en naar achteren bewegen voor de juiste zit positie



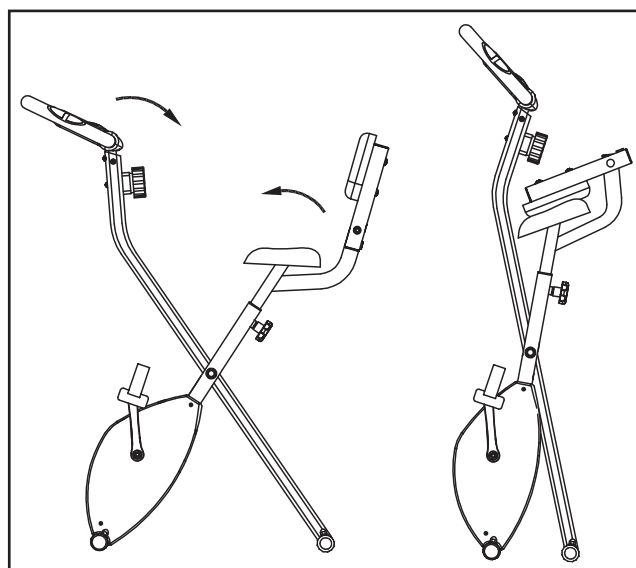
HOE VERSTEL JE DE PEDAALRIEMEN

Om de pedaalriemen te stellen moet u eerst de uiteinden van de pedaalgespen naar buiten trekken voor aansluiting op uw sport schoenen.



HOE VOUW JE DE HOMETRAINER

Pak het zadel en het handvat en vouw ze naar elkaar toe. Graag aandacht besteden aan uw veiligheid.



Zorg ervoor dat het product volledig volledig ontvouwt is voordat u er op gaat zitten. Let op! Zorg ervoor dat u uw vingers niet tussen de buizen krijgt als u het toestel samen vouwt.

Hoe meet u uw hartslag

Uw hartslag meten indien gewenst

U kunt uw hartslag meten met behulp van de handsensoren.

Als er een doorzichtig stuk plastic op het metalen contactpunt en is bevestigd graag verwijderen.

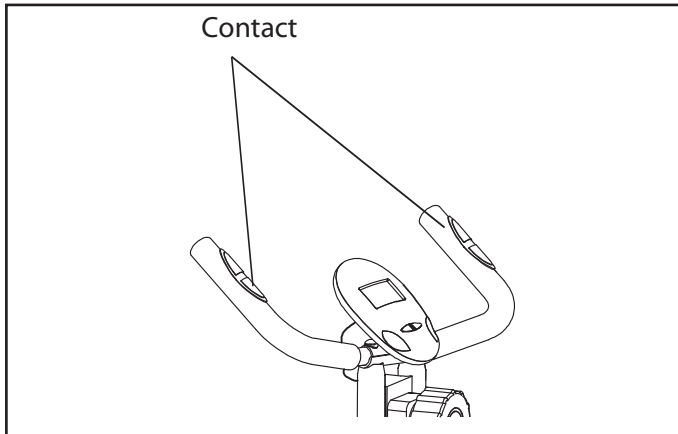
Bovendien zorg ervoor dat uw handen schoon zijn om uw contact van de machine naar uw hart te verbeteren.

Om uw hartslag te meten houd contact met het metalen contactpunten.

Voorkom dat u gaat bewegen en houd u stevig vast aan de metalen contactpunten.

WANNEER U KLAAR BENT MET OEFENEN

Als u de pedalen niet meer beweegt gedurende enkele minuten en de toetsen niet ingedrukt zijn zal de console worden uitgeschakeld en de display zal worden reset.



Onderhoud en Problemen

Inspecteer en draai alle onderdelen van de fiets regelmatig aan.

Versleten onderdelen onmiddellijk vervangen.
Na gebruik fiets schoonmaken met een vochtige doek en een hele kleine hoeveelheid wasmiddel.

Belangrijk: om beschadiging van de display te voorkomen houdt de display uit de buurt van vloeistoffen en zonlicht.

BATTERIJVERVANGING

Wanneer het bedieningspaneel niet meer genoeg oplicht vervang de batterijen.

De console vereist twee 1,5 v AA-batterijen.
Alkalinebatterijen worden aanbevolen. Verwijder het batterijdeksel van de console en plaats de twee 1,5 v AA batterijen.

Zorg ervoor dat de batterijen zo worden geplaatst als aangegeven in de afbeelding van de console.
Daarna maak de batterijklep weer dicht.

Beschrijving van het display



EIGENSCHAPPEN DISPLAY

Volg uw vorderingen op de display. De display heeft de volgende informatie die hij vertoont:

Snelheid—display toont de snelheid in km per uur.

Tijd—Deze display weergeeft de verstreken tijd.

Afstand—deze optie van de display geeft u de afstand die u hebt gefietst in kilometers.

Calorieën—Deze optie van de display geeft u aan hoeveel calorieën u verbrandt.

Pols—Deze functie van de display geeft u uw hartslag wanneer u de polssensor gebruikt.

Afstand totaal—Deze functie geeft u de totale afstand van de fiets van de eerste keer dat u de batterij plaats. (Verwisselt u de batterijen dan zal de waarde gereset worden)

Scannen—Wanneer u op de display de knop optie selecteert dan draait het scherm en toont u de 5 functies. Tijd, snelheid, afstand, calorieën en de totale afstand in minder dan 5 seconden.

WERKING VAN HET DISPLAY

Zorg ervoor dat het display batterijen heeft (Zie pagina onderhoud en problemen). Als er een doorzichtig laagje plastic op de display zit graag verwijderen.

1. Schakel de display in.

Om de display in te schakelen, drukt u gewoon op een van de knoppen en dan kunt u al beginnen met trappen.

2. Druk de MODE knop:

Om uw waarde aan te geven die u wilt kiezen. De mode knop bevindt zich bovenaan het scherm.

Bij het houden van de reset knop langer dan drie seconden worden alle gegevens van u gereset.

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

Terwijl u uw oefening uitvoert zal op de display de geselecteerde modus worden getoond.

4. Wanneer u klaar bent met uw oefeningen word de console automatisch uitgeschakeld.

Als de pedalen niet bewegen voor enkele seconden dan zal de console gaan pauzeren. De display heeft een auto-off functie. Als de pedalen niet bewegen en de console knoppen zijn niet ingedrukt voor een paar minuten dan zal de stroom uitgeschakeld worden om automatisch de batterijen te sparen.

RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

! WAARSCHUWING:

Voordat u met een of ander oefenprogramma begint graag raadpleeg uw arts. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 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 uw hartslag over het algemeen.

Deze richtlijnen helpen u om uw oefening te programmeren. Voor gedetailleerde informatie raadpleeg een goed boek of raadpleeg uw arts. Vergeet niet, goede voeding en voldoende rust is essentieel voor succesvolle resultaten.

Oefening Intensiteit

Of uw doel nou is om vet te verbranden of om uw cardiovasculair te verbeteren de sleutel is uiteindelijk de juiste oefeningen met de juiste intensiteit zorgen voor het goede resultaat. 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 | ♥ |
| 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | |

Om de juiste intensiteit niveau te vinden zoekt u uw leeftijd onderaan de grafiek (leeftijden worden afgerond naar het dichtstbijzijnde tiental jaar). De drie getallen boven uw leeftijd bepalen uw trainingszone. Het laagste nummer is uw hartslag voor uw vetverbranding, het middelste nummer is uw hartslag voor het maximaal verbranden van het vet en de hoogste rij betekent de hartslag voor een aerobic oefening.

Verbrand vet—om effectief vet te verbranden moet u oefeningen doen op een lage intensiteit gedurende een aanhoudende periode van tijd. Tijdens de eerste minuten van uw oefeningen gebruikt uw lichaam koolhydraten calorieën voor energie. Als uw doel is om vet te verbranden dient u de intensiteit van uw oefeningen rond de laagste hartslag te houden. Voor maximale vetverbranding hoort u te trainen in het middelste nummer van uw trainingszone.

Aerobic Oefeningen—Als uw doel is om uw hart en vaatsysteem te versterken zou u moeten kiezen voor een aerobic oefening die zorgt er namelijk voor dat de activiteit van uw zuurstof verhoogt. Voor een aerobic-oefening past u de intensiteit van uw hartslag rond het hoogste getal van uw trainingszone.

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

Opwarmen—Begin met 5 tot 10 minuten de spieren te strekken en doe daarna een paar lichte oefeningen. Een goede warming-up zorgt ervoor dat uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloedsomloop in de perfecte staat is.

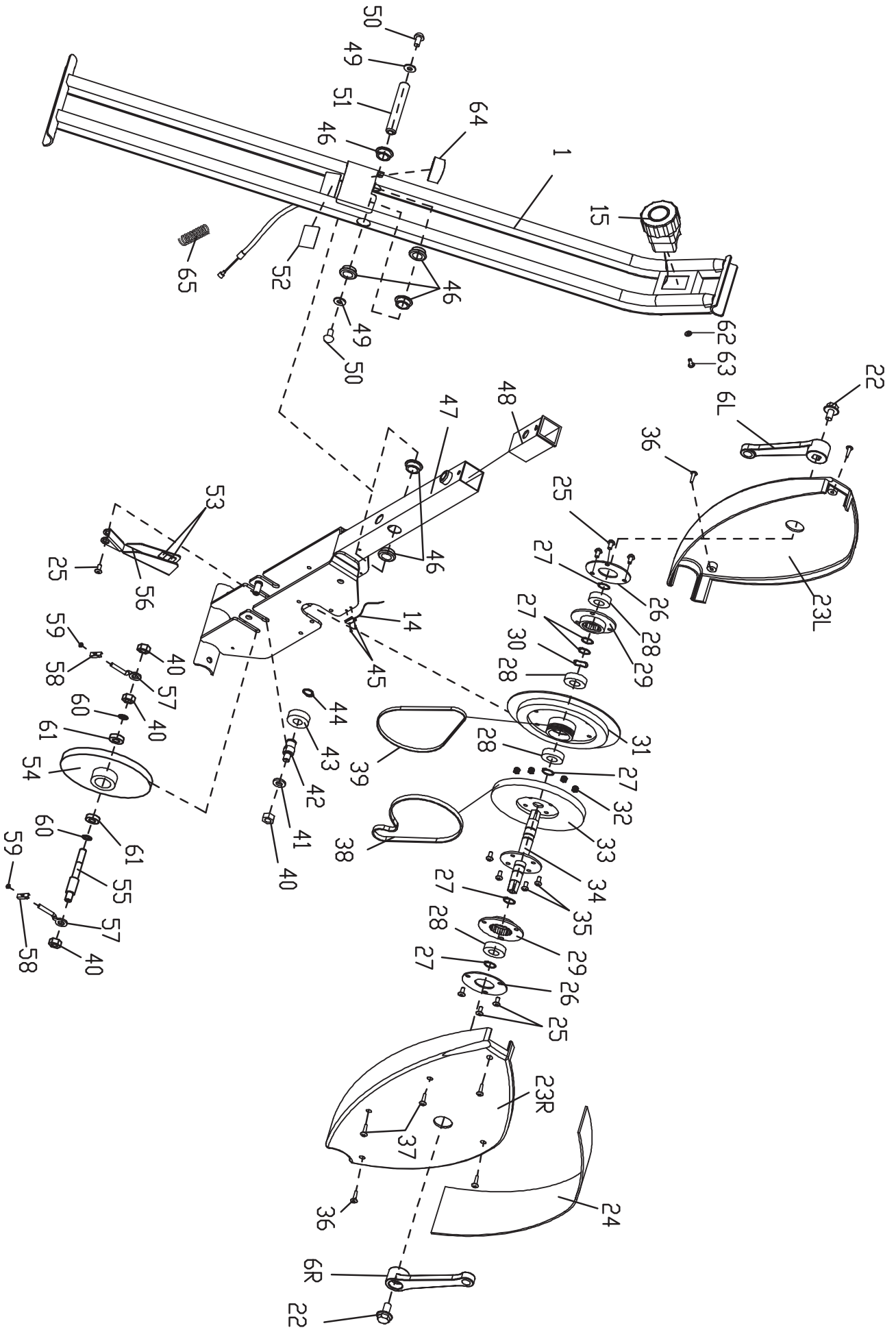
Training oefening—Oefeningen voor 20 tot 30 minuten in uw gewenste hartslagzone (Tijdens het eerste paar weken van uw oefenprogramma niet uw hartslag te lang in het hoogste niveau probeert het geleidelijk op te bouwen). Adem diep en regelmatig in bij een oefening nooit uw adem in houden.

Afkoelen—Eindig uw training altijd met 5 tot 10 minuten stretching. Dit zal namelijk de soepelheid van uw spieren verlichten en helpt u bij het voorkomen van blessures na de oefening.

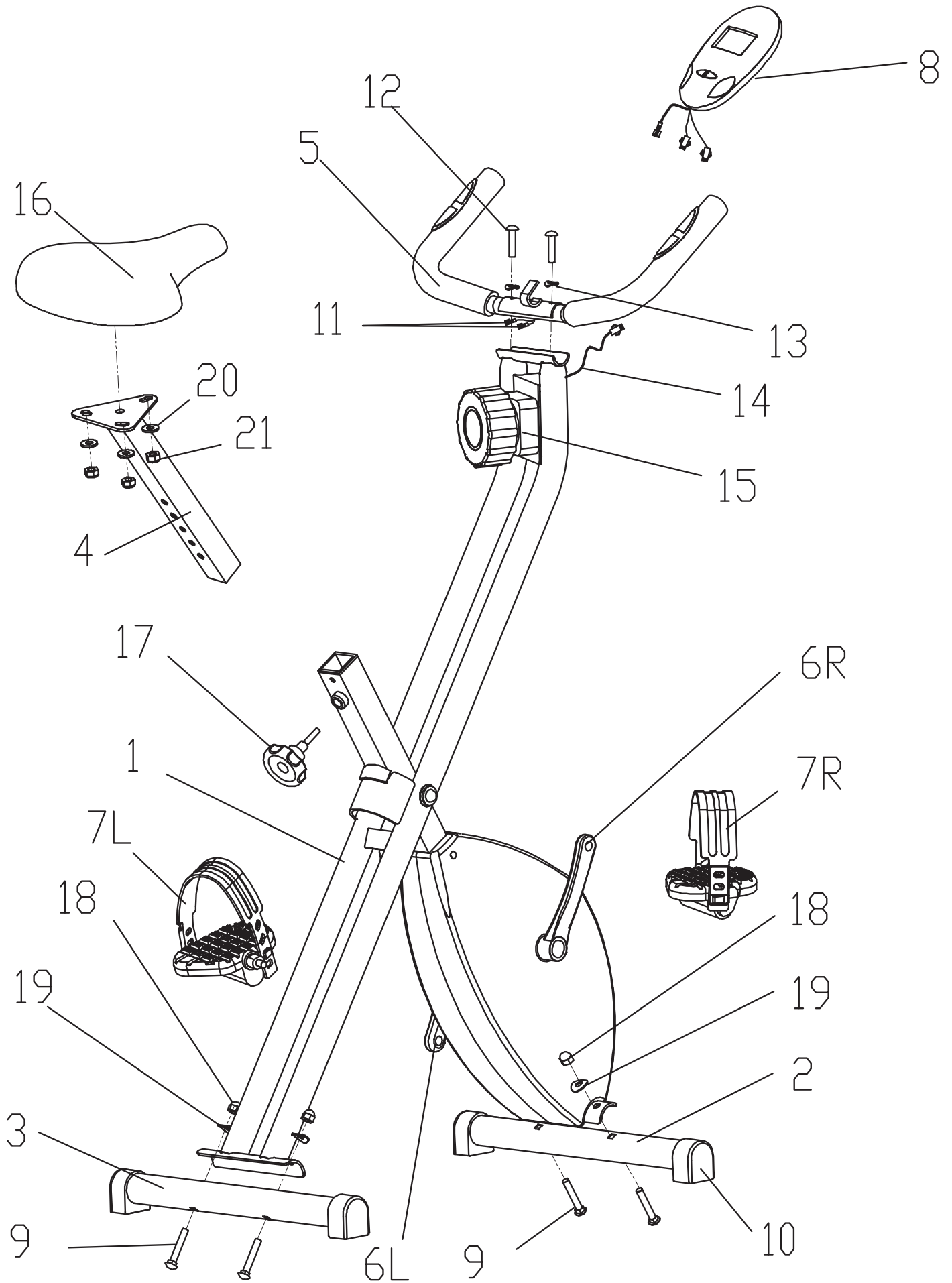
OEFENING FREQUENTIE

Om uw conditie te handhaven of te verbeteren dient u drie trainingen per week te beoefenen en na elke training een dag rust. Na een aantal maanden regelmatig oefenen kunt u nu per week 5 maal trainen. Vergeet niet de sleutel tot succes is om plezier en regelmatig te oefenen als onderdeel van uw dagelijks leven.

Detailschema — Model Nr. PFIVEX33413.0 part 1



Detailschema — Model Nr. PFiVEX33413.0



Onderdelenlijst — Model Nr PFIVEX33413.0

| N° | Omschrijving | Aantal. | N° | Omschrijving | Aantal. |
|----|---------------------|---------|----|---------------------|---------|
| 1 | Hoofdframe | 1 | 33 | Riem | 1 |
| 2 | Voor stabilisator | 1 | 34 | As | 1 |
| 3 | Achter stabilisator | 1 | 35 | Schroef | 5 |
| 4 | Zadelpen | 1 | 36 | Schroef | 4 |
| 5 | Stuur | 1 | 37 | Schroef | 3 |
| 6 | Crank | 2 | 38 | Riem | 1 |
| 7 | Pedaal | 2 | 39 | Riem | 1 |
| 8 | Computer | 1 | 40 | Zeskantmoer | 4 |
| 9 | Slotschroef | 4 | 41 | Oplegtring | 1 |
| 10 | Eindcap | 4 | 42 | Wielas | 1 |
| 11 | Polssensor | 2 | 43 | Lager | 1 |
| 12 | Zeskantbout | 2 | 44 | Veerring | 1 |
| 13 | Sluitring | 2 | 45 | Schroef | 2 |
| 14 | Sensor kabel | 1 | 46 | Lagerbus | 6 |
| 15 | Spanning controle | 1 | 47 | Voorste frame | 1 |
| 16 | Zadelpen | 1 | 48 | Lagerbus | 1 |
| 17 | Draaiknop | 1 | 49 | Oplegtring | 2 |
| 18 | Dopmoer | 4 | 50 | Schroef | 2 |
| 19 | Sluitring | 4 | 51 | As | 1 |
| 20 | Sluitring | 1 | 52 | Schuimrubber | 1 |
| 21 | Moer | 1 | 53 | Magnetisme | 6 |
| 22 | Flensbouten | 2 | 54 | Wiel | 1 |
| 23 | Kettingkast | 2 | 55 | Wielas | 1 |
| 24 | Voorklep | 1 | 56 | Magneet plaat | 1 |
| 25 | Screw | 7 | 57 | Bout | 2 |
| 26 | Flensplaat | 2 | 58 | U vormige sluitring | 2 |
| 27 | Veerring | 6 | 59 | Zeskantmoer | 2 |
| 28 | Lager | 4 | 60 | Oplegtring | 2 |
| 29 | Lagerblok | 2 | 61 | Lager | 2 |
| 30 | Veerring | 1 | 62 | Oplegtring | 2 |
| 31 | Vliegwiel | 1 | 63 | Vis | 1 |
| 32 | Moer | 4 | 64 | Bout | 1 |
| | | | 65 | Veer | 1 |

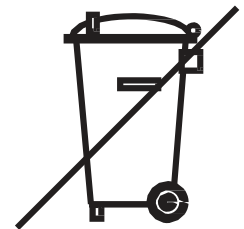
De bestelling van onderdelen

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 l x h): 89 x 43 x 119 cm

Product gewicht: 16,6 Kg