

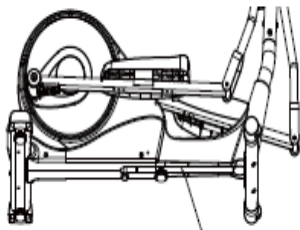
# PRO-FORM

## Performance & Innovation

### Gebruikershandleiding

Model No. : PFIVEL74514.0

Serial No \_\_\_\_\_



Serial number decal

#### KLANTENDIENST

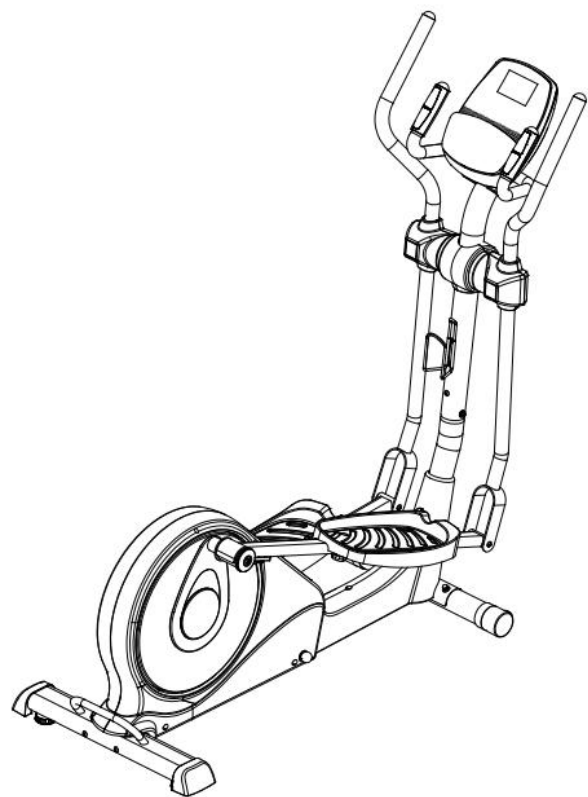
Neem contact op met de Klantendienst (zie informatie hieronder) of neem contact op met de winkel waar u dit product gekocht heeft wanneer u nog vragen heeft of wanneer er onderdelen ontbreken of beschadigd zijn.

**4021 529 7186**

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

Website:  
[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

Email:  
[csuk@iconeurope.com](mailto:csuk@iconeurope.com)



#### **▲ OPGELET**

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

## Inhoud

Belangrijke voorzorgsmaatregelen.....	3
Voordat u begint .....	4
Waarschuwingsticker.....	4
Montage .....	5
Hoe te oefenen op de crosstrainer .....	9
Functies Display.....	12
Richtlijnen oefeningen .....	18
Explorerende tekening – Model no. PFIVEL74514.0 .....	22
Onderdelenlijst – Model No. PFIVEL74514.0 .....	23
Het bestellen van onderdelen .....	24

## 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 enig oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen van boven de 35 jaar, of voor personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.
3. Gebruik de elliptische trainer alleen zoals in deze handleiding beschreven.
4. De elliptische trainer is alleen voor gebruik in huis bedoeld. Gebruik de elliptische trainer niet commercieel, niet voor verhuur of in een instelling.
5. 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.
6. Plaats de elliptische trainer op een vlakke ondergrond met minstens 0,9 m vrije ruimte voor en achter de elliptische trainer en 0,6 m vrije ruimte aan de zijkanten van de elliptische trainer. Leg een matje onder de elliptische trainer om de vloer of de vloerbedekking te beschermen.
7. Inspecteer regelmatig alle onderdelen en draai ze dan goed vast. Vervang welk versleten onderdeel dan ook meteen.
8. Houd kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren te alle tijde uit de buurt van de elliptische trainer.
9. De elliptische trainer mag niet door personen die meer dan 150 kg wegen gebruikt worden.
10. Draag geschikte kleding wanneer u de elliptische trainer gebruikt; draag geen losse kleding die in de elliptische trainer verstrikt kan raken. Draag altijd gym schoenen om uw voeten tijdens het oefenen te beschermen.
11. Houd de handgrepen of de armhendels vast bij het opstappen, het afstappen of gebruik van de elliptische trainer.
12. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Diverse factoren kunnen invloed hebben op de nauwkeurigheid van de hartslagwaarden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij het oefenen.
13. Met de elliptische trainer kan men niet freewheelen; de pedalen blijven ronddraaien totdat het vliegwiel stopt. Verlaag uw stapsnelheid op een gecontroleerde manier.
14. Houd uw rug tijdens het gebruik van de elliptische trainer recht. Krom uw rug niet.
15. Te veel oefenen kan tot ernstig letsel of tot de dood leiden. Als u tijdens het oefenen uitgeput raakt of pijn voelt, stop dan onmiddellijk en begin af te koelen.

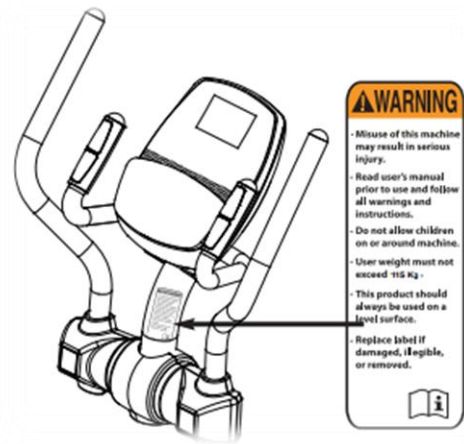
## Voordat u begint

Dank u voor de aanschaf van de PROFORM® SpaceSaver 600. Deze crosstrainer biedt een scala aan functies die ontwikkeld zijn om uw oefeningen thuis effectiever en leuker te maken.

Voor uw welzijn, lees deze handleiding zorgvuldig, alvorens u gebruik gaat maken van de crosstrainer. Als u vragen hebt na het lezen van deze handleiding, zie de voorzijde van deze handleiding. Noteer het modelnummer en serienummer, voordat u contact met ons opneemt. Het modelnummer is PFIVEL74514.0. Op de voorkant van deze handleiding wordt aangegeven waar u de sticker met het serienummer kunt vinden. Voordat u verder leest, kunt u zich vertrouwd maken met de verschillende onderdelen in de tekening hieronder.

## Waarschuwingsticker

Deze tekening toont de locatie (s) van de waarschuwingsticker (s). Als er iets ontbreekt, een sticker of onleesbaar is, bel het telefoonnummer op de omslag van deze handleiding en vraag om een vervangende sticker. Breng de sticker aan op de aangegeven plaats. Opmerking: de sticker (s) worden niet getoond op ware grootte.

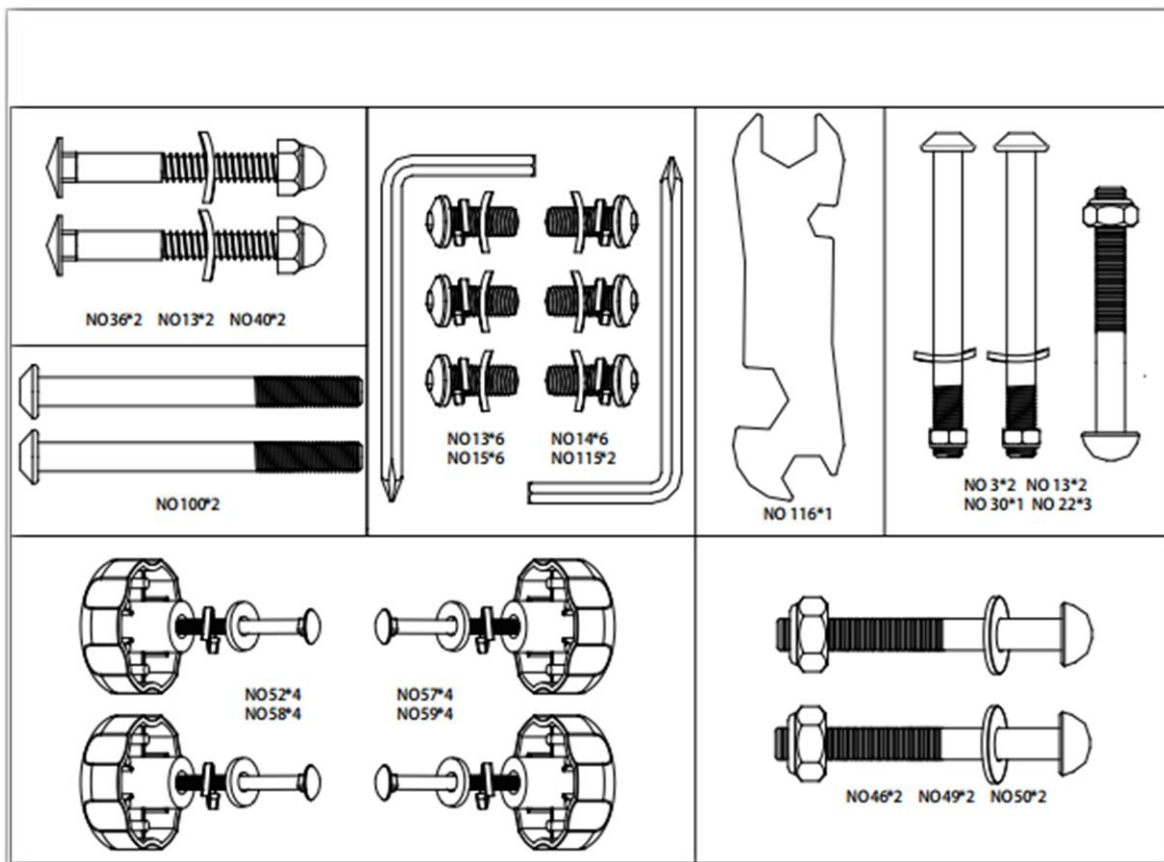


## Montage

Montage door twee personen. Plaats alle onderdelen van de crosstrainer op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi de verpakking pas weg als u alles volledig gemonteerd heeft. In aanvulling op de meegeleverde gereedschappen, heeft u voor de montage een verstelbare moersleutel en een kruiskopschroevendraaier nodig.

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

Opmerking: Sommige kleine onderdelen zijn vooraf geassembleerd. Als een onderdeel niet in de doos aanwezig is, kan het zijn dat deze voorgemonteerd is.



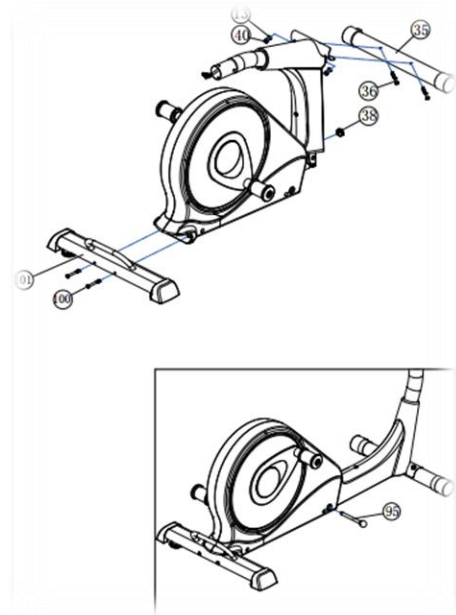
## Stap 1

Bevestig voorste stabilisator (35) met 2 slotbouten (36) vanaf de onderzijde van de stabilisator. Zet vast met 2 gebogen ringen (13), 2 dopmoeren (40). Bevestig achterste stabilisator (101) met 2 inbusbouten (100).

Verwijder de voorste lassen van het hoofdframe (33), zorg ervoor dat u het hele hoofdframe horizontaal houdt.

Met behulp van bout (95) in de behuizing, om het hoofdframe goed te monteren.

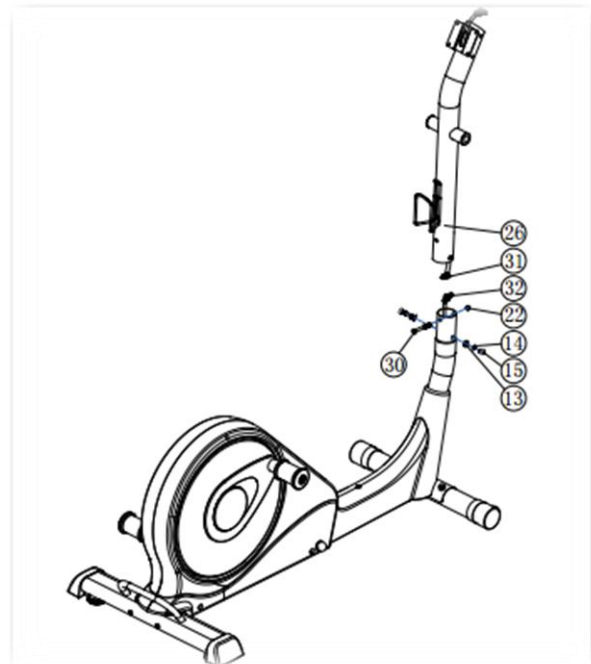
Let op: Voordat u de bout aanbrengt, pas de knop aan de onderste buis aan om het toestel in horizontale positie te houden. Op deze kunt u de bout snel en makkelijk plaatsen.

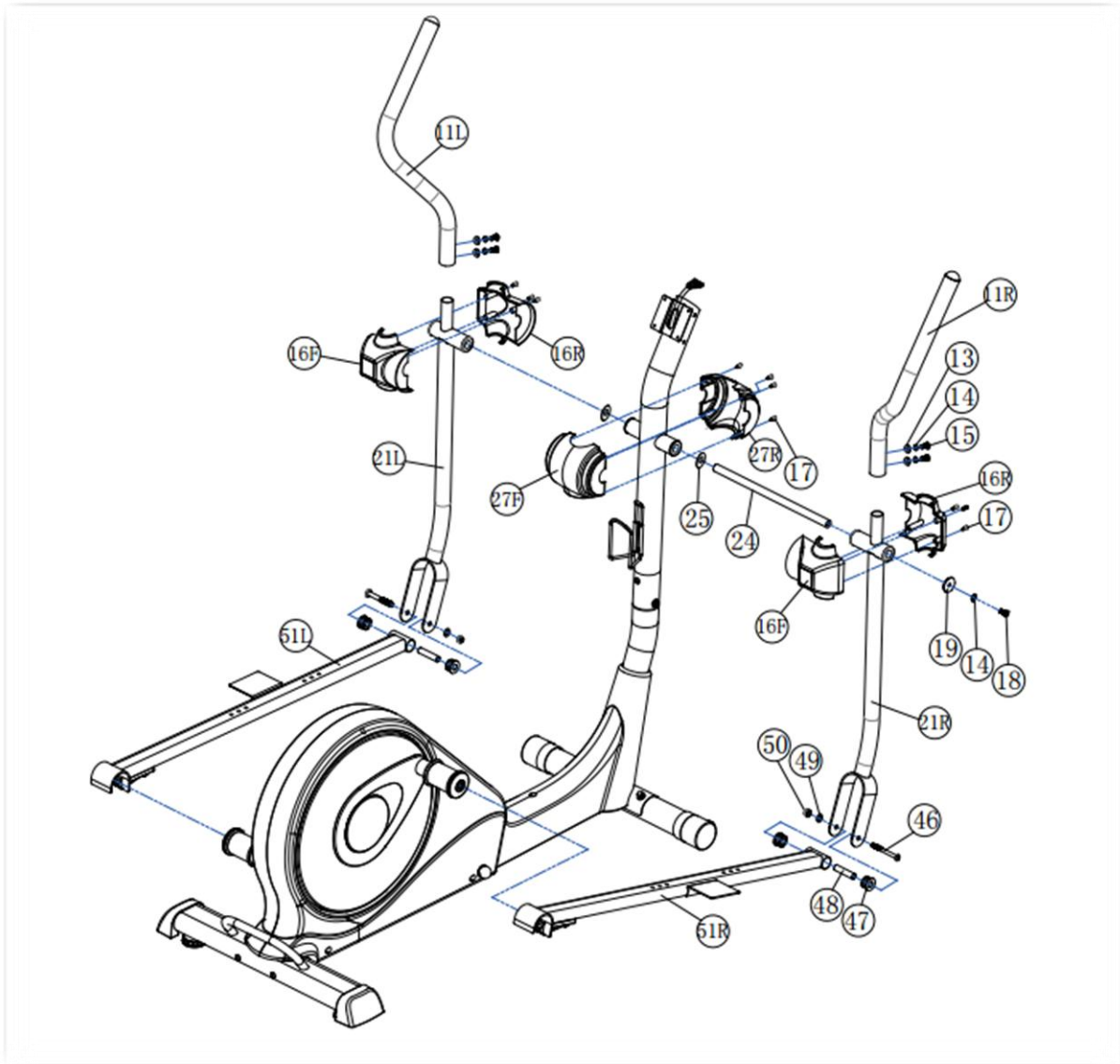


## Stap 2

Til de stuurstang (26) voorzichtig op totdat het verticaal is. Sluit de bovenste computer kabel (31) aan op de draad (32).

Verwijder de losjes gemonteerde inbusbouten (15), de veer (14) en gebogen tussenringen (13) uit het hoofdframe en breng de stuurstang (26) in de juiste positie. Monteer de 2x M8 inbusbouten (15), de veer (14) en de gebogen tussenringen (13) losjes. Lijn de stuurstang uit zodat deze recht staat en draai daarna de M8 inbusbouten (30) en de M8 moer (22) volledig aan.





### Stap 3

I. Schuif de onderste swingbar links en rechts (21) op de rotatiestang (24) en bevestig deze met behulp van 2 inbusbouten (18) 2 veren (14), 2 ringen (19) en 2 zwarte ringen (25). Deze volledig vastdraaien.

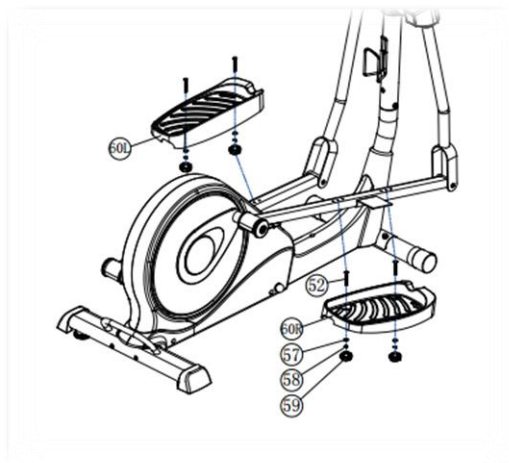
II. Monteer de bovenste swingbar links en rechts (11) door ze op de bovenkant van de onderste swingbar links en rechts (21) te sleuven en zet deze met 4 inbusbouten (15), 4 veren (14) en 4 gebogen tussenringen (13) volledig vast.

III. Bevestig de steunbalken van de voetplaat (51L + R) aan de onderste swingbars (21) met inbusbouten (46) en zet hem vast met ringen (49) en moeren (50).

IV. Beveilig het kunststofdeksel (27F + R) en (16L + R) op de swingbar en stuurstang met schroeven (17).

## Stap 4

Bevestig rechter voetplaat (60R) met bouten (52) op de rechter steunbalk en zet het stevig vast met ringen (57), een veer (58) en knoppen (59). Doe hetzelfde voor het linker pedaal.

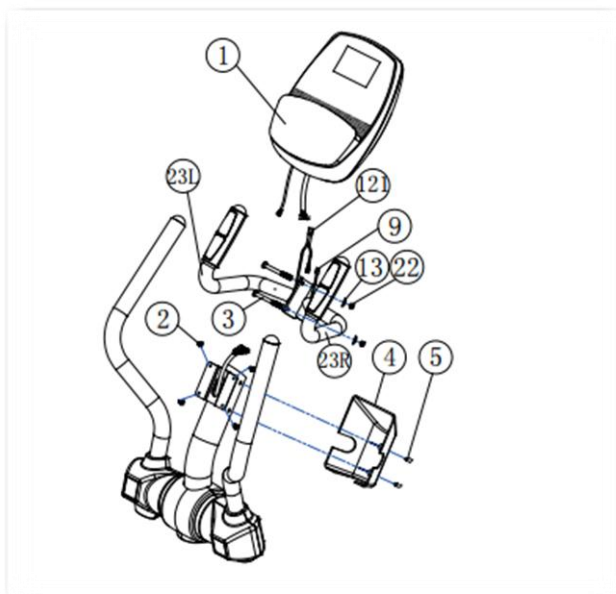


## Stap 5

I. Bevestig het handvat (23L + R) met 2 M8 inbusbouten (3), gebogen tussenring (13) en moer (22).

II. Sluit twee kabels aan: de handsensoren kabel (9) en aansluitkabel (121). Bevestig daarna de bovenste computer kabel aan op de computer (1). Plaats de computer (1) op de beugel en zet deze vast met behulp van de 4 schroeven (2) die u eerder verwijderd hebt.

III. Zet de computerbeugel vast (4) met 2 schroeven (5).



**Nu is uw machine klaar voor gebruik.**



## Hoe de crosstrainer te gebruiken

### Hoe te oefenen op de crosstrainer

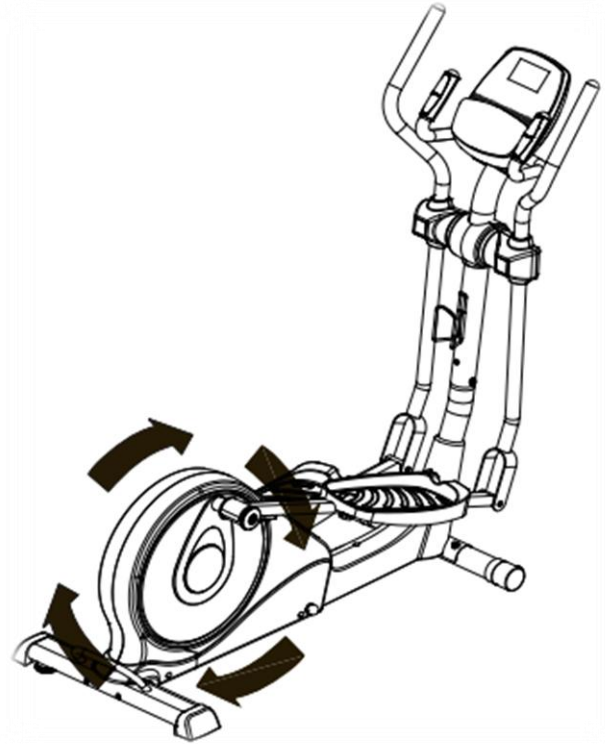
Om op de crosstrainer te stappen, houdt de armsteunen vast en stap op het pedaal dat zich in de laagste positie bevindt. Stap vervolgens op het andere pedaal. Duw de pedalen totdat ze beginnen te bewegen met een continue beweging.

Opmerking: De pedalen kunnen in beide richtingen draaien. Het is aanbevolen dat u de pedalen verplaatst in de richting van de pijl; Echter, voor afwisseling, kunt u in tegengestelde richting trainen.

De armsteunen zijn ontworpen om bovenlichaamoefeningen toe te voegen aan uw trainingen. Als u beweegt, duw en trek de armsteunen om uw armen, schouders en rug te trainen. Om uw onderlichaam te trainen, houd dan de armsteunen vast, maar tijdens het trainen niet duwen of trekken aan de armsteunen.

Als u van de crosstrainer wilt afstappen, wacht tot de pedalen volledig tot stilstand zijn gekomen.

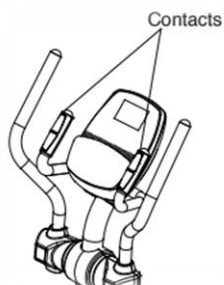
Opmerking: De crosstrainer heeft geen vrijloop.



### Meet uw hartslag indien gewenst

Het is mogelijk om uw hartslag te meten met behulp van de handgreepsensoren of de optionele borstkassensor.

Opmerking: Als u de handgreepsensor vasthoudt en tegelijkertijd de borstkassensor draagt dan zal de console uw hartslag niet nauwkeurig weergeven. Als er een doorzichtig stuk plastic op de metalen contacten op de handsensoren zit, verwijder dan het plastic. Zorg er bovendien voor dat uw handen schoon zijn. Om uw hartslag te meten, houd de handsensoren vast met uw palmen tegen de metalen contactpunten. Beweeg uw handen niet en houd de contactpunten stevig vast.

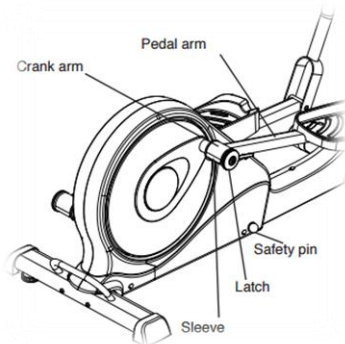


### Wanneer u klaar bent met oefenen

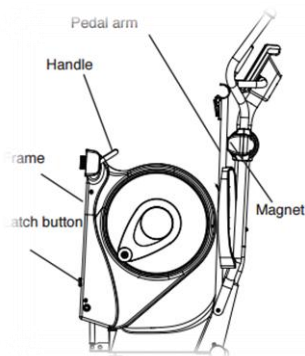
Als de pedalen niet bewegen gedurende enkele minuten en de knoppen worden niet ingedrukt, zal de console uitgaan en het display zal worden gereset.

## Inklappen en uitklappen van de crosstrainer

Wanneer de crosstrainer niet wordt gebruikt, kan het frame opgeklapt worden. Als eerste til de vergrendeling omhoog onder elk pedaal en til de pedalen uit de hulzen van de crankarm.



Trek daarna de veiligheidspin los en klap het crosstrainer op. Hef de pedalen omhoog totdat ze de magneten raken op de armsteunen; de magneten houden de pedalen op zijn plaats. Pak dan het handvat aan de achterzijde vast en til het frame totdat deze in verticale positie is vergrendeld. Zet ten slotte de veiligheidspin terug op de locatie.

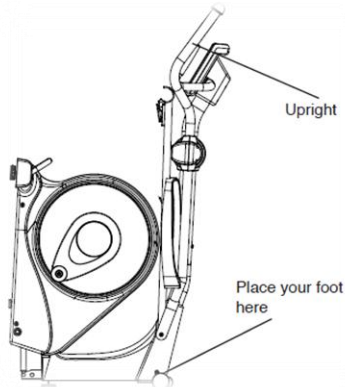


Als u de crosstrainer wilt uitklappen, moet u eerst de veiligheidspin verwijderen en pak het handvat aan de achterzijde van het toestel vast. Druk op de vergrendeling knop en laat het frame rustig zakken. De zuiger inbegrepen in het apparaat zorgt dat het product rustig naar beneden gaat. Pas op dat u uw voeten niet onder het toestel zet wanneer u deze uitklapt. Trek vervolgens de pedalen van de magneten op de armsteunen. Til de vergrendelingen onder het pedalen op en zet deze in de hulzen van de crankarms. Laat de vergrendelingen los en zorg er voor dat de pedalen stevig vast zitten op de crankarms. Ten slotte plaatst u de veiligheidspin op zijn locatie.

## Hoe de crosstrainer te verplaatsen

Om de crosstrainer te verplaatsen, moet u de crosstrainer opklappen zoals eerder beschreven in deze handleiding. Ga na het opklappen van de crosstrainer aan de voorzijde staan. Pak de handvaten vast en plaatst één voet tegen het midden van de voorste stabilisator.

Trek aan de handvaten totdat u voelt dat de crosstrainer rolt op zijn wieltjes aan de voorzijde. Verplaatst de crosstrainer voorzichtig naar de gewenste positie en zet de crosstrainer dan weer neer.

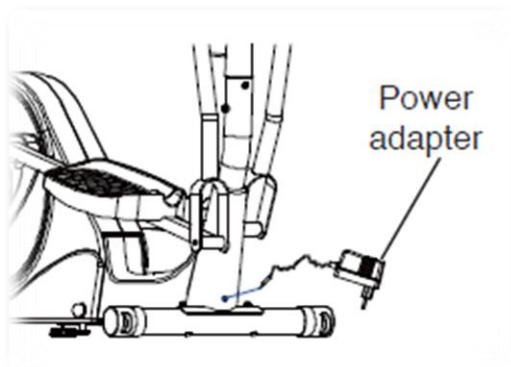


## Waar de adapter in te pluggen

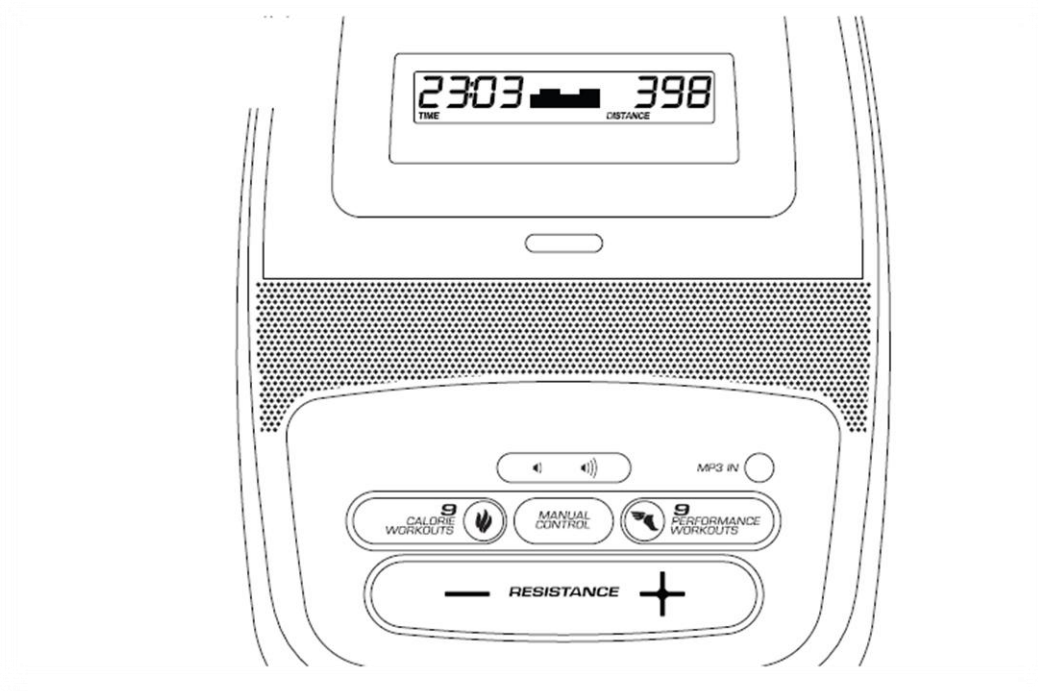
Belangrijk: Als de crosstrainer is blootgesteld aan koude temperaturen, zorg er dan voor dat u de crosstrainer tot kamertemperatuur laat komen voordat u de adapter inpluigt. Als u dit niet doet, bestaat er een kans dat u het display of andere elektronische onderdelen beschadigd.

Plug de adapter in op de daarvoor bestemde opening op het frame van de crosstrainer. Daarna plukt u de adapter in het stopcontact.

Belangrijk: de adapter is alleen nodig voor de Britse markt. Het is nutteloos voor de andere markten.



## Funcities Display



### Funcities van het display

Het bedieningspaneel biedt een scala aan mogelijkheden om uw oefeningen effectiever en leuker te maken.

Wanneer u de handmatige instelling van het bedieningspaneel gebruikt, kunt u de weerstand van de pedalen veranderen met de druk op een knop. Tijdens de oefening zal het bedieningspaneel constant informatie geven. U kunt zelfs uw hartslag meten met behulp van de handgreep hartslagmeter.

Het bedieningspaneel biedt ook een selectie van voorgeprogrammeerde oefeningen.

Elke vooraf ingestelde oefening verandert automatisch de weerstand van de pedalen zodat het u op een effectieve manier door de oefening begeleid.

U kunt zelfs uw MP3-speler of Cd-speler aan sluiten op de geluidsinstallatie en luister naar uw favoriete muziek tijdens het oefenen.

Om de handmatige instelling te gebruiken, zie bladzijde 13. Om een vooraf ingestelde oefening te gebruiken, zie pagina 15. Om het geluidstelsel te gebruiken, zie pagina 17. Om de functie instellingen te gebruiken, zie pagina 17.

## Hoe de handmatige instelling te gebruiken

### 1. Zet de console aan.

Druk op een willekeurige toets of begin te trappen om op de console aan te zetten. Bij het aanzetten van de console, zal het display oplichten. Een toon zal klinken en de console zal klaar zijn voor gebruik.

### 2. Selecteer de handmatige modus.

Bij het aanzetten van de console, wordt de handmatige modus geselecteerd. Als u een training hebt geselecteerd kunt u de handmatige modus opnieuw selecteren door de Manual control knop in te drukken.



### 3. Begin te trappen en verander de weerstand van de pedalen zoals gewenst.

Als u fietst, kunt u de weerstand veranderen door de Weerstand toename en afname knoppen in te drukken.

Opmerking: Nadat u op de knoppen drukt, zal het een moment duren voordat de pedalen het juiste weerstandsniveau hebben bereikt.

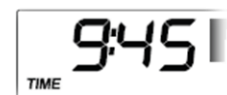


### 4. Volg uw vorderingen op de display.

Het linker display

Dit display geeft de verstreken tijd en het geschatte aantal calorieën die u verbrand weer. Het display zal iedere paar seconden veranderen.

Opmerking: Tijdens een vooraf ingestelde oefening, zal het display de resterende tijd van de training vertonen. Het linker display geeft ook uw hartslag weer wanneer u de handgreep hartslagmeter gebruikt (zie stap 5).



Het middelste display

Dit display geeft de weerstand van de pedalen aan, elke keer voor een paar seconden, als de weerstand wijzigt.

Deze display zal ook een baan van 1/4 mijl (400 m) laten zien. Als u oefent, zullen indicatoren verschijnen rond de baan totdat de hele baan verschijnt. De baan zal dan verdwijnen en de indicatoren zullen weer opnieuw na elkaar verschijnen.



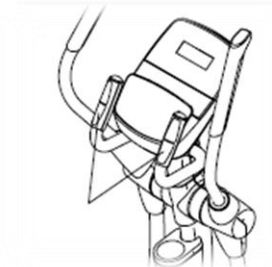
Het rechter display

Dit display geeft de afstand weer die u hebt gecrosst, in totaal aantal omwentelingen en uw snelheid in omwentelingen per minuut (rpm). Het display zal iedere paar seconden veranderen.



### 5. Meet uw hartslag indien gewenst.

Als er velletjes plastic op de metalen contacten op de handgreep hartslagmeter zitten, verwijder dan het plastic. Bovendien, zorg ervoor dat uw handen schoon zijn. Om uw hartslag te meten, houd de handgreep hartslagmeter vast met uw palmen tegen de contactpunten. Beweeg uw handen niet en houd de contactpunten stevig vast.



Als uw hartslag wordt gedetecteerd, zal een hartvormig symbool in het display knipperen en dan zal uw hartslag worden getoond. Voor de meest nauwkeurige hartslagmeting, houd de contactpunten ongeveer 15 seconden vast.

Als uw hartslag niet wordt weergegeven, zorg ervoor dat uw handen worden geplaatst zoals beschreven. Wees voorzichtig dat u uw handen niet verplaatst of de contacten te strak vasthoudt. Voor optimale prestaties, reinig de contacten met een zachte doek; **Gebruik nooit schuurmiddelen, alcohol of chemische producten om de contactpunten schoon te maken.**

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

Als de pedalen niet bewegen gedurende enkele seconden, is er een serie geluiden te horen en zal het bedieningspaneel pauzeren, en de tijd zal knipperen op het display.

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

Opgelet: Het bedieningspaneel bevat een demo-modus, ontworpen om te worden gebruikt als de crosstrainer wordt weergegeven in een winkel. Wanneer de demo-modus is ingeschakeld, zal de console een vooraf ingestelde presentatie laten zien. Om de demo-modus uit te schakelen, zie DE INSTELLINGEN op pagina 19.

## Hoe een voorgeprogrammeerde oefening te gebruiken

### 1. Zet de console aan.

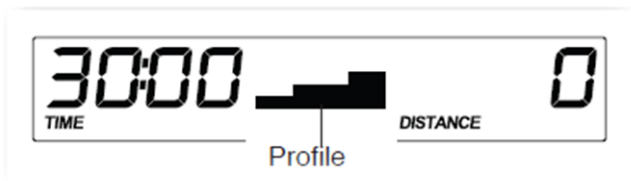
Druk op een willekeurige toets of begin te trappen om op de console aan te zetten.

### 2. Selecteer een vooraf ingestelde oefening.

Om een vooraf ingestelde oefening te selecteren, drukt u op de Calorie Workouts knop of de Prestatie Workouts knop totdat het nummer van de gewenste oefening verschijnt in het linker display.



Wanneer u een vooraf ingestelde oefening selecteert, wordt de duur van de training weergegeven in het linker display en een profiel van de weerstandsniveaus van de training wordt weergegeven op het middelste display.



### 3. Begin te fietsen om de training te starten.

Elke training is verdeeld in segmenten van één minuut. Een weerstand en een doelwit snelheid zijn geprogrammeerd voor elk segment. Opmerking: Hetzelfde weerstandsniveau en / of doel snelheid kan worden geprogrammeerd voor opeenvolgende segmenten.

Tijdens de training, zal het workoutprofiel uw voortgang tonen. Het knipperende segment van het profiel geeft het huidige segment van de oefening weer. De hoogte van het knipperende segment geeft de weerstand van het huidige segment weer.

Aan het einde van elk segment van de oefening zal een reeks tonen te horen zijn en het volgende segment van het profiel zal gaan knipperen.

Het weerstandsniveau voor het volgende segment zal verschijnen in het middelste display voor een paar seconden om u te waarschuwen. De weerstand van de pedalen zal dan veranderen.

De doelsnelheid voor het volgende segment zal verschijnen in het rechter display gedurende enkele seconden om u te waarschuwen. Als u beweegt, houd uw snelheid in de buurt van de doelsnelheid voor het huidige segment.

**BELANGRIJK: De beoogde snelheid is alleen bedoeld om u te motiveren. Uw werkelijke trapsnelheid kan langzamer zijn dan de beoogde snelheid. Zorg ervoor dat u op een snelheid traint die comfortabel is voor u.**

Als de weerstand voor het huidige segment te hoog of te laag is, kunt u deze handmatig bijstellen door op de Weerstand toetsen te drukken. **BELANGRIJK: Als het huidige segment van de workout eindigt, zullen de pedalen automatisch aanpassen aan het weerstandsniveau dat geprogrammeerd is voor het volgende segment.**

Als u stopt met fietsen gedurende enkele seconden, zal een reeks tonen te horen zijn en de training zal pauzeren.

Om de oefening opnieuw te starten, gewoon opnieuw beginnen te trappen. De training gaat door tot het laatste segment van het profiel knippert en het laatste segment van de oefening eindigt.

#### **4. Volg uw vorderingen op de display.**

Zie stap 4 op pagina 13.

#### **5. Meet uw hartslag als gewenst.**

Zie stap 5 op pagina 14.

#### **6. Als u klaar bent met oefenen, de console**

wordt automatisch uitgeschakeld.

Zie stap 6 op pagina 14.



## Hoe het geluidssysteem te gebruiken

Om muziek af te spelen via de geluidsinstallatie tijdens het oefenen, sluit u een 3,5 mm jack naar 3,5 mm jack audio kabel (niet meegeleverd) aan in de aansluiting op de console en in een aansluiting op uw MP3-speler, Cd-speler, of andere persoonlijke audio-speler; **Zorg ervoor dat de audiokabel goed is aangesloten.**

**Opmerking: Om een audio kabel aan te schaffen, zie uw lokale elektronikawinkel.**

Vervolgens drukt u op de play-knop op uw persoonlijke audio-speler. Regel het volume met behulp van de volume toename en afname toetsen op de console of de volumeknop op uw persoonlijke audio-speler.

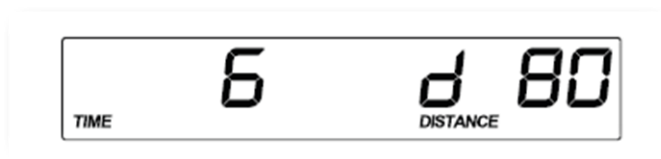


## De instellingen modus

De console is voorzien van een instellingenmodus waarmee u gebruiksinformatie kunt bekijken en kunt u de demo-modus aan of uitschakelen.

Om de instellingen modus te selecteren, houdt u de knop Prestatie Workouts voor een paar seconden tot de informatie over de instellingen op het display verschijnt.

Het linker display zal het totaal aantal uren dat de console is gebruikt sinds de crosstrainer is gekocht aangeven. Het rechter display geeft de totale afstand weer van de crosstrainer.



Het bedieningspaneel heeft een demostand, ontworpen om te worden gebruikt als de crosstrainer wordt weergegeven in een winkel. Terwijl de demo-modus is ingeschakeld, zal de console een vooraf ingestelde presentatie laten zien wanneer het niet in gebruik is. Als de demo-modus is ingeschakeld, zal een "d" verschijnen in het rechter display. In- of uitschakelen van de demo-modus, druk op de volumedaling knop.

Om de instellingenmodus af te sluiten, drukt u op de prestatie Workouts knop.

## Richtlijnen oefeningen

### Waarschuwing:

Voordat u begint met dit of enig ander oefenprogramma, raadpleeg uw arts. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar of personen met bestaande gezondheidsproblemen. De polssensor is geen medisch apparaat. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de metingen beïnvloeden. De pols-sensor is alleen bedoeld als hulpmiddel bij het bepalen van de hartslag over het algemeen.

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

### Intensiteit van de oefening

Of uw doel is om vet te verbranden of versterken van uw cardiovasculaire systeem, oefeningen met de juiste intensiteit is de sleutel tot het bereiken van resultaten. U kunt uw hartslag gebruiken als leidraad om de juiste intensiteit te vinden. De grafiek hieronder geeft de aanbevolen hartslag voor vetverbranding en aërobe 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	

Om het juiste intensiteitsniveau te vinden, zoekt u uw leeftijd op aan de onderkant van de grafiek (leeftijden worden afgerond op de dichtstbijzijnde tien jaar). De drie getallen boven uw leeftijd bepalen uw "trainingszone." Het laagste nummer is de hartslag voor vetverbranding, het middelste nummer is uw hartslag voor het maximaal verbranden van vet en het hoogste nummer is de hartslag voor aerobische oefeningen.

Vet verbranden - Om effectief vet te verbranden, moet u oefenen op een lage intensiteit gedurende een periode van tijd. Tijdens de eerste paar minuten van de oefening, gebruikt uw lichaam koolhydraten voor energie. Pas na de eerste paar minuten van de oefening begint uw lichaam opgeslagen vet als energie te verbruiken. Als uw doel is om vet te verbranden dient u de intensiteit van uw oefening aan te passen tot uw hartslag zich bij het laagste nummer in uw trainingszone bevindt. Voor maximale vetverbranding, moet u oefenen met uw hartslag in het middelste nummer van uw trainingszone.

Aerobische oefening - Als het uw doel is, het versterken van uw cardiovasculaire systeem, moet u een aerobische oefening uitvoeren. Dat is een activiteit die grote hoeveelheden zuurstof nodig heeft gedurende langere tijd. Voor een aerobische oefening past u de intensiteit van uw oefening aan tot uw hartslag zich rond het hoogste nummer in uw trainingszone bevindt.

## **Richtlijnen voor een training**

Warming up - Start met 5 tot 10 minuten van strekken en lichte oefeningen. Een warming-up zorgt er voor dat uw lichaamstemperatuur, hartslag, en circulatie verhoogt in voorbereiding op de training.

Trainingsoefening - Oefen gedurende 20 tot 30 minuten met uw hartslag in uw trainingszone. (Gedurende de eerste paar weken van uw oefenprogramma, niet langer dan 20 minuten met uw hartslag in uw trainingszone blijven). Adem regelmatig en diep als je oefent – nooit uw adem in houden.

Afkoelen - Eindig met 5 tot 10 minuten stretching. Dit zal de soepelheid van uw spieren verbeteren en helpt problemen na de oefening te voorkomen.

## **Hoeveelheid workouts**

Om uw conditie te handhaven of verbeteren, voltooi drie workouts per week met minstens een dag rust tussen de trainingen. Na een paar maanden van regelmatige lichaamsbeweging, kunt u maximaal vijf trainingen per week voltooien, indien gewenst. Vergeet niet, de sleutel tot succes is om workouts een plezierig en regelmatig onderdeel van uw leven te maken.

## Aanbevolen strekoefeningen

De juiste houding voor de strekoefeningen is hier rechts getoond. Beweeg langzaam bij het stretchen - spring nooit op.

### 1. Tenen aanraken

Sta met uw knieën lichtjes gebogen en buig naar voren vanuit uw heupen. Houd uw rug en schouders ontspannen als u naar beneden reikt in de richting van uw tenen, zo ver mogelijk. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer.

### 2. Hamstring Stretch

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

### 3. Kuit / achillespees Stretch

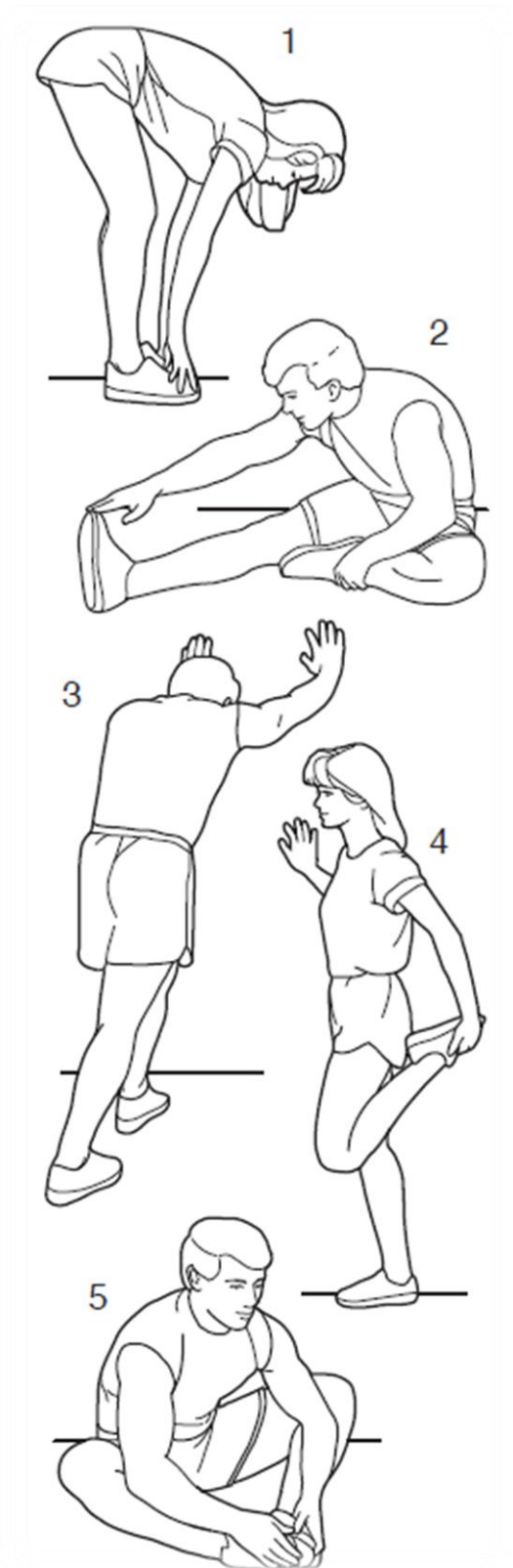
Met het ene been voor het andere, naar voren en plaats uw handen tegen een muur. Houdt uw achterste been gestrekt en uw achterste voet plat op de grond. Buig uw voorste been, leun naar voren en beweeg uw heupen naar de muur. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor elk been.

### 4. Quadriceps Stretch

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

### 5. Binnendij strekken

Zit met de zolen van uw voeten tegen elkaar en knieën naar buiten. Trek uw voeten naar uw lies, zo ver mogelijk. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer. Strecken: dijbeenspier en heupspieren.

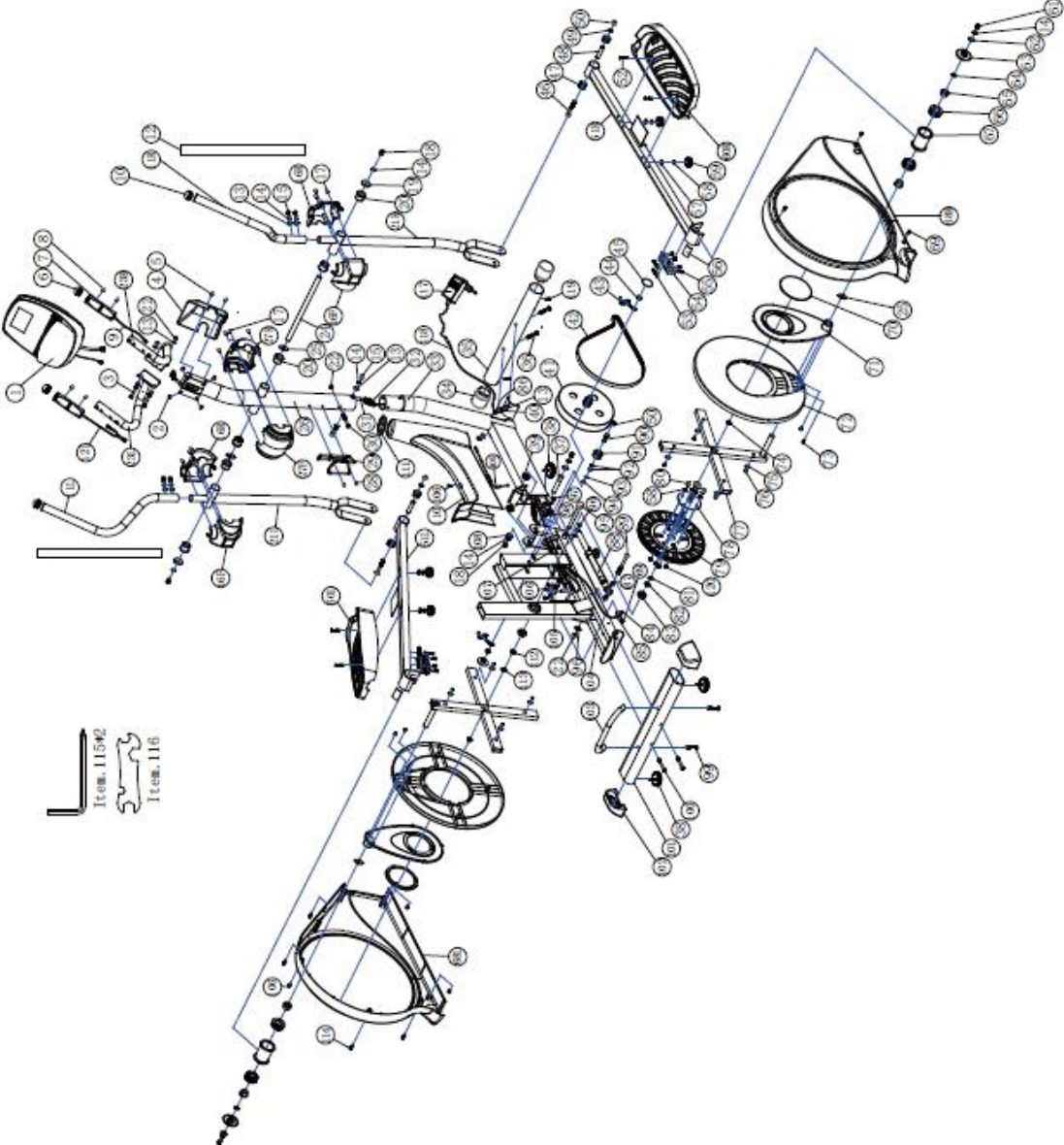


## Onderhoud en oplossen van problemen

Inspecteer en draai alle onderdelen van de crosstrainer regelmatig aan. Vervang versleten onderdelen meteen. Voor het reinigen van de crosstrainer, gebruik een vochtige doek en een kleine hoeveelheid mild schoonmaakmiddel.

**Belangrijk:** Om schade aan de console te voorkomen, houdt vloeistoffen uit de buurt van de console en houdt de console niet in direct zonlicht.

Exploreringe tekening - Model no. PFIVEL74514.0



## Onderdelenlijst – Model No. PFIVEL74514.0

Item	Description	Qty.	Item	Description	Qty.
1	Computer 355357	1	62	Washer $\phi 8 \times \phi 21 \times 2T$	2
2	Screw M5*12	4	63	Plastic cover 8209	2
3	Allen Bolt M8*85	2	64	Wave Washer $\phi 19 \times \phi 23 \times 0.5T$	2
4	Computer Rack	1	65	Bush $\phi 19 \times 34 \times 19$	4
5	Screw M5*20	2	66	End Cap 8209	4
6	End Cap $\phi 32$	2	67	Tube 8209	2
7	"Hand Grip $\phi 32$	2	68	Chain Cover(L+R)	1
8	Self-tapping Screw M3.5*20	4	69	Drill Screw M5*15	5
9	Hand Pulse Cable 600mm	2	70	Plastic Cover	2
10	End Cap $\phi 32 \times \phi 50$	2	71	Plastic Cover	2
11	Upper Swing Bar(L+R)	1	72	Round Cover	2
12	Form $\phi 32 \times 3T \times 630mm$	2	73	Self-tapping Screw M4.5*10	4
13	Curved washer $\phi 8 \times \phi 19 \times 1.5T$	10	74	Flange Screw M10*1.25	2
14	Spring $\phi 8$	12	75	Washer $\phi 6 \times \phi 14 \times 1.5T$	8
15	Allen Bolt M8*20	6	76	Self-tapping Screw M4*15	8
16	Center Shaft Plastic Cover	2	77	Crank	2
17	Self-tapping Screw M4*15	10	78	Round Metal Plate	2
18	Allen Bolt M8*20	4	79	Belt Wheel 305J6	1
19	Washer $\phi 8 \times \phi 36 \times 3T$	2	80	Allen Bolt M6*10	4
20	Nylon Tube $\phi 19 \times \phi 38$	6	81	Wave Washer $\phi 20 \times \phi 25 \times 0.5T$	1
21	Lower Swing Bar(L+R)	1	82	Washer $\phi 20 \times \phi 25 \times 1T$	1
22	Nut M8	4	83	Bearing 6004-2RS	2
23	Handle Bar	2	84	Sensor Set	1
24	Rotation Rod	1	85	Sensor Cable 600mm	1
25	Washer $\phi 19.5 \times \phi 38 \times 0.5T$	4	86	DC Cable 400mm	1
26	Handlebar Post	1	87	Bushing $\phi 13 \times 5$	2
27	Central shaft cover(F+R)	1	88	Hydraulic Cylinder	1
28	Screw M5*15	2	89	Allen Bolt M8*100	1
29	Water Bottle Holder	1	90	Axis $\phi 10 \times 42$	1
30	Allen Bolt M8*70	1	91	Oppress Pole $\phi 37 \times 20.5$	1
31	Upper Computer Cable 850mm	1	92	Washer $\phi 10 \times \phi 15 \times 1T$	2
32	Connecting Wire 1250mm	1	93	Wave Washer $\phi 10 \times \phi 14 \times 0.5T$	1
33	Front Main Frame welding	1	94	C-Sharp Clip $\phi 8$	1
34	Front End Cap $\phi 65$	2	95	Bolt	1
35	Front Stabilizer	1	96	Washer $\phi 8 \times \phi 16 \times 2T$	3
36	Carriage Bolt M8*75	2	97	Hydraulic Cylinder Bolt	1
37	Tube $\phi 14.5 \times 86$	1	98	C-Sharp Clip $\phi 6$	1
38	Knob M8*30(8103)	3	99	Allen Bolt M8*60	2
39	Bush $\phi 14.7 \times 31.8 \times 10$	2	100	Allen Bolt M8*110	2
40	Cap Nut M8	2	101	Rear Stabilizer	1
41	Flywheel $\phi 245 \times 105 \times 32$	1	102	Rear End Cap	2
42	Belt 460J6	1	103	Rear Handle	1
43	Chain Adjustable Set	2	104	Main Frame	1
44	Flange Screw 3/8	2	105	Motor	1
45	Axle Cap	2	106	Drill Screw M5*20	7
46	Allen Bolt M10*90	2	107	Lower Computer Cable 450mm	1
47	Bush 14*32	4	108	Washer $\phi 8 \times \phi 24 \times 0.5T$	2
48	Tube $\phi 14 \times 72.2$	2	109	Wire	1
49	Washer $\phi 10 \times \phi 19 \times 2T$	2	110	Front Plastic Cover	1
50	Nut M10	3	111	Rubber Ring	1
51	Footplate Support Bar (L+R)	1	112	Washer $\phi 20 \times \phi 25 \times 2T$	1
52	Carriage Bolt M6*55	4	113	C-Sharp Clip $\phi 18$	1
53	Spring $\phi 0.7 \times 6.4 \times 47$	4	114	Self-tapping Screw M4.5*25	4
54	Pedal locker	2	115	Hexagon Wrench 5mm	2
55	Screw M5*12	8	116	Combination Wrench	1
56	Rubber pad	2	117	Adaptor	1
57	Washer $\phi 6 \times \phi 14 \times 2T$	4	118	Cable	1
58	Spring $\phi 6$	4	119	Screw M5*15	2
59	Round Head Quick Pin M6	4	120	Nut M6	4
60	Footplate (L+R)	1	121	Connecting Wire 700mm	1
61	Allen Bolt	2			

## 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.

