

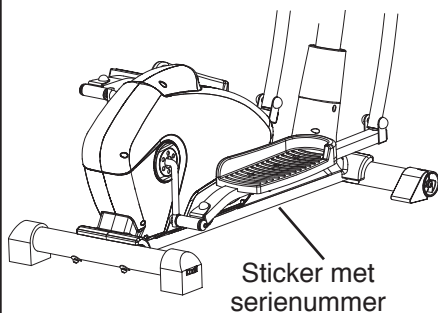
# PRO-FORM®

## 105 CSE

Modelnr. PFIVEL15216.1

Serienr.: \_\_\_\_\_

Noteer het serienummer hierboven ter informatie.



### KLANTENDIENST

**FITNESS BENELUX**

**BELGIË/NEDERLAND**

**Tel.:** +31 (0)74 7600 219

**Website:** <https://fitnessbenelux.nl/>

**E-mail:** [service@fitnessbenelux.nl](mailto:service@fitnessbenelux.nl)

**Postadres:**

Twekkelerweg 263

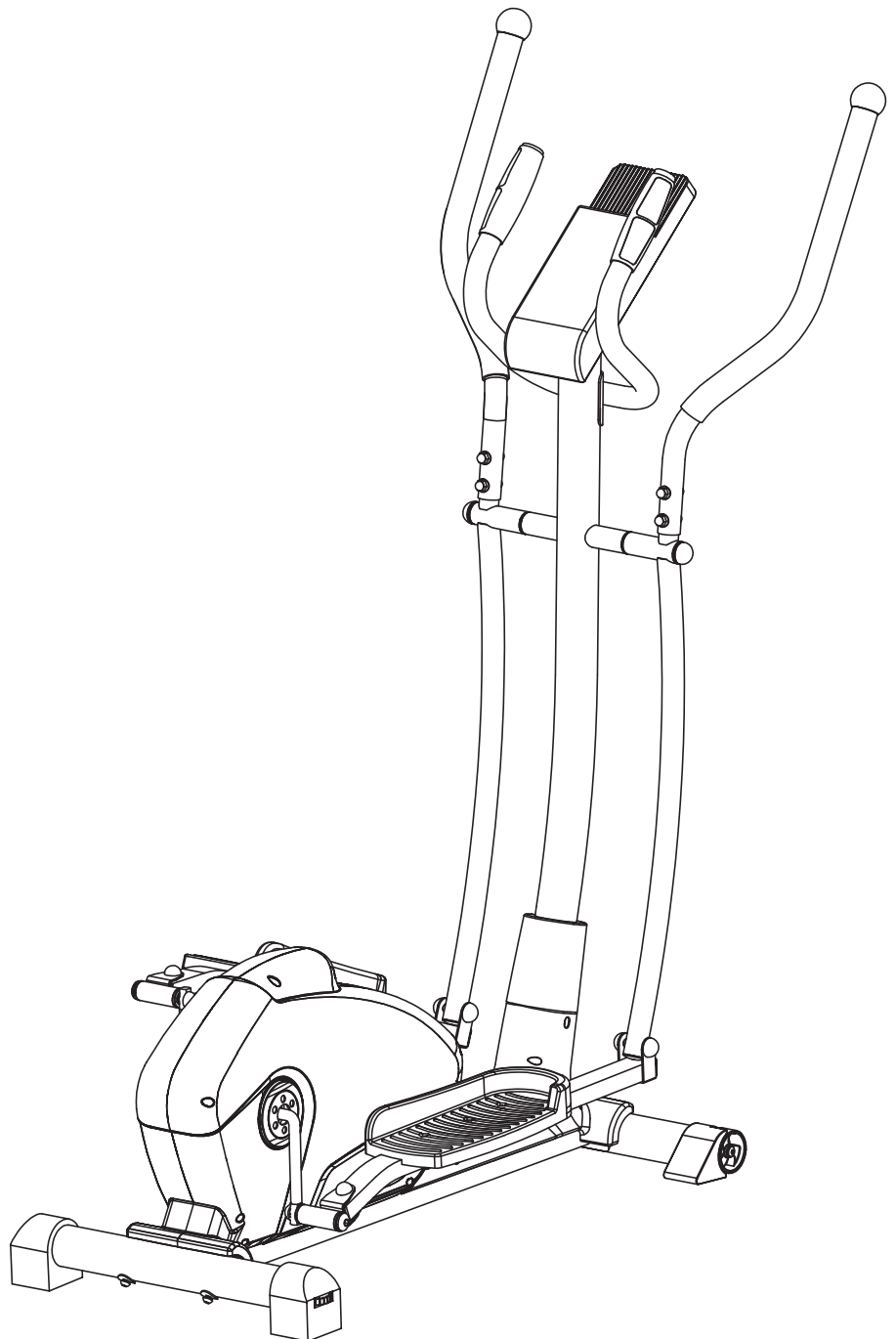
7553 LZ Hengelo,

Nederland

### OPGELET

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

## GEBRUIKERSHANDLEIDING



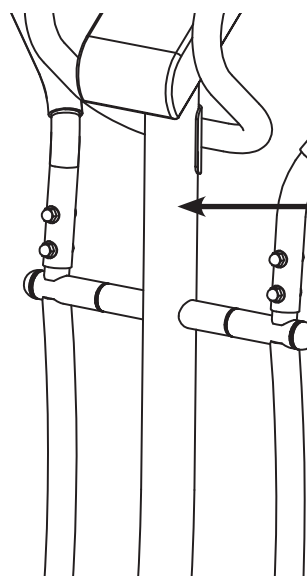
[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# INHOUDSOPGAVE

AANBRENGEN WAARSCHUWINGSSTICKERS. ....	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN. ....	3
VOORDAT U BEGINT . ....	4
ONDERDELENIDENTIFICATIESCHEMA. ....	5
MONTAGE. ....	6
HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN . ....	10
FUNCTIES VAN DE CONSOLE . ....	11
RICHTLIJNEN VOOR OEFENINGEN. ....	15
ONDERDELENLIJST . ....	17
GEDETAILLEERD DIAGRAM . ....	18
RESERVEONDERDELEN BESTELLEN . ....	Achterkast
RECYCLING-INFORMATIE . ....	Achterkast
TECNISCHE SPECIFICATIES . ....	Achterkast


## AANBRENGEN WAARSCHUWINGSSTICKERS

Dezetekening toont de plaats(en) van de waarschuwingsticker(s). **Ontbreekt er een sticker of is hij onleesbaar, kijk dan op de voorkant van deze handleiding en vraag een gratis vervangsticker. Breng de sticker aan op de afgebeelde plaats.** Opmerking: Het is mogelijk dat de sticker(s) niet op werkelijke grootte is (zijn) afgebeeld.



**WARNING**

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- User weight must not exceed **130 Kg**.
- This product should always be used on a level surface.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.



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

## BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

**⚠ WAARSCHUWING:** Lees alle belangrijke voorzorgen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen over uw elliptische trainer 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 elliptische trainer alleen zoals in deze handleiding wordt beschreven.
3. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de elliptische trainer degelijk zijn ingelicht over alle voorzorgsmaatregelen.
4. De elliptische trainer is alleen bestemd voor thuisgebruik. Gebruik de elliptische trainer niet in een commerciële context, noch voor verhuur of in een instelling.
5. Gebruik de elliptische trainer alleen binnenshuis, uit de buurt van vocht en stof. Plaats de elliptische trainer op een vlakke ondergrond, met een mat eronder om de vloer of het vasttapijt te beschermen. Laat minstens 0,9 m vrije ruimte aan de voor- en achterkant van de elliptische trainer en 0,6 m 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 elliptische trainer.
8. De elliptische trainer mag niet worden gebruikt door personen die meer dan 130 kg.
9. Draag passende kleding tijdens het oefenen; draag geen losse kleding die in de elliptische trainer vast kan komen te zitten. Draag altijd atletiekschoenen als voetbescherming tijdens het oefenen.
10. Neem de handgrepen of de armhendels vast bij het op- of afstappen en bij het gebruiken van de elliptische trainer.
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 elliptische trainer 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 elliptische trainer 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.

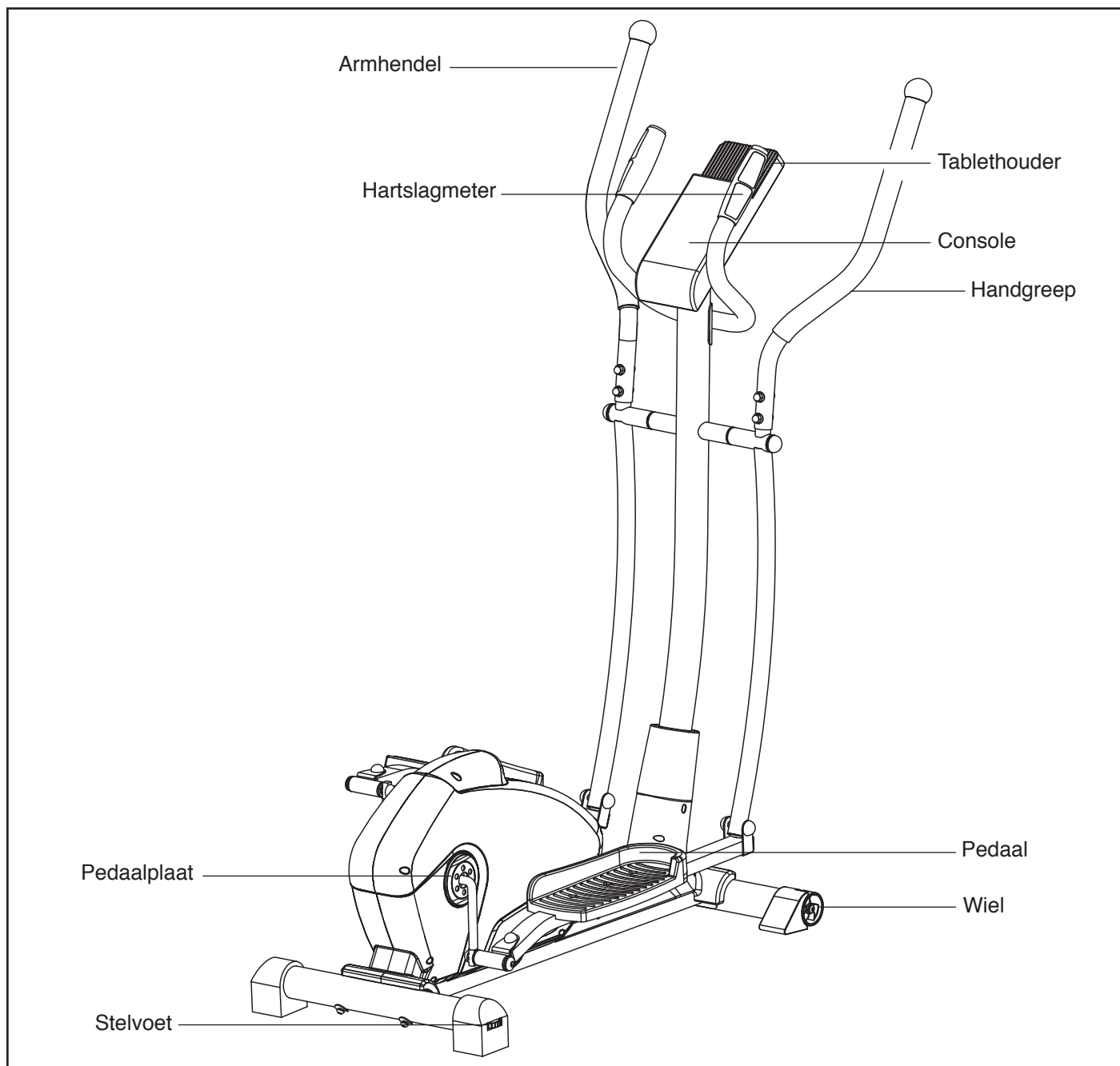
## VOORDAT U BEGINT

Hartelijk dank voor uw aankoop van de nieuwe PROFORM® 105 CSE elliptische trainer. De 105 CSE elliptische trainer biedt een reeks functies om uw fitness-oefeningen thuis effectiever en aangenamer te maken.

**Lees voor uw eigen veiligheid deze gebruikers-handleiding aandachtig door alvorens de elliptische trainer te gebruiken.** Hebt u nog vragen na het lezen van deze handleiding, kijk dan op de voorkaft. Om u zo goed

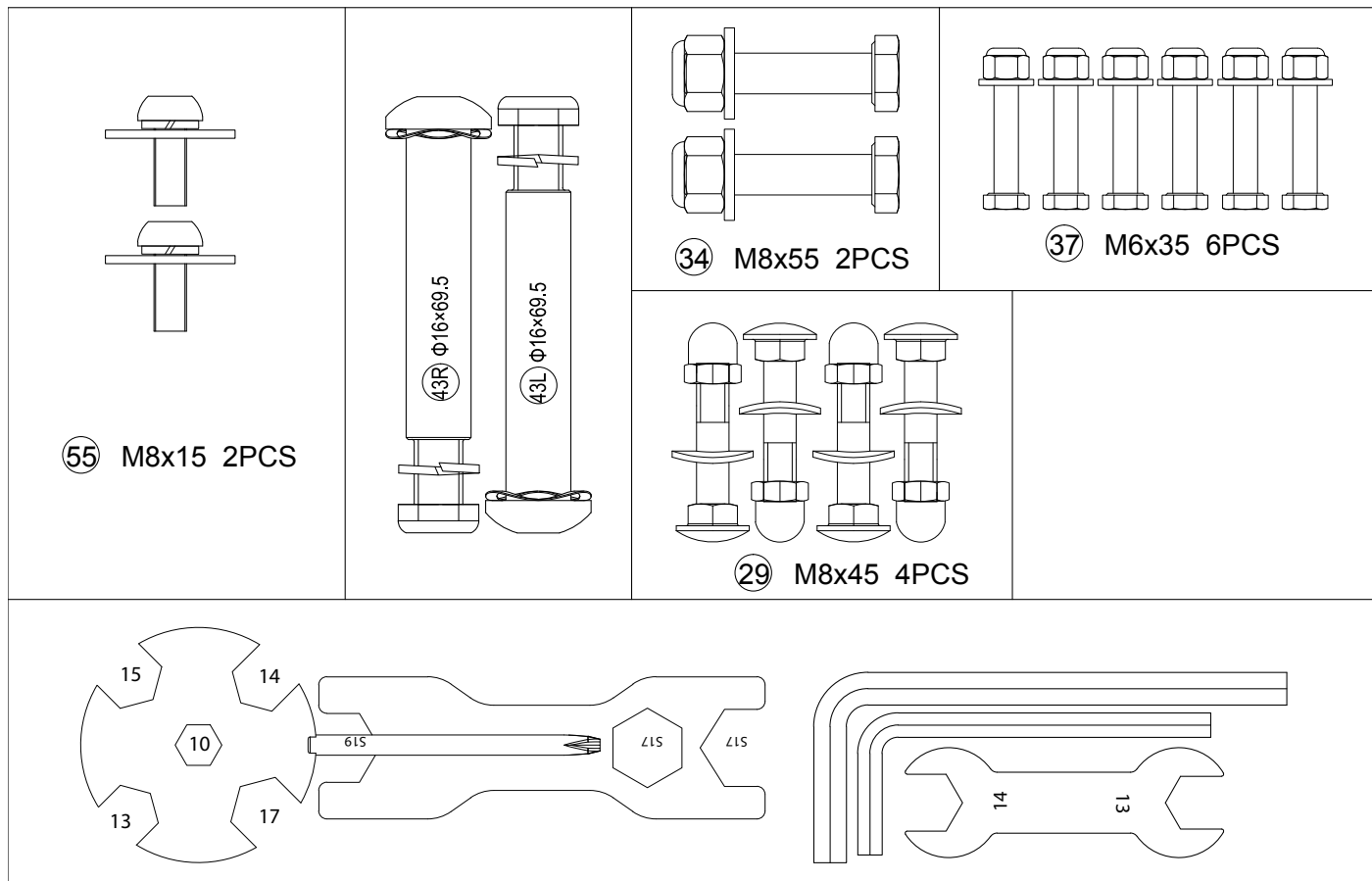
mogelijk te kunnen helpen, verzoeken wij u het model- en het serienummer van het product bij de hand te houden voordat u contact met ons opneemt. Het modelnummer en de plaats van de sticker met het serienummer zijn vermeld op de voorkaft van deze handleiding.

Bestudeer goed de onderdelen die in de onderstaande tekening zijn gebruikt alvorens voort te lezen.



# ONDERDELENIDENTIFICATIESHEMA

Zie de tekeningen hieronder om de kleine montagegedelen te identificeren. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het legendenummer van het onderdeel zoals vermeld in de ONDERDELENLIJST aan het einde van deze handleiding. Het getal na het sleutelnummer geeft het aantal aan dat nodig is voor de montage. **Opmerking: Zit een onderdeel niet in de montageset, kijk dan of het niet is voorgemonteerd.**



# MONTAGE

- Voor de montage zijn twee personen nodig.
- Leg alle onderdelen overzichtelijk neer en verwijder het verpakkingsmateriaal. Werp het verpakkingsmateriaal niet weg voordat u klaar bent met de hele montage.
- Linker- en rechterdelen zijn aangeduid met “L” of “Left” en “R” of “Right.”
- Om kleine montagedelen te identificeren, zie pagina 17.
- Zie de tekeningen hieronder om de kleine montagedelen te identificeren tijdens de montage van de elliptische trainer. Het nummer

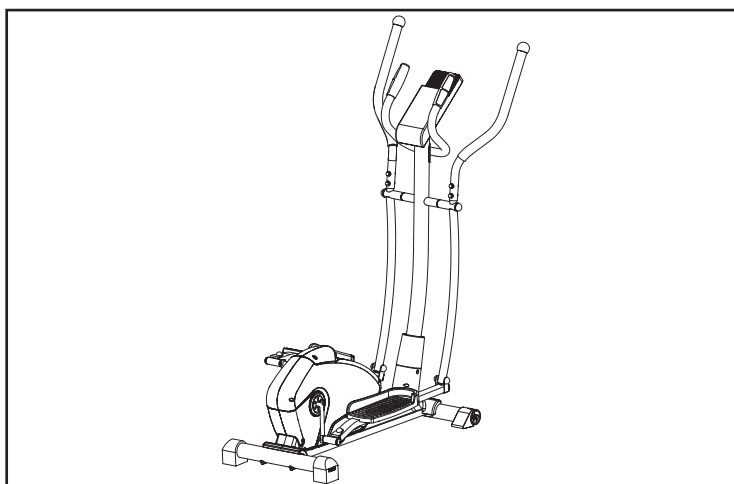
tussen haakjes onder elke tekening is het legendenummer van het onderdeel zoals vermeld in de ONDERDELENLIJST aan het einde van deze handleiding. Het getal na de haakjes geeft het aantal aan dat nodig is voor de montage.

- Naast de meegeleverde gereedschappen hebt u voor het monteren de volgende gereedschappen nodig:
- één verstelbare sleutel
- één kruiskopschroevendraaier
- Opmerking: Zit een onderdeel niet in de montageset, kijk dan of het niet is voormonteerd.

**Ga naar**  
**[www.iconservice.ca/CustomerService/registration](http://www.iconservice.ca/CustomerService/registration)**  
**en registreer uw product.**

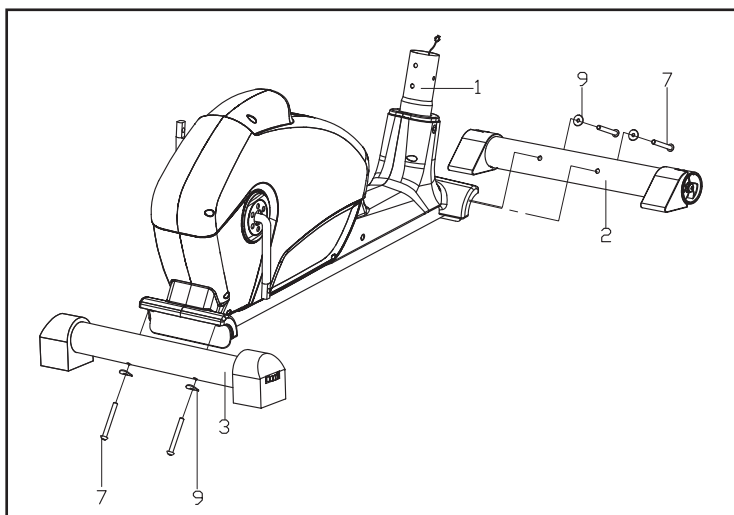
- activeert uw garantie
- bespaart u tijd als u ooit met de Klantendienst contact moet opnemen
- maakt het ons mogelijk u te verwittigen van upgrades en aanbiedingen

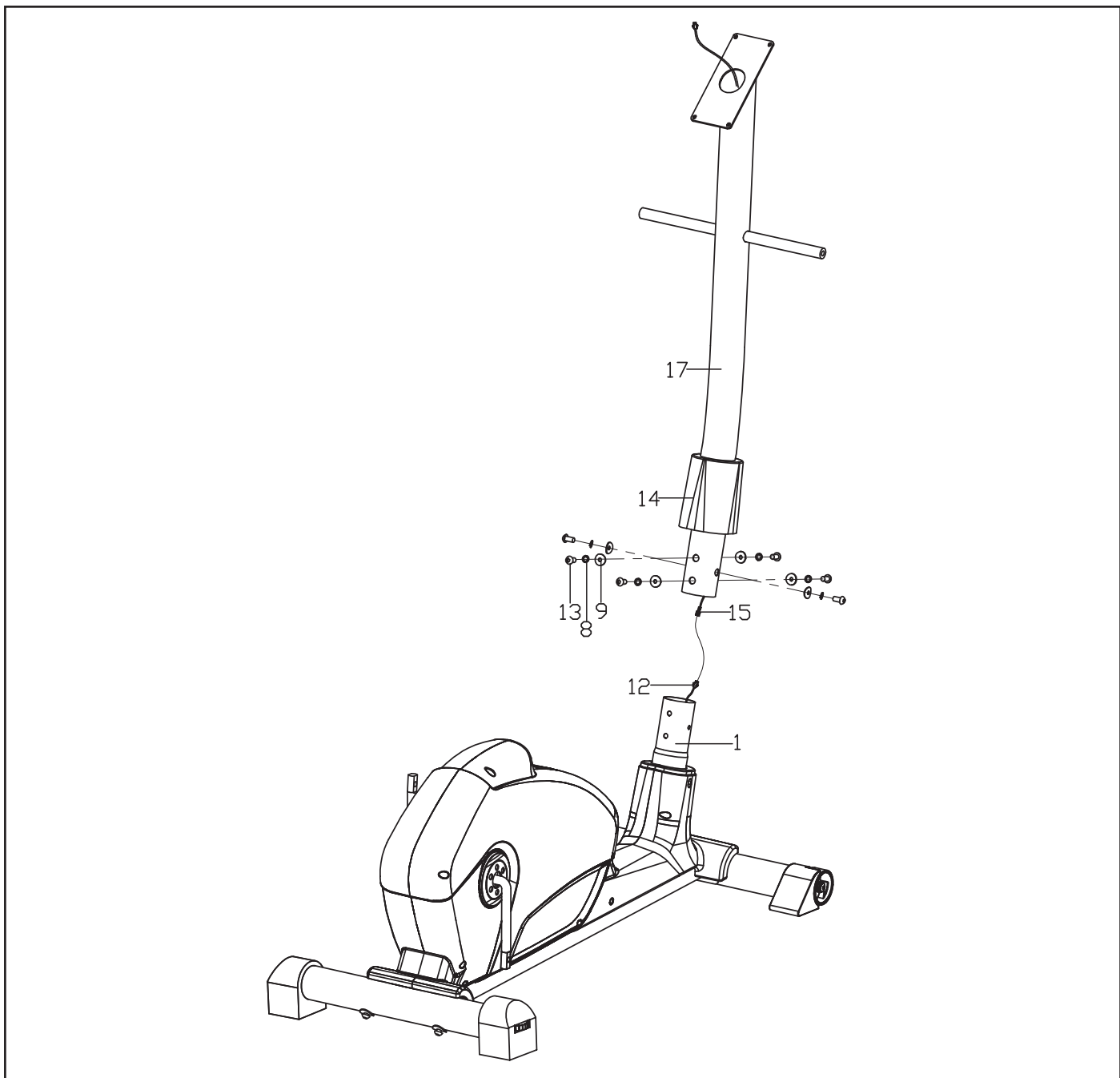
Opmerking: Als u geen toegang hebt tot het internet, belt u met de Klantendienst (zie voorkaft van deze handleiding) om uw product te registreren



## STAP 1

Monteer de onderste buis voor (2) en de onderste buis achter (3) aan het hoofdframe (1) met de inbusbouts (7) en gebogen sluitringen (9) zoals afgebeeld.

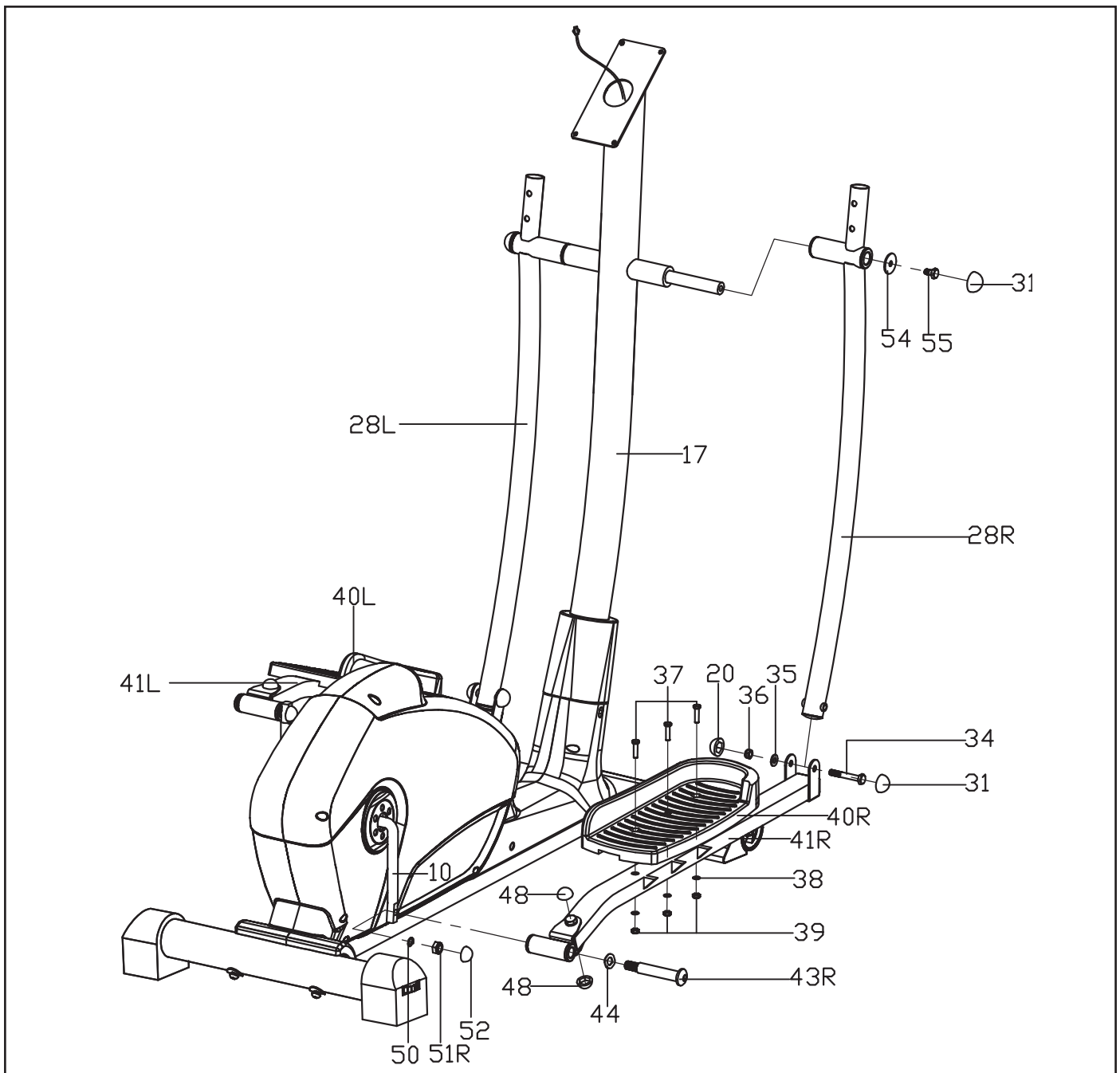




## STAP 2

I. Steek de kap van de handgreepbuis (14) in de handgreep buis (17) en sluit daarna de aansluitdraad (15) goed aan op de sensordraad (12). Monteer dan de handgreepbuis (17) aan de buis van het hoofdframe (1) met de inbusbout (13), de veerring (8) en de gebogen sluitring (9) zoals afgebeeld.

II. Schuif ten slotte de kap van de handgreepbuis (14) over de verbinding van de handgreepbuis (17) en het hoofdframe (1).



### STAP 3

I. Monteer de rechterzwenkbuis (28R) aan de handgreepbuis (17) met de bout (55) en de vlakke sluitring (54).  
Opmerking: Zet ze aanvankelijk niet vast.

II. Monteer de rechterpedaalsteun (41R) aan de crank (10) met de pedaalbout (43) en de golfvormige sluitring (44), en bevestig dan de dunne veering (50) en de nylonmoer (51). Opmerking: Zet ze aanvankelijk niet vast.

III. Verbind de rechterzwenkbuis (28R) aan de rechterpedaalsteun (41R) met de bout (34), vlakke sluitring (35) en nylonmoer (36), en draai de bouten (55) en (34) en de nylonmoer (51) vast, en plaats ten slotte de kraagkapjes (31), (48), (52) en (60).

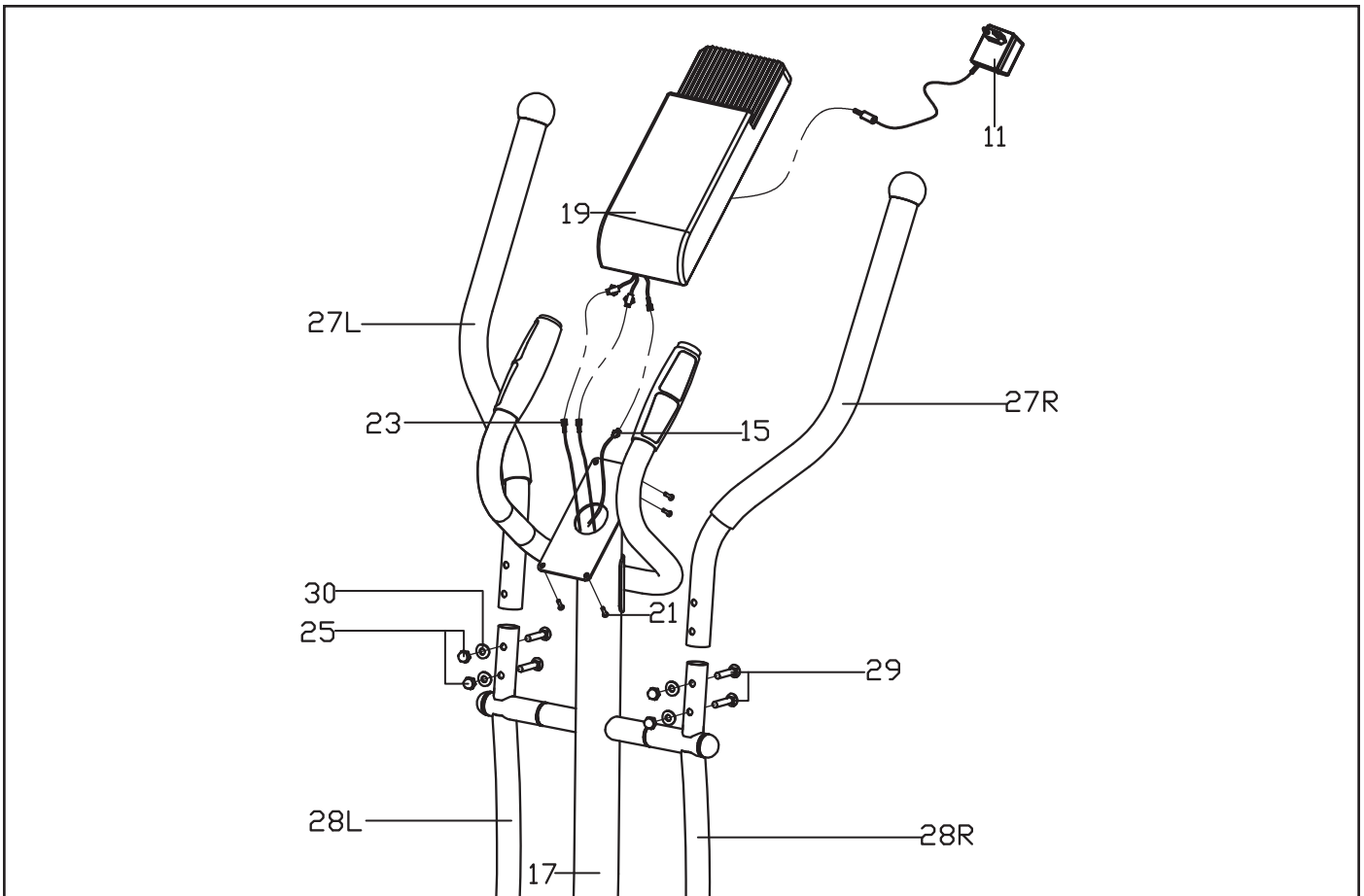
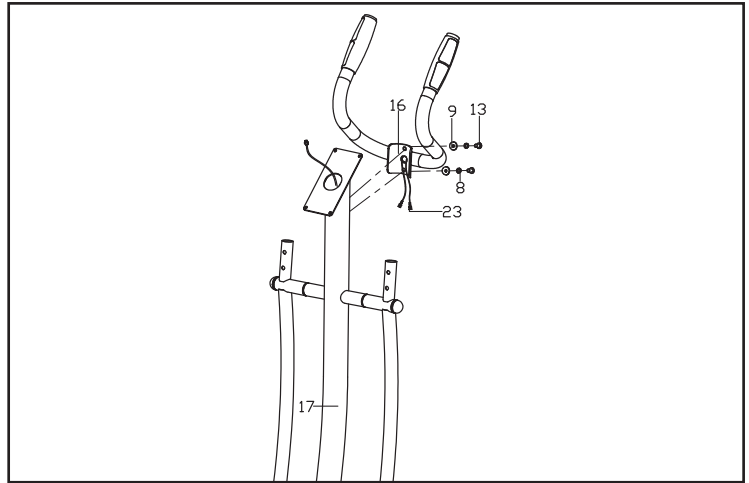
IV. Monteer het rechterpedaal (40R) aan de rechterpedaalsteun (41R) met de bout (37), de vlakke sluitring (38) en de nylonmoer (39).

V. Monteer op dezelfde manier de linkerpedaalbuis (41L) en de linkerzwenkbuis (28L) aan de crank (10) en de handgreepbuis (17), en monteer ten slotte het linkerpedaal (40L) aan de linkerpedaalbuis (41L).



#### STAP 4

Trek de draad van de hartslagsensor (23) uit de opening in de consolebeugel van de handgreepbuis (17), en bevestig dan de handgreep (16) aan de handgreepbuis (17) met de inbusbout (13) en de veerring (8) en gebogen sluitring (9).



#### STAP 5

I. Zet de handgreep (27R/L) met de bout (29), de gebogen sluitring (30) en de dopmoer (25) vast aan de zwenkbuis (28L/R).

II. Sluit respectievelijk de hartslagsensordraad (23) en de aansluitdraad (15) aan op de draden van de console (19) en zet daarna de console (19) met de kruiskopschroef (21) vast op de computersteun van de handgreepbuis (17).

III. Steek één zijde van de adapter achteraan in de console (19) en steek de andere stekker in het stopcontact.

Opmerking: Zorg ervoor dat alle schroeven goed vastzitten alvorens de machine te gebruiken

De machine is nu klaar voor gebruik.

# HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN

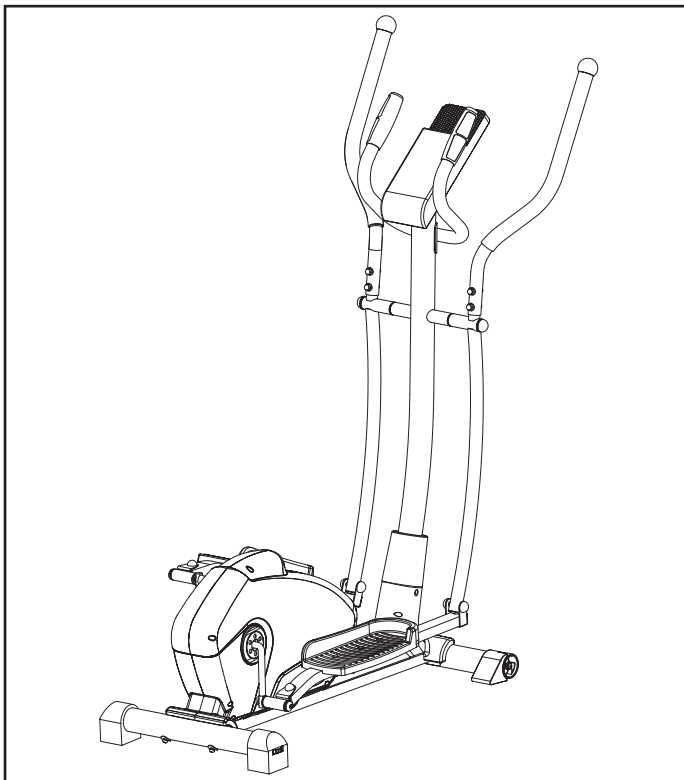
## HOE TE TRAINEN MET DE ELLIPTISCHE

Neem de beweegbare armhendels vast en stap op het pedaal dat in de laagste stand staat. Stap vervolgens op het andere pedaal. Duw op de pedalen totdat u een vloeiende beweging bereikt.

Opmerking: De pedaalplaten kunnen in beide richtingen draaien. Het wordt aanbevolen de pedaalplaten in de richting van de pijl te bewegen; om variatie in uw training te brengen, kunt u de pedaalplaten echter ook in de tegenovergestelde richting draaien.

De beweegbare armhendels zijn bedoeld om tijdens uw oefensessies ook uw bovenlichaam te trainen. Duw en trek tijdens uw oefening aan de armhendels om uw armen, schouders en rug te trainen. Als u alleen uw onderlichaam wilt trainen, neemt u de armhendels vast zonder ze vooruit te duwen of eraan te trekken.

De pedalen moeten volledig tot stilstand zijn gekomen voordat u van de elliptische trainer afstapt.



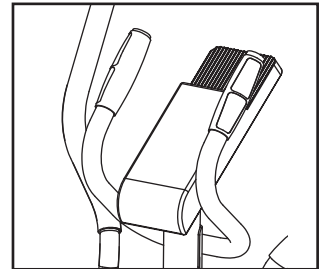
Opmerking: De elliptische trainer heeft geen vrijloop; de pedalen blijven bewegen totdat het vliegwiel stilstaat. Wanneer de pedalen stilstaan, stapt u eerst van het hoogste pedaal. Stap daarna van het laagste pedaal.

## WANNEER U KLAAR BENT MET TRAINEN

Als de pedalen gedurende enkele minuten niet bewegen en de toetsen niet worden ingedrukt, wordt de console uitgeschakeld en wordt het display gereset.

## HOE DE TABLEHOUDER TE GEBRUIKEN

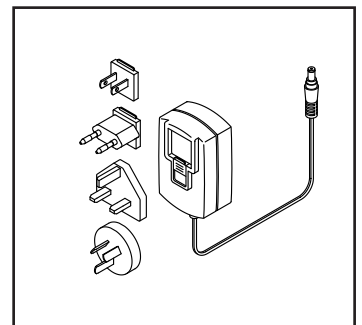
**BELANGRIJK: De tablethouder is ontworpen voor gebruik met de meeste standaardtablets. Plaats geen elektronisch apparaat of voorwerp in de tablethouder.**



Om een tablet in de tablethouder aan te brengen, plaatst u de onderste rand van de tablet in het vak. Zorg ervoor dat de tablet stevig in de tablethouder is bevestigd. Roteer de tablethouder in de gewenste hoek. Voer deze handelingen in de omgekeerde volgorde uit om de tablet uit de tablethouder te verwijderen.

**BELANGRIJK: Als de elliptische trainer aan koude temperaturen is blootgesteld, moet u hem op kamertemperatuur laten komen alvorens de stroomadapter aan te sluiten. Anders kunnen het consoledisplay of andere elektronische onderdelen beschadigd raken.**

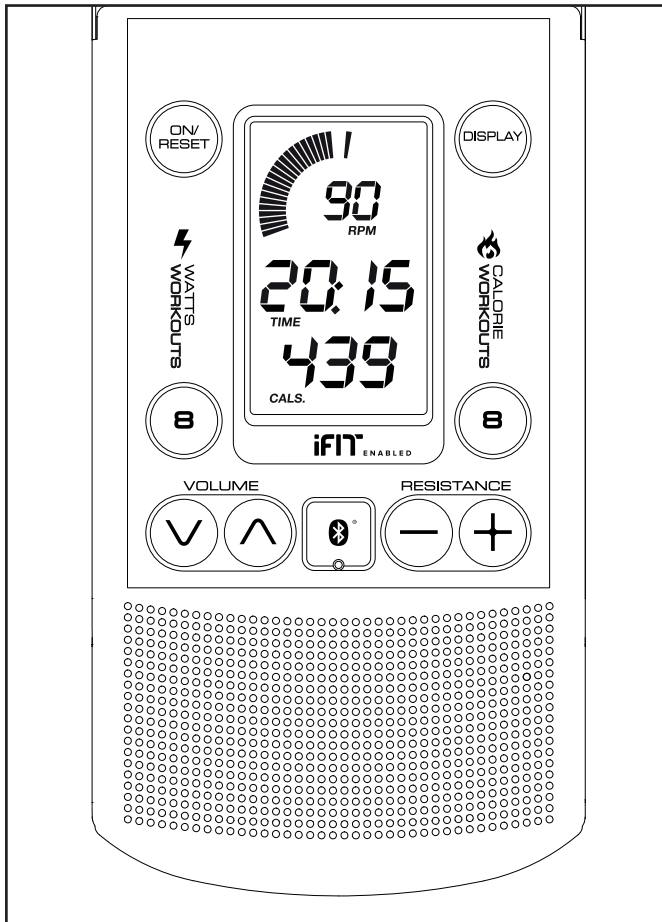
Sluit de stroomadapter aan op het contact op het frame van de elliptische trainer. Steek zo nodig de geschikte adapterstekker in de stroomadapter. Sluit dan de stroomadapter aan op een geschikt stopcontact dat overeenkomstig alle plaatselijk geldende wetten en voorschriften is geïnstalleerd.



**OPMERKING: Achteraan de console is een opening voor stroomkabels voorzien.**

# FUNCTIES VAN DE CONSOLE

## Contactpunten



## KENMERKEN VAN DE CONSOLE

De geavanceerde console biedt een reeks functies om uw trainingen effectiever en aangener te maken.

In de handmatige modus kunt u op de console de weerstand van de pedalen wijzigen met een druk op een toets. Terwijl u oefent verschijnt op de console voortdurend feedback over de oefeningen. U kunt zelfs uw hartslag meten met de hartslagmeter via de handgreep of een compatibele hartslagmeter. **Zie informatie over de aanschaf van een optionele borst-hartslagmeter op de voorkaft.**

U kunt uw smartapparaat ook op de console aansluiten en een iFit® app gebruiken om uw trainingsgegevens te registreren en te volgen.

De console biedt ook een reeks vooraf ingestelde trainingen. Bij elke training verandert automatisch de weerstand van de pedalen en wordt u aangezet om uw doelsnelheid te variëren terwijl u zich door een effectieve training heen werkt.

U kunt zelfs uw mp3- of cd-speler op het geluidssysteem van de console aansluiten en uw favoriete muziek of audioboeken beluisteren terwijl u fitnest.

**Om de handmatige modus te gebruiken, zie pagina 12, Om het geluidssysteem te gebruiken, zie pagina 13. Om een vooraf ingestelde training te gebruiken, zie pagina 13. Om uw smartapparaat met de console te verbinden, zie pagina 14, Om uw hartslagmeter met de console te verbinden, zie pagina 14. Om de instelmodus te gebruiken, zie pagina 14.**

Opmerking: Zorg ervoor dat er batterijen in de console zitten voordat u deze gaat gebruiken. Als er plastic folie op het scherm van de console is aangebracht, moet u dit verwijderen.

## HOE DE HANDMATIGE MODUS TE GEBRUIKEN

### 1. Schakel de console in.

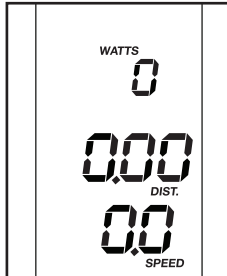
Druk op een willekeurige toets of begin te trappen om de console in te schakelen.

Wanneer u de console inschakelt, worden de displays geactiveerd, hoort u een pieptoon en is de console klaar voor gebruik.

### 2. Selecteer de handmatige modus.

Wanneer u de console inschakelt, wordt automatisch de handmatige modus geselecteerd.

Als u een trainingsprogramma hebt geselecteerd, kunt u naar de handmatige modus terugkeren door op de MANUAL toets te drukken.



### 3. Begin met trappen en wijzig de trapweerstand wanneer gewenst.

Tijdens het trappen kunt u de weerstand van de pedalen wijzigen door op de RESISTANCE-toetsen voor weerstandsverhoging en -verlaging te drukken



Opmerking: Na het drukken op de toetsen duurt het even voordat de pedalen het geselecteerde weerstandsniveau bereiken.

### 4. Volg uw vorderingen aan de hand van de displays.

**De snelheidsmeter**—Dit display geeft uw trapsnelheid weer. Naarmate uw trapsnelheid stijgt of daalt, verschijnen of verdwijnen balkjes in de snelheidsmeter.



Opmerking: Tijdens een vooraf ingestelde training verschijnt op dit display een doelsnelheidszone voor elk segment van de training.

**Het bovenste display**—Dit display geeft uw trapsnelheid weer in omwentelingen per minuut (RPM) en uw vermogen in watt. Het display verandert om de paar seconden.

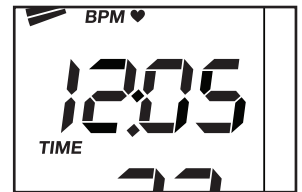


Dit display geeft gedurende enkele seconden het weerstandsniveau van de pedalen weer telkens wanneer het weerstandsniveau wijzigt.

Dit display geeft uw hartslag (BPM) weer wanneer u de hartslagmeter via de handgreep of een compatibele hartslagmeter gebruikt (zie stap 5).



**Het middelste display**— Dit display geeft de afstand (Dist.) weer die u hebt afgelegd in mijl of kilometer en de verstreken tijd. Het display verandert om de paar seconden.



Opmerking: Tijdens een vooraf ingestelde training geeft het display de resterende tijd van de training weer in plaats van de verstreken tijd.

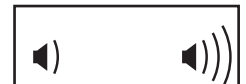
**Het onderste display**— Dit display geeft uw trapsnelheid weer in mijl of kilometer per uur en het geschatte aantal calorieën (Cals.) dat u hebt verbrand. Het display verandert om de paar seconden.



Om een informatiemodus continu te laten weergeven, drukt u herhaaldelijk op de DISPLAY-toets totdat de gewenste informatie op het display verschijnt.

Om terug te keren naar de afwisselende weergave van informatie op de displays, drukt u herhaaldelijk op de DISPLAY-toets totdat het woord SCAN op het middelste display verschijnt.

Wijzig het volumeniveau van de console door op de volumeverhogings- en verlagingstoetsen te drukken.



U kunt de training stopzetten door op te houden met trappen. Wanneer de console in pauzestand staat, gaan de displays in pauzestand. Om uw training voort te zetten moet u gewoon het trappen hervatten.

Om de displays terug te stellen, drukt u op de ON/RESET-toets.

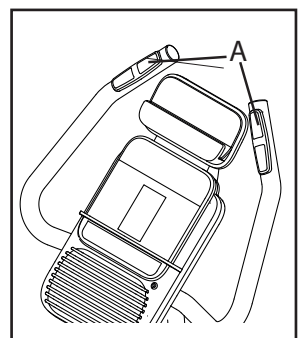
Opmerking: De console kan de trapsnelheid en de afstand in mijl of kilometer weergeven. Om van meeteenheid te veranderen, zie de INSTELMODUS op pagina 14.

### 5. Meet uw hartslag indien gewenst.

U kunt uw hartslag meten met de hartslagmeter via de handgreep of een compatibele hartslagmeter. Zie informatie over de aanschaf van een optionele borst-hartslagmeter op de voorkant.

De console is compatibel met alle BLUETOOTH® Smart-hartslagmeters. Om uw hartslagmeter op de console aan te sluiten, zie pagina 14.

**Opmerking: Als u beide hartslagmeters tegelijkertijd gebruikt, heeft de BLUETOOTH Smart-hartslagmeter voorrang.**



**Verwijder het plastic folie dat eventueel op de metalen contactpunten (A) van de hartslagmeter in de handgreep is aangebracht. Zorg er ook voor dat uw handen schoon zijn.** Om uw hartslag te meten, neemt u de hartslagmeter in de handgreep vast. Laat daarbij uw handpalmen op de metalen contactpunten rusten. **Verplaats uw handen niet en grijp de contacten niet te stevig vast.**

Wanneer uw hartslag wordt gedetecteerd, knippert een hartsymbool op het bovenste display en wordt uw hartslag weergegeven. **Houd de handgrepen gedurende ongeveer 15 seconden vast voor een zo nauwkeurig mogelijke hartslagwaarde.**

Als uw hartslag niet wordt weergegeven, moet u ervoor zorgen dat uw handen correct zijn geplaatst zoals hiervoor beschreven. Verplaats uw handen niet te veel en grijp de metalen contactpunten niet te stevig vast. Reinig de metalen contactpunten met een zachte doek voor optimale prestaties; **gebruik daarbij nooit alcohol, schuurmiddelen of chemische producten.**

## 6. Wanneer u klaar bent met oefenen, wordt de console automatisch uitgeschakeld.

Als de pedalen gedurende enkele seconden niet bewegen, krijgt u een reeks pieptonen te horen, gaat de console in pauzestand en knippert de tijdsaanduiding op het display.

Als de pedalen gedurende enkele minuten niet bewegen, worden de console uitgeschakeld en de displays gereset.

Er zijn drie dagtrainingen voor elke week van het programma. Om de gewenste week te selecteren, drukt u herhaaldelijk op de toets SELECT DAY totdat het nummer van de gewenste dag is bereikt.

## HOE HET GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN

Om tijdens uw oefeningen muziek of audioboeken via de geluidsinstallatie van de console te beluisteren, steekt u een (niet meegeleverd) audiosnoer met 3,5 mm plug naar 3,5 mm plug in de ingang van de console en in een ingang van uw persoonlijke audiospeler; **zorg dat het audiosnoer volledig is ingestoken. Opmerking: U kunt zich een audiosnoer aanschaffen bij uw lokale elektronikawinkel.**

Druk vervolgens op de weergavetoets op uw persoonlijke audiospeler. Pas het volume aan door middel van de volumeverhogings- en -verlagingstoetsen op de console of de volumeregeling op uw persoonlijke audiospeler.



## HOE EEN VOORAF INGESTELDE TRAINING TE GEBRUIKEN

### 1. Schakel de console in.

Druk op een willekeurige toets of begin te trappen om de console in te schakelen.

Wanneer u de console inschakelt, worden de displays geactiveerd, hoort u een piepton en is de console klaar voor gebruik.

### 2. Selecteer een vooraf ingestelde training.

Om een vooraf ingestelde training te selecteren, drukt u herhaaldelijk op de toets WATTS WORKOUTS of CALORIE WORKOUTS totdat het nummer van de gewenste training op het onderste display verschijnt. De duur van de training verschijnt op het middelste display.

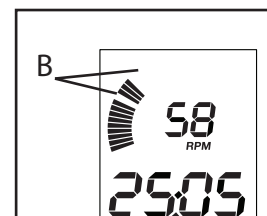
### 3. Start de training.

Begin te trappen om de training te starten.

Elke training is verdeeld in segmenten van één minuut. Voor elk segment worden één weerstandsniveau en één doel-rpm (snelheid) geprogrammeerd. Opmerking: Hetzelfde weerstandsniveau en/of dezelfde doel-rpm kan voor opeenvolgende segmenten worden geprogrammeerd zijn.

Aan het einde van elk segment van de training krijgt u een reeks tonen te horen. Het weerstandsniveau voor het volgende segment verschijnt gedurende enkele seconden als waarschuwing op het bovenste display. De weerstand van de pedalen verandert dan.

De snelheidsmeter (B) toont twee knipperende balkjes voor de doelsnelheidszone voor het segment; de doelsnelheidszone omvat een reeks snelheden die slechts enkele RPM's van de doelsnelheid voor het segment verwijderd zijn. De niet-knipperende balkjes stellen uw feitelijke trapsnelheid voor.



Houd tijdens het trainen uw trapsnelheid binnen de doelsnelheidszone voor het huidige segment door uw trapsnelheid te verhogen of verlagen of door de weerstand van de pedalen te verhogen of verlagen.

**BELANGRIJK: De doelsnelheid is alleen bedoeld om u te motiveren. Zorg ervoor dat u op een tempo en weerstandsniveau trapt dat aangenaam voor u is.**

Als het weerstandsniveau voor het huidige segment te hoog of te laag is, kunt u de instelling handmatig wijzigen door op de RESISTANCE-toetsen te drukken. **BELANGRIJK: Aan het einde van het huidige segment van de training worden de pedalen automatisch aangepast aan het geprogrammeerde weerstandsniveau voor het volgende segment.**

Als u de pedalen gedurende enkele seconden niet beweegt, krijgt u een reeks pieptonen te horen en gaat de training in pauzestand.

Om de training weer te starten moet u gewoon het trappen hervatten. De training gaat zo door tot aan het einde van het laatste segment

### 4. Volg uw vorderingen aan de hand van de displays.

Zie stap 4 op pagina 12.

### 5. Meet uw hartslag indien gewenst.

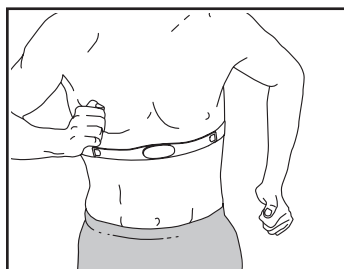
Zie stap 5 op pagina 12.

## 6. Wanneer u klaar bent met oefenen, wordt de console automatisch uitgeschakeld.

Zie stap 6 op pagina 13.

## DE OPTIONELE BORST-HARTSLAGMETER

Zowel voor het verbranden van overtollig vet als voor het versterken van uw hart- en bloedvatstelsel is het handhaven van de juiste hartslag tijdens uw trainingen essentieel om resultaten te boeken. Met de optionele borst-hartslagmeter kunt u uw hartslag voortdurend monitoren terwijl u oefent, om u te helpen uw persoonlijke fitnessdoelen te bereiken. **Zie de voorkaft van deze handleiding voor het aanschaffen van een borst-hartslagmeter.**



Opmerking: De console is compatibel met alle BLUETOOTH® Smart-hartslagmeters.

## HOE UW SMARTAPPARAAT MET DE CONSOLE TE VERBINDEN

De console ondersteunt BLUETOOTH-verbindingen met smartapparaten via de iFit-app en met compatibele hartslagmeters. Opmerking: Andere BLUETOOTH-verbindingen zijn niet ondersteund.

### 1. Download en installeer de iFit-app op uw smartapparaat.

Open op uw iOS® of Android™ smartapparaat de App Store<sup>SM</sup> of de Google Play™ store, zoek de gratis iFit-app, en installeer die dan op uw smartapparaat. **Zorg dat de BLUETOOTH-optie op uw smartapparaat is geactiveerd.**

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

### 2. Verbind uw smartapparaat met de console.

Volg de instructies in de iFit-app om uw smartapparaat met de console te verbinden.

Wanneer een verbinding is tot stand gebracht, knippert de LED op de console blauw. Druk op de BLUETOOTH SMART-toets op de console om de verbinding tot stand te brengen; de LED op de console licht dan vast blauw op.

### 3. Registreer en volg uw trainingsgegevens.

Volg de instructies in de iFit-app om uw trainingsgegevens te registreren en te volgen.

### 4. Verbreek desgewenst de verbinding van uw smartapparaat met de console.

Om de verbinding van uw smartapparaat met de console te verbreken, drukt u gedurende 5 seconden op de BLUETOOTH SMART-toets op de console; de

LED op de console licht op terwijl de toets ingedrukt wordt gehouden en dooft wanneer de toets wordt losgelaten.

Opmerking: Alle BLUETOOTH-verbindingen tussen de console en andere apparaten (zoals smartapparaten, hartslagmeters enz.) worden dan verbroken.

## HOE UW HARTSLAGMETER MET DE CONSOLE TE VERBINDEN

De console is compatibel met alle BLUETOOTH® Smart-hartslagmeters.

Druk op de BLUETOOTH SMART-toets op de console om uw BLUETOOTH® Smart-hartslagmeter met de console te verbinden. Wanneer een verbinding is tot stand gebracht, knippert de LED op de console tweemaal rood.

Opmerking: Als zich meer dan één compatibele hartslagmeter in de buurt van de console bevindt, verbindt deze zich met de hartslagmeter met het sterkste signaal.

Om de verbinding van uw hartslagmeter met de console te verbreken, drukt u gedurende 5 seconden op de BLUETOOTH SMART-toets op de console; de LED op de console licht op terwijl de toets ingedrukt wordt gehouden en dooft wanneer de toets wordt losgelaten.

Opmerking: Alle BLUETOOTH-verbindingen tussen de console en andere apparaten (zoals smartapparaten, hartslagmeters enz.) worden dan verbroken.

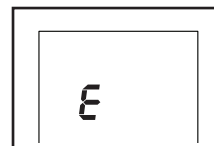
## DE INSTELMODUS

De console beschikt over een instelmodus waardoor u een meeteenheid voor de console kunt selecteren en gebruiksgegevens van de console kunt weergeven.

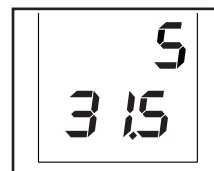
Om de instelmodus te selecteren drukt u op de ON/RESET-toets en houdt u die ingedrukt totdat de instelgegevens op het display verschijnen.

De console kan de trapsnelheid en de afstand in mijl of kilometer weergeven. Het bovenste display geeft de geselecteerde meeteenheid weer. Op het display verschijnt een E voor (Engelse) mijl of een M voor (metrische) kilometer. Druk herhaaldelijk op de WATTS WORKOUTS-toets om van meeteenheid te veranderen.

Opmerking: Mogelijk moet bij het vervangen van de batterijen de meeteenheid opnieuw worden geselecteerd.



Druk op de CALORIE WORKOUTS-toets om de totale afstand en de totale tijd weer te geven. Op het middelste display verschijnt de totale tijd (in uur) dat de console is gebruikt sinds de aankoop van de elliptische trainer. Op het onderste display verschijnt de totale afstand (in mijl of kilometer) die de elliptische trainer heeft afgelegd.



Druk tweemaal op de ON/RESET-toets om de instelmodus af te sluiten.

# RICHTLIJNEN VOOR OEFENINGEN



## WAARSCHUWING:

Raadpleeg uw dokter voordat u aan een oefenprogramma begint. Dit is vooral van belang voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen.

De hartslagmeter is geen medisch apparaat. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagmetingen beïnvloeden. De hartslagmeter is slechts bedoeld als een hulpmiddel voor het bepalen van hartslagindicaties tijdens oefeningen in het algemeen.

Deze richtlijnen helpen u uw oefenprogramma te plannen. Voor gedetailleerde trainingsinformatie raden we aan een degelijke publicatie of uw arts te raadplegen. Denk eraan, een juiste voeding en voldoende rust zijn essentieel voor goede resultaten.

## OEFENINTENSITEIT

Zowel voor het verbranden van overtollig vet als voor het versterken van uw hart- en bloedvatstelsel is de juiste intensiteit essentieel om resultaten te boeken. Aan de hand van uw hartslag kunt u het juiste intensiteitsniveau zoeken. De onderstaande tabel geeft de aanbevolen hartslagwaarden voor vetverbranding en aerobicsoefeningen.

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

Voor het juiste intensiteitsniveau zoekt u uw leeftijd onderaan de tabel (leeftijden worden afgerond naar de dichtstbijzijnde 10 jaar). De drie getallen boven uw leeftijd bepalen uw "trainingszone". Het laagste getal is de hartslag voor vetverbranding, het middelste getal is de hartslag voor maximale vetverbranding en het hoogste getal is de hartslag voor aerobicsoefeningen.

**Vetverbranding**—Om effectief vet te verbranden moet u gedurende een langere periode op een laag intensiteitsniveau oefenen. Tijdens de eerste paar minuten oefening verbruikt uw lichaam koolhydraten (calorieën) als energie. Pas daarna begint uw lichaam opgeslagen vet (calorieën) als energie te verbruiken. Is het uw bedoeling vet te verbranden, pas de intensiteit van uw oefening dan aan totdat uw hartslag nabij het laagste getal in uw trainingszone ligt. Oefen voor maximale vetverbranding met uw hartslag nabij het middelste getal in uw trainingszone.

**Aerobicsoefeningen**—Is het uw bedoeling uw hart- en bloedvatstelsel te versterken, dan moet u aerobicsoefeningen doen, omdat daarbij grote hoeveelheden zuurstof over langdurige perioden nodig zijn. Pas voor aerobicsoefeningen de intensiteit van uw oefening aan totdat uw hartslag nabij het hoogste getal in uw trainingszone ligt.

## RICHTLIJNEN VOOR OEFENINGEN

**Opwarmen**—Begin met 5 tot 10 minuten strekken en lichte oefeningen. Een opwarming verhoogt uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloedcirculatie als voorbereiding op oefeningen.

**Oefenen in trainingszone**—Oefen gedurende 20 tot 30 minuten met uw hartslag in uw trainingszone. (Tijdens de eerste paar weken van uw oefenprogramma mag uw hartslag niet langer dan 20 minuten in uw trainingszone liggen.) Haal regelmatig en diep adem terwijl u oefent – houd uw adem nooit in.

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

## OEFENFREQUENTIE

Oefen drie keer per week, met minstens één dag rust tussen elke oefendag om uw conditie te behouden of te verbeteren. Na enkele maanden regelmatig oefenen kunt u de frequentie desgewenst opvoeren tot vijf keer per week. Denk eraan dat de sleutel tot succes erin bestaat van oefening een regelmatig en aangenaam deel van uw dagelijks leven te maken.

## AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN

De juiste houding voor de diverse basisstrek oefeningen wordt rechts getoond. Beweeg langzaam tijdens het strekken en veer niet op en neer.

### 1. Tenen aanraken

Sta met uw knieën licht gebogen en buig langzaam vanuit de heupen naar voren. Ontspan uw rug en schouders en reik zo ver mogelijk naar uw tenen toe. Houd deze houding 15 tellen vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer. Strek oefening voor: achterdijbeenspieren, achterkant van knieën en rug.

### 2. Achterdijbeenspieren strekken

Zit met één been gestrekt. Trek de voet van uw andere been naar u toe en leg deze tegen de binnenkant van het gestrekte been. Reik zover mogelijk naar uw tenen. Houd deze houding 15 tellen vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor elk been. Strek oefening voor: achterdijbeenspieren, onderrug en lies.

### 3. Kuit/achillespees strekken

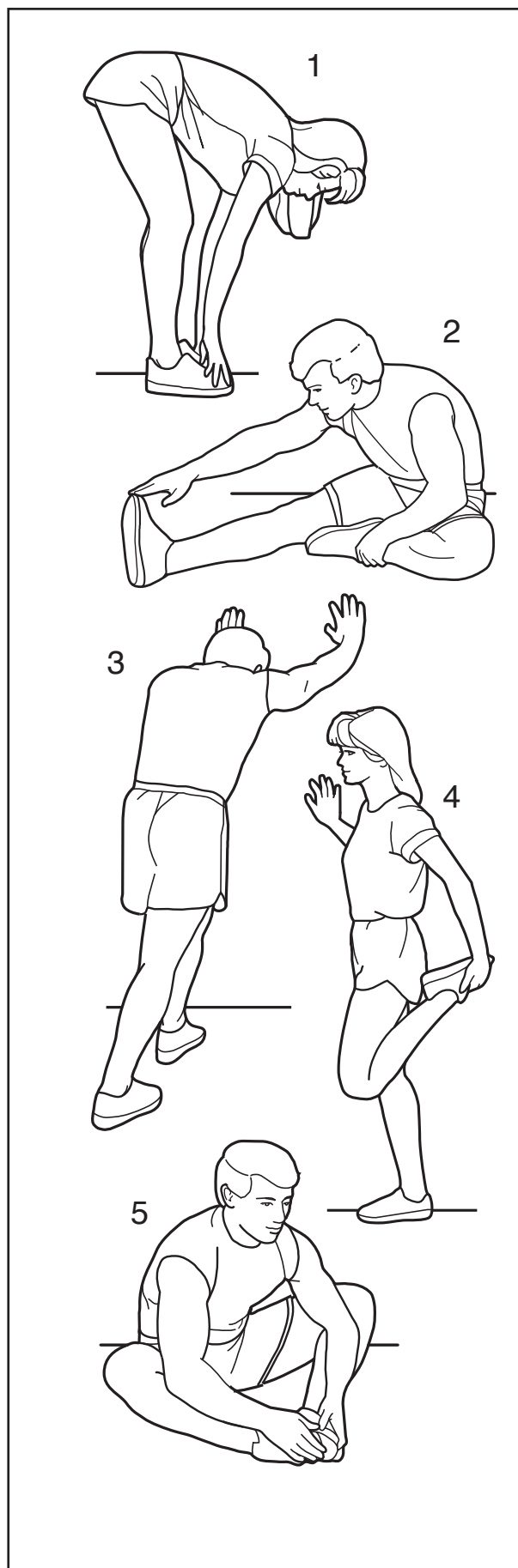
Leun met het ene been voor het andere naar voren en plaats uw handen tegen de muur. Houd uw achterste been gestrekt en uw achterste voet plat op de grond. Buig uw voorste been, leun naar voren en duw uw heupen naar de muur toe. Houd deze houding 15 tellen vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor elk been. Om uw achillespees verder te strekken, buig ook uw achterste been. Strek oefening voor: kuiten, achillespezen en enkels.

### 4. Dijspieren strekken

Pak met één hand tegen de muur voor evenwicht uw voet met uw andere hand vast. Breng uw hiel zo dicht mogelijk tegen uw zitvlak aan. Houd deze houding 15 tellen vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor elk been. Strek oefening voor: dijspieren en heupsieren.

### 5. Binnendij strekken

Zit met de voetzolen tegen elkaar en de knieën naar buiten gebogen. Trek uw voeten zover mogelijk naar uw lies toe. Houd deze houding 15 tellen vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer. Strek oefening voor: dijspieren en heupsieren.





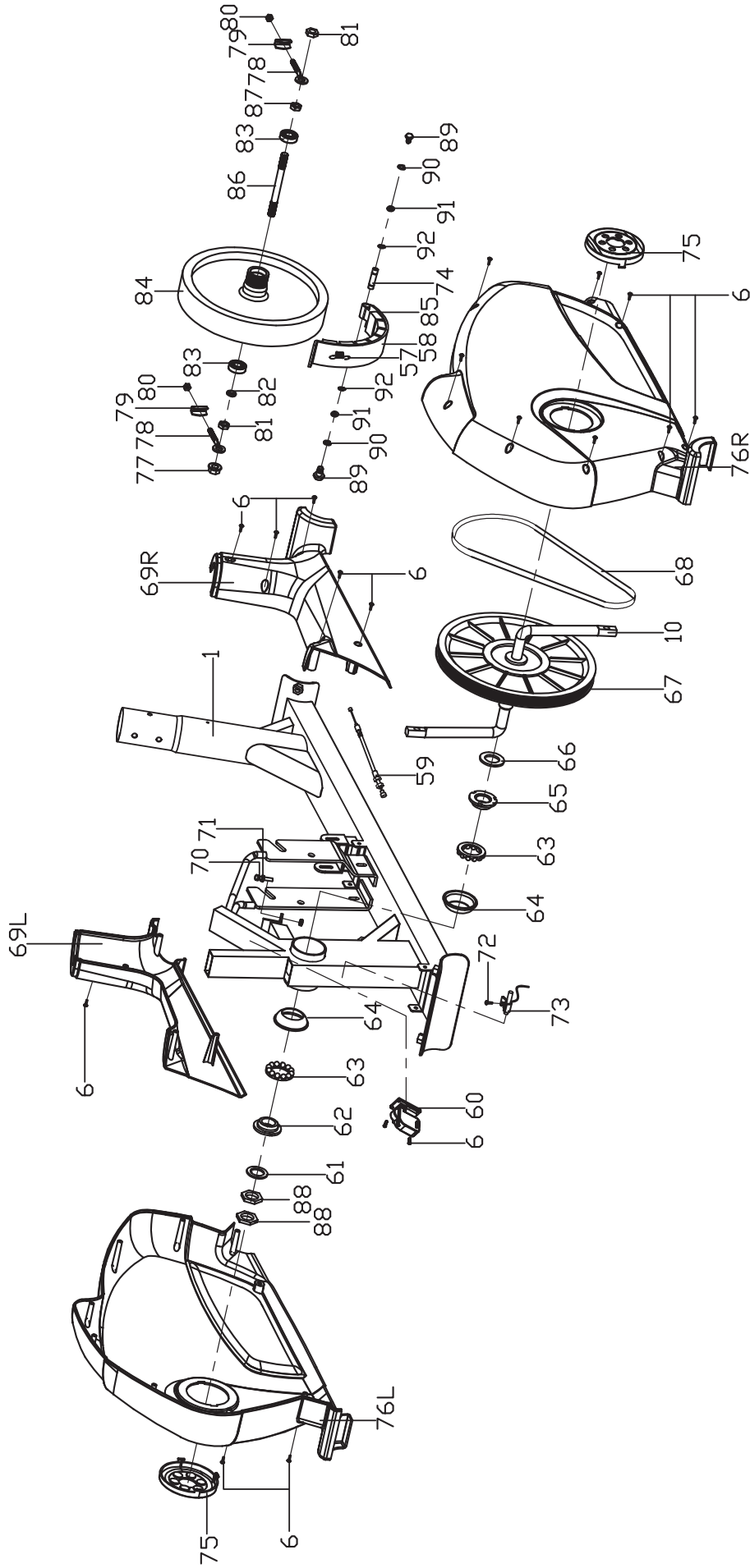
# ONDERDELENLIJST Modelnr. PFIVEL 15216.1

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Hoofdframe	47	2	Nylon moer M10
2	1	Onderste buis voor	48	4	Kraagkapje S17
3	1	Onderste buis achter	49	2	Zeskantbout M10x50
4	2	Voorste eindkapje	50	2	Dunne veerring D13
5	2	Achterste eindkapje	51L/R	2	Nylonmoer B0.5x20
6	24	Kruiskopschroef ST4.2x18	52	2	Kraagkapje S19
7	4	Inbusbout M8xL75	53	4	Asbus $\Phi 26.8 \times 28$
8	8	Veerring D8	54	2	Vlakke sluitring $\Phi 8,2 \times \Phi 32 \times 2$
9	12	Gebogen sluitring $\Phi 20 \times d 8.5 \times R 30$	55	2	Zeskantbout M8x15
10	1	Crank	56	2	Pedaalbuiskoppeling
11	1	Adapter	57	1	Veer
12	1	Sensordraad	58	1	Magneetplaat
13	8	Inbusbout M8x20	59	1	Spankabel
14	1	Kap handgreepbuis	60	1	Motor
15	1	Aansluitdraad	61	1	Sluitring
16	1	Handgreep	62	1	Moer
17	1	Handgreepbuis	63	2	Lagerring
18	2	Afstandsbus	64	2	Lagerkraag
19	1	Console	65	1	Moer
20	2	Kraagkapje S13	66	1	Grote sluitring
21	4	Kruiskopschroef M5x10	67	1	Riemschijf
22	2	Eindkapje	68	1	Riem
23	2	Draad hartslagsensor	69L/R	2	Afdekkap voor
24	2	Eindkapje	70	1	Zeskantbout M5x60
25	4	Dopmoer M8	71	2	Zeskantmoer M5
26	2	Schuimrubberen handgreep	72	1	Schroef ST4.2x18
27L/R	2	Handgreep	73	1	Sensor
28L/R	2	Zwenkbuis	74	1	As van magneetplaat
29	4	Bout M8x45x8	75	2	Dichting crank
30	4	Gebogen sluitring $\Phi 20 \times d 8.5 \times R 12.5$	76	2	Kettingdeksel
31	4	Kraagkapje S14	77	1	Flensmoer M10x1
32	2	Eindkapje	78	2	Bout M6x36
33	4	Eindkapje	79	2	U-vormige sluitring
34	2	Zeskantbout M8x55	80	2	Zeskantmoer M6
35	2	Sluitring d8x1.2	81	2	Dunne moer M10
36	2	Nylon moer M8	82	1	Afstandsbus 10.2x15x3
37	6	Zeskantbout M6x35	83	2	Lager 6000Z
38	6	Sluitring $\phi 6 \times \phi 12 \times 1.2$	84	1	Vliegwiel
39	6	Nylonmoer M6	85	8	Magnetisch
40L/R	2	Pedaal	86	1	Vliegwielas
41L/R	2	Pedaalsteun	87	1	Dunne moer M10x1
42	4	Stalen bus $\Phi 14 \times 10 \times \Phi 10.1$	88	2	Moer
43L/R	2	Pedaalbout	89	2	Zeskantbout M6x16
44	2	Golfvormige sluitring $\Phi 17 \times \Phi 23 \times 0.6$	90	2	Veerring D6
45	4	Asbus 2 $\Phi 28 \times 20$	91	2	Sluitring D6*1
46	2	Sluitring $\phi 10.5 \times \phi 20 \times 2$	92	2	Veerring D12

Opmerking: Specificaties kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Zie de achterkaft van deze handleiding voor informatie over het bestellen van reserveonderdelen. \*Deze onderdelen zijn niet afgebeeld.



# EXPLOSIETEKENING Modelnr. PFIVEL15216.1



---

## RESERVEONDERDELEN BESTELLEN

Voor het bestellen van reserveonderdelen, zie de voorkaft van deze handleiding. Om u zo goed mogelijk te kunnen helpen, vragen wij u wanneer u contact met ons opneemt de volgende informatie bij de hand te houden:

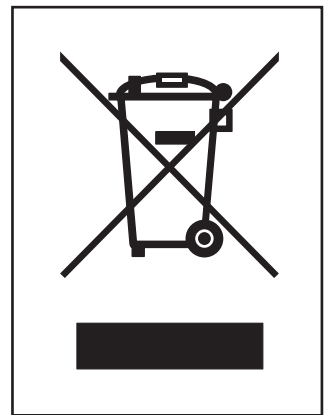
- het modelnummer en het serienummer van het product (zie de voorkaft van deze handleiding)
- de naam van het product (zie de voorkaft van deze handleiding)
- het legendenummer en de beschrijving van het reserveonderdeel (de reserveonderdelen) (zie de ONDERDELENLIJST en de OPENGEWERKTE TEKENING aan het einde van deze handleiding)

---

## BELANGRIJKE INFORMATIE OVER RECYCLING VOOR KLANTEN IN DE EU

**Dit elektronisch product mag niet samen met het huishoudelijk afval worden weggegooid. Om het milieu te sparen moet dit product na einde levensduur worden gerecycled zoals wettelijk voorgeschreven.**

Gebruik de recycling-installaties die gemachtigd zijn om dit soort afval in uw regio op te halen. Op die manier draagt u bij aan het behoud van de natuurlijke hulpbronnen en de verbetering van de Europese normen voor milieubescherming. Voor meer informatie over veilige en correcte verwijderingsmethodes kunt u contact opnemen met uw plaatselijke overheidsinstantie of de instelling waar u dit product hebt gekocht.



---

## TECHNISCHE SPECIFICATIES

Productafmetingen (L x B x H): 115 x 50 x 161 cm