

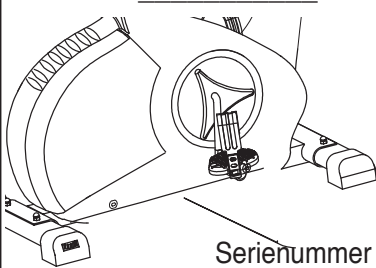
PRO-FORM®

PERFORMANCE & INNOVATION

GEBRUIKERSHANDLEIDING

Model Nr. : PFIVEX87413.0

Serie Nr. _____



Serienummer sticker

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.

VRAGEN ?

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

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

Website: www.iconsupport.eu

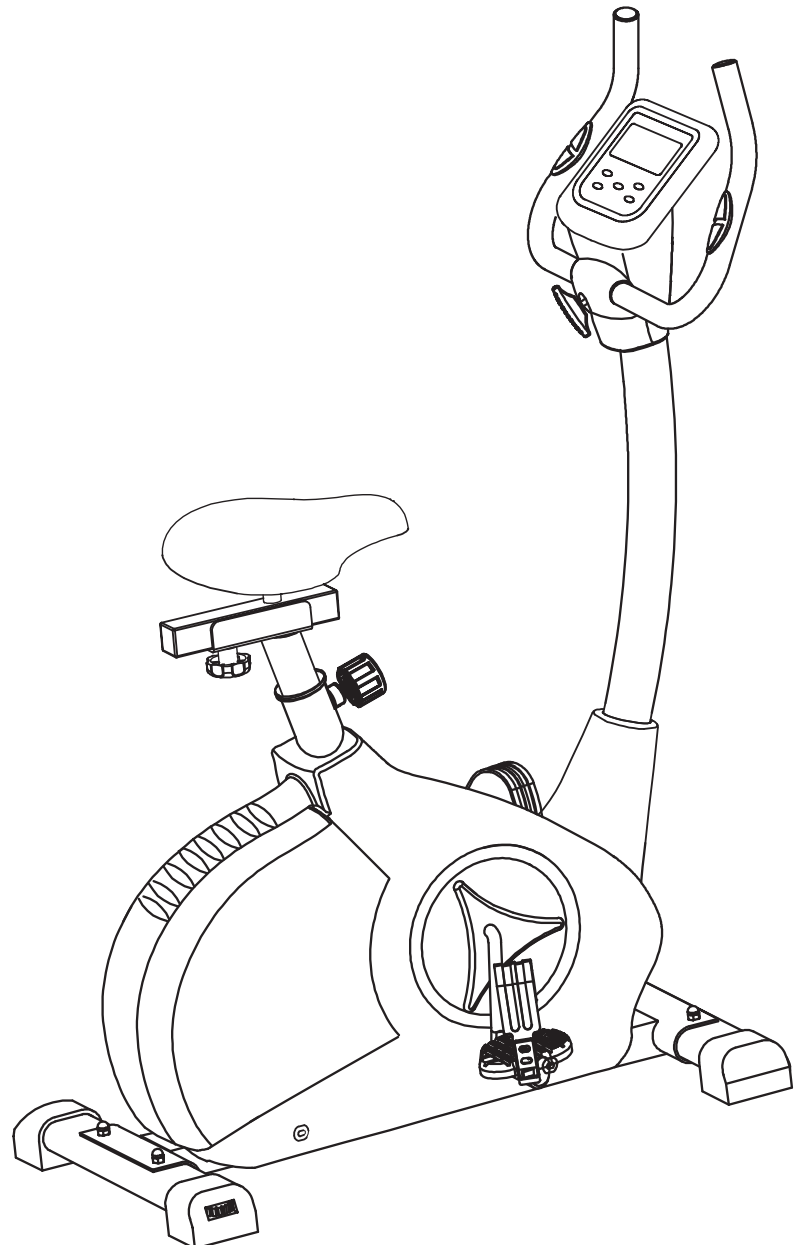
E-mail:
csuk@iconeurope.com

Schrijf naar:

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

OPGELET

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



ProForm® Sparta

Bezoek onze website
www.iconsupport.eu

INHOUDSOPGAVE

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN	3
VOORDAT JE BEGINT	4
WAARSCHUWINGS STICKER.....	4
MONTAGE.....	5
HOE DE FIETS TE BEDIENEN	8
MEET UW HARTSLAG INDIEN GEWENST.....	9
CONSOLE EIGENSCHAPPEN.....	10
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN.....	13
RICHTLIJNEN VOOR HET TRAINEN.....	14
OPENGEWERKTE TEKENINGEN.....	16
ONDERDELENLIJST	18
NOTITIES.....	19
RESERVE ONDERDELEN BESTELLEN.....	Laatste pagina

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ 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 hometrainer alleen zoals in deze handleiding wordt beschreven.
3. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de hometrainer degelijk zijn ingelicht over alle voorzorgsmaatregelen.
4. De hometrainer is alleen bestemd voor thuisgebruik. Gebruik de hometrainer niet in een commerciële context, noch voor verhuur of in een instelling.
5. Gebruik de hometrainer alleen binnenshuis, uit de buurt van vocht en stof. Plaats de hometrainer 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 hometrainer 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 hometrainer.
8. De hometrainer 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 hometrainer vast kan komen te zitten. Draag altijd sportschoenen als voetbescherming tijdens het oefenen.
10. Neem de handgrepen of de armhendels vast wanneer u de hometrainer monteert, de-monteert of gebruikt.
11. De hartslagsensor is geen medisch apparaat. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagmetingen beïnvloeden. De hartslagsensor is slechts bedoeld als een hulpmiddel voor het bepalen van hartslagindicaties tijdens oefeningen in het algemeen.
12. De hometrainer 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 hometrainer gebruikt; buig uw rug niet.
14. Overmatig oefenen kan tot ernstige letsels of zelfs levensgevaar leiden. Als u een flauwte of pijn voelt tijdens het oefenen, stop dan onmiddellijk totdat u afgekoeld bent.

VOORDAT U BEGINT

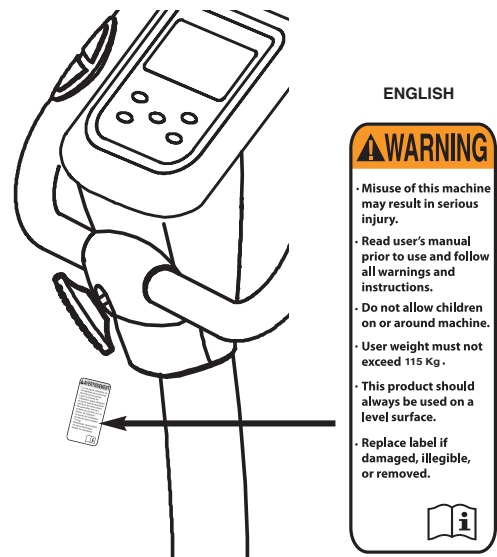
Wij danken u voor het kopen van de ProForm® Sparta. De hometrainer biedt u een reeks functies aan om uw trainingen thuis effectiever en aangenaamer te maken.

Lees voor uw eigen veiligheid deze gebruikershandleiding aandachtig door alvorens de hometrainer 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 PFIVEX87413.0 en de plaats van de sticker met het serienummer staan vermeld op de voorkant van deze handleiding. Bestudeer de onderdelen goed die in de onderstaande tekening zijn gebruikt alvorens verder te lezen.

STICKERS MET WAARSCHUWING


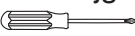
Deze tekening toont de locatie(s) van de waarschuwingssticker(s). Als een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, bel het nummer op de kaft van deze handleiding en vraag om een vervangende sticker. Plak vervolgens de sticker op de aangegeven plaats.
Opmerking: de sticker(s) worden niet op ware grootte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



115 Kg

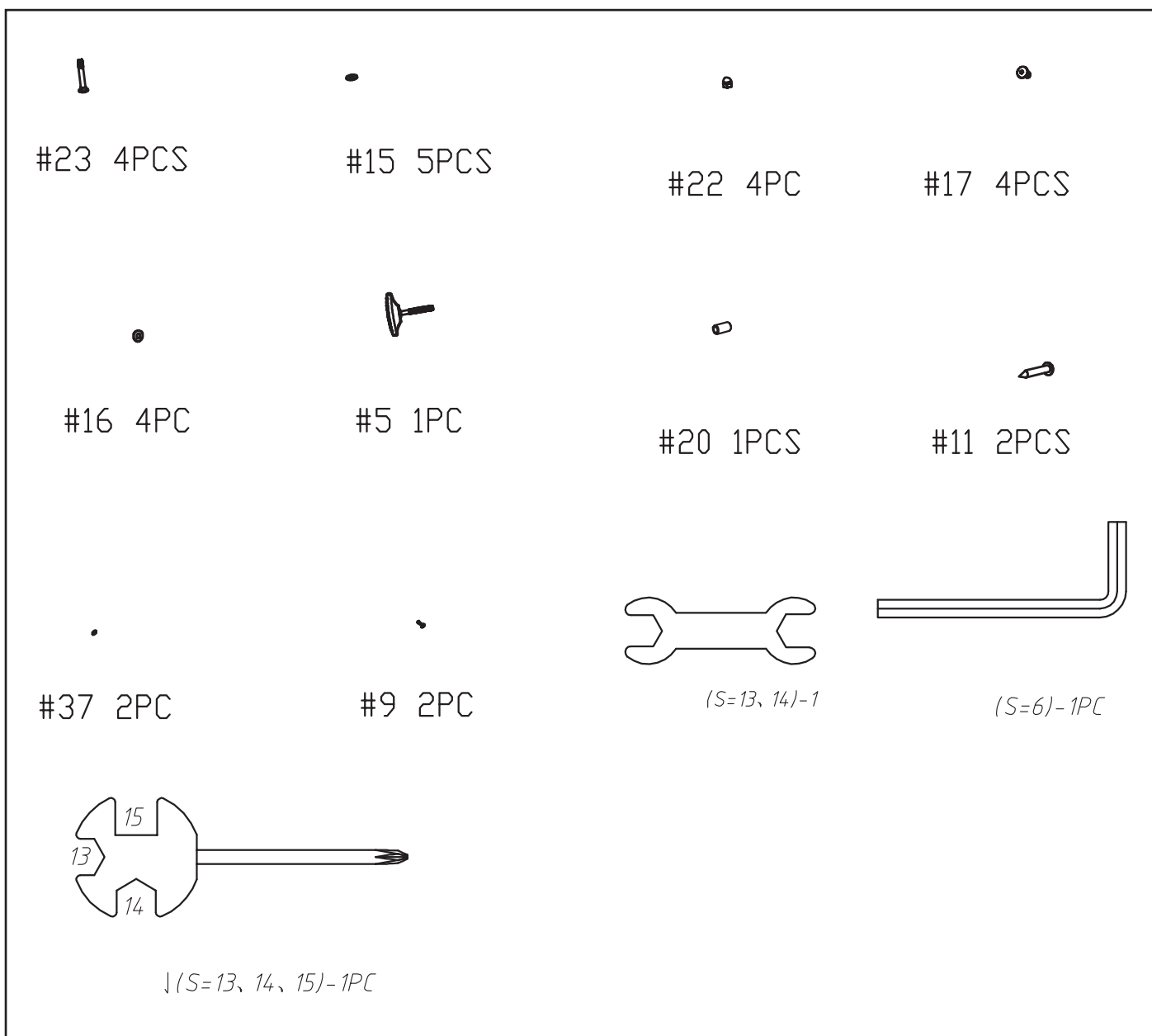
MONTAGE

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

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

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

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

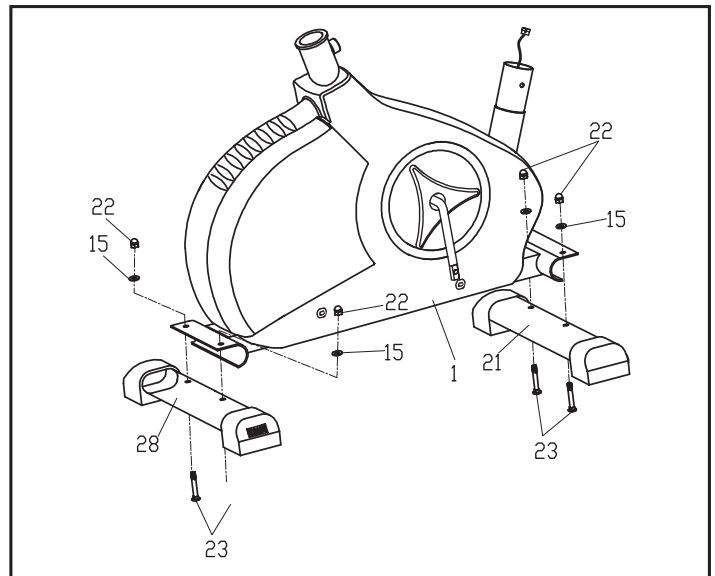


STAP 1

Monteer de Voor Stabilisator (21) en de Achter Stabilisator

(28) aan de Main Frame(1) met Slotbouten (23), Platte ringen(15) en Dopmoeren (22) zoals afgebeeld

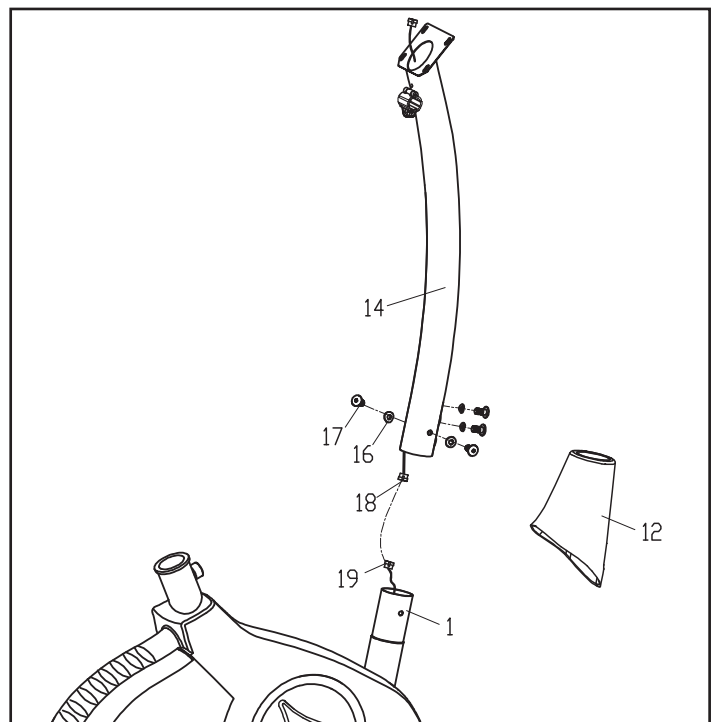
Opmerking: De Leveler eindkap van de achter stabilisator kan aangepast worden om het apparaat stabiel te houden.



STAP 2

Steek de stuurstang deksel (12) in het handvat (14) verbind vervolgens de bovenste meter sensor draad (18) met de sensor draad (19).

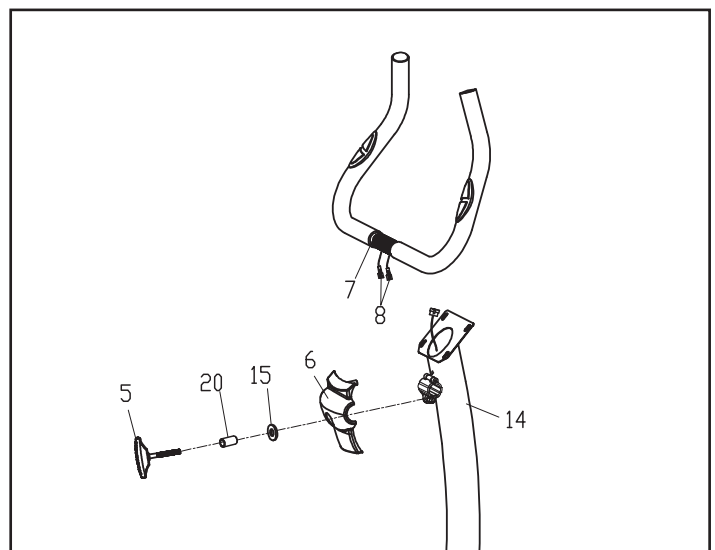
Bevestig de stuurstang (14) op de post van de mainframe (1) met de Allen cilinderschroef (17) en boog ringen (16).



STAP 3

I: Voed de Hendel polsdraad (8) uit het Handvat post (14) door de bovenkant van de computer beugel.

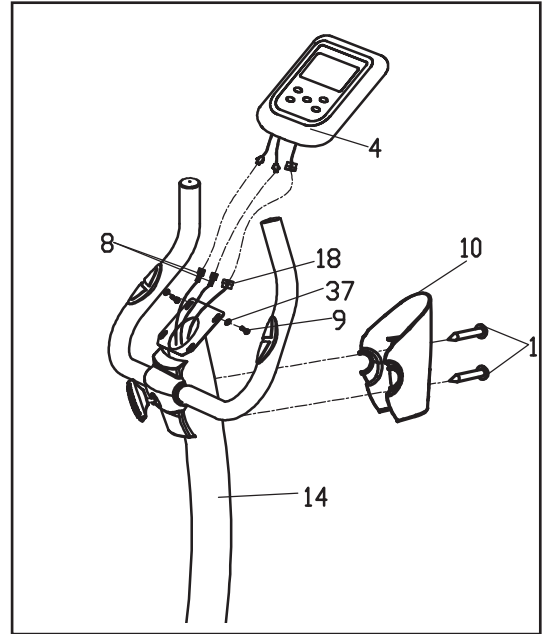
II: Stel het Handvat (7) naar een geschikte positie draai vervolgens het Stuurpost vast (14) met de T-vormige knop (5), Spacer (20), Vlakke sluitring (15) en Voorstuur deksel (6) zoals aangegeven.



STAP 4

Verbind de bovenste meter sensor draad (18) en Handvat puls draad (8) met de draden van de Meter (4) respectievelijk, en zet vervolgens de meter (4) op de meter beugel van de handgreep post (14) met schroef (9) en Platte ring (37) zoals aangegeven.

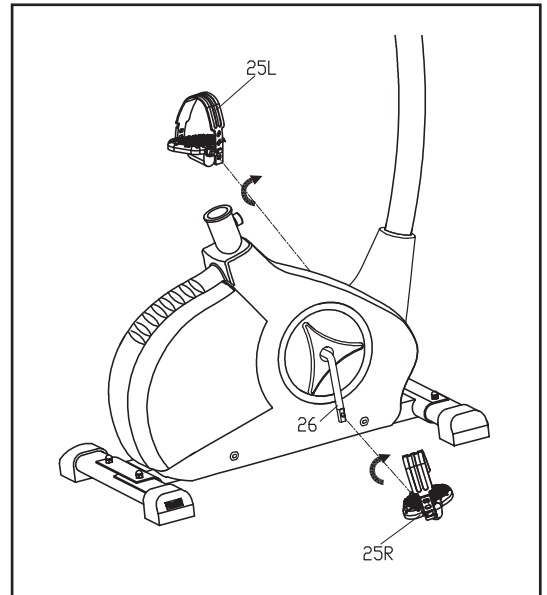
Monteer de Achterste stuur deksel (10) op de stuurkolom (14) met schroef (11).



STAP 5

Bevestig het Pedaal (25L / R) aan de Zwengel (26L / R) van de Main frame (1) maak gebruik van de Cross solide sleutel.

Opmerking: Het linker pedaal (25L) moet tegen de klok in gedraait worden, het rechter pedaal (25R) moet met de klok mee draaien.



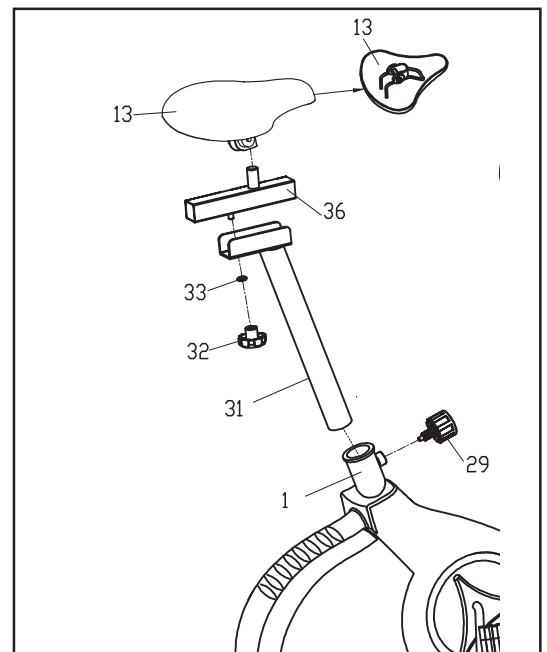
STAP 6

Steek het Zadel (13) in de horizontale zadel post (36) en bevestig deze met de Cross moersleutel.

Stel het horizontale zadel post (36) naar een geschikte positie, en bevestig het vervolgens aan het zadel post (31) Knop moer (32) en de platte ring (33).

Steek het zadel post(31) in de post van het Hoofd Frame (1), bevestig met pop pin knop (29).

Opmerking: Zorg er voor dat de zadel (13) horizontaal vergrendelt wordt in het zadel post(36).



Nu is uw machine gereed voor gebruik

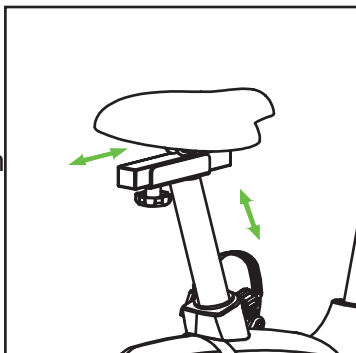
HOE DE HOMETRAINER TE GEBRUIKEN

HOE DE HOOGTE EN DE LATERALE POSITIE VAN DE ZADEL TE WIJZIGEN

Voor een effectieve training moet de zadel op de juiste hoogte ingesteld zijn. Er moet een lichte buiging in je knieën ontstaan wanneer de pedalen in de laagste positie zijn.

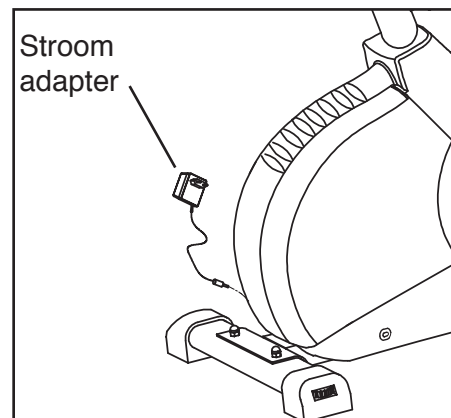
Om de hoogte van het zadel bij te stellen, draait u eerst aan de zadelpen knop. Trek aan de knop en schuif de zadel omhoog of omlaag in de gewenste positie en laat de knop los. Schuif de stoel naar boven en beneden om er zeker van te zijn dat de knop goed vast zit. Draai vervolgens de knop aan.

Om de zijdelingse positie van de zadel aan te passen, draait u eerste de zadel knop een paar slagen los. Verplaats de zadel naar voren of achteren in de gewenste positie en draai de knop stevig aan.



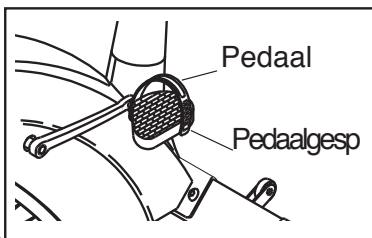
HOE DE STROOM ADAPTER AAN TE SLUITEN

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



HOE DE PEDAAL GESPEN AANPASSEN

Om de pedaalgespen aan te passen trekt u eerst de uiteinden van de pedaal bandjes uit de lipjes op de pedalen. Stel de pedaalgespen naar de gewenste positie en druk vervolgens op de uiteinden van de beugels weer in de lusjes.



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

Verbind de stekker van de adapter in de plug adapter. Sluit vervolgens de adapter in een stopcontact dat naar behoren in overeenstemming met alle plaatselijke regelingen is geïnstalleerd.

HOE UW HARTSLAG TE METEN

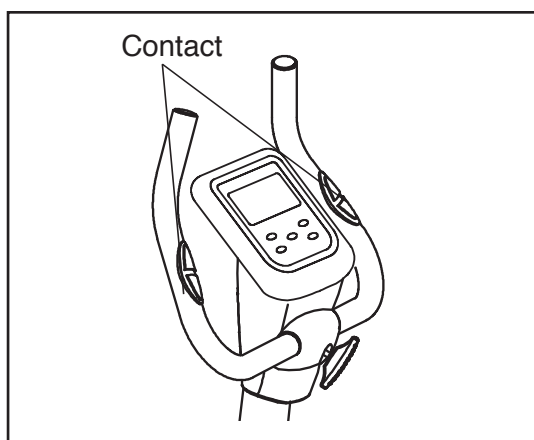
UW HARTSLAG METEN INDIEN GEWENST

U kunt uw hartslag meten met behulp van de handsensoren.

Als er een doorzichtig stuk plastic op de metalen contactpunten op de handsensoren zitten, verwijder het plastic. Zorg er bovendien voor dat uw handen schoon zijn. Om uw hartslag te meten, houd u de handsensoren vast met uw palmen tegen de metalen contactpunten. Beweeg uw handen niet en houd de contactpunten niet te stevig vast.

Wanneer u klaar bent met trainen

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



CONSOLE EIGENSCHAPPEN



Volg uw vorderingen op de display.

De console heeft zeven displays die de volgende informatie tonen:

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

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

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

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

Pulse—Deze display geeft uw hartslag weer, wanneer u de pols-sensor gebruikt.

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

HOE DE CONSOLE TE GEBRUIKEN

Zorg ervoor dat het product juist is aangesloten (Zie pagina 8, HOE DE STROOM ADAPTER AAN TE SLUITEN). Als er zich een plastic laagje bevindt op het gezicht van de console, verwijder deze.

1. Schakel de console aan

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

2. Druk op de knoppen :

ENTER : Tijdens de instelmodus gegevens, druk op deze knop om de ingestelde waarden te valideren. Tijdens de STOP modus, druk op deze knop om de waarden te herstellen. Een lange druk op deze knop, zal de console resetten.

UP en DOWN : Druk op deze knop om de waarden te verhogen of te verlagen of om de weerstand in te stellen tijdens de training.

ST./SP. (START/STOP): Voor een snelle start, drukt u op deze knop om het tellen van de console te starten, het zal beginnen bij 0.

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 uitgeschakeld worden.

Als de pedalen niet bewegen voor een paar seconden of aan het einde van een programma zult u een toon horen en het programma zal knipperen.

HOE DE HANDMATIGE MODUS TE GEBRUIKEN

1. Schakel de console aan.

Druk op een willekeurige knop op de console of begin simpelweg te trappen. Het hele scherm licht op voor een moment, de console zal dan klaar zijn voor gebruik.

2. Selecteer het handmatige programma

Wanneer u het bedieningspaneel aanzet, is het eerste programma het HANDMATIGE programma, druk op ST. / SP. begin vervolgens met fietsen. U kunt ook tijd, afstand of calorieën als doel instellen, om dit te doen drukt u op de ENTER-toets Om de waarden te wijzigen, druk vervolgens op de ST. / SP. -knop om de training te beginnen.

3. Verander de weerstand van de pedalen naar wens.

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

Opmerking: Nadat u de toetsen hebt ingedrukt, zal het een tijdje duren voor de pedalen om de geselecteerde weerstandsniveau te bereiken.

4. Volg uw vorderingen op de display.

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

5. Meet uw hartslag indien gewenst.

zie **HOE UW HARTSLAG METEN** op pagina 9

6. Wanneer u klaar bent met trainen, zal de console automatisch in de slaapstand vallen.

Als de pedalen niet bewegen voor een paar seconden zal de console zich wenden tot slaapstand.

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

HOE VOORAF INGESTELDE PROGRAMMA'S TE GEBRUIKEN :

1. Schakel de console aan.

Om het bedieningspaneel te laten, drukt u op een willekeurige knop op de console of begin simpelweg te trappen. Het hele scherm licht op voor een moment, de console zal dan klaar zijn voor gebruik.

2. Selecteer een programma

Wanneer u het console aanzet, zal het woord MANUAL knipperen op het display. Druk omhoog of omlaag om het programma te selecteren, selecteer een programma volgens uw doelstellingen en op het display weergegeven profiel. Druk vervolgens op ENTER om te bevestigen.

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

Druk op ENTER om te bevestigen. De tijd zal knipperen, druk op de UP en DOWN toets om de waarde te veranderen en druk op ENTER om te bevestigen. Doe hetzelfde voor de afstand en calorieën. Wanneer het programma knippert, drukt u op ST. / SP. om het programma te starten en begin te fietsen.

3. Verander de weerstand van de pedalen naar wens.

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

4. Volg uw vorderingen op de display.

De console geeft de verstreken tijd en de afstand weer die je hebt gefietst. Opmerking: Wanneer een slimme programma is geselecteerd, verschijnt op het display de resterende tijd van het programma in plaats van de verlopen tijd. Het geeft ook uw trap-snelheid weer (in RPM),

de calorieën en vet calorieën die je hebt verbrand en ook uw hartslag wanneer u de pols-sensor gebruikt.

WATT PROGRAMMA :

1. Schakel de console aan

Druk op een willekeurige knop op de console of begin simpelweg te trappen. Het hele scherm licht op voor een moment, de console zal dan klaar zijn voor gebruik.

2. Selecteer een Watt programma

Wanneer u de console aanzet, zal het woord MANUAL knipperen op het display. Druk omhoog of omlaag om het programma WATT te selecteren. WATT zal gaan knipperen op het display. Druk op ENTER om te bevestigen. TIME knippert op het display. Druk op omhoog of omlaag en wijzig de waarde en druk op ENTER om te bevestigen. Doe hetzelfde voor de afstand en calorieën.

3. Gegevens invoeren

U zult dan in staat zijn om het doel van de training te kiezen: tijd, afstand en calorieverbruik. Selecteer de gegevens met UP en DOWN toets, druk op ENTER om te bevestigen. Druk vervolgens op START / STOP om te beginnen. WATT gaat knipperen, standaard is de waarde ingesteld op 100 WATT, voer uw WATT doel in door te drukken op de UP en DOWN knoppen, druk op ENTER om te bevestigen. Het programma knippert, drukt u op de ST. / SP. toets om het programma te starten en begin met trappen. OPMERKING: Aangezien dit programma is gebaseerd op uw snelheid, kunt u de weerstand van de pedalen niet naar wens veranderen.

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

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

5. Volg uw vorderingen op de display.

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

HARTSLAG CONTROLE PROGRAMMA'S :

1. Schakel de console aan: Om de console aan te zetten, drukt u op een willekeurige knop op de console of begin met trappen. Het hele scherm licht op voor een moment, de console zal dan klaar zijn voor gebruik.

2. Selecteer een Hartslag programma

Wanneer u de console aanzet, zal het woord MANUAL knipperen op het display. Druk op Omhoog of omlaag om naar één van de 4 Hartslag programma's (55%, 75% ou 90% van je maximale hartslag of uw precieze doel TARGET HR) te selecteren. TIME knippert, druk op de UP en DOWN toets om de waarde vervolgens aanpassen op ENTER om te bevestigen. Doe hetzelfde voor de afstand en calorieën. AGE zal knipperen (standaard 25), wijzig deze waarde door op de UP en DOWN toetsen te drukken, en druk op ENTER om te bevestigen

De HRC wordt berekend als volgt: $220 - \text{uw leeftijd}$. Bijvoorbeeld voor een persoon van 35 jaar oud: $220 - 35 = 185$ puls / min. Druk op ST. / SP. om het programma te starten en begin te trappen.

3. Volg uw vorderingen op de display.

Zie pagina 11

USER SETTING PROGRAMMA :

1. Schakel de console aan.

Om de console aan te zetten, drukt u op een willekeurige knop op de console of begin te trappen. Het hele scherm licht voor een moment, de console zal dan klaar zijn voor gebruik.

2. Selecteer een aangepaste programma

Wanneer u de console aanzet, zal het woord MANUAL knipperen op het display. Druk op omhoog of omlaag om het aangepaste programma (1 tot 4) te selecteren. Druk op ENTER om te valideren.

TIME knippert, drukt u op de UP en DOWN toets om de waarde aan te passen druk vervolgens op ENTER om te bevestigen. Doe hetzelfde voor de afstand en calorieën.

3. Enter your data

De gebruiker is vrij om de weerstandswaarden te wijzigen, er 16 niveau's van resistentie. Dit profiel zal in de console worden opgeslagen na de set-up. Zodra uw programma is geselecteerd en nadat de ENTER-toets hebt gedrukt, de eerste kolom knipperen en u kunt op en neer om de waarden te verhogen of te verlagen en maak uw profiel. Druk op ENTER om de waarde te valideren. U zult dan in staat zijn om de waarden aan te passen voor de tweede kolom, enzovoort. Doe hetzelfde voor de 10 kolommen. Druk vervolgens op ST. / SP. om te beginnen.

4. Volg uw vorderingen op de display

Zie pagina 11

BODYFAT TEST :

1. Schakel de console aan

Om de console aan te zetten, drukt u op een willekeurige knop op de console of gewoon begin te trappen.

2. Selecteer de Lichaamsvet Test

Druk op de UP en DOWN toets om de Lichaamsvet programma te kiezen. Wacht tot het woord FAT begint te knipperen. Druk op de ENTER toets om te bevestigen. Dit is een speciale test die bedoeld is om uw lichaamsvet percentage (FAT%), Base Metabolic Rate (BMR), Body Mass Index (BMI) te berekenen en bied u een lichaamstype aan.

3. Gegevens invoeren

Lengte knippert, pas uw lengte aan met de knop omhoog en omlaag en bevestig met ENTER.

Pas op dezelfde manier de waarde van GEWICHT, LEEFTIJD, GESCLACHT en bevestig telkens door op ENTER te drukken. Druk dan op de ST / SP toets om te beginnen met berekenen.

Plaats tijdens het lichaamsvet meting uw handpalmen op de contactvlakken.

De test resultaten zijn:

FAT%: De totale lichaamsvet in ons lichaam gemeten in percentage's

BMR Basal Metabolic Rate (metabolisme) is de energie (gemeten in calorieën) verbruikt door het lichaam in rust om de normale lichamelijke functie behouden.

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

Tijdens het lichaamsvet meting, als je handpalmen niet goed contact maakt met de pols-sensor, kan de computer geen signaal ontvangen en het zal ERROR2 weergegeven. Druk op START / STOP om het opnieuw te proberen.

Tijdens de test, kunt u de test niet verlaten door op een knop te drukken. Nadat de test is afgerond, druk op UP, DOWN om het lichaamsvet meetprogramma te verlaten en kunt u overschakelen naar een andere programma.

ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

Controleer en draai alle onderdelen van de hometrainer regelmatig aan.

Vervang versleten onderdelen meteen. De hometrainer 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.

BATTERIJ VERVANGEN

Wanneer het bedieningspaneel niet goed meer oplicht moeten de batterijen vervangen worden. De meeste problemen zijn het gevolg van lage batterijen.

De console vereist twee 1,5 V AA-batterijen; alkaline batterijen worden aanbevolen. Verwijder de batterijklepl van de console. Plaats twee batterijen in de console.

Zorg ervoor dat de batterijen worden geplaatst zoals aangegeven op de afbeelding in de console. Bevestig vervolgens de batterijklep.

RICHTLIJNEN VOOR HET TRAINEN

! WAARSCHUWING:

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

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

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

TRAININGSINTENSITEIT

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

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

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

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

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

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

RICHTLIJNEN VOOR HET TRAINEN

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

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

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

OEFEN FREQUENTIE

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

Aanbevolen rekoefeningen

De juiste houding voor de strekoefeningen is hier rechts getoond. Beweeg langzaam bij het strekken **nooit stuiten**.

1. Tenen aanraken

Sta met uw knieën lichtjes gebogen en buig langzaam vanuit je heupen. Houd uw rug en schouders ontspannen als je naar beneden buigt probeer zo ver mogelijk te komen in de richting van uw tenen. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer.

Spiere: kniepees, achterkant van knieën en rug.

2. Hamstring Rekoefening

Zit met een been gestrekt. Breng de zool van de andere voet naar u toe en leg deze tegen de binnenkant van de dij van uw uitgestrekte been. Reik richting uw tenen zo ver mogelijk. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor ieder been.

Spiere: kniepees, onderrug en liezen.

3. Kuit / Achillespees Rekoefening

Met het ene been voor het andere, reik naar voren en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterste been gestrekt en uw achterste voet plat op de grond. Buig uw voorste been, leun naar voren en duw uw heupen naar de muur. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor ieder been. Om verdere strekkingen van de achillespezen te veroorzaken, buig uw achterste been.

Spiere: kuiten, achillespezen en enkels.

4. Quadriceps Rekoefening

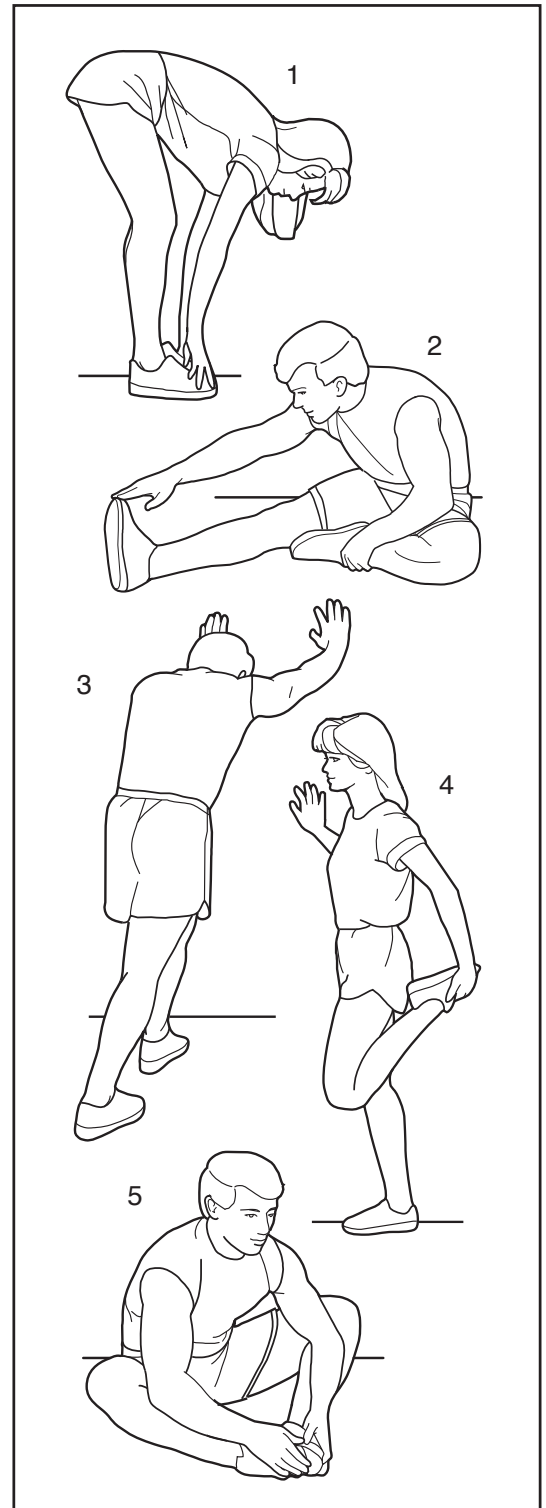
Met een hand tegen de muur voor evenwicht, grijp uw voet met uw andere hand. Breng uw voet zo dicht mogelijk bij uw billen. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor elk been.

Spiere: dijspier en heupspiere.

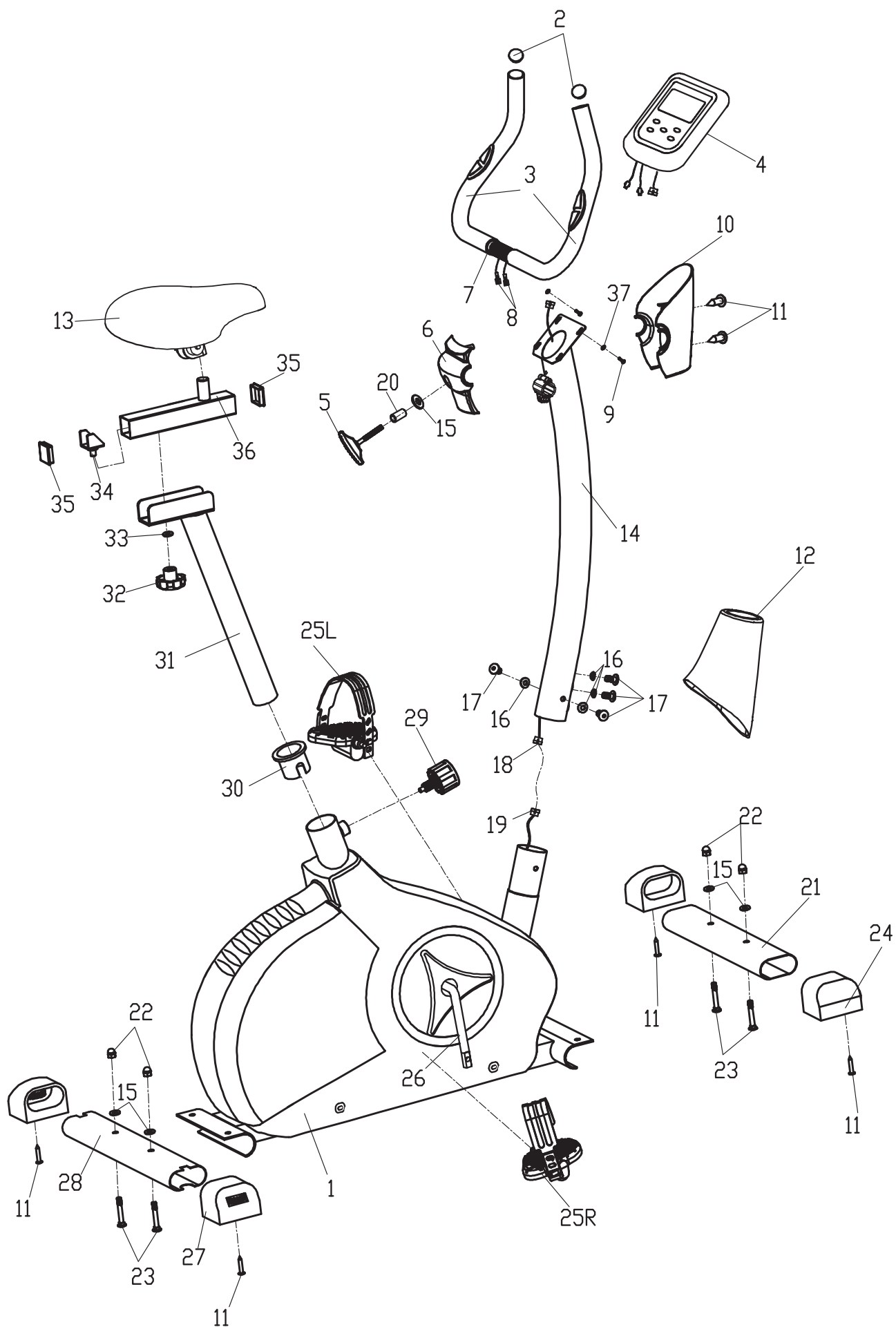
5. Binnendij Rekoefening

Zit met de voetzolen tegen elkaar en knieën naar buiten. Trek uw voeten zoveel mogelijk naar uw lies. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer.

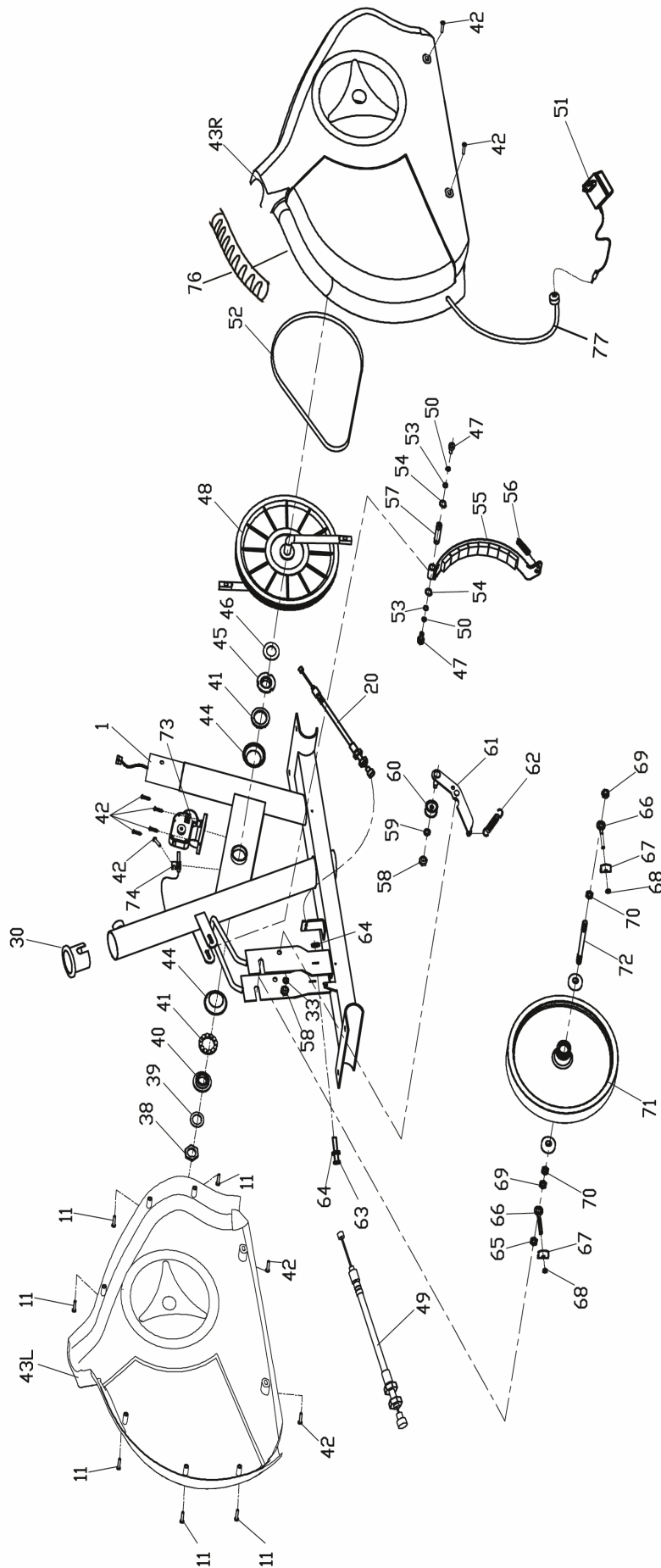
Spiere: dijspier en heupspiere.



GEDETAILLEERDE TEKENING—Model Nr. PFIVEX87413.0 part 1



GEDETAILLEERDE TEKENING – Model No. PFIVEX87413.0 part 2



ONDERDELENLIJST – Model Nr. PFIVEX87413.0

Item	Description	Qty.	Item	Description	Qty.
1	Main frame	1	39	Washer	1
2	Round end cap	2	40	Nut	1
3	Handlebar foam grip	2	41	Ball rack	2
4	Meter	1	42	Screw ST4.2	9
5	T shaped knob	1	43	Chain cover	1
6	Front handlebar cover	1	44	Bottom bracket cup	2
7	Handlebar	1	45	Tri-slot nut	1
8	Handle pulse wire	2	46	Big washer	1
9	Cross pan head screw M4X12	2	47	Bolt M6x15	2
10	Rear handlebar cover	1	48	Belt tray	1
11	Cross tapping screw ST4.2X18	12	49	Tension control cable	1
12	Handle post cover	1	50	Spring washer D6	2
13	Saddle	1	51	«Adapter 230-240V AC 50HZ 8V	1
14	Handle post	1	52	Belt	1
15	Flat washer D16xd8x1.5	5	53	Flat washer	2
16	Arc washer $\Phi 20 \times d 8.5 \times R 20$	4	54	Spring washer D12	2
17	Allen pan head bolt M8X15	4	55	Magnetic board	1
18	Meter upper sensor wire	1	56	Spring 1	1
19	Sensor wire	1	57	Magnetic board axle	1
20	Spacer	1	58	Nylon nut M8	2
21	Front stabilizer	1	59	Spring washer D8	1
22	Cap nut M8	4	60	Idler wheel	1
23	Carriage bolt M8x55	4	61	Idler wheel conrod	1
24	Front stabilizer end cap	2	62	Spring 2	1
25	Pedal (L/R)	1	63	Hex bolt M5x60	1
26	Crank (L/R)	1	64	Hex nut M5	2
27	Rear stabilizer end cap	2	65	Hex nut M10X1	1
28	Rear stabilizer	2	66	Bolt	2
29	Pop-pin knob	1	67	U shaped washer	2
30	Saddle post bushing	1	68	Hex nut M6	2
31	Saddle post	1	69	Hex thin nut M10x1	2
32	Knob nut	1	70	Thin nut M10x1	2
33	Flat washer D20xd10x1.5	2	71	Flywheel	1
34	U-shaped slider	1	72	Flywheel axle	1
35	Square cap	2	73	Motor	1
36	Saddle horizontal tube	1	74	Sensor	1
37	Flat washer D5	2	75	Bearing 6000	2
38	Nut	1	76	Overlay	1
			77	Main adapter	1

Opmerkingen :

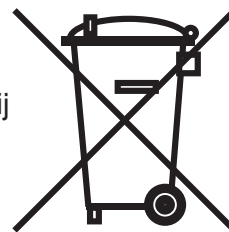
BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Voor het bestellen van vervangende onderdelen, bekijk de kافت 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 kافت van deze handleiding)
- De naam van het product (zie kافت van deze handleiding)
- Het nummer en de omschrijving van het onderdeel (ZIE LIJST MET ONDERDELEN EN GEDE-
TAILLEERDE TEKENING AAN HET EIND VAN DEZE HANDLEIDING).

BELANGRIJKE INFORMATIE VOOR RECYCLING EU KLANTEN

Dit elektronische product mag niet worden weggegooid bij het huishoudelijk afval. Dit product moet worden gerecycled aan het einde van de levenscyclus, zoals vereist door de wet. Gebruik recycling installaties die bevoegd zijn voor dit soort afval. Daarbij zal u helpen bij het behoud van natuurlijke hulpbronnen en het verbeteren en behouden van uw leefomgeving. Als u meer informatie nodig heeft over het recyclen en 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.



TECHNISCHE SPECIFICATIES

Product afmetingen : (L x l x h) : 99 x 49 x 138 cm

Product gewicht : 28 Kg