

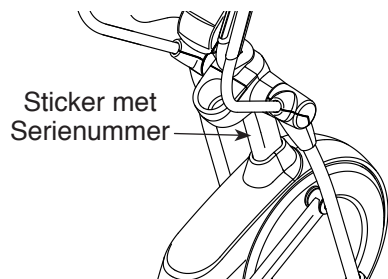
PRO-FORM[®]

ENDURANCE 420 E

Modelnr. PFEVEL49716.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



KLANTENDIENST

Neem contact op met de Klantendienst (zie informatie hieronder) of neem contact op met de winkel waar u dit product gekocht heeft wanneer u nog vragen heeft of wanneer er onderdelen ontbreken of beschadigd zijn.

4021 529 7186

Maandag–Vrijdag 08:00–20:00
GMT; Zaterdag 09:00–13:00 GMT

Website:

www.iconsupport.eu

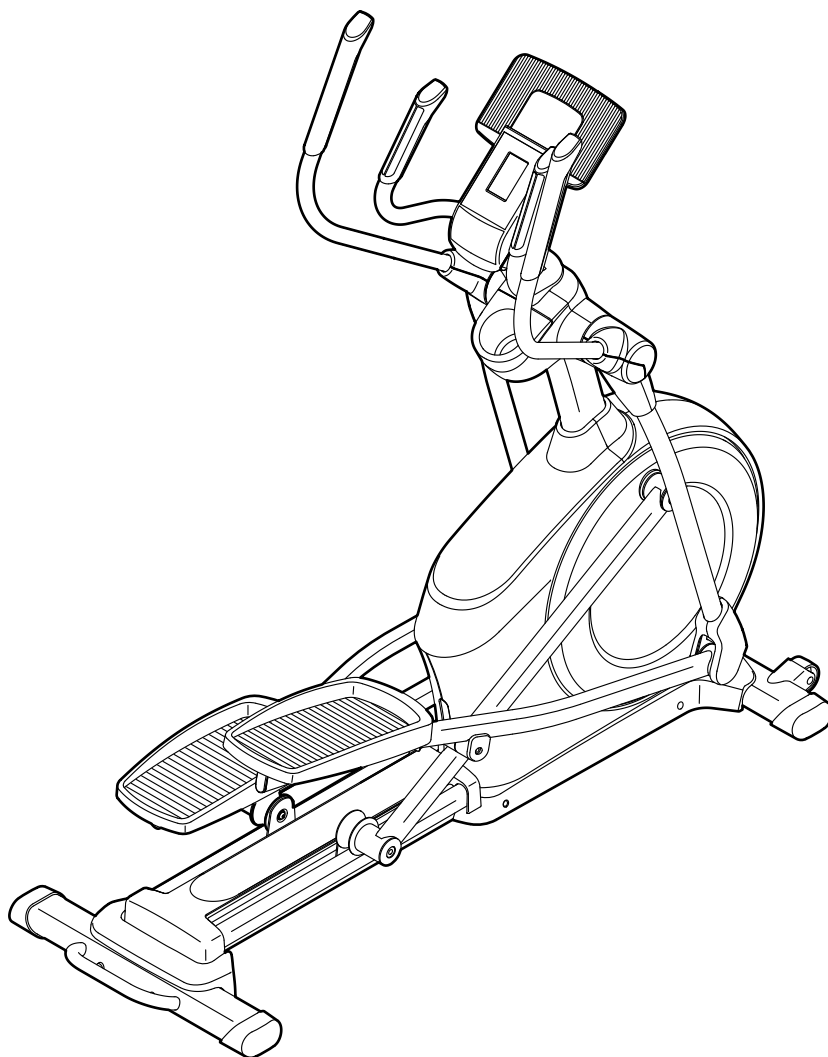
Email:

csuk@iconeurope.com

OPGELET

Lees voor gebruik van dit apparaat alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

GEBRUIKERSHANDLEIDING



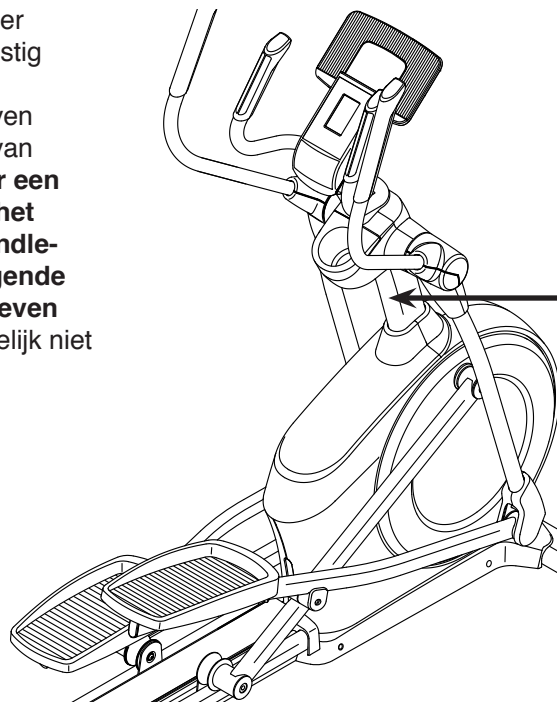
www.iconeurope.com

INHOUD

| | |
|---|-------------|
| DE STICKER MET WAARSCHUWING | 2 |
| BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN | 3 |
| VOORDAT U BEGINT | 4 |
| ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA | 5 |
| MONTAGE | 6 |
| HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN | 15 |
| ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN | 23 |
| RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN | 25 |
| LIJST MET ONDERDELEN | 27 |
| GEDETAILLEERDE TEKENING | 29 |
| HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN | Achterzijde |
| RECYCLING INFORMATIE | Achterzijde |

DE STICKER MET WAARSCHUWING

De hier afgebeelde waarschuwingssticker wordt meegeleverd bij dit product. Bevestig de waarschuwingssticker bovenop de Engelse waarschuwing op de aangegeven locatie. Deze tekening toont de locatie van de waarschuwingssticker. **Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de voorkant van deze handleiding en vraag om een gratis vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Aandacht: de sticker wordt mogelijk niet op ware grootte weergegeven.



WAARSCHUWING

- Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot ernstig persoonlijk letsel leiden.
- Lees deze gebruikershandleiding door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken.
- Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.
- Niet voor therapeutisch gebruik.
- Dit product dient altijd te worden gebruikt op een vlakke ondergrond.
- De pedalen blijven ronddraaien wanneer u stopt.
- Rondraaiende pedalen kunnen tot persoonlijk letsel leiden.
- Controleer hoe u de pedaal-snelheid vermindert.
- Vervang de sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.

PROFORM is een geregistreerd handelsmerk van ICON Health & Fitness, Inc. IFIT is een geregistreerd handelsmerk van ICON Health & Fitness, Inc. App Store is een handelsmerk van Apple Inc., geregistreerd in de VS en andere landen. Android en Google Play zijn handelsmerken van Google Inc. Het woordmerk BLUETOOTH® en de logo's zijn geregistreerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc. en in licentie worden gebruikt. IOS is een handelsmerk of een geregistreerd handelsmerk van Cisco in de VS en andere landen en wordt onder licentie gebruikt.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees, om het risico tot ernstig letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw elliptische trainer voordat u deze gebruikt. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat alle gebruikers van de elliptische trainer voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar, of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
3. De elliptische trainer is niet bedoeld voor gebruik door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of verstandelijke vermogens of met een gebrek aan ervaring en kennis, tenzij er toezicht is of tenzij zij instructie hebben ontvangen over het gebruik van de elliptische trainer door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
4. Gebruik de elliptische trainer alleen zoals in deze handleiding beschreven.
5. De elliptische trainer is alleen voor thuisgebruik bedoeld. Gebruik de elliptische trainer niet commercieel, voor verhuur of institutionele situatie.
6. Gebruik de elliptische trainer enkel binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de elliptische trainer niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
7. Plaats de elliptische trainer op een vlakke ondergrond en zorg ervoor dat er minstens 0,9 m vrije ruimte voor en achter en 0,6 m vrije ruimte aan zijkanten van de elliptische trainer is. Leg een matje onder de elliptische trainer om uw vloer of de vloerbedekking te beschermen.
8. Controleer steeds bij gebruik alle onderdelen van de elliptische trainer en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.
9. Houd kinderen jonger dan 13 jaar en huisdieren uit de buurt van de elliptische trainer.
10. De elliptische trainer is niet geschikt voor personen die meer dan 130 kg wegen.
11. Draag geschikte kleding wanneer u de elliptische trainer gebruikt; draag geen losse kleding die vast kan komen te zitten in de elliptische trainer. Draag altijd gymshoenen tijdens het oefenen om uw voeten te beschermen.
12. Houd de handgrepen of de armen van het bovendeeel vast bij het opstappen, het afstappen of tijdens het gebruik van de elliptische trainer.
13. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Diverse factoren kunnen invloed hebben op nauwkeurigheid van de hartslagwaarden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij het oefenen.
14. Met de elliptische trainer kan men niet free-wheelen; de pedalen blijven ronddraaien totdat het vliegwiel stopt. Verlaag uw fiets-snelheid op een gecontroleerde manier.
15. Houd tijdens het gebruik van de elliptische trainer uw rug recht. Krom uw rug niet.
16. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt, kortademig of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

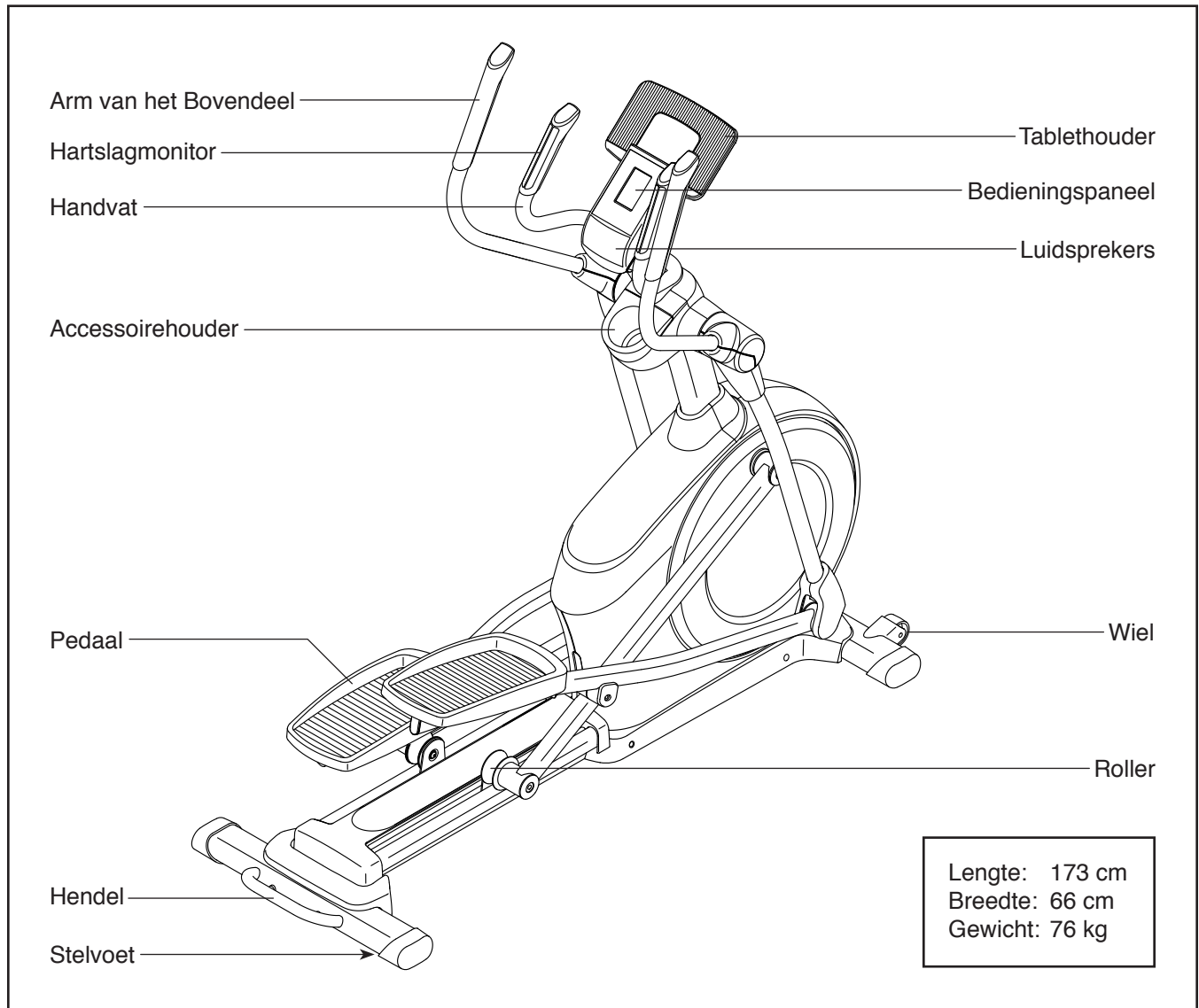
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de revolutionaire PROFORM® ENDURANCE 420 E elliptische trainer gekozen heeft. De ENDURANCE 420 E elliptische trainer biedt een aantal indrukwekkende functies die zijn ontwikkeld om uw trainingen thuis effectiever en leuker te maken.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voor gebruik van de elliptische trainer. Raadpleeg de omslag van deze handleiding als u nog

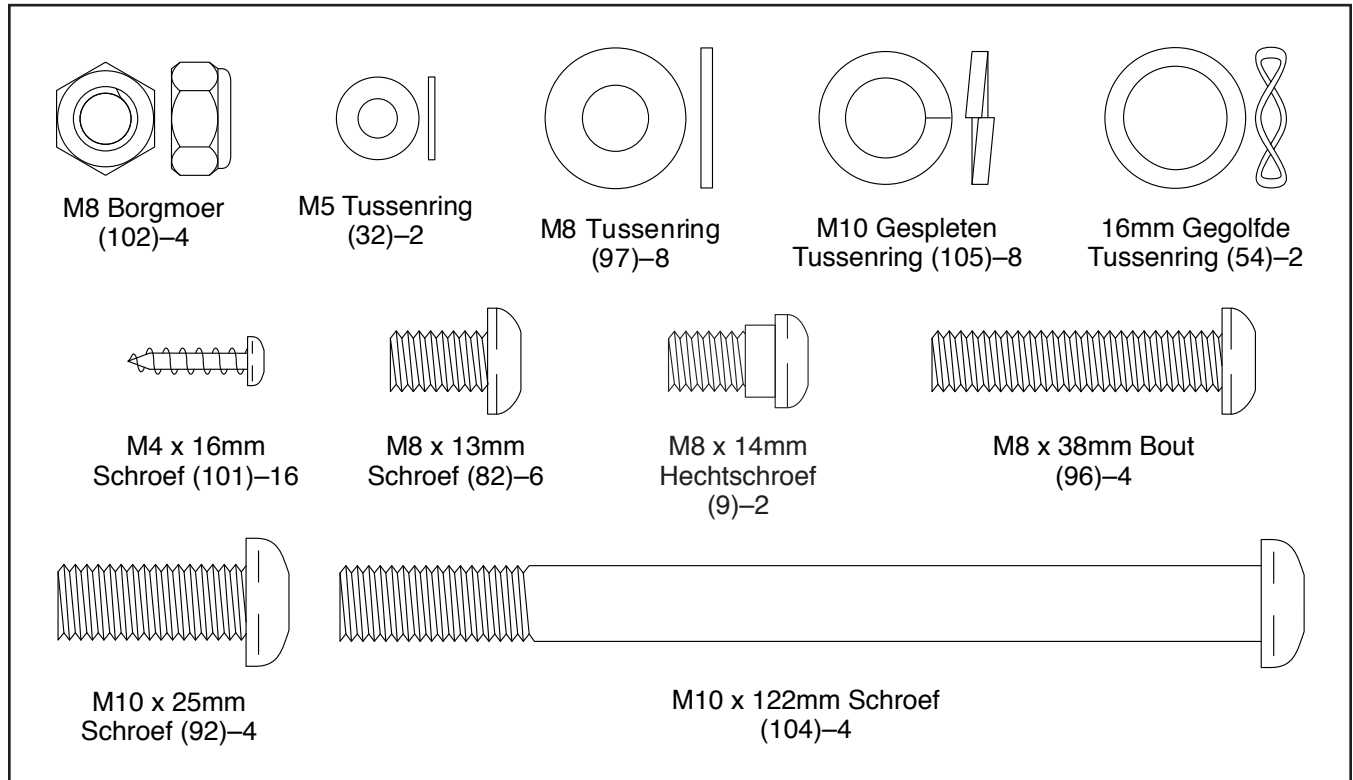
vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

Bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen, voordat u verder leest.

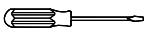



ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal tussen de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Aandacht: als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd. Er zijn mogelijk extra metalen onderdelen meegeleverd.**



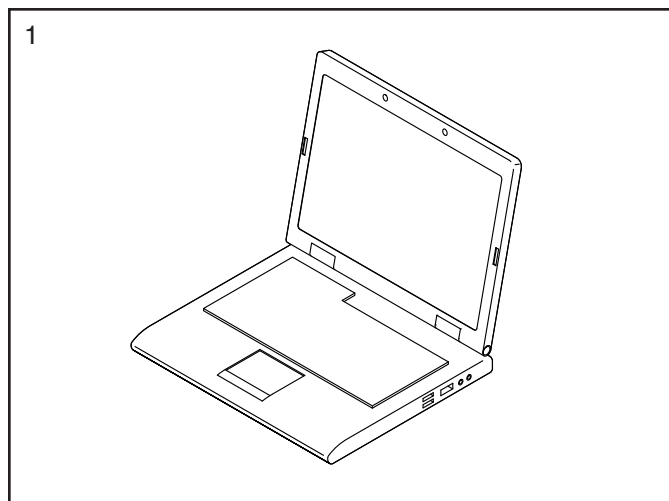
MONTAGE

- De montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
 - Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
 - De linkeronderdelen staan aangegeven met “L” of “Left” (links) en de rechteronderdelen staan aangegeven met “R” of “Right” (rechts).
 - Zie bladzijde 5 om kleine onderdelen te kunnen herkennen.
- Naast het meegeleverde gereedschap heeft u het volgende gereedschap nodig:
 - een kruiskopschroevendraaier 
 - een rubber hamer 
- Montage is makkelijker met een set sleutels. Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

1. Ga naar www.iconsupport.eu op uw computer en registreer uw product.

- activeert uw garantie
- bespaart u tijd als u ooit contact moet opnemen met de Klantendienst
- hiermee kunnen wij u op de hoogte stellen van upgrades en aanbiedingen

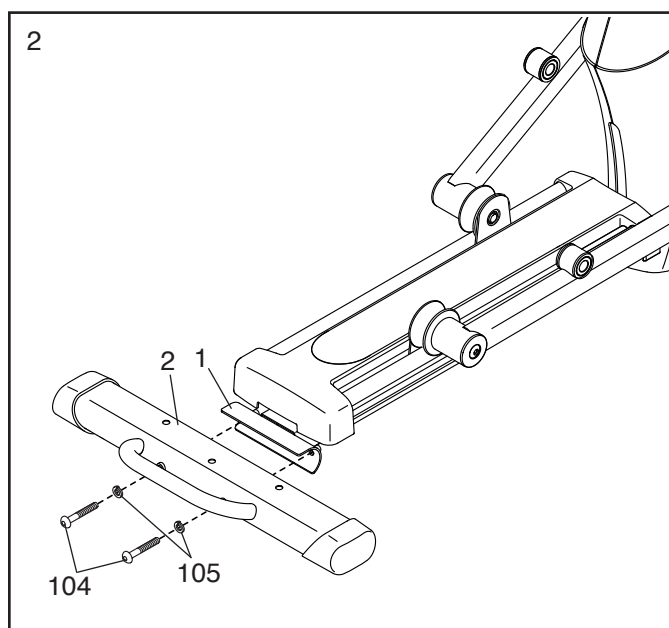
Aandacht: indien u geen internettoegang heeft, belt u met de Klantendienst (zie de voorkant van deze handleiding) om uw product te registreren.



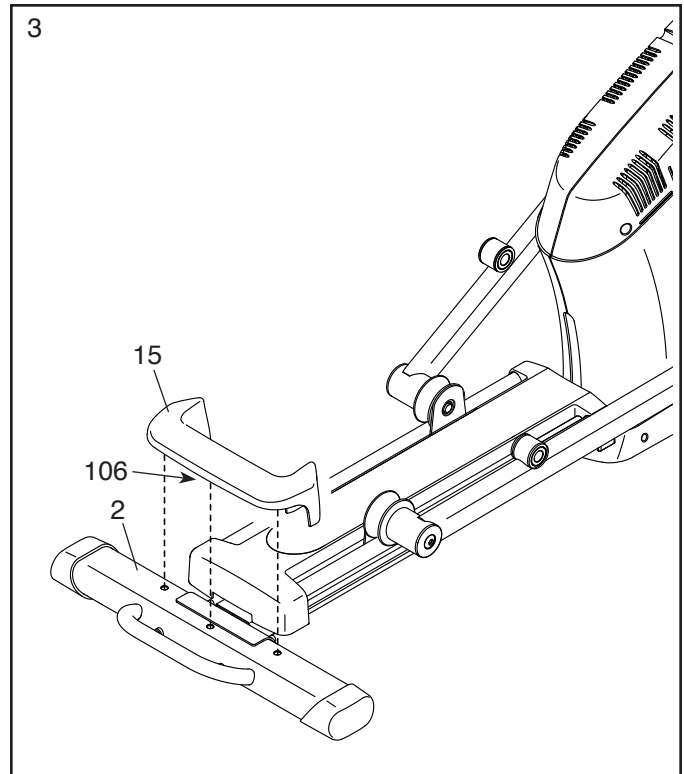
- ## 2. Plaats met de hulp van een tweede persoon, wat verpakkingsmateriaal (niet afgebeeld) onder de achterkant van het Onderstel (1). **Laat de tweede persoon het Onderstel vasthouden om te zorgen dat deze niet omvalt terwijl u deze stap voltooit.**

Maak de Achterste Stabilisator (2) aan het Onderstel (1) vast met twee M10 x 122mm Schroeven (104) en twee M10 Gespleten Tussenringen (105).

Verwijder het verpakkingsmateriaal van onder de achterkant van het Onderstel (1).



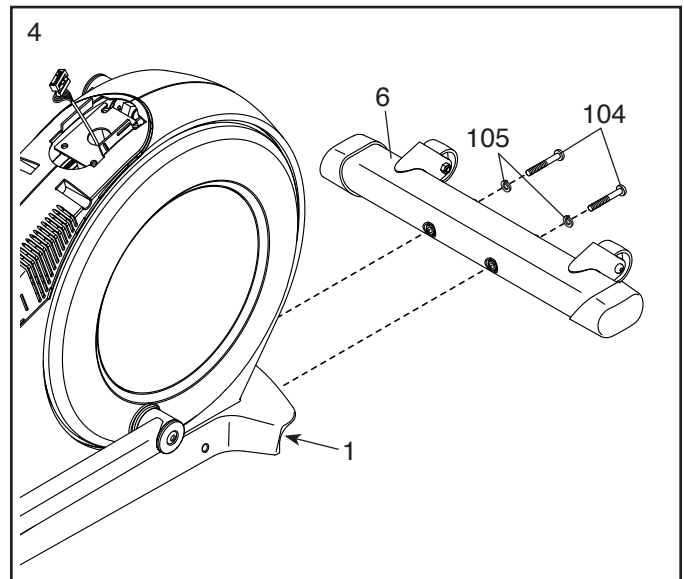
3. Druk de Steunen van de Kap (106) aan de onderkant van de Kap van de Achterste Stabilisator (15) op de Achterste Stabilisator (2).



4. Plaats met de hulp van een tweede persoon, wat van het verpakkingsmateriaal (niet afgebeeld) onder de voorkant van het Onderstel (1). **Laat de tweede persoon het Onderstel vasthouden om te zorgen dat deze niet omvalt terwijl u deze stap voltooit.**

Maak de Voorste Stabilisator (6) aan het Onderstel (1) vast met twee M10 x 122mm Schroeven (104) en twee M10 Gespleten Tussenringen (105).

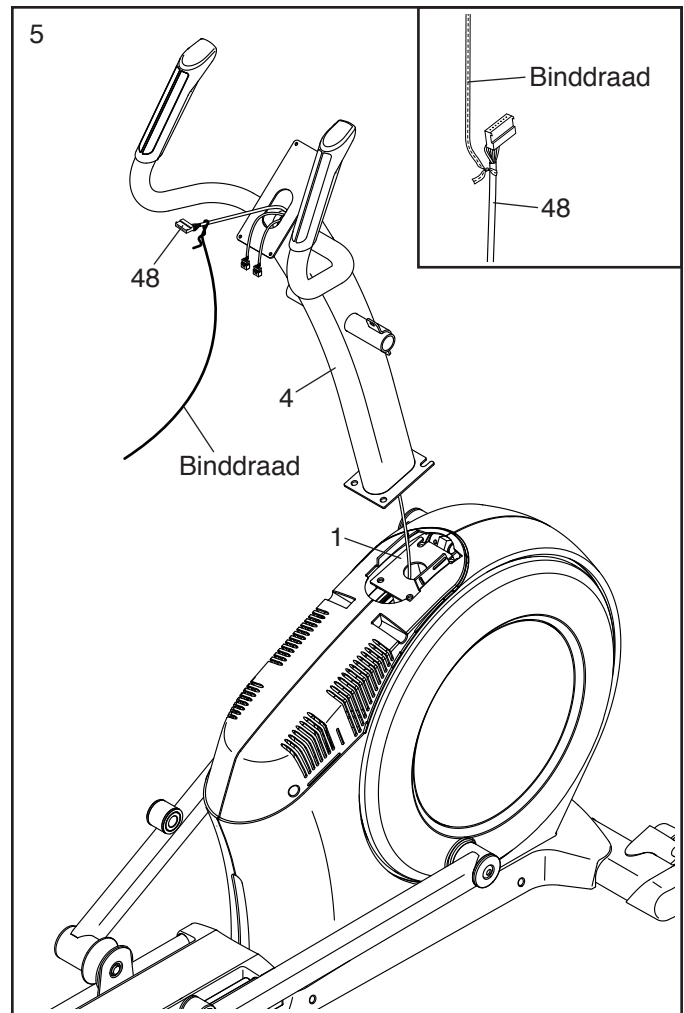
Verwijder het verpakkingsmateriaal van onder de voorkant van het Onderstel (1).



5. Richt de Staander (4) zoals is afgebeeld. Zorg dat een tweede persoon de Staander vasthoudt in de buurt van het Onderstel (1).

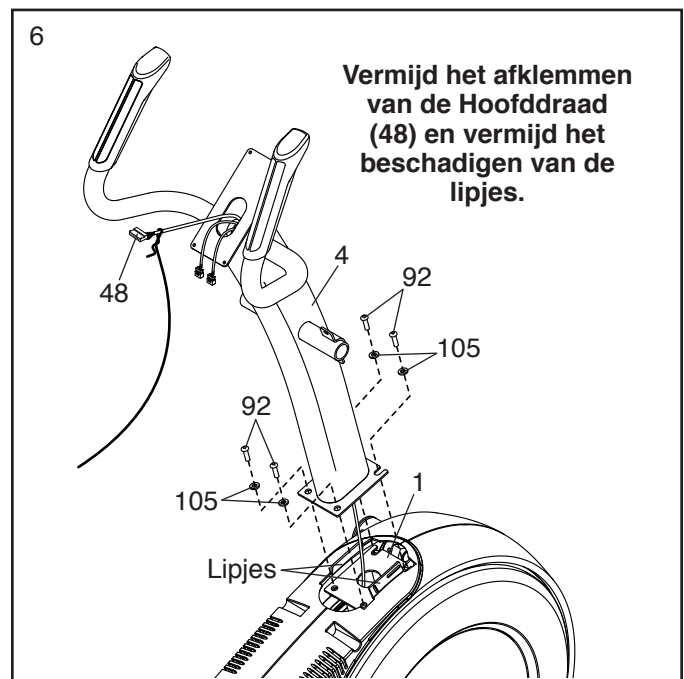
Raadpleeg de inzet-tekening. Zoek het binddraad in de onderrand van de Staander (4). Verbind het binddraad met de Hoofddraad (48). Trek vervolgens aan de bovenkant van het binddraad tot de Hoofddraad helemaal door de Staander loopt.

Tip: om te voorkomen dat de Hoofddraad (48) in de Staander (4) valt, zet u de Hoofddraad vast met het binddraad.



6. **Tip: vermijd het afklemmen van de Hoofddraad (48). Vermijd dat de aangegeven plastic lipjes beschadigd worden.** Plaats de Staander (4) op het Onderstel (1).

Bevestig de Staander (4) met vier M10 x 25mm Schroeven (92) en vier M10 Gespleten Tussenringen (105); **draai alle Schroeven eerst aan en draai ze daarna vast.**



7. Gebruik een plastic zakje om uw vingers schoon te houden en breng wat van het meegeleverde smeervet aan op de Zwenkas (35) en op de twee 16mm Gegolfde Tussenring (54).

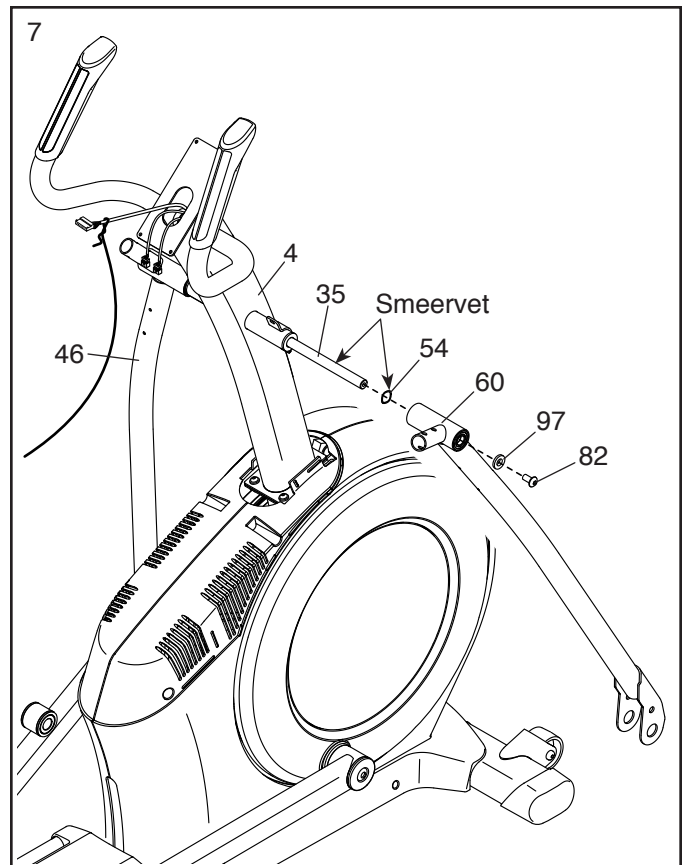
Steek de Zwenkas (35) door de Staander (4) en leg deze in het midden. **Tip: Het kan handig zijn om een rubber hamer te gebruiken.**

Zoek het Rechterbeen van het Bovendeel (60) en richt deze zoals is afgebeeld.

Schuif een 16mm Gegolfde Tussenring (54) en het Rechterbeen van het Bovendeel (60) op de rechterkant van de Zwenkas (35).

Herhaal deze procedure voor het Linkerbeen van het Bovendeel (46).

Draai een M8 x 13mm Schroef (82) en een M8 Tussenring (97) **tegelijktijd** in ieder uiteinde van de Zwenkas (35).

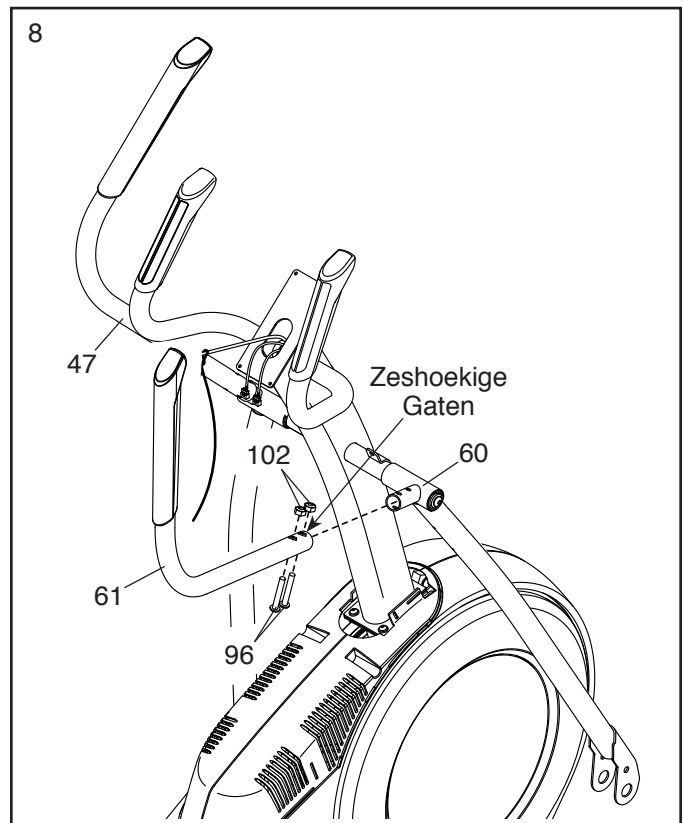


8. Zoek de Rechterarm van het Bovendeel (61) en richt deze zoals is afgebeeld.

Schuif de Rechterarm van het Bovendeel (61) op het Rechterbeen van het Bovendeel (60).

Maak de Rechterarm van het Bovendeel (61) vast met twee M8 x 38mm Bouten (96) en twee M8 Borgmoeren (102). **Zorg dat de Borgmoeren in de zeshoekige gaten zitten.**

Herhaal deze stap voor de Linkerarm van het Bovendeel (47).



9. Het Bedieningspaneel (7) werkt met vier D-batterijen (niet meegeleverd); alkalinebatterijen worden aanbevolen. Gebruik geen oude en nieuwe batterijen of alkaline, standaard en oplaadbare batterijen samen. **BELANGRIJK: als het Bedieningspaneel is blootgesteld aan koude temperaturen, dient u het op kamertemperatuur te laten komen voordat u er batterijen in plaatst. Anders kunt u de displays van het bedieningspaneel of andere elektrische onderdelen beschadigen.**

Verwijder de schroeven en de batterijdeksel van de achterkant van het Bedieningspaneel (7), steek de batterijen in het batterijcompartiment en maak de batterijdeksel weer vast. **Richt de batterijen zoals wordt aangegeven met de markeringen aan de binnenkant van het batterijcompartiment.**

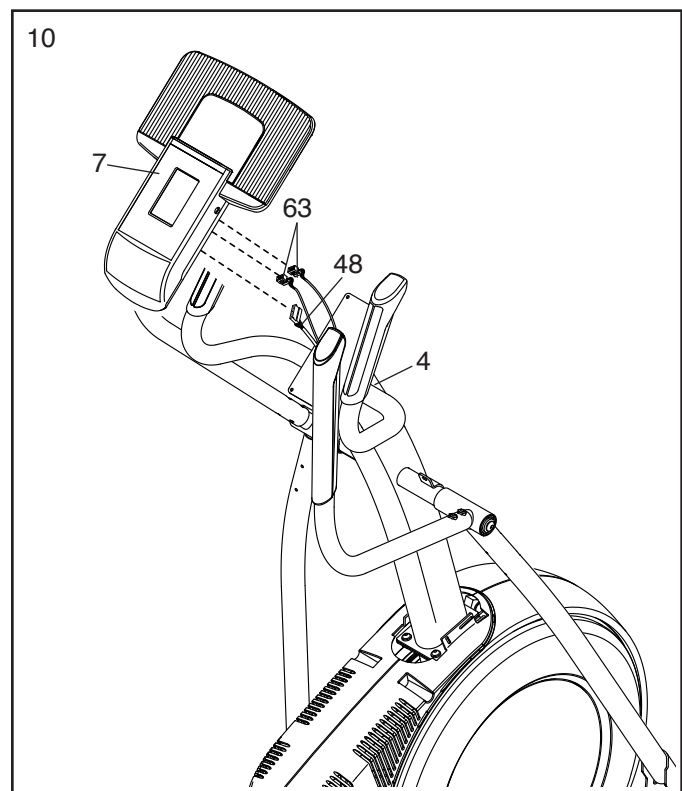
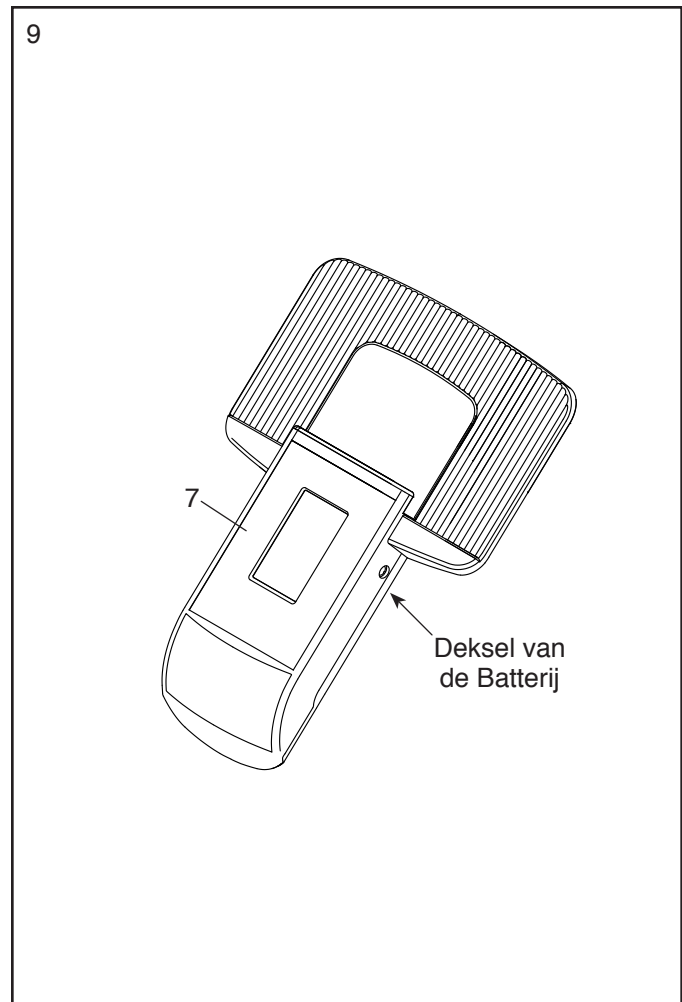
Bel met het telefoonnummer vermeld op de kaft van deze handleiding om een optionele stroomadapter aan te schaffen. Gebruik alleen een door de fabrikant geleverde stroomadapter om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen. Steek het ene einde van de stroomadapter in de aansluiting in het batterijcompartiment op het bedieningspaneel en leid de stroomadapter via de inkeping op de batterijdeksel, steek het andere uiteinde in een stopcontact dat voldoet aan de lokale normen en bepalingen.

10. Maak het binddraad rond de Hoofddraad (48) los en gooi weg.

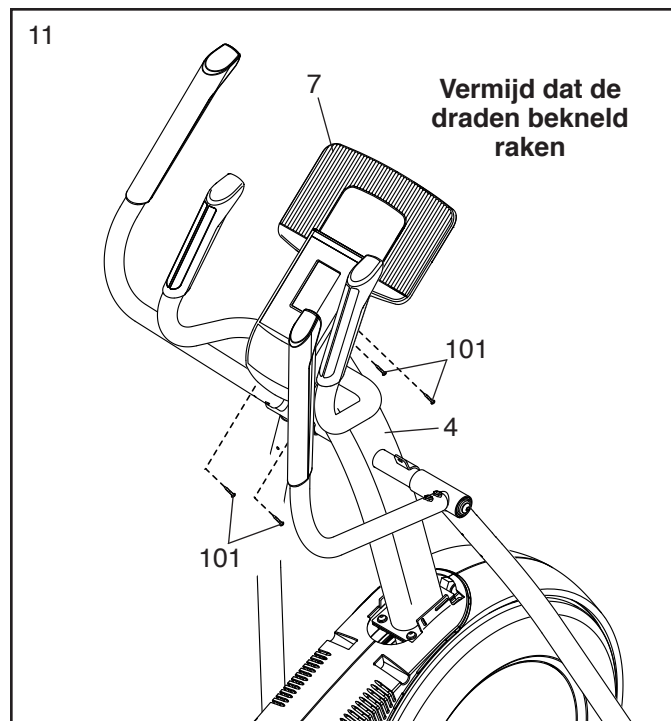
Sluit terwijl een tweede persoon het Bedieningspaneel (7) bij de Staander (4) houdt, de Hoofddraad (48) en de Draden van de Hartslagsensoren (63) aan op de bijbehorende aansluitingen op de achterkant van het Bedieningspaneel.

De connectoren van de Hoofddraad (48) en de Draden van de Hartslagsensoren (63) zouden makkelijk in de aansluitingen moeten schuiven en vastklikken. Indien een connector niet makkelijk in een aansluiting glijdt, draait u de connector en probeert u het opnieuw. **Als u de connectoren niet goed verbindt, kan het bedieningspaneel beschadigd raken.**

Stop het overschot aan draad in de Staander (4) of in het Bedieningspaneel (7).



11. **Tip: vermijd dat de draden bekneeld raken.**
Bevestig het Bedieningspaneel (7) aan de Staander (4) met vier M4 x 16mm Schroeven (101); draai alle Schroeven eerst aan en draai ze daarna vast.

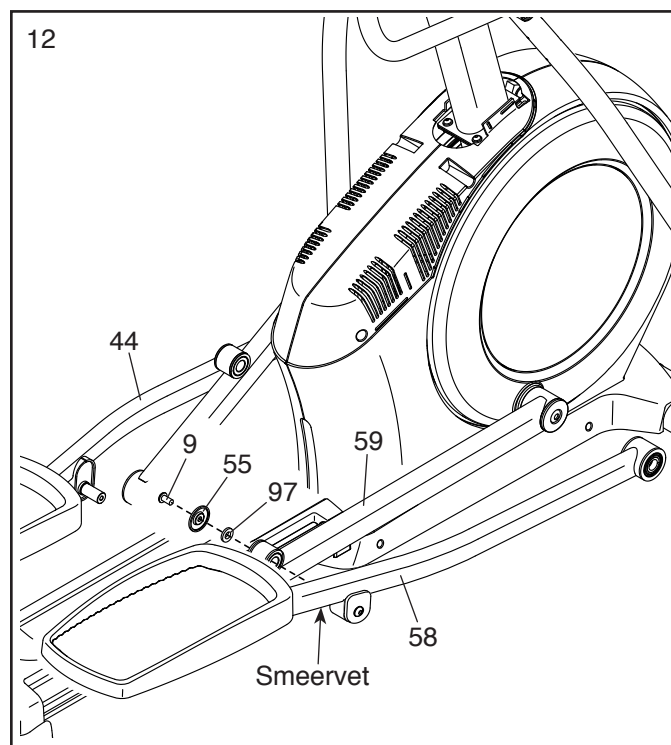


12. Richt de Rechterpedaalarm (58) zoals is afgebeeld.

Breng smeervet aan op de as van de Rechterpedaalarm (58).

Bevestig de Rechterpedaalarm (58) aan de Rechterrolarm (59) met een M8 x 14mm Hechtschroef (9), een Kleine Askap (55) en een M8 Tussenring (97).

Herhaal deze stap voor de Linkerpedaalarm (44).



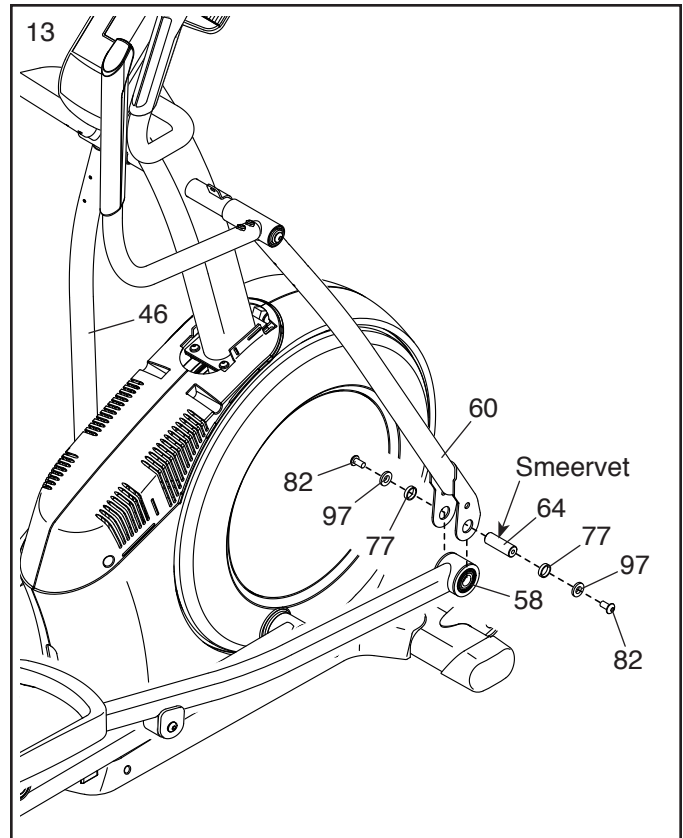
13. Breng een klein beetje van het smeervet aan op een van de Assen van de Pedaalarm (64).

Schuif dan een M8 Tussenring (97) en een Tussenstuk van de As (77) op een M8 x 13mm Schroef (82) en draai de Schroef een paar slagen in de As van de Pedaalarm (64) vast.

Steek, terwijl een tweede persoon het voorste uiteinde van de Rechterpedaalarm (58) aan de binnenkant van de beugel van het Rechterbeen van het Bovendeel (60) vasthoudt, de As van de Pedaalarm (64) in beide onderdelen.

Schuif een M8 Tussenring (97) en een Tussenstuk van de As (77) op een andere M8 x 13mm Schroef (82) en draai de Schroef een paar slagen in de As van de Pedaalarm (64) vast. **Draai dan beide Schroeven tegelijkertijd vast.**

Herhaal deze stap aan de andere kant van de elliptische trainer.

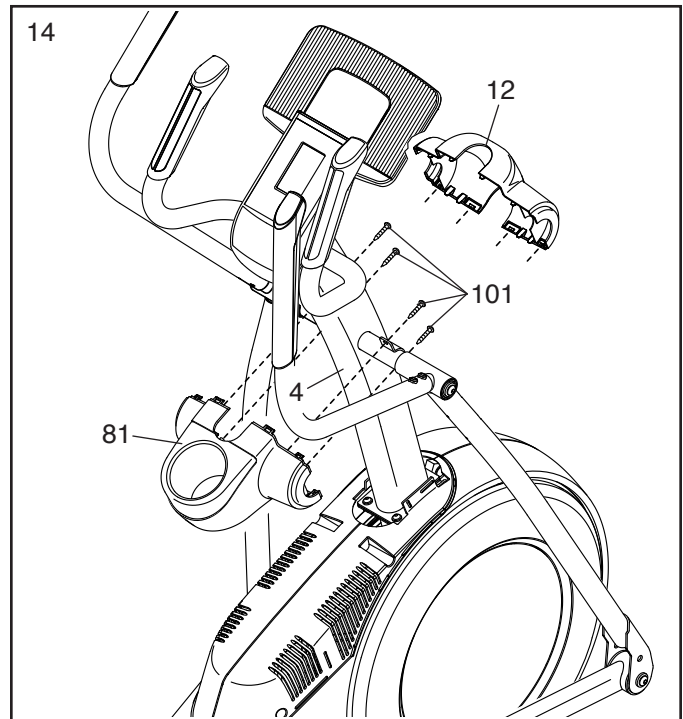


14. Draai de Achterste Kap van de Staander (81) zoals afgebeeld.

Bevestig de Achterste Kap van de Staander (81) aan de Staander (4) met vier M4 x 16mm Schroeven (101); **draai alle Schroeven eerst aan en draai ze daarna vast.**

Richt de Voorste Kap van de Staander (12) zoals is afgebeeld.

Bevestig de Voorste Kap van de Staander (12) rond de Staander (4) door de haakjes aan de Achterste Kap van de Staander in de lipjes op Voorste Kap van de Staander (81) te drukken.



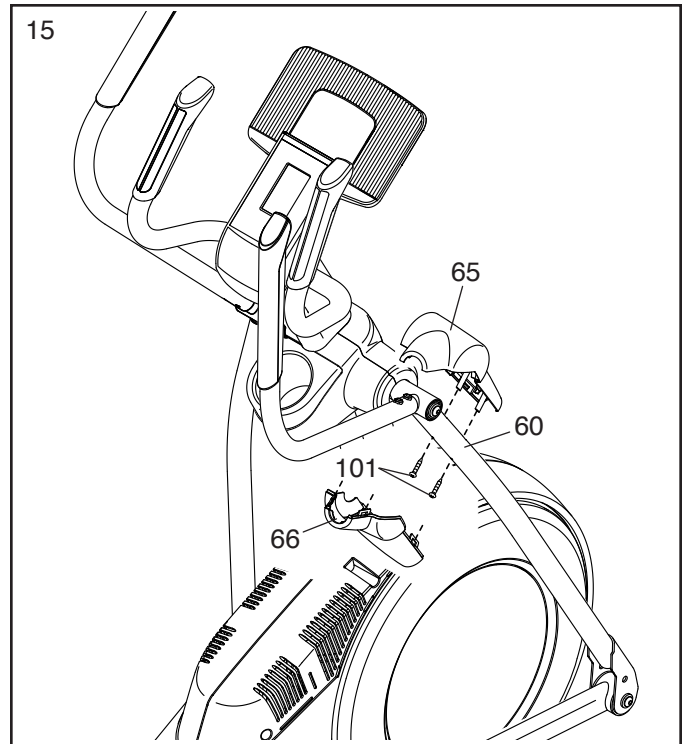
15. Zoek de Voorste Kap van de Rechterarm (65) en richt deze zoals is afgebeeld.

Bevestig de Voorste Kap van de Rechterarm (65) aan het Rechterbeen van het Bovendeel (60) met twee M4 x 16mm Schroeven (101).

Zoek vervolgens de Achterste Kap van de Rechterarm (66) en richt deze zoals is afgebeeld.

Bevestig de Achterste Kap van de Rechterarm (66) rond het Rechterbeen van het Bovendeel (60) door de haakjes op de Achterste Kap van de Rechterarm te drukken op de lipjes van de Voorste Kap van de Rechterarm (65).

Herhaal deze stap aan de andere kant van de elliptische trainer.



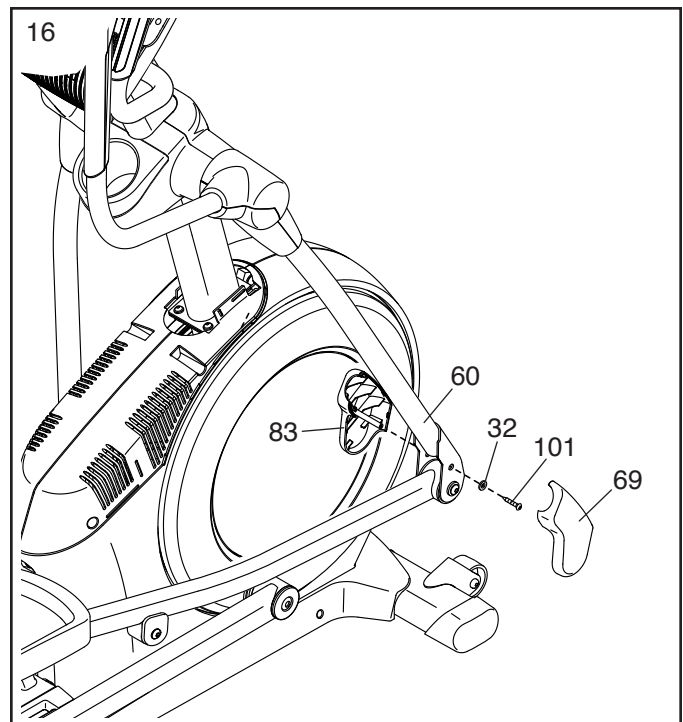
16. Zoek de Binnenste Kap van de Rechterbeenstang (83) en richt deze zoals is afgebeeld.

Bevestig de Binnenste Kap van de Rechterbeenstang (83) aan het Rechterbeen van het Bovendeel (60) met een M4 x 16mm Schroef (101) en een M5 Tussenring (32).

Zoek vervolgens de Buitenste Kap van de Rechterbeenstang (69) en richt deze zoals is afgebeeld.

Bevestig de Buitenste Kap van de Rechterbeenstang (69) rond het Rechterbeen van het Bovendeel (60) door de haakjes op de Binnenste Kap van de Rechterbeenstang (83) te drukken op de lipjes van de Buitenste Kap van de Rechterbeenstang.

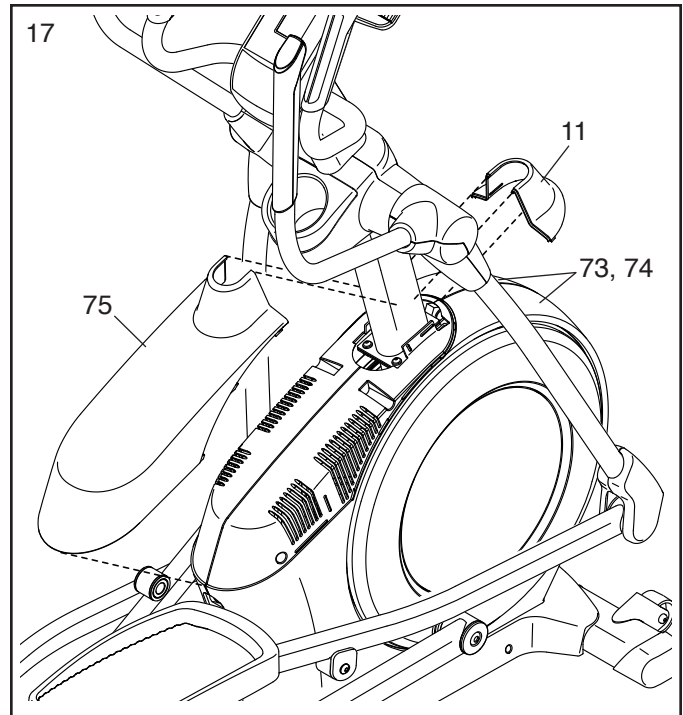
Herhaal deze stap aan de andere kant van de elliptische trainer.



17. Richt de Beschermkap van het Scherm (11) en de Kap van het Scherm (75) zoals getoond.

Druk de lipjes van de Beschermkap van het Scherm (11) op het Linker- en Rechterscherm (73, 74).

Druk de lipjes van de Kap van het Scherm (75) op het Linker- en Rechterscherm (73, 74).

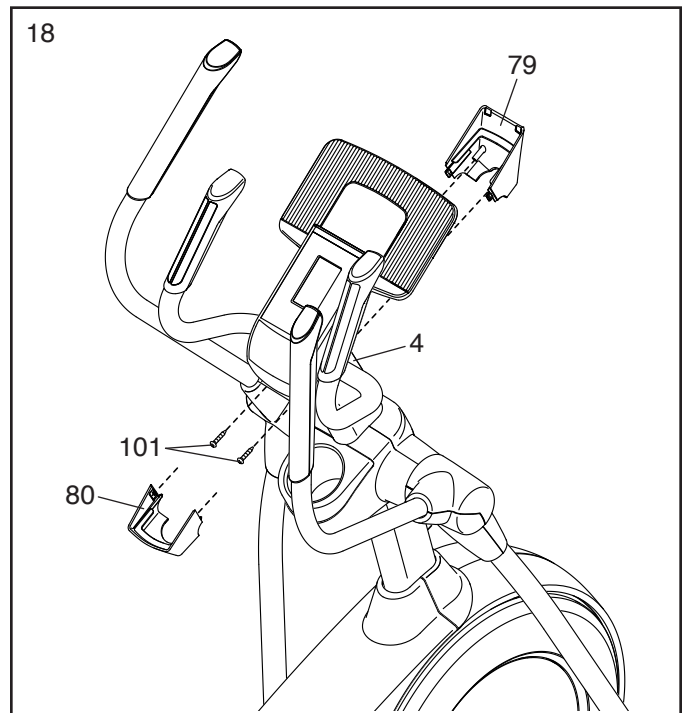


18. Draai de Achterste Kap van het Bedieningspaneel (80) aan de Staander (4) vast zoals afgebeeld.

Maak de Achterste Kap van het Bedieningspaneel (80) aan de Staander (4) vast met twee M4 x 16mm Schroeven (101).

Richt vervolgens de Voorste Kap van het Bedieningspaneel (79) zoals is afgebeeld.

Bevestig de Voorste Kap van het Bedieningspaneel (79) rond de Staander (4) door de haakjes aan de Achterste Kap van het Bedieningspaneel (80) in de lipjes op de Voorste Kap van het Bedieningspaneel te drukken.

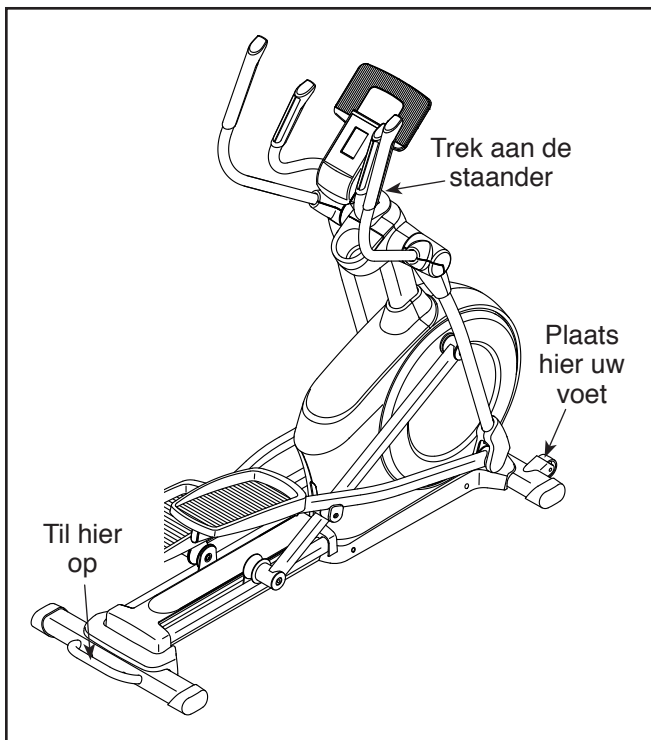


19. **Zorg ervoor dat alle onderdelen goed vastgedraaid zijn voordat u de elliptische trainer gaat gebruiken.** Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Leg een matje onder de elliptische trainer om de vloer te beschermen.

HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN

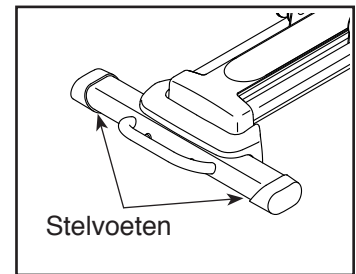
DE ELLIPTISCHE TRAINER VERPLAATSEN

Gezien de afmetingen en de zwaarte van de elliptische trainer, moet deze door twee personen verplaatst worden. Ga voor de elliptische trainer staan, houd de staander vast en plaats één voet tegen een van de wielen. Trek aan de staander en laat een tweede persoon de hendel optillen tot de elliptische trainer rolt op de wielen. Verplaats de elliptische trainer voorzichtig naar de gewenste plaats en laat hem dan op de vloer zakken.



DE ELLIPTISCHE TRAINER WATERPAS STELLEN

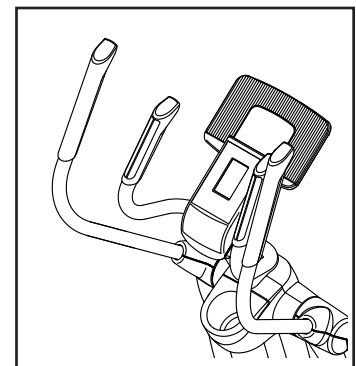
Indien de elliptische trainer enigszins schommelt op uw vloer tijdens gebruik, dient u één of beide stelvoeten onder het onderstel te draaien tot de speling weg is.



DE TABLEHOUDER GEBRUIKEN

BELANGRIJK: de tablethouder is ontwikkeld om te gebruiken met de meest gebruikte formaten tablets. Plaats geen ander elektronisch apparaat of object in de tablethouder.

Plaats de onderste rand van de tablet in de houder om een tablet in de tablethouder te steken. **Zorg ervoor dat de tablet stevig vastzit in de tablethouder.** Doe deze handelingen in omgekeerde volgorde om de tablet uit de tablethouder te halen.



HOE OP DE ELLIPTISCHE TRAINER TE OEFENEN

Om de elliptische trainer te monteren houdt u de handvaten of de armen van het bovendeeel vast en stapt u op het pedaal dat zich in de laagste positie bevindt. Stap vervolgens op het andere pedaal. Duw op de pedalen tot u een vloeiende beweging bereikt. **Aandacht: de pedalen kunnen in beide richtingen draaien. Het wordt aanbevolen om de pedalen in de richting van onderstaande pijl te bewegen. Om af te wisselen, kunt u de pedalen ook in de tegenovergestelde richting bewegen.**

Wacht tot de pedalen helemaal gestopt zijn voordat u van de elliptische trainer afstapt. **Aandacht: met de elliptische trainer kan men niet freewheelen; de pedalen blijven ronddraaien totdat het vliegwiel stopt.** Wanneer de pedalen tot stilstand zijn gekomen, stapt u eerst van de hoogste pedaal. Stap vervolgens van het laagste pedaal.

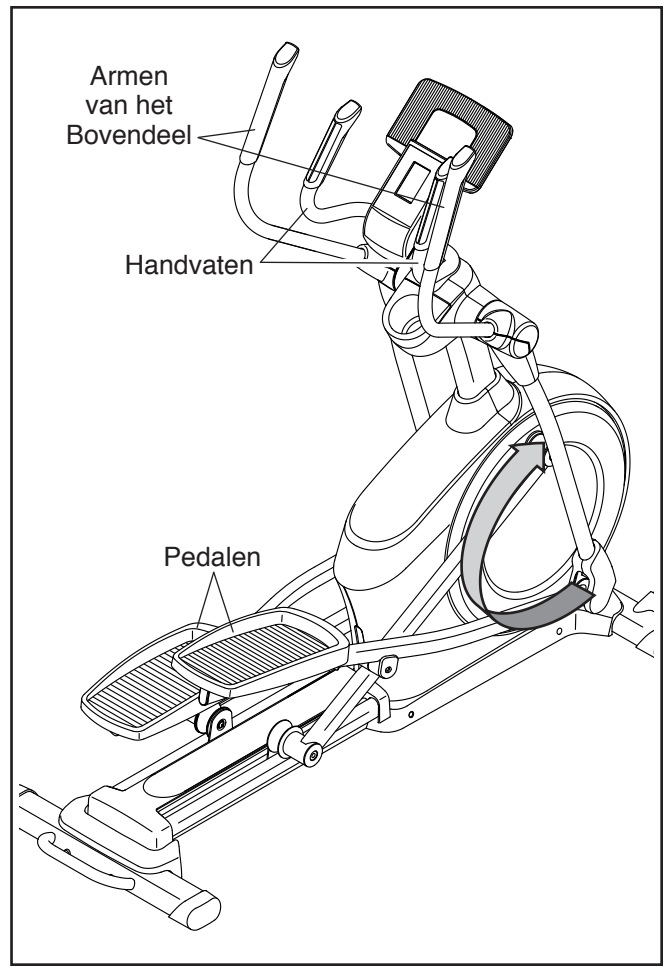
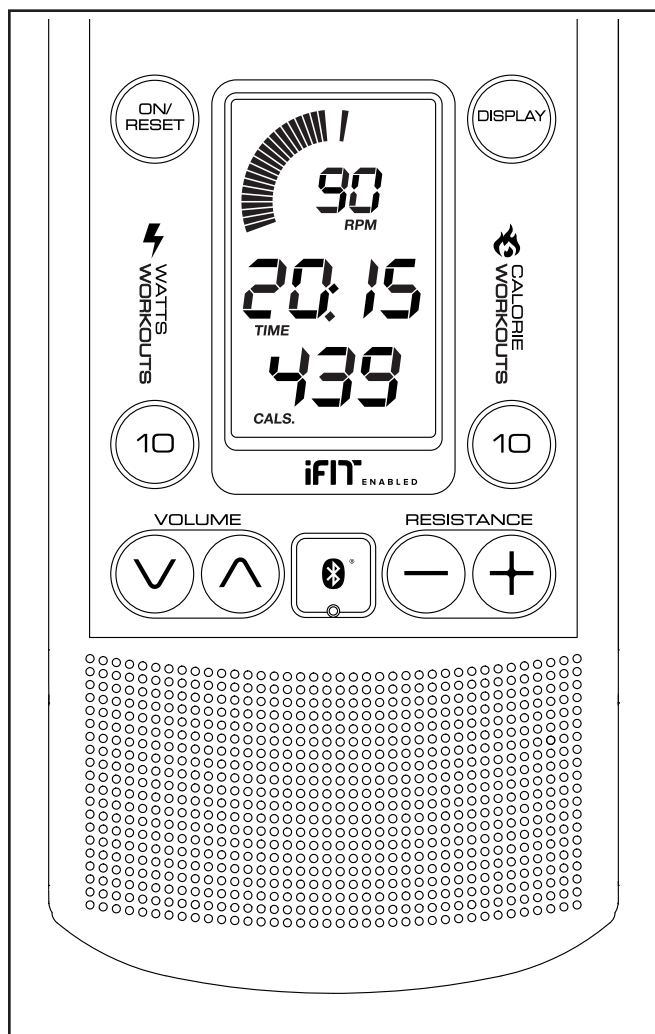


DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL



FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel bevat bepaalde keuzen om uw oefeningen thuis effectiever en leuker te maken.

U kunt de weerstand van de pedalen door een druk op de toets bijstellen wanneer de handmatige instelling van het bedieningspaneel gekozen wordt. Het bedieningspaneel zal tijdens het oefenen doorlopend feedback geven. U kunt zelfs uw hartslag meten door gebruik te maken van de handgreep met hartslagmonitor of door middel van een compatibele borstkas hartslagmonitor. **Zie bladzijde 21 voor informatie over het kopen van een borstkas hartslagmonitor.**

U kunt ook uw smart-toestel op het bedieningspaneel aansluiten en een iFit® app gebruiken om uw oefening-informatie vast te leggen en bij te houden.

Het bedieningspaneel kent ook een selectie aan vooraf ingestelde oefeningen. Elke oefening wijzigt automatisch de weerstand van de pedalen en vraagt u om de pedaalsnelheid te variëren terwijl u door een effectieve oefening wordt begeleid.

U kunt zelfs, terwijl u oefent, uw MP3-speler of CD-speler op het geluidssysteem van het bedieningspaneel aansluiten en naar uw favoriete muziek of audioboeken luisteren.

Voor gebruik van de handmatige modus, zie bladzijde 18. Voor gebruik van het geluidssysteem, zie bladzijde 19. Om een vooraf ingestelde oefening te gebruiken, zie bladzijde 20. Om uw smart-toestel aan te sluiten op het bedieningspaneel, zie bladzijde 21. Om uw hartslagmonitor aan te sluiten op het bedieningspaneel, zie bladzijde 22. Voor gebruik van de instellingenmodus, zie bladzijde 22.

Aandacht: zorg ervoor voordat u het bedieningspaneel gebruikt dat de batterijen goed zijn geïnstalleerd (zie montageschrijft 9 op bladzijde 10). Als er een laagje plastic op het display ligt, moet u dat verwijderen.

HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1. Zet het bedieningspaneel aan.

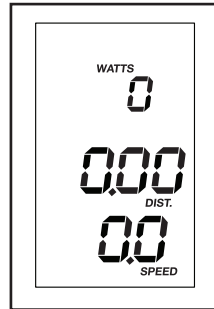
Druk op welke toets dan ook of begin gewoon te stappen om het bedieningspaneel in te schakelen.

Wanneer u het bedieningspaneel aanzet zullen de displays aangaan en is het bedieningspaneel klaar voor gebruik.

2. Kies de handmatige instelling.

Wanneer u het bedieningspaneel aanzet zal de handmatige instelling automatisch gekozen worden.

U kunt, als u een oefening gekozen heeft, de handmatige instelling opnieuw kiezen door op de toets On/Reset (aan/resetten) te drukken.



3. Begin te stappen en verander desgewenst de weerstand van de pedalen.

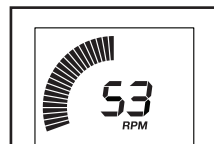
Verander tijdens het stappen de weerstand van de pedalen door op de toename-toets en de afname-toets Resistance (weerstand) te drukken.



Aandacht: nadat u op de toetsen gedrukt heeft, zal het eventjes duren voordat het gewenste weerstandsniveau bereikt wordt.

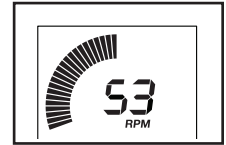
4. Volg uw voortgang met de displays.

De snelheidsmeter: Deze display toont een visuele weergave van uw trapsnelheid. Er zullen balkjes op de snelheidsmeter verschijnen of verdwijnen wanneer u uw trapsnelheid verhoogt of verlaagt.



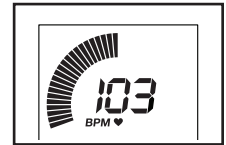
Aandacht: tijdens een vooraf ingestelde oefening geeft dit scherm een doelsnelheidszone aan voor ieder segment van de oefening.

De bovenste display: Deze display toont uw trapsnelheid in rotaties per minuut (RPM) en uw tempo in watt. De display zal iedere paar seconden veranderen.



Deze display toont ook het weerstandsniveau van de trappers gedurende enkele seconden telkens wanneer het weerstandsniveau verandert.

Deze display toont uw hartslag (BPM) als u de hartslagmonitor met handgreep gebruikt of een geschikte hartslagmonitor (zie stap 5).

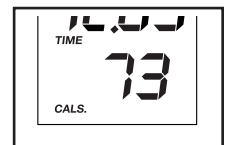


De middelste display: Deze display toont de afstand (Dist.) die u heeft gefietst in mijlen of kilometer en de verstreken tijd. De display zal iedere paar seconden veranderen.



Aandacht: tijdens een vooraf ingestelde oefening, zal het display de resterende tijd in de oefening weergeven in plaats van de verstreken tijd.

De onderste display: Deze display toont uw fietsnelheid in mijlen per uur of kilometer per uur en het geschatte aantal calorieën (Cals.) dat u heeft verbrand. De display zal iedere paar seconden veranderen.



Wanneer u een informatiemodus voor doorlopende weergave wilt selecteren, drukt u herhaaldelijk op de toets Display tot de gewenste informatie wordt weergegeven in de display.

Druk om naar de informatie die in de displays wordt weergegeven, terug te keren herhaaldelijk op de toets Display totdat het woord SCAN in de middelste display verschijnt.

Druk op de toename-afname-toets Volume om het volumeniveau van het bedieningspaneel te veranderen.



Stop met stappen om het bedieningspaneel tot stilstand te brengen. Wanneer het bedieningspaneel wordt stilgezet, stopt de display. Begin gewoon weer te trappen om met uw oefening door te gaan.

Druk op de toets On/Reset om de displays op nul te resetten.

Aandacht: het bedieningspaneel kan de gestapte snelheid en afstand in mijlen of kilometers aangeven. Zie DE INSTELLINGENMODUS op bladzijde 22 om van eenheid te wisselen.

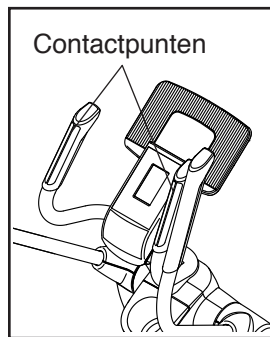
5. Meet desgewenst uw hartslag.

U kunt uw hartslag meten door gebruik te maken van de ingebouwde handgreep met hartslagmonitor of door middel van de bijbehorende borstkas hartslagmonitor. Zie bladzijde 21 voor informatie over het kopen van een optionele borstkas hartslagmonitor.

Het bedieningspaneel is compatibel met BLUETOOTH® Smart hartslagmonitoren. Om uw hartslagmonitor aan te sluiten op het bedieningspaneel, zie bladzijde 22.

Aandacht: wanneer u beide hartslagmonitoren tegelijkertijd gebruikt dan zal de BLUETOOTH Smart hartslagmonitor prioriteit krijgen.

Als er velletjes plastic op de metalen contactpunten van de handgreep met hartslagmonitor zitten, verwijder die dan. Zorg er ook voor dat uw handen schoon zijn. Om uw hartslag te meten, houd uw handen op de hartslagmonitor met de palmen van uw hand leunend tegen de contactpunten. **Beweeg uw handen niet en houd de contacten niet te stevig vast.**



Als uw hartslag wordt gedetecteerd, zal uw hartslag worden getoond op de bovenste display. **Voor een correcte hartslagmeting, houdt u de contactpunten ongeveer 15 seconden vast.**

Als uw hartslag niet weergegeven wordt, zorg er dan voor dat u uw handen geplaatst zijn zoals beschreven. Zorg ervoor dat u uw handen niet te veel beweegt of houd de contacten niet te stevig vast. Voor de beste werking maakt u de contactpunten schoon met een zachte doek; **gebruik nooit alcohol, schuur- of chemische middelen om de contactpunten schoon te maken.**

6. Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u klaar bent met uw oefening.

Indien de pedalen enkele seconden lang niet bewegen zal een serie tonen te horen zijn, zal het bedieningspaneel stilvallen en stoppen de displays.

Als de pedalen een paar minuten lang niet bewegen zal het bedieningspaneel uitgaan en zullen de displays zich resetten.

HOE HET GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN

Om muziek of ingesproken boeken met de geluidsinstallatie van het bedieningspaneel te beluisteren, sluit u een 3,5 mm mannetje tot mannetje audiokabel (niet inbegrepen) in de aansluiting op het bedieningspaneel en uw MP3-speler of CD-speler of andere persoonlijke audiospeler; **zorg ervoor dat de audiokabel goed aangesloten is. Aandacht: ga naar uw plaatselijke elektronikawinkel om een audiokabel aan te schaffen.**

Druk dan op de play-toets van uw eigen audio-speler. Pas het volume aan met de volume-toenametoets en -afnametoets op het bedieningspaneel of de volumeregelpop op uw persoonlijke audiospeler.



HOE EEN VOORAF INGESTELDE WORKOUT TE GEBRUIKEN

1. Zet het bedieningspaneel aan.

Druk op welke toets dan ook of begin gewoon te stappen om het bedieningspaneel in te schakelen.

Wanneer u het bedieningspaneel aanzet zullen de displays aangaan en is het bedieningspaneel klaar voor gebruik.

2. Kies een vooraf ingestelde oefening.

Druk, om een vooraf ingestelde oefening te kiezen, herhaaldelijk op de toets Watts Workouts (watt-oefeningen) of op de toets Calorie Workouts (calorie-oefeningen) tot het nummer van de gewenste oefening in de onderste display verschijnt. De duur van de oefening zal dan op de middelste display verschijnen.

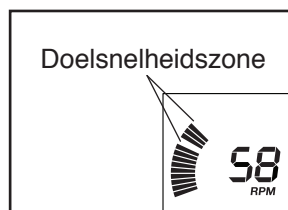
3. Start de oefening.

Begin met trappen om de oefening te starten.

Elke oefening is verdeeld in 1 minuut-segmenten. Een weerstandsniveau en een na te streven snelheid zijn voor elk segment geprogrammeerd. Aandacht: u kunt hetzelfde weerstand- en/of doeltemponiveau programmeren voor opeenvolgende segmenten.

Een reeks tonen zal aan het einde van ieder segment van de oefening te horen zijn. Het weerstandsniveau voor het volgende segment zal een paar seconden lang op de bovenste display verschijnen om u te waarschuwen. De weerstand van de pedalen zal dan veranderen.

De snelheidsmeter toont twee knipperende balkjes die de doelsnelheidszone voor dat segment vertegenwoordigen; de doelsnelheidszone omvat een reeks snelheden die zich binnen een aantal RPM's van de doelsnelheid van het segment bevinden. De niet knipperende balkjes vertegenwoordigen uw feitelijke trapsnelheid.



Als u traint, dient u uw trapsnelheid binnen de doelsnelheidszone te houden voor het huidige segment door uw trapsnelheid te verhogen of verlagen of door het verhogen of verlagen van de weerstand van de pedalen.

BELANGRIJK: de doelsnelheid is uitsluitend bedoeld om u te motiveren. Zorg ervoor dat u op een tempo stapt en een weerstandsniveau hebt dat aangenaam voor u is.

Wanneer het weerstandsniveau voor het huidige segment te hoog of te laag ligt, kunt u de instelling handmatig veranderen door op de toetsen Resistance (weerstand) drukken. **BELANGRIJK: de pedalen zullen, wanneer het huidig segment van de oefening eindigt, automatisch aan de geprogrammeerde weerstandsinstelling van het volgende segment aangepast worden.**

Als u enkele seconden lang stopt met stappen, dan zal een serie tonen te horen zijn en zal de oefening stilvallen.

Begin gewoon weer te stappen om de oefening opnieuw te starten. De oefening zal zo doorgaan totdat het laatste segment van de oefening is voltooid.

4. Volg uw voortgang met de displays.

Zie stap 4 op bladzijde 18.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

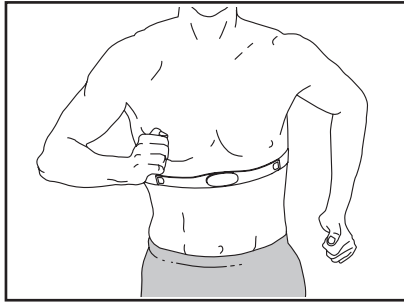
Zie stap 5 op bladzijde 19.

6. Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u klaar bent met uw oefening.

Zie stap 6 op bladzijde 19.

DE OPTIONELE BORSTKAS HARTSLAGMONITOR

Of uw doel is om vet te verbranden of om uw cardiovasculair systeem te verbeteren, de sleutel tot het bereiken van de beste resultaten is het behouden van de juiste



hartslagwaarde tijdens uw oefening. De optionele hartslagmonitor stelt u in staat om tijdens het oefenen voortdurend uw hartslag te meten, en dat zal u helpen om uw persoonlijke fitnessdoelen te behalen. **Voor aankoop van de optionele borstkas hartslagmonitor kijkt u op de voorkant van deze handleiding.**

Aandacht: het bedieningspaneel is compatibel met alle BLUETOOTH Smart hartslagmonitoren.

HOE UW SMART-TOESTEL OP HET BEDIENINGSPANEEL AAN TE SLUITEN

Het bedieningspaneel ondersteunt BLUETOOTH verbindingen naar smart-toestellen via de iFit app en naar compatibele hartslagmonitoren. Aandacht: andere BLUETOOTH verbindingen worden niet ondersteund.

1. Download en installeer de iFit app op uw smart-toestel.

Open op uw iOS® of Android™ smart-toestel, de App StoreSM of de Google Play™ winkel, zoek naar de gratis iFit app, en installeer dan de app op uw smart-toestel. **Zorg ervoor dat de BLUETOOTH optie op uw smart-toestel is ingeschakeld.**

Open dan de iFit app en volg de instructies om een iFit account aan te maken en instellingen aan te passen.

2. Sluit uw smart-toestel aan op het bedieningspaneel.

Volg de instructies op de iFit app om uw smart-toestel op het bedieningspaneel aan te sluiten.

Als er een verbinding tot stand is gekomen dan zal de LED verlichting op het bedieningspaneel blauw opflakkeren. Druk op de toets Bluetooth Smart op het bedieningspaneel om de verbinding te bevestigen; de LED verlichting zal dan stevig blauw kleuren.

3. Leg uw oefeninginformatie vast en houd die bij.

Volg de instructies op de iFit app om uw oefeninginformatie vast te leggen en bij te houden.

4. Ontkoppel desgewenst uw smart-toestel van het bedieningspaneel.

Houd de toets Bluetooth Smart op het bedieningspaneel 5 seconden lang ingedrukt om uw smart-toestel te ontkoppelen van het bedieningspaneel. De LED op het bedieningspaneel zal gaan branden terwijl de toets is ingedrukt en zal uitgaan wanneer de toets wordt losgelaten.

Aandacht: alle BLUETOOTH verbindingen tussen het bedieningspaneel en andere toestellen (inclusief smart-toestellen, hartslag monitoren etc.) zullen losgekoppeld worden.

HOE UW HARTSLAGMONITOR TE VERBINDEN MET HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel is compatibel met alle BLUETOOTH Smart hartslagmonitoren.

Druk op de toets Bluetooth Smart op het bedieningspaneel om uw BLUETOOTH Smart hartslagmonitor met het bedieningspaneel te verbinden. Wanneer een verbinding tot stand is gekomen zal de LED verlichting op het bedieningspaneel tweemaal rood opflakkeren.

Aandacht: als er zich meer dan één compatibele hartslagmonitor in de nabijheid van het bedieningspaneel bevindt, dan zal het bedieningspaneel verbinding maken met de hartslagmonitor met het sterkste signaal.

Houd de toets Bluetooth Smart op het bedieningspaneel 5 seconden ingedrukt om uw hartslagmonitor los te koppelen van het bedieningspaneel; de LED verlichting op het bedieningspaneel zal oplichten terwijl de toets wordt ingedrukt en zal uitgaan als de toets wordt losgelaten.

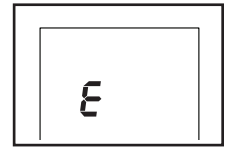
Aandacht: alle BLUETOOTH verbindingen tussen het bedieningspaneel en andere toestellen (inclusief smart-toestellen, hartslag monitoren etc.) zullen losgekoppeld worden.

DE INSTELLINGENMODUS

Het bedieningspaneel heeft een instellingenmodus zodat u een meeteenheid voor het bedieningspaneel kunt kiezen en om de gebruikersinformatie van het bedieningspaneel te kunnen bekijken.

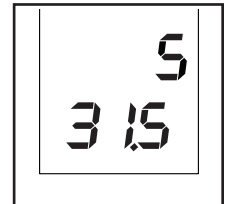
Houd de toets On/Reset (aan/resetten) een paar seconden ingedrukt om de instellingenmodus te selecteren, tot de instellingenmodus op het scherm verschijnt.

Het bedieningspaneel kan de gestapte snelheid en afstand in mijlen of kilometers aangeven. De bovenste display zal de gekozen meeteenheid aangeven. Er verschijnt een M voor metrische kilometers of een E voor Engelse mijlen op de display. Druk om van meeteenheid te wisselen herhaaldelijk op de toets Watts Workouts (watt oefeningen).



Aandacht: u moet mogelijk opnieuw een meeteenheid kiezen wanneer u de batterijen vervangt.

Druk op de toets Calorie Workouts (calorie-oefeningen) om de totale afstand en de totale tijd te zien. De middelste display zal de totale tijd (in uren) aangeven dat het bedieningspaneel sinds de aankoop van de elliptische trainer in gebruik is. De onderste display zal de totale afstand (in mijlen of kilometers) op de elliptische trainer aangeven.



Druk twee keer op de toets On/Reset om de instellingenmodus te verlaten.

ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

ONDERHOUD

Regelmatig onderhoud is belangrijk voor optimale werking en vermindering van slijtage. Controleer regelmatig alle onderdelen van de elliptische trainer en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.

Gebruik een vochtige doek en een klein beetje milde zeep om de elliptische trainer te reinigen. **BELANGRIJK: houd vloeistoffen uit de buurt van het bedieningspaneel om schade te voorkomen. Houd het bedieningspaneel uit direct zonlicht.**

PROBLEEM VAN HET BEDIENINGSPANEEL OPLOSSEN

De meeste problemen met het bedieningspaneel ontstaan door lege batterijen. Raadpleeg montage­stap 9 op bladzijde 10 om de batterijen te vervangen.

Als het bedieningspaneel uw hartslag niet goed aan­geeft wanneer u de hartslagsensor van de handgreep vasthoudt of wanneer de aangegeven hartslag te hoog of te laag blijkt, raadpleeg dan stap 5 op bladzijde 19.

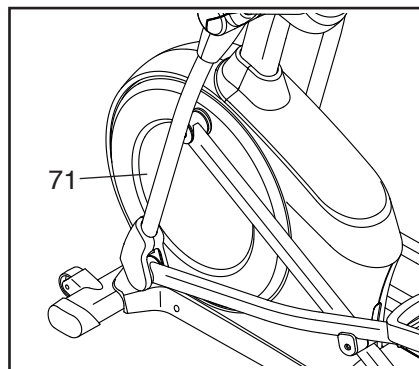
HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER WATERPAS TE STELLEN

Als de elliptische trainer schommelt tijdens uw oefening, raadpleegt u DE ELLIPTISCHE TRAINER WATERPAS STELLEN op bladzijde 15.

DE SNELHEIDSSENSOR AFSTELLEN

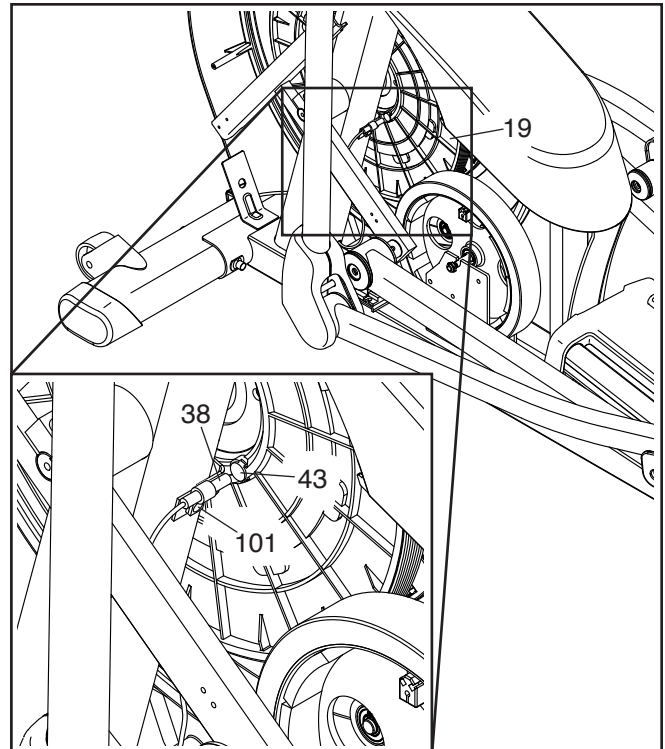
Wanneer het bedieningspaneel gegevens niet goed weergeeft, moet u de snelheidssensor afstellen.

Gebruik eerst een standaard schroevendraaier om de linker Schijf (71) eraf te drukken voor het afstellen van de aandrijfriem.



Aandacht: voor de duidelijkheid, het linkerscherm is verwijderd weergegeven in de onderstaande tekening.

Zoek de Snelheidssensor (38). Draai de Katrol (19) totdat een Magneet (43) op dezelfde hoogte komt als de Snelheidssensor.



Draai de aangegeven M4 x 16mm Schroef (101) los maar verwijder deze niet. Schuif de Snelheidssensor (38) dichterbij of verder van de Magneet (43) en draai de Schroef opnieuw vast.

Beweeg vervolgens de Katrol (19) voldoende heen en weer, zodat de Snelheidssensor (38) verschillende keren voorbij de Magneet (43) komt. Herhaal deze procedure tot het bedieningspaneel de juiste informatie weergeeft.

Wanneer de snelheidssensor juist is ingesteld, bevestigt u de linkerschijf opnieuw.

DE AANDRIJFRIEM AFSTELLEN

De drijfriem moeten bijgesteld worden wanneer de pedalen slippen tijdens het stappen, ook wanneer de weerstand tot de hoogste stand is ingesteld.

Om de aandrijfriem af te stellen, kijk u eerst bij **montage** stap 17 op bladzijde 14. Gebruik een standaard schroevendraaier om de Kap van het Scherm (75) en de Beschermkap van het Scherm (11) te verwijderen.

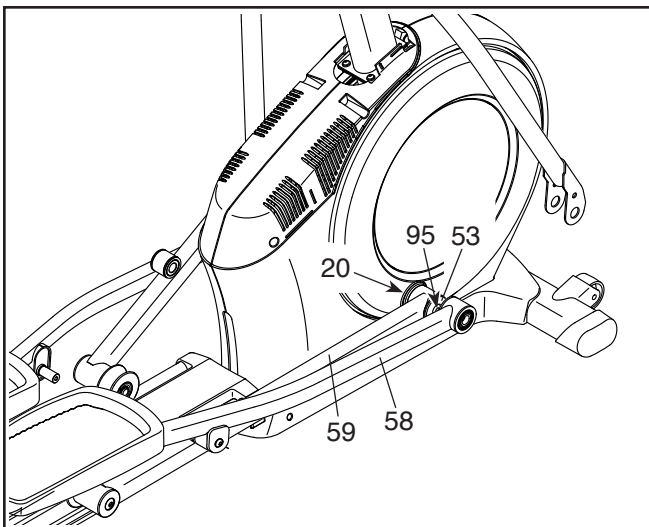
Raadpleeg montage

Verwijder de en de Buitenste en Binnenste Kappen van de Rechterbeenstang (69, 83).

Raadpleeg montage

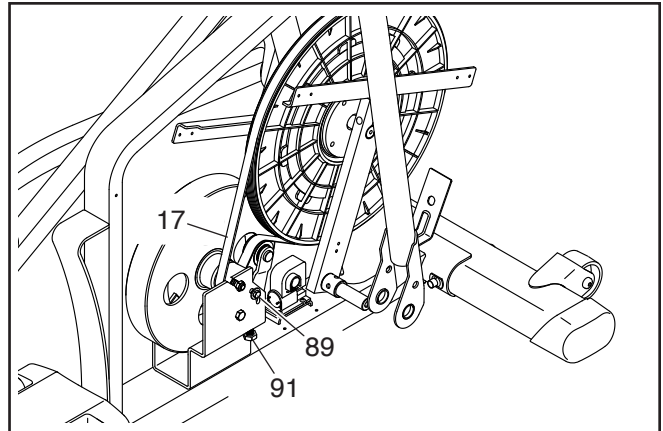
Verwijder de Rechterpedaalarm (58) van het Rechterbeen van het Bovendeel (60).

Verwijder vervolgens de M8 x 16mm Schroef (95), de Kap van de Grote As (53), en de M8 Tussenring (niet afgebeeld) van de rechter Arm van de Krukas (20). Verwijder vervolgens voorzichtig de Rechterraanrollerarm (59) en de Rechterpedaalarm (58) van de elliptische trainer.



Zie **GEDETAILLEERDE TEKENING C** op bladzijde 31. Verwijder de M4 x 25mm Schroeven (3), de M4 x 19mm Schroeven (5) en de M4 x 48mm Schroef (107) van het Linker- en Rechterscherm (73, 74); **zorg dat u de locatie van elke maat schroef noteert**. Verwijder dan voorzichtig het Rechterscherm.

Maak vervolgens de Ruststandschroef (89) los. Draai vervolgens de Bijstelschroef van de Riem (91) vast, tot de Aandrijfriem (17) strak staat. Maak dan de Ruststandschroef weer vast.



Bevestig vervolgens weer de onderdelen die u heeft verwijderd.

RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

WAARSCHUWING:




voordat u begint met dit of een ander oefeningenprogramma, dient u een arts te consulteren. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar of personen met bestaande gezondheidsproblemen.

De hartslagmonitor is geen medisch apparaat. Diverse factoren kunnen invloed hebben op nauwkeurigheid van de hartslagwaarden. De hartslagmonitor is alleen bedoeld als hulpmiddel bij de oefening voor het bepalen van de hartslag over het algemeen.

Deze richtlijnen helpen u bij het plannen van uw oefeningenprogramma. Voor meer gedetailleerde oefeninginformatie, dient u een erkend boek te kopen of uw arts te consulteren. Onthoud dat goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor succesvolle resultaten.

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

Of het nu uw doel is om vet te verbranden of om uw hart en vaatsysteem te versterken, het uitvoeren van oefeningen met de juiste intensiteit is de sleutel voor het bereiken van resultaten. U kunt uw hartslag gebruiken als gids voor het vinden van het juiste intensiteitsniveau. De grafiek hieronder toont de aanbevolen hartslagen voor het verbranden van vet 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 het vinden van het juiste intensiteitsniveau, zoekt u uw leeftijd onderaan de grafiek (leeftijden worden afgerond naar het dichtstbijzijnde tiental). De drie getallen boven uw leeftijd bepalen uw "trainingszone". Het laagste nummer is uw hartslag voor het verbranden van vet, het middelste nummer is uw hartslag voor het maximaal verbranden van vet en het hoogste nummer is de hartslag voor de aerobic-oefening.

Vet Verbranden—Om op doeltreffende wijze vet te verbranden, moet u gedurende een aanhoudende periode oefeningen doen op een laag intensiteitsniveau. Tijdens de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam koolhydraatcalorieën voor de energie. Pas na de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam opgeslagen vetcalorieën voor de energie. Als het uw doel is om vet te verbranden dient u de intensiteit van de oefening aan te passen tot uw hartslag zich bij het laagste nummer in uw trainingszone bevindt. Voor maximale vetverbranding, dient u te oefenen met uw hartslag in het middelste nummer van uw trainingszone.

Aerobic-oefening—Als het uw doel is om uw hart en vaatsysteem te versterken dan moet u een aerobic-oefening uitvoeren die zorgt voor activiteit die grote hoeveelheden zuurstof vereist gedurende langere perioden. Voor een aerobic-oefening past u de intensiteit van uw oefening aan tot uw hartslag in de buurt is van het hoogste nummer van uw trainingszone.

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

Warming Up—Start met strekken en lichte oefeningen gedurende 5 tot 10 minuten. Een warming-up zorgt dat u uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloeddoodstroming verhoogt in voorbereiding op de training.

Trainingszone-oefening—Oefen gedurende 20 tot 30 minuten met uw hartslag in uw trainingszone. (Gedurende de eerste weken van uw oefeningenprogramma, dient u uw hartslag niet langer dan 20 minuten in uw trainingszone te houden.) Adem regelmatig en diep bij het uitvoeren van de oefening; houd uw adem niet in.

Afkoelen—Eindig met 5 tot 10 minuten strekken. Strecken verhoogt de flexibiliteit van de spieren en helpt problemen na de oefening voorkomen.

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

Om uw conditie te behouden of te verbeteren, dient u drie trainingen per week te doen, met ten minste één rustdag tussen de trainingen. Na een aantal maanden regelmatig oefeningen doen, kunt u desgewenst maximaal vijf trainingen per week doen. Onthoud dat het dagelijks regelmatig en met plezier doen van oefeningen de sleutel tot uw succes is.

AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN

De juiste manier voor verschillende basisstrekoefeningen wordt rechts getoond. Beweeg langzaam bij het strekken—spring nooit op.

1. Teen Aanraken Strekoefening

Sta met lichtgebogen knieën en buig langzaam vanuit uw heupen naar voren. Houd uw rug en schouders ontspannen als u zover mogelijk naar beneden reikt, richting uw tenen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer. Strekken: achillespees, achterkant van de knieën en rug.

2. Strekken van de Achillespees

Ga zitten met één uitgestrekt been. Breng de zool van de andere voet naar u toe en laat deze rusten tegen de binnenkant van de dij van uw uitgestrekte been. Probeer zover mogelijk naar uw teen te reiken. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Strekken: achillespees, onderrug en liezen.

3. Strekken van Kuiten/Achillespees

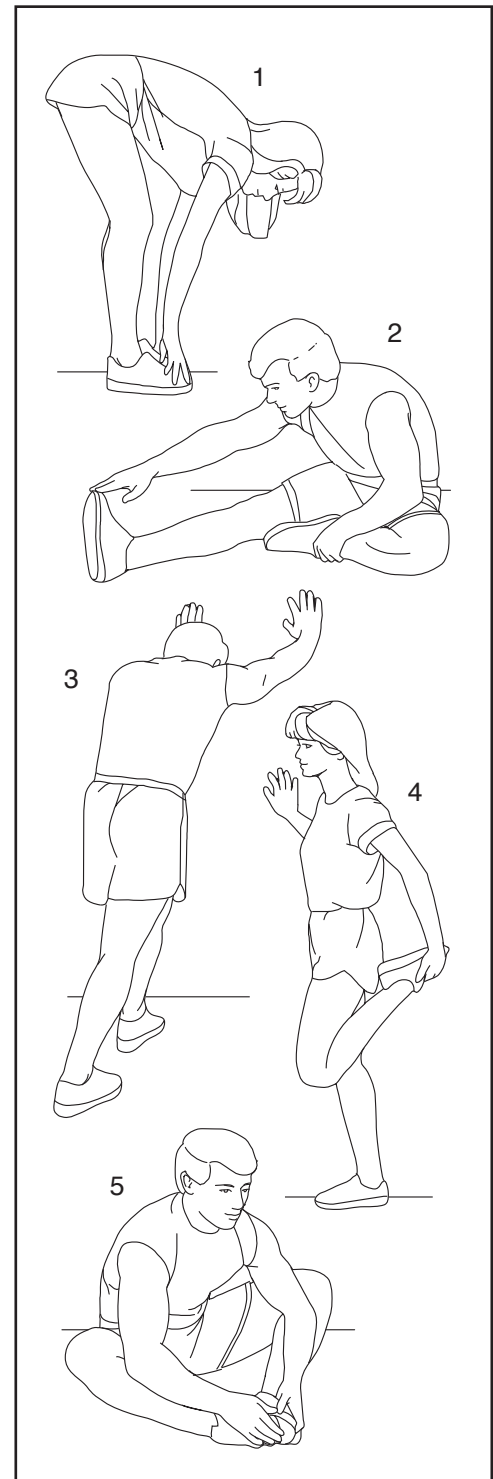
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Voor het nog verder strekken van de achillespees, kunt u ook uw achterbeen buigen. Strekken: kuiten, achillespees en enkels.

4. Strekken van de Dijbeenspier

Leun met een hand tegen de muur voor balans en reik met de andere hand naar achteren en grijp uw voet. Breng uw hiel zo dicht mogelijk bij uw billen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Strekken: dijbeenspier en heupspiers.

5. Strekken Binnenkant Dijbeen

Zit met de zolen van uw voeten tegen elkaar aan en uw knieën naar buiten gericht. Trek uw voeten zover mogelijk naar uw liezen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer. Strekken: dijbeenspier en heupspiers.



LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. PFEVEL49716.0 R0216A

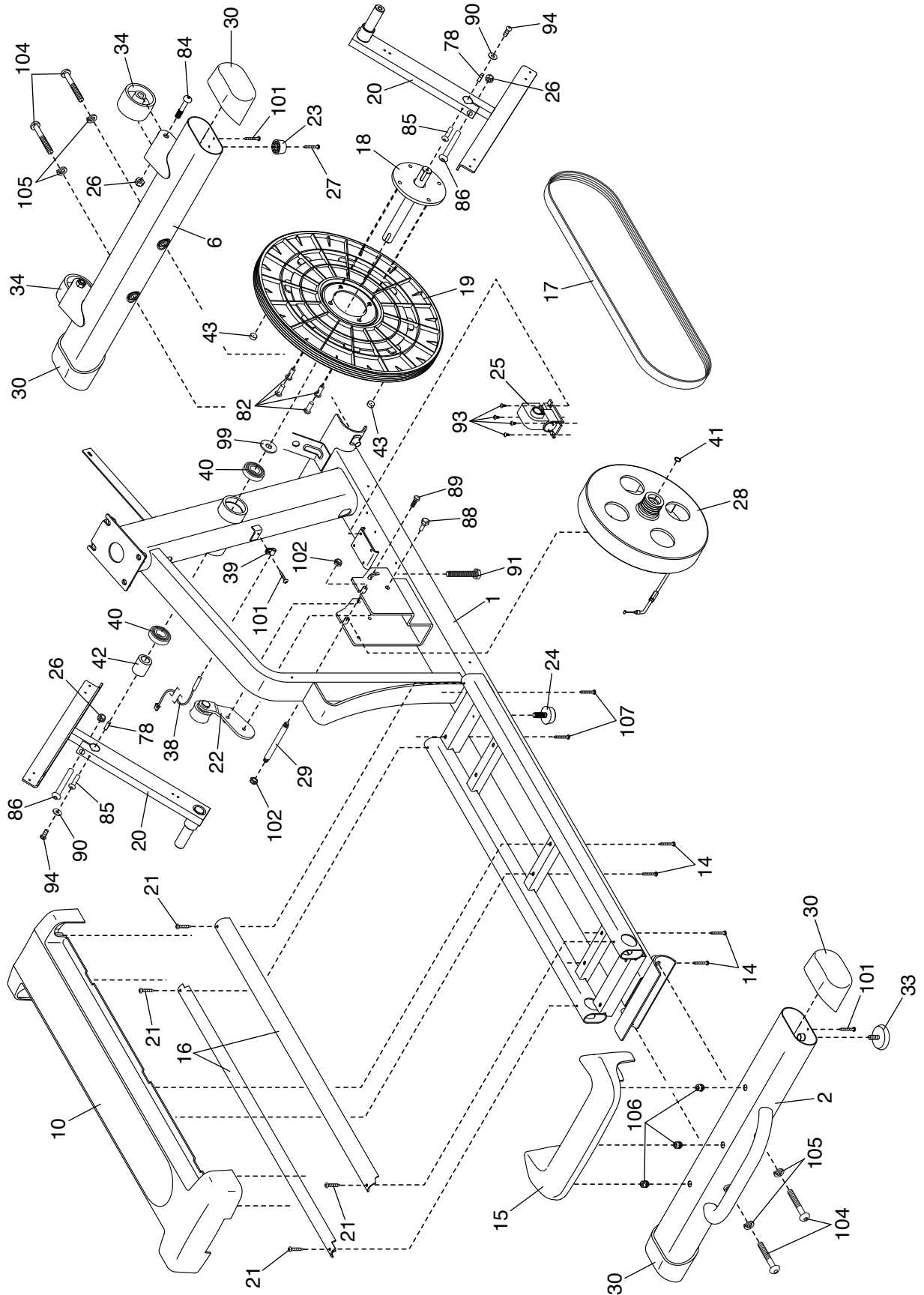
| Nr. | Aant. | Beschrijving | Nr. | Aant. | Beschrijving |
|-----|-------|-----------------------------------|-----|-------|---------------------------------|
| 1 | 1 | Onderstel | 53 | 4 | Kap van de Grote As |
| 2 | 1 | Achterste Stabilisator | 54 | 2 | 16mm Gegolfde Tussenring |
| 3 | 2 | M4 x 25mm Schroef | 55 | 2 | Kleine Askap |
| 4 | 1 | Staander | 56 | 4 | Huls van de Rollerarm |
| 5 | 6 | M4 x 19mm Schroef | 57 | 6 | Lager van de Grote Arm |
| 6 | 1 | Voorste Stabilisator | 58 | 1 | Rechterpedaalarm |
| 7 | 1 | Bedieningspaneel | 59 | 1 | Rechterrollerarm |
| 8 | 2 | Rollergeleider | 60 | 1 | Rechterbeen van het Bovendeel |
| 9 | 2 | M8 x 14mm Hechtschroef | 61 | 1 | Rechterarm van het Bovendeel |
| 10 | 1 | Kap van het Spoor | 62 | 2 | Greep |
| 11 | 1 | Beschermkap van het Scherm | 63 | 2 | Hartslagsensor/Draad |
| 12 | 1 | Voorste Kap van de Staander | 64 | 2 | As van de Pedaalarm |
| 13 | 2 | Ring van de Schijf | 65 | 1 | Voorste Kap van de Rechterarm |
| 14 | 4 | M4 x 40mm Schroef | 66 | 1 | Achterste Kap van de Rechterarm |
| 15 | 1 | Kap van de Achterste Stabilisator | 67 | 1 | Voorste Kap van de Linkerarm |
| 16 | 2 | Spoor | 68 | 1 | Achterste Kap van de Linkerarm |
| 17 | 1 | Aandrijfriem | 69 | 1 | Buitenste Kap van de |
| 18 | 1 | Krukas | | | Rechterbeenstang |
| 19 | 1 | Katrol | 70 | 1 | Buitenste Kap van de |
| 20 | 2 | Arm van de Krukas | | | Linkerbeenstang |
| 21 | 4 | M4 x 12mm Schroef | 71 | 2 | Schijf |
| 22 | 1 | Ruststandrol | 72 | 1 | Binnenste Kapje van de |
| 23 | 2 | Bumper | | | Linkerbeenstang |
| 24 | 1 | Kleine Stelvoet | 73 | 1 | Linkerscherm |
| 25 | 1 | Weerstandmotor | 74 | 1 | Rechterscherm |
| 26 | 4 | M10 Borgmoer | 75 | 1 | Kap van het Scherm |
| 27 | 2 | M4 x 19mm Zelftappende Schroef | 76 | 1 | Zijkap van de Linkerpedaalarm |
| 28 | 1 | Eddymechanisme | 77 | 4 | Tussenstuk van de As |
| 29 | 1 | As van het Mechanisme | 78 | 2 | Sleutel |
| 30 | 4 | Stabilisatorkap | 79 | 1 | Voorste Kap van het |
| 31 | 2 | M4 x 16mm Machineschroef | | | Bedieningspaneel |
| 32 | 2 | M5 Tussenring | 80 | 1 | Achterste Kap van het |
| 33 | 2 | Stelvoet | | | Bedieningspaneel |
| 34 | 2 | Wiel | 81 | 1 | Achterste Kap van de Staander |
| 35 | 1 | Zwenkas | 82 | 10 | M8 x 13mm Schroef |
| 36 | 2 | Huls van de Staander | 83 | 1 | Binnenste Kap van de |
| 37 | 1 | Accessoireshouder | | | Rechterbeenstang |
| 38 | 1 | Snelheidssensor/Draad | 84 | 2 | M10 x 62mm Bout |
| 39 | 1 | Klem van de Snelheidssensor | 85 | 2 | M4 x 14mm Schroef |
| 40 | 2 | Lager van het Onderstel | 86 | 2 | M10 x 58mm Bout |
| 41 | 1 | Borgring | 87 | 1 | Zijkap van de Rechterpedaalarm |
| 42 | 1 | Huls | 88 | 1 | Schroef van de Ruststandrol |
| 43 | 2 | Magneet | 89 | 1 | Ruststandschroef |
| 44 | 1 | Linkerpedaalarm | 90 | 2 | M6 Tussenring |
| 45 | 1 | Linkerrollerarm | 91 | 1 | Bijstelschroef van de Riem |
| 46 | 1 | Linkerbeen van het Bovendeel | 92 | 4 | M10 x 25mm Schroef |
| 47 | 1 | Linkerarm van het Bovendeel | 93 | 4 | M4 x 12mm Schroef |
| 48 | 1 | Hoofddraad | 94 | 2 | M6 x 13mm Schroef |
| 49 | 2 | Pedaal | 95 | 8 | M8 x 16mm Schroef |
| 50 | 2 | Lager van de Kleine Arm | 96 | 4 | M8 x 38mm Bout |
| 51 | 2 | Roller | 97 | 10 | M8 Tussenring |
| 52 | 2 | Achterste Kap van de Pedaalarm | 98 | 2 | M8 x 18mm Tussenring |

| Nr. | Aant. | Beschrijving | Nr. | Aant. | Beschrijving |
|------------|--------------|----------------------|------------|--------------|-------------------------------|
| 99 | 1 | Plastic Tussenstuk | 105 | 8 | M10 Gespleten Tussenring |
| 100 | 4 | Pakking van de Stang | 106 | 3 | Steun van de Kap |
| 101 | 29 | M4 x 16mm Schroef | 107 | 3 | M4 x 48mm Schroef |
| 102 | 6 | M8 Borgmoer | * | – | Gereedschap voor het Monteren |
| 103 | 8 | M6 x 12mm Schroef | * | – | Pakje Smeervet |
| 104 | 4 | M10 x 122mm Schroef | * | – | Gebruikershandleiding |

Aandacht: deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.

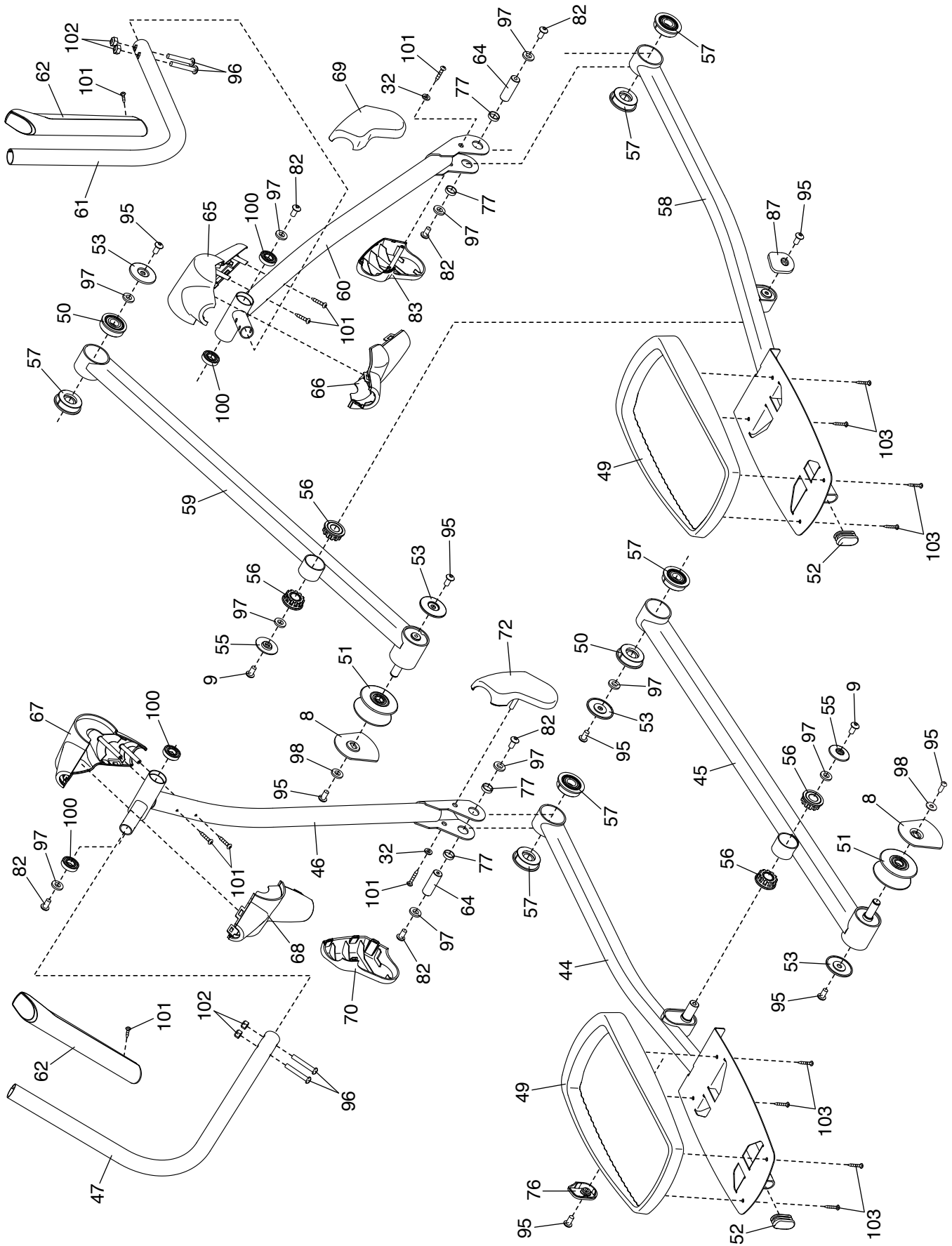
GEDETAILLEERDE TEKENING A

Modelnr. PFEVEL49716.0 R0216A



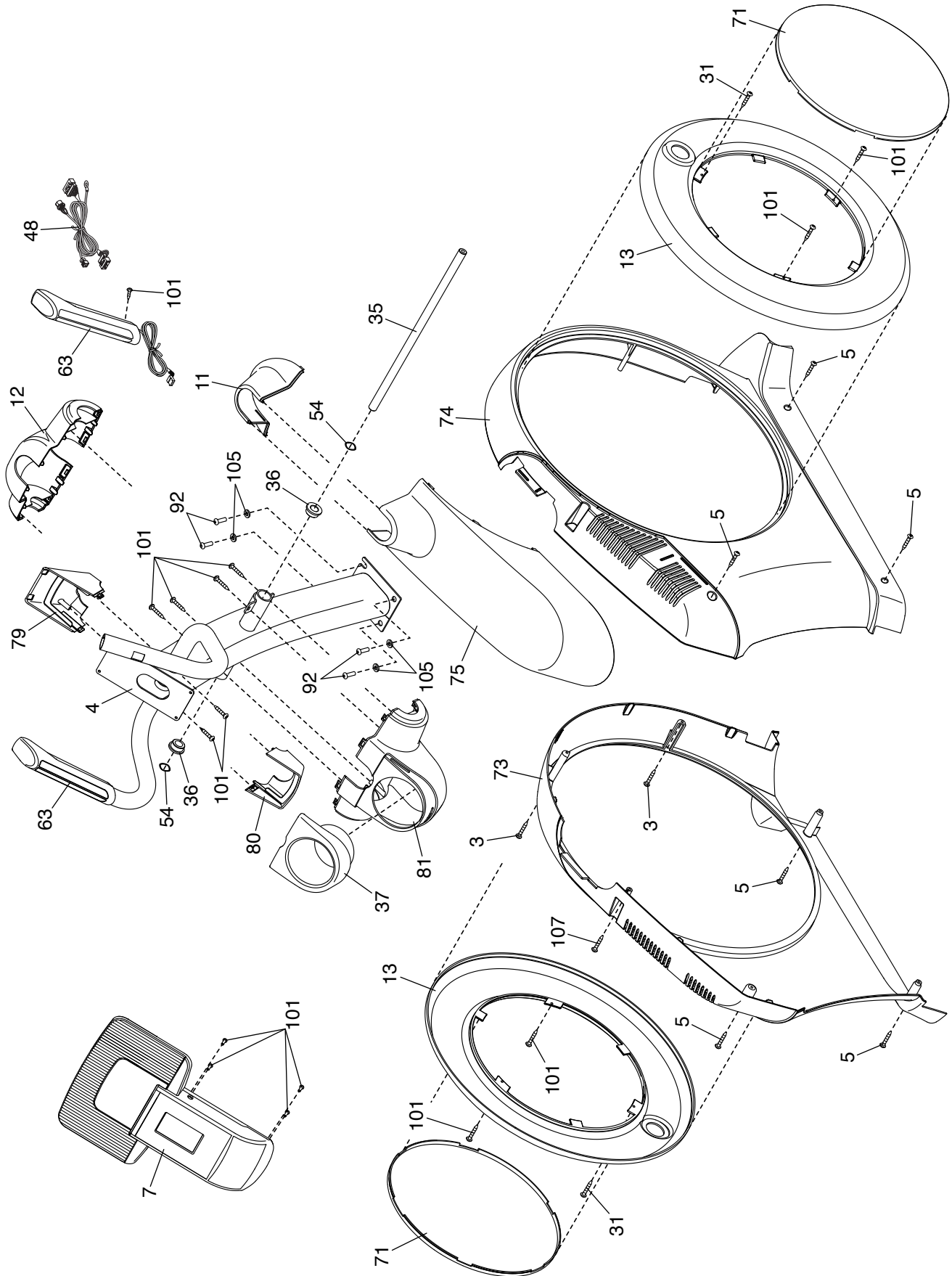
GEDETAILLEERDE TEKENING B

Modelnr. PFEVEL49716.0 R0216A



GEDETAILEERDE TEKENING C

Modelnr. PFEVEL49716.0 R0216A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Bekijk de omslag van deze handleiding voor het bestellen van vervangende onderdelen. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en het serienummer van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- de naam van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)

RECYCLING INFORMATIE

Dit elektronische product mag niet bij het gemeentelijk afval worden gegooid. Om het milieu te beschermen, moet dit product volgens de wet worden gerecycleerd aan het einde van de levenscyclus.

Maak gebruik van installaties voor hergebruik die bevoegd zijn voor het verwerken van dit soort afval in uw streek. Zo helpt u het milieu te beschermen en de Europese normen voor milieubescherming te verbeteren. Als u meer informatie nodig hebt over veilige en correcte afvalverwijdering, neem dan contact op met uw plaatselijke gemeentedienst of de winkel waar u dit product hebt gekocht.

