

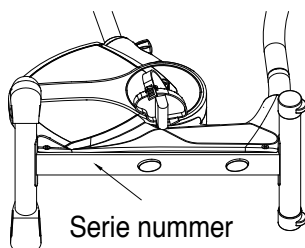
# PRO-FORM®

PERFORMANCE & INNOVATION

## Gebruikershandleiding

Model nummer: PFIVEX51032.0

Serie Nr. : \_\_\_\_\_



Serie nummer

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:

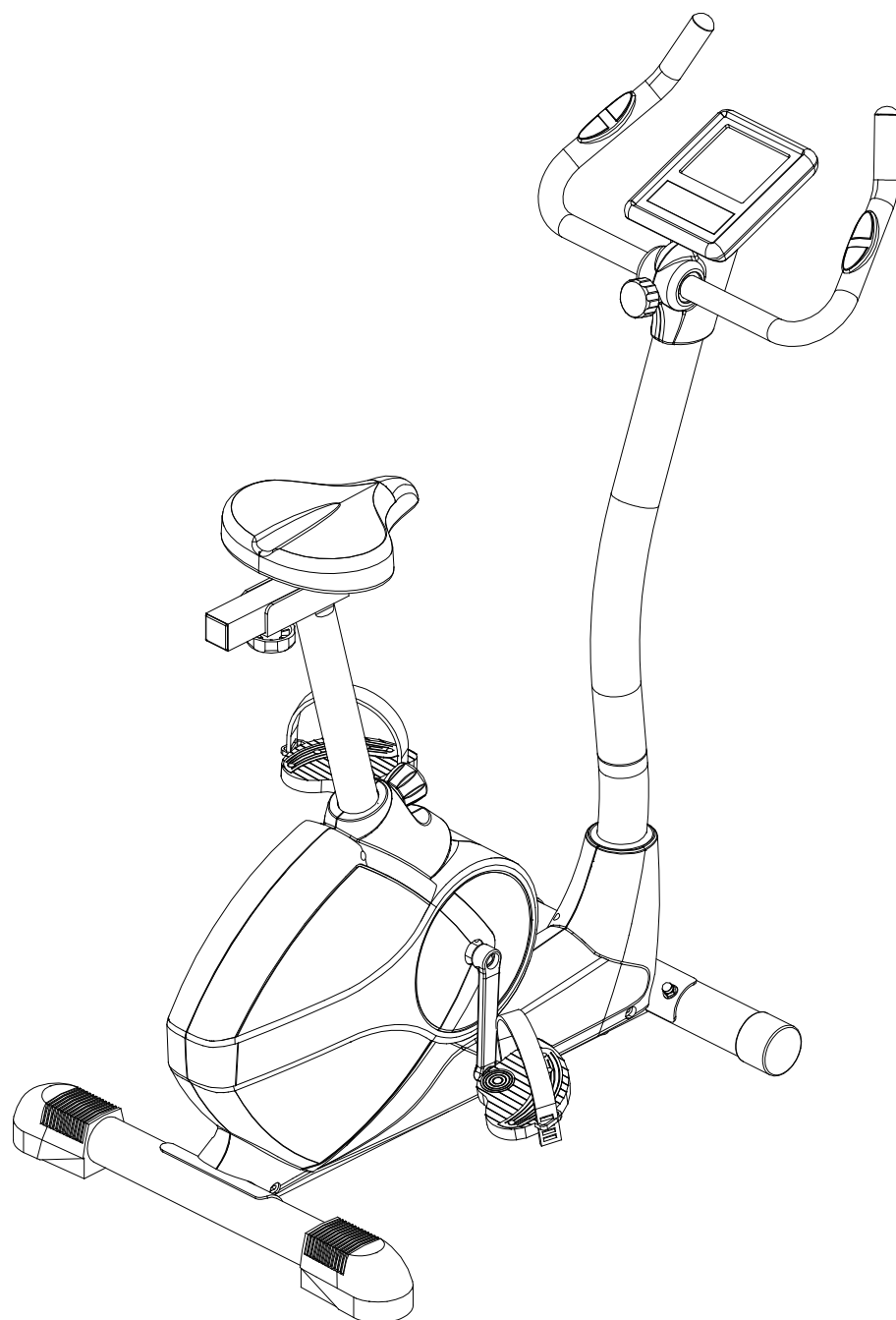
UK Telefoon: 08457 089 009  
Ierland Telefoon 053 92 36102  
Website: [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)  
E-mail:  
[csuk@iconeurope.com](mailto:csuk@iconeurope.com)

per post:

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 door, voordat u dit apparaat gebruikt. Bewaar deze handleiding voor toekomstig gebruik.



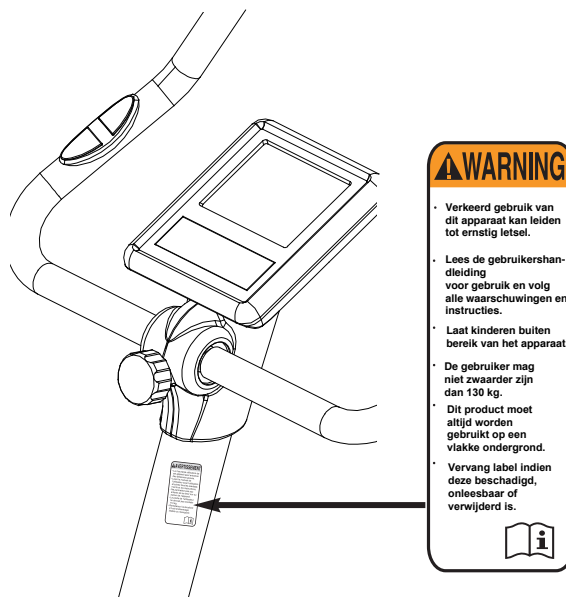
Bezoek onze  
website  
[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

# Inhoud

WAARSCHUWINGSSTICKER .....	1
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN .....	3
VOORDAT U BEGINT .....	4
MONTAGE .....	5
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN .....	7
HOE GEBRUIKT U DE FIETS? .....	8
HOE MEET U DE HARTSLAG? .....	8
FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL .....	9
OEFENING RICHTLIJNEN .....	12
UITGEWERKTE TEKENING .....	13
ONDERDELEN LIJST .....	15
BESTELLEN VAN VERVANGENDE ONDERDELEN .....	Laatste pagina

## WAARSCHUWINGSSTICKER

Deze tekening toont de locatie (s) van de waarschuwingssticker (s). Als een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, bel het telefoonnummer op de kaft 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..



# Belangrijke voorzorgsmaatregelen



## **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 voorbescherming 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 lywheer stopt. Verminder uw snelheid op een gecontroleerde manier.

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

14. Te veel 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.

---

## Voordat u begint

Bedankt voor de aanschaf van de ProForm® Easy Touch 5.0. 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, schrijf u het productnummer en serienummer op, voordat u contact opneemt.

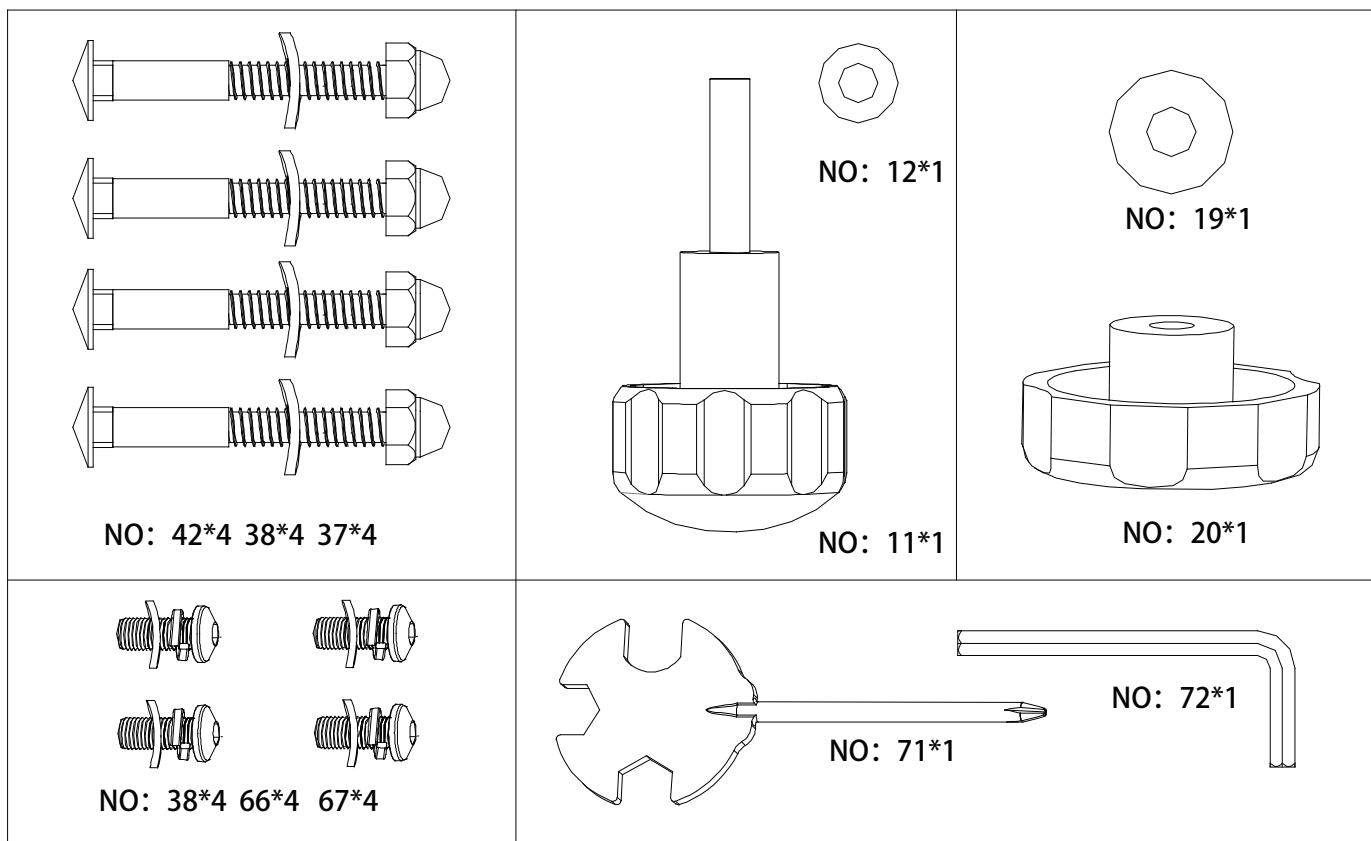
Het productnummer is **PFIVEX51032.0** en het serienummer staat op de stickers die u kunt vinden op de omslag van deze handleiding.

# ASSEMBLY

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

In aanvulling op het meegeleverde gereedschap is een Phillips schroevendraaier  en een moersleutel  nodig.

Als u het apparaat monteert, gebruik dan de onderstaande tekeningen om de kleine onderdelen te herkennen. Het getal tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel in de LIJST MET ONDERDELEN aan het eind van deze handleiding. Het volgende getal is het aantal te monteren onderdelen. Opmerking: Als een onderdeel niet in de hardware kit zit, controleer dan of het al gemonteerd is.

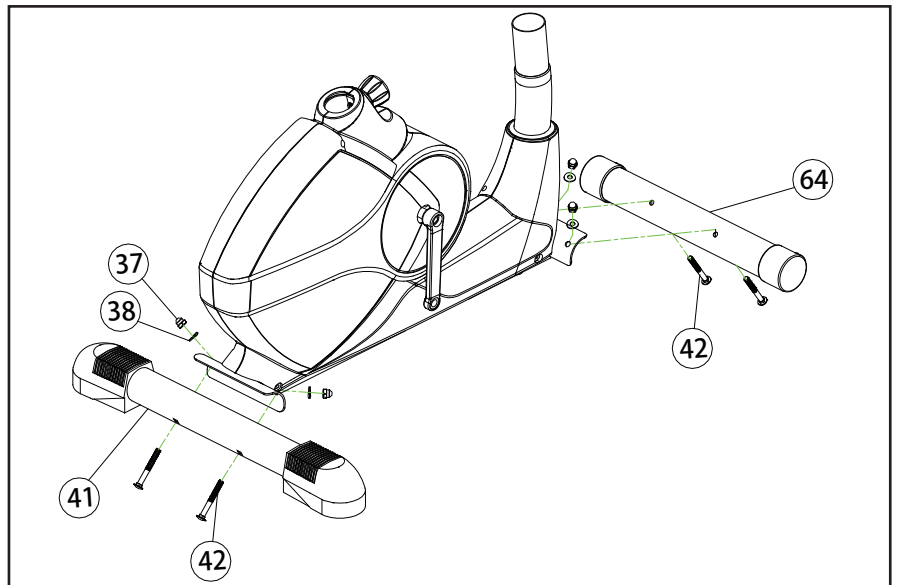


### STAP 1

1. Bevestig de voorste stabilisator (64) op het hoofd frame met 2 x M8 Slotbouten (42), 2 x M8 Gebogen Tussenringen (38) en 2 x M8 dopmoeren (37).

2. Maak de Achterste Stabilisator (41) op het hoofd frame met 2 x M8 Slotbouten (42), 2 x M8 Gebogen Tussenringen (38) en 2 x M8 dopmoeren (37).

OPMERKING: U kunt de Achterste eindkap aanpassen op de Achterste Stabilisator (41) om de 5103M magnetische fiets stabiel te houden.

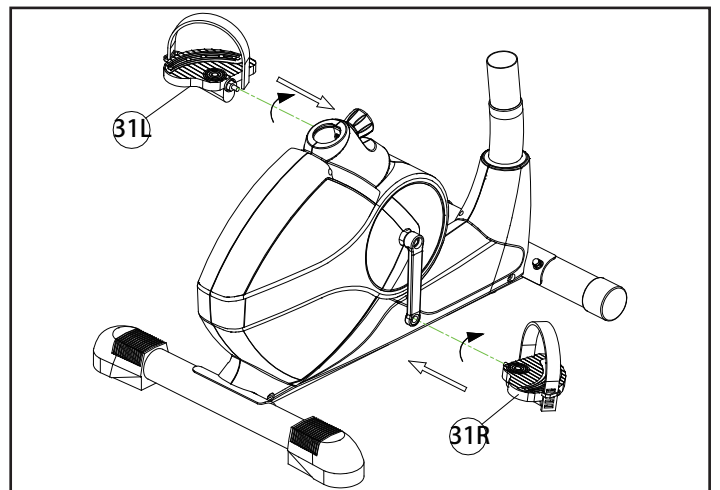


### STAP 2

1. Schroef het rechter pedaal (31R) in het rechter pedaal crank (34R) (NB: De schroef richting is met de klok mee)..

2. Schroef het linker pedaal (31L) op de linker crank (34L). (NB: De schroef richting tegen de klok in).

3. Monteer vervolgens de pedaal riemen links en rechts op de bijbehorende pedalen (31). (De pedalen zijn ondertekend met "L" voor links en "R" voor rechts.)

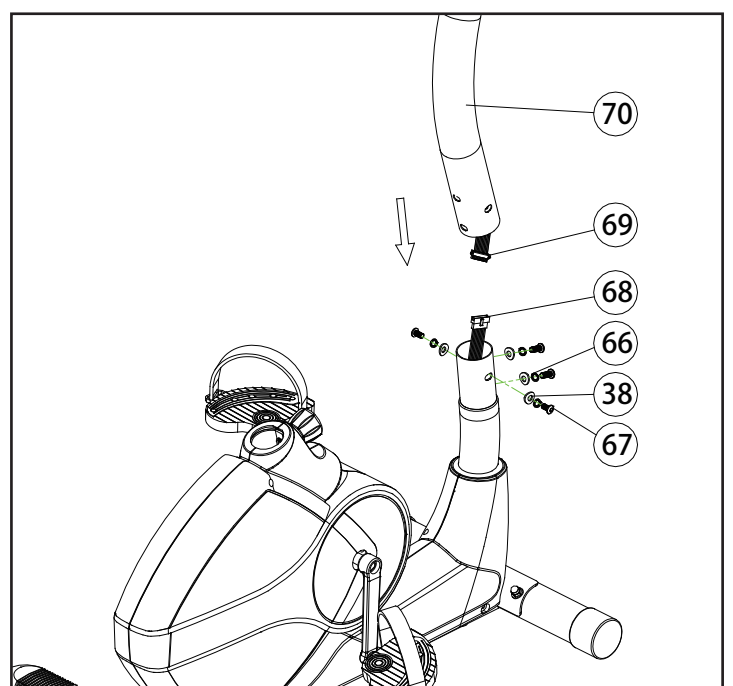


### STAP 3

1. Houd het stuur met de bovenste Computer Kabel (69) vast en verbind de Bovenste Kabel van de computer die uit de bodem van het stuur komt met de Tweede Computer Kabel (68) die uit het hoofd frame komt.

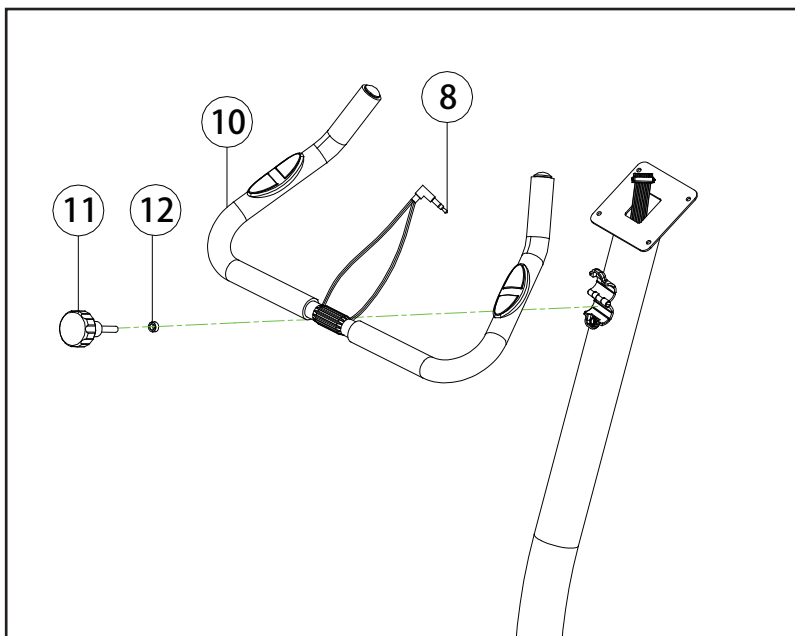
(NB: De bovenste Computer kabel (69) die uitsteekt vanaf de bovenkant van de stuurpaal mag niet in de buis glijden, dit is vereist voor latere stappen van de installatie)

2. Maak de Armhendel aan het onderstel en zet deze vast met behulp van 4 x M8 Allen Bout (67), en 4 x M8 Gebogen Tussenring (38).



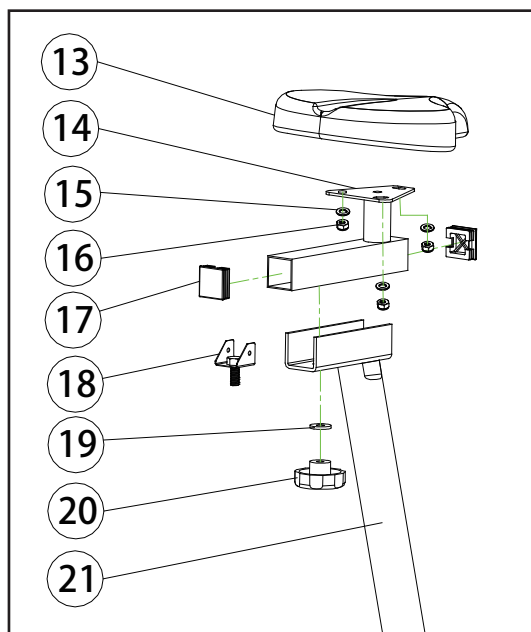
#### STAP 4

Bevestig het Handvat (10) op het stuur (70) met de buis Spacer (12) en de Knop (11).  
Draai volledig vast.  
(OPMERKING: Houd de Hand Pulse Kabel er buiten.)



#### STAP 5

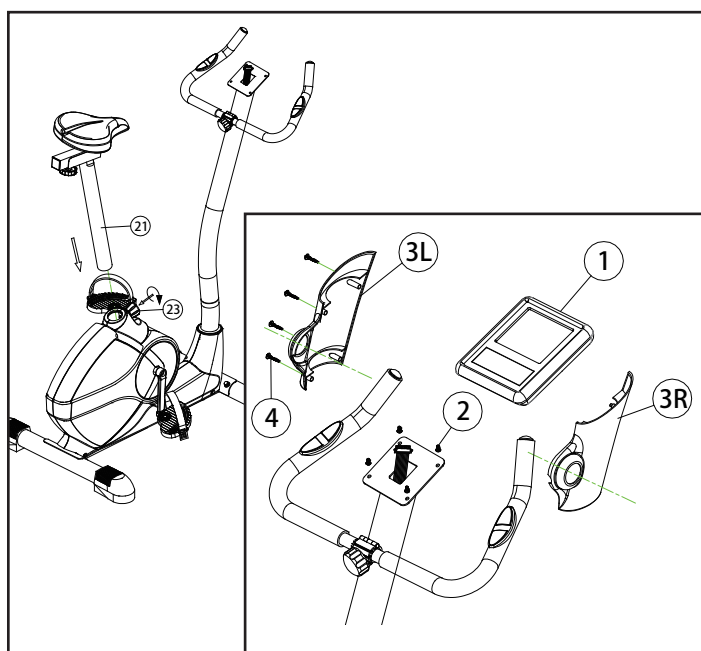
1. Bevestig de Sliding buis (14) op de zit ondersteuning (21) met Knop (20).  
2. Bevestig het zadel (13) op de schuiframen met buis(14).  
3. Plaats de zadelpen (21) in het frame (65), zet deze op de gewenste positie en vergrendel deze door het invoegen van de bout met de Quick Pin (23).  
(De instelling van de zitting ondersteuning kan later eenvoudig naar wens worden aangepast door middel van het draaien en het trekken van de quick release.)  
Verder, moet u er bij het instellen van de gewenste positie voor zorgen dat de zadelpen niet uit het frame wordt getrokken, dus niet verder dan de hoogste instelpositie, als aangegeven.



#### STAP 6

1. Zet de zadelpen (21) in de zadelpen klem (22) op het frame, dan zet u de Ronde kop snelle pen (23) vast.  
2. Bevestig het computer rek (3L & 3R) op het stuur met 4 x schroeven (4)., Vergrendel vervolgens de computer (1) op het stuur (70) gebruik hierbij vier grote platte kop afgesneden eind schroeven (2).

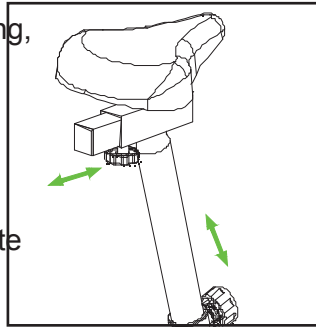
Nu is uw machine klaar voor gebruik.



# Hoe gebruikt u de fiets?

## Hoe de hoogte en horizontale positie van het zadel te verstellen.

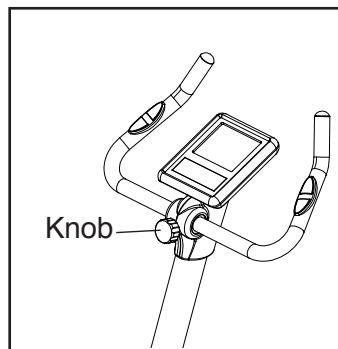
Voor een effectieve oefening, moet de zitting de juiste hoogte hebben. Als u trapt moet er een lichte buiging in de knieën ontstaan, als de pedalen in de laagste stand staan. Als u de hoogte van het zadel in wilt stellen draai dan eerste de knop van het zadel los. Daarna trekt u de knop, en schuift u de zadelpen omhoog of omlaag tot u de gewenste positie heeft. Dan laat de knop los. Schuif de stoel naar boven en of naar beneden om te zorgen dat de knop in één van de gaten van de zadelpen zit. Draai dan de knop.



Om de laterale positie van de stoel aan te passen, draait u eerst de zitting knop een paar slagen. Beweeg de zitting naar voren of naar achteren in de gewenste positie, en draai de stoel knop aan.

## HOE DE HOEK VAN HET STUUR AANPASSEN

Om de hoek aan te passen van het stuur, maak de spil handvat los, draai het stuur in de gewenste hoek, en draai vervolgens de spil handvat.

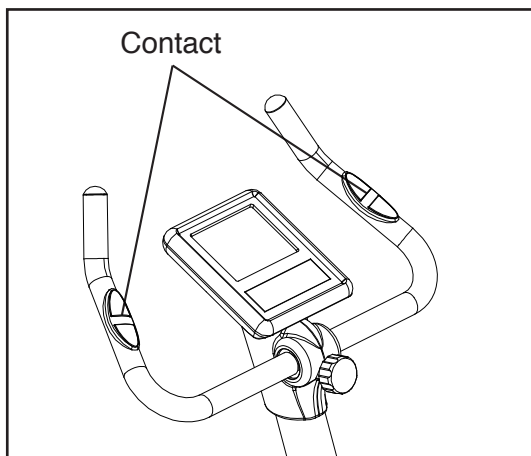


## HOE MEET U DE HARTSLAG

Meet uw hartslag indien gewenst.

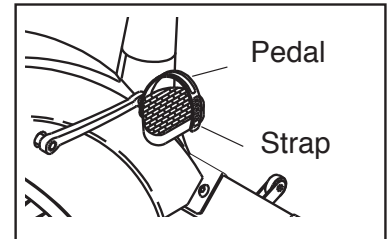
U kunt uw hartslag meten door de handsensoren vast tepakken.

Als er een doorzichtig stuk plastic op de metalen



## HOE DE PEDAAL STRAPS BIJ TE STELLEN

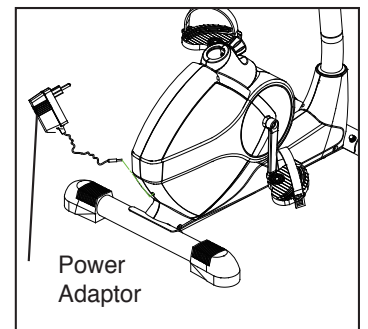
Om de pedaal riempjes aan te passen, trekt u eerst de uiteinden van de pedaal bandjes uit de lipjes op de pedalen. Pas de trapper riemen aan op de gewenste positie, en druk daarna de eind van de riemen weer in de lipjes.



## HOE DE POWER ADAPTER IN TE PLUGGEN

**BELANGRIJK:** Als de hometrainer is blootgesteld aan lage temperaturen, laat het op kamertemperatuur komen voordat u de stekker in het stopcontact steekt. Als u dit niet doet, kunt u het bedieningspaneel of andere elektronische componenten beschadigen.

Steek de adapter in de aansluiting op het frame van de hometrainer. Vervolgens sluit u de stroomadapter op de stekker adapter aan. Steek dan de plug adapter in een geschikte stopcontact dat correct is geïnstalleerd overeenkomstig aan alle lokale codes en regels.



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.

Als uw hartslag wordt gedetecteerd, zal uw hartslag worden weergegeven op het display. Voor de meest nauwkeurige hartslagmeting, houd de contactpunten ongeveer 15 seconden vast.

Als uw hartslag niet wordt weergegeven, zorg ervoor dat uw handen worden geplaatst zoals beschreven.

Beweeg uw handen niet teveel en houdt de metalen contactpunten niet te strak vast. Voor optimale prestaties, houdt u de metalen contactpunten schoon met een zachte doek; Gebruik nooit schuurmiddelen, alcohol of chemische producten om de contactpunten schoon te maken.



# CONSOLE FEATURES



Volg uw vorderingen op het display.

De console heeft een groot touchscreen die de volgende informatie toont:

**Speed**—Deze display toont uw aantal omwentelingen per minuut (rpm).

**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.

**Distance**—Deze display geeft de afstand die u heeft gefietst weer, in het totaal aantal omwentelingen.

**Calories**—Deze display geeft bij benadering het aantal calorieën weer die u heeft verbrand.

**Pulse**— Dit display geeft uw hartslag weer als u de handsensoren gebruikt.

**Watts**—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, verwijder 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 touchscreen knoppen :

#### ENTER :

Druk ENTER in om gegevens te valideren.

#### UP and DOWN :

Door het indrukken van deze knoppen, zal u de vooraf ingestelde waarden verhogen of verlagen of u drukt deze knoppen in om de weerstand aan te passen.

#### START/STOP:

**Voor een snelle start, druk op deze knop om het tellen van de console te starten, het zal starten vanaf 0.**

#### RECOVERY :

Druk op deze knop om de Pulse recovery test te gebruikenonly

gebruiken (alleen beschikbaar aan het einde van het programma).

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

Terwijl u traint zal de console de geselecteerde modus weergeven.

### 4. Wanneer u klaar bent met trainen zal de console automatisch uitschakelen.

Als de pedalen niet bewegen voor een paar seconden, zal het woord STOP verschijnen op het display, en zal de console worden uitgeschakeld.

Aan het einde van een programma, zult u een toon horen en zal het programma knipperen.

## HOE DE PULSE RECOVERY TEST TE GEBRUIKEN:

Het is een functie om de toestand van hartslagrecuperatie die is geschaald van 1,0 - 6,0 terwijl 1,0: de beste en 6.0: de slechtste en de toename 0,1 controleren. Voor een juiste beoordeling, moeten gebruikers testen direct na de training. Direct na de training moet de toets "TEST RECOVERY" ingedrukt worden en vervolgens moet u stoppen met trainen. Nadat de toets wordt ingedrukt, dan kunt u ook de hartslag detector op de juiste wijze toepassen, de test duurt 1 minuut en het resultaat zal te zien zijn op het display. Als de computer uw huidige hartslag niet detecteert zal drukken op de knop "TEST RECOVERY" niet leiden tot een pulse recovery test. Tijdens de pulse recovery test, druk op "TEST RECOVERY" om de test af te sluiten en terug te keren naar de stop-status.

## HOE DE HANDMATIGE MODUS 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 opvoor een moment; de console is dan klaar voor gebruik.

### 2. Selecteer de handmatige modus

Als u de console aanzet, zal het woord Manual knipperen op uw display. Als dit niet het geval is druk dan 3 seconden op ENTER en de computer zal resetten. Als Manual flinkt, druk op ENTER om te selecteren.

### 3. Invoeren van gegevens

Time is aan het knipperen, gebruik UP en DOWN om de waarde te selecteren en druk op ENTER. Afstand zal knipperen, stelt u de waarde op dezelfde manier in en druk op ENTER om te bevestigen. Doe hetzelfde voor calorieën en tenslotte drukt u op START / STOP om het programma te starten.

Voor een snellere start, druk op de startknop en begint u te trappen.

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

Als u fietst, verandert u de weerstand van de pedalen door op de knoppen Weerstand verhogen en verlagen te drukken. Er zijn zestien weerstandsniveaus.

Opmerking: Nadat u de toetsen hebt ingedrukt, zal het een tijdje duren voordat de pedalen op de gewenste weerstand staan.

#### 5. Volg uw vorderingen op de display.

De console geeft de verstreken tijd en de afstand weer die u heeft gefietst. Opmerking: Wanneer een slim programma wordt geselecteerd, zal de display de resterende tijd van het programma in plaats van de verstreken tijd weergeven. Ook wordt uw snelheid (in RPM), de calorieën en vet calorieën die u heeft verbrand weergegeven en ook uw hartslag wanneer u de polssensor gebruikt.

#### 6. Meet uw hartslag indien gewenst.

Op pagina 8 kunt u zien hoe u uw hartslag meet.

#### 7. Als u klaar bent met trainen, zal de console automatisch in de slaapstand worden gezet.

Als de pedalen niet bewegen voor een paar seconden zal de console wend tot slaapstand. Als de pedalen niet bewegen en de console knoppen worden niet ingedrukt voor een paar minuten, zal de temperatuur op het display verschijnen en dan zal de console automatisch uitgeschakeld.

### HOE GEBRUIKT U DE VOORGEPROGRAMMEERDE PROGRAMMA'S

#### 1 Zet de console aan.

Voor het inschakelen van de console, druk op een toets of begin te trappen. De gehele display licht op voor een moment ; de console is dan klaar voor gebruik.

#### 2. Selecteer een programma

Bij het aanzetten van de console, zal het woord manual knipperen op het display. Druk op UP of DOWN om het programma te selecteren, selecteer volgens uw doelen en profiel dat wordt weergegeven op het display. Druk op ENTER om te bevestigen.

**Opmerking: Programma's 2, 3, 4, 6 en 7 zijn prestatie programma's en programma's 1, 5, 8, 9 en 10 uithoudingsvermogen's programma's. Raadpleeg een coach voor meer informatie over de keuze en het gebruik van een programma.**

Het profiel zal knipperen op het display.

#### 3 invoeren van gegevens

U kunt nu het doel van uw training kiezen; tijd, afstand en calorie. Selecteer de gegevens met UP en DOWN en druk op ENTER. Doet hetzelfde voor de afstand en calorieën, dan drukt u op START/STOP om te beginnen. Voor een snelle start, drukt u op de snelstart en begint u te trappen.

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

Als u fietst, verandert u de weerstand van de pedalen door op de knoppen Weerstand verhogen en verlagen te drukken. Er zijn zestien weerstandsniveaus.

Opmerking: Nadat u de toetsen hebt ingedrukt, zal het een tijdje duren voordat de pedalen op de gewenste weerstand staan.

#### 5. Als u klaar bent met trainen, zal de console automatisch worden uitgeschakeld.

Als de pedalen niet bewegen voor een paar seconden zal de console worden uitgeschakeld. Aan het einde van een programma zal u een toon horen en zal het programma knipperen.

### WATT PROGRAMMA:

#### 1 Zet de console aan.

Voor het inschakelen van de console, druk op een toets of begin te trappen. De gehele display licht op voor een moment ; de console is dan klaar voor gebruik.

#### 2. Selecteer een Watt programma

Bij het aanzetten van de console, zal het woord manual knipperen op het display.

Druk op UP of DOWN om het programma WATT te selecteren. Het programma WATT zal knipperen op het display. Druk ENTER om te valideren.

#### 3 invoeren van gegevens

U kunt nu het doel van uw training kiezen; tijd, afstand en calorie. Selecteer de gegevens met UP en DOWN en druk op ENTER. Doet hetzelfde voor de afstand, calorieën en WATT dan drukt u op START/STOP om te beginnen.

**Opmerking:** Aangezien dit programma is gebaseerd op uw snelheid, kunt u de weerstand van de pedalen niet veranderen als gewenst.

#### 4. Als u klaar bent met trainen, zal de console automatisch worden uitgeschakeld.

Als de pedalen niet bewegen voor een paar seconden zal de console worden uitgeschakeld. Aan het einde van een programma zal u een toon horen en zal het programma knipperen.

### HARTSLAG CONTROLE PROGRAMMA'S :

#### 1 Zet de console aan.

Voor het inschakelen van de console, druk op een toets of begin te trappen. De gehele display licht op voor een moment ; de console is dan klaar voor gebruik.

#### 2. Selecteer het harslag programma

Bij het aanzetten van de console, zal het woord manual knipperen op het display. Druk op UP of DOWN om het harslag programma te selecteren.

Het hartslag programma zal knipperen op het display. Druk op ENTER om te valideren.

Druk op UP en DOWN om uw hartslag doel kiezen (55%, 75% ou 90% van uw maximale hartslag of uw precieze doel TARGET HR) De HRC wordt als volgt berekend: 220- uw leeftijd. Bijvoorbeeld, voor een persoon van 35 jaar oud: 220-35 = 185 puls / min.

### 3. Invoeren van gegevens

U kunt nu het doel van uw training kiezen; tijd, afstand en calorie. Selecteer de gegevens met UP en DOWN en druk op ENTER. Doet hetzelfde voor de afstand, calorieën en AGE dan drukt u op START/STOP om te beginnen.

Opmerking: Zorg ervoor dat de juiste leeftijd in wordt gevuld om het correcte percentage te berekenen van de maximale hartslag. Tijdens uw hartslag controle programma kunt u de weerstand niet wijzigen, verandert de mate van weerstand automatisch om uw hartslag doel te bereiken. Opmerking: U moet uw handen op de contactpunten leggen.

### 5. Als u klaar bent met trainen, zal de console automatisch worden uitgeschakeld.

Als de pedalen niet bewegen voor een paar seconden zal de console worden uitgeschakeld. Aan het einde van een programma zal u een toon horen en zal het programma knipperen.

### USER SETTING PROGRAMMA'S :

#### 1 Zet de console aan.

Voor het inschakelen van de console, druk op een toets of begin te trappen. De gehele display licht op voor een moment ; de console is dan klaar voor gebruik.

#### 2. Selecteer een gebruikers programma

Bij het aanzetten van de console, zal het woord MANUAL knipperen op het display. Druk omhoog of omlaag om het aangepaste programma dat u wilt te selecteren. Druk op ENTER om te bevestigen.

#### 3. Invoeren van gegevens

TIME is aan het knipperen, gebruik UP en DOWN om de waarde te selecteren en druk op ENTER. Afstand zal knipperen. Nu stelt u de waarde op dezelfde manier in en drukt u op enter om te bevestigen. Doe hetzelfde voor de calorieën. De gebruiker is nu vrij om de weerstandswaarden te wijzigen, er zijn 16 niveaus van resistentie. Dit profiel wordt opgeslagen in de console na de set-up. Zodra uw programma wordt geselecteerd en na het indrukken van de ENTER toets, zal de eerste kolom beginnen te knipperen en kunt u op en UP en DOWN drukken om de waarden te verlagen of te verhogen en maakt u uw profiel aan. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen. U kunt dan de waarden voor de tweede kolom, enzovoort passen. Doe hetzelfde voor de 10 kolommen. Druk vervolgens op START / STOP om te beginnen.

### 5. Als u klaar bent met trainen, zal de console automatisch worden uitgeschakeld.

Als de pedalen niet bewegen voor een paar seconden zal de console worden uitgeschakeld. Aan het einde van een programma zal u een toon horen en zal het programma knipperen.

### Lichaamsvet TEST:

#### 1 Zet het bedieningspaneel aan

Voor het inschakelen van het bedieningspaneel drukt u op een knop of begint u gewoon te trappen.

#### 2. Selecteer de lichaamsvet Test

Druk op de UP en DOWN toetsen om het Lichaamsvet programma te selecteren. Het programma begint te knipperen. 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 lichaams-functies te handhaven. BMI: betekent Body Mass Index, die wordt gebruikt voor de vorm van het lichaam. Als uw 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. Na de test, druk op UP of DOWN om het programma te verlaten en te switchen naar een ander programma.

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%	




## WAARSCHUWING

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 gezondheid-sproblemen. 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 aerobische oefeningen.

**Vet verbranden**-Om effectief vet te verbranden, moet u 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 aerobische 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 oefenprogramma, hoeft u uw hartslag niet langer dan 20 minuten te houden in de training zone.) Adem regelmatig en diep als u 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 te trainen tot een deel van uw 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.

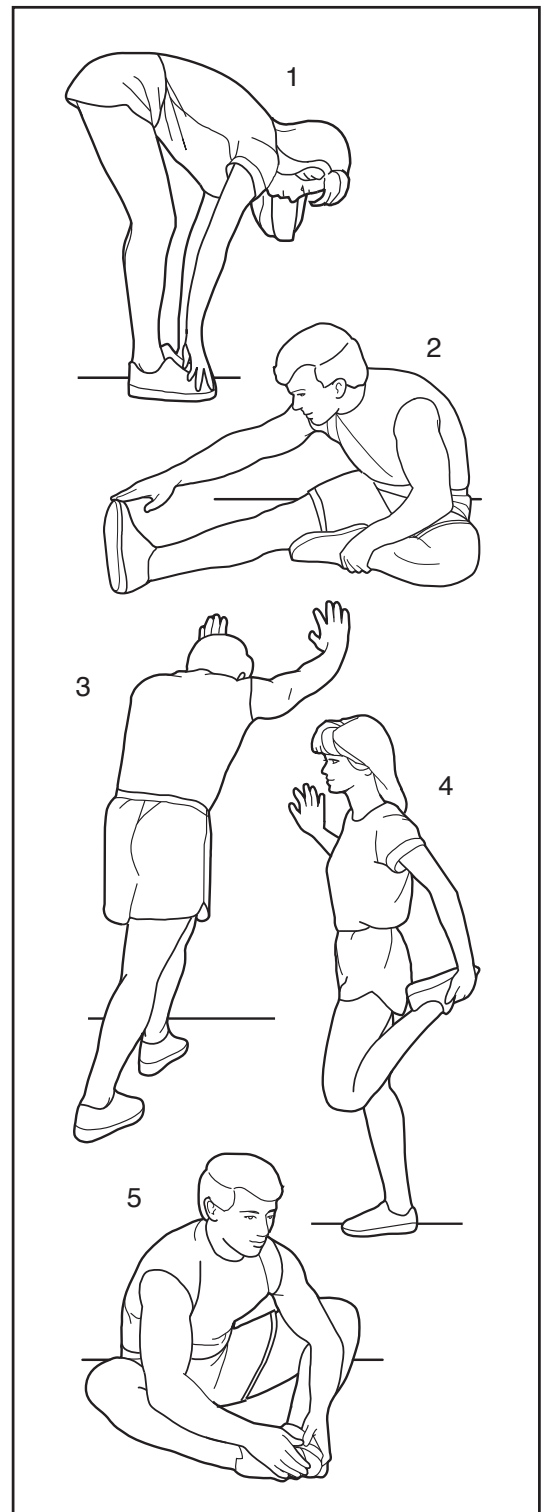
**1 Tenen aanraken** Sta met uw knieën lichtjes gebogen en buig vanuit uw heupen. Houd uw rug en schouders zoveel mogelijk ontspannen als u bukt. Houd dit 15 seconden vol, daarna ontspannen. Herhaal dit 3 keer. U rekt de hamstrings, achterkant van de knieën en rug.

**2. Stretchen van Hamstring** Ga zitten met één been gestrekt. Breng het andere been naar u toe en laat de voeten rusten tegen de binnenkant van uw dij van het gestrekte been. Raak uw 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.

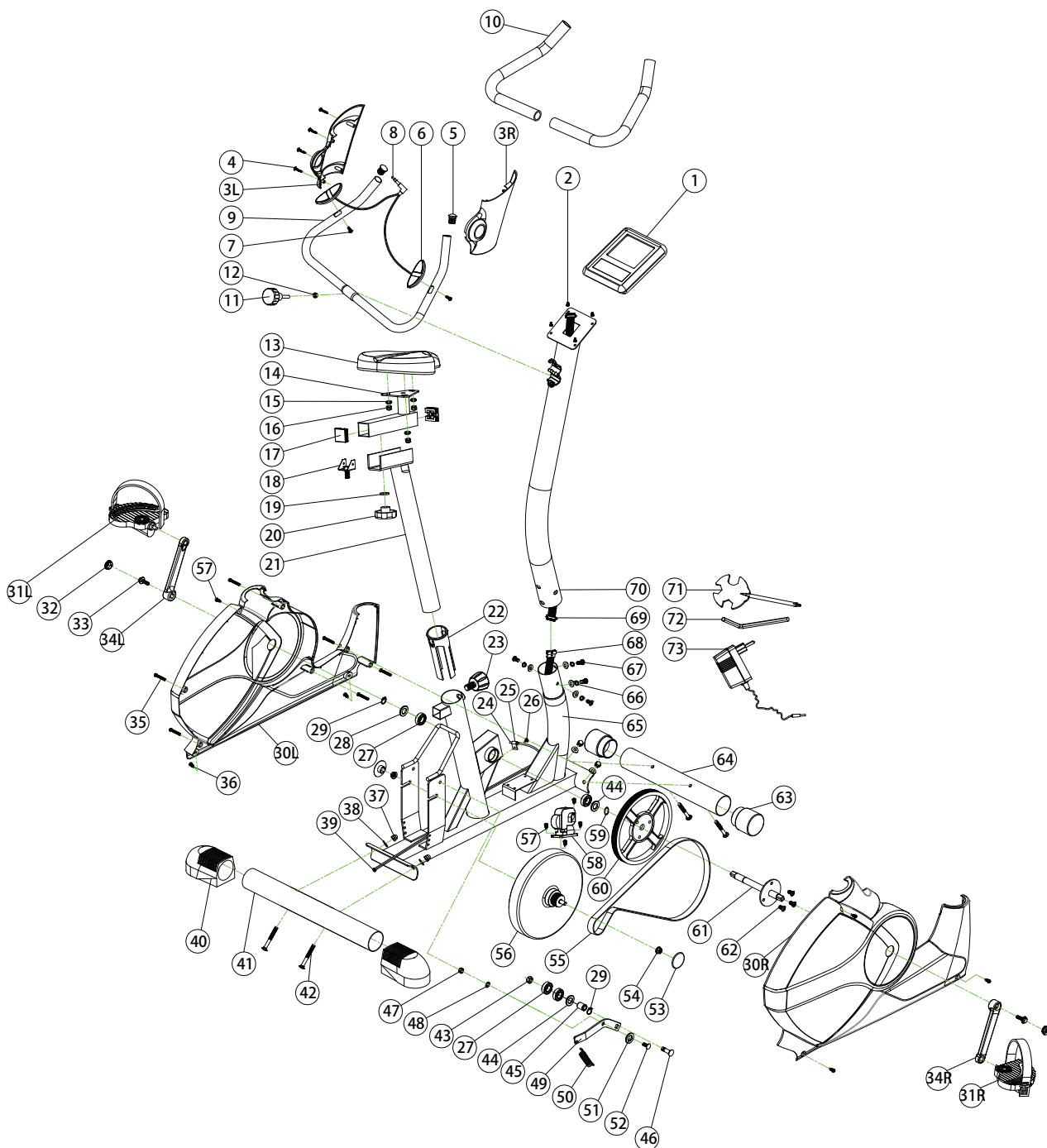
**3 Kuiten / Achilles Stretch** Zet het ene been voor het andere, leun naar voren en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterste been gestrekt, uw rug recht en uw voet plat op de grond. Buig uw voorhoofd, leun naar voren en zet uw heupen naar de muur. Houd dit 15 seconden vol en ontspan. Herhaal 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 heupspiers.

**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



# Uitgewerkte tekening – Model Nr. PFIVEX51032.0 deel 1



# PART LIST – Model No. PFIVEX51032.0

Item	Beschrijving	Aant.	Item	Beschrijving	Aant.
1	computer	1	38	Wave sluitring Ø8 * Ø21 * 1.5	4
2	Zelftappende schroef M4 * 12	4	39	DC-kabel 650mm	1
3	Computer rek (R)	1	40	Achterste stabilisator kap	2
4	Zelftappende schroef M4 * 15	4	41	achterste stabilisator	1
5	eindkap	2	42	Sledebout M8 * 75	4
6	Hand pulse pads	2	43	Nylon kap M10	1
7	Zelftappende schroef M4 * 15	2	44	Sluitring Ø17 * Ø22 * 1	2
8	Hand puls kabel	2	45	dragende buis	1
9	stuur	1	46	Sledebout M10 * 42	1
10	schuim	2	47	Nylon dop M8	2
11	ronde knop	1	48	Washer Ø8 * Ø16 * 1,5	1
12	Aandrijving pijp	1	49	Verdrukking ronde staaf	1
13	zadel	1	50	Veer 20 * 28	1
14	glijbuis	1	51	Sluitring Ø10 * Ø19 * 1.5	1
15	Sluitring Ø8 * Ø16 * 1.5	3	52	Sledebout M8 * 20	1
16	nylon cap	3	53	As van de bescherming	2
17	Vierkante buis plug	2	54	sluitring/schroef zeshoekig	2
18	Kleine driehoekjes	1	55	Riem 370J6	1
19	Sluitring Ø10 * Ø25 * 3	1	56	vliegwiël	1
20	Grote ronde knop M10	1	57	Boor schroef M5 * 20	6
21	zadelpen	1	58	motor	1
22	Zadelpenklem	1	59	Wave wasmachine Ø17.5 * Ø22 * 0,5	1
23	Ronde kop quick pin	1	60	Belt wiel Ø220 * Ø17.1J6	1
24	draad 300mm	1	61	Ronde metalen plaat Ø17 * 180mm	1
25	sensor	1	62	Umbrella hoofd hex M8 * 15	3
26	TB M5 * 12	1	63	Voorzijde stabilisator kap	2
27	Lager 6003 2RS	4	64	voorzijde stabilisator	1
28	Sluitring Ø17 * Ø22 * 2	1	65	hoofd frame	1
29	C-sharp clip Ø15	2	66	Veerkussen Ø8	4
30	kettingkast	1	67	Paraplu hoofd hex M8 * 20	4
31	pedaal	1	68	Lagere computer kabel 550mm	1
32	Zwengel plug	2	69	Upper computerkabel 800mm	1
33	Sluitring/schroef zeshoekig	2	70	stuur	1
34	zwengel	1	71	steeksleutel	1
35	Zelftappende schroef M4.5 * 25	6	72	inbussleutel	1
36	Boor schroef M5 * 15	4	73	Adaptor	1
37	Dopmoeren M8	4			

---

## De bestelling van vervangende onderdelen

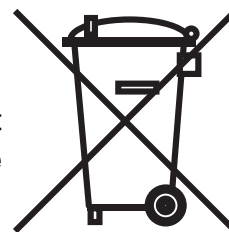
Om vervangende onderdelen te bestellen dient u de kافت te bekijken van deze handleiding. Om het ons eenvoudiger te maken kunt u bereid zijn om de volgende informatie ons te geven als u contact met ons opneemt:

- Het model nummer en het serienummer van het product.
- De naam van het product (Zie de kافت 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.



---

### SPECIFICATIES :

Product afmetingen : (L x l x h): 104 x 52 x 141 cm

Product gewicht: 31 Kg