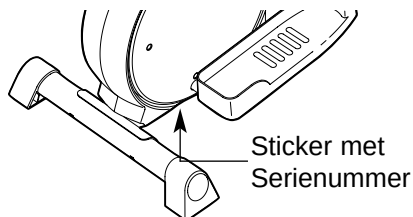


PRO-FORM

465 S

Modelnr. PFEVEL19010

Serienr. _____



VRAGEN?

Als fabrikant zijn wij gesteld op uw volledige tevredenheid.

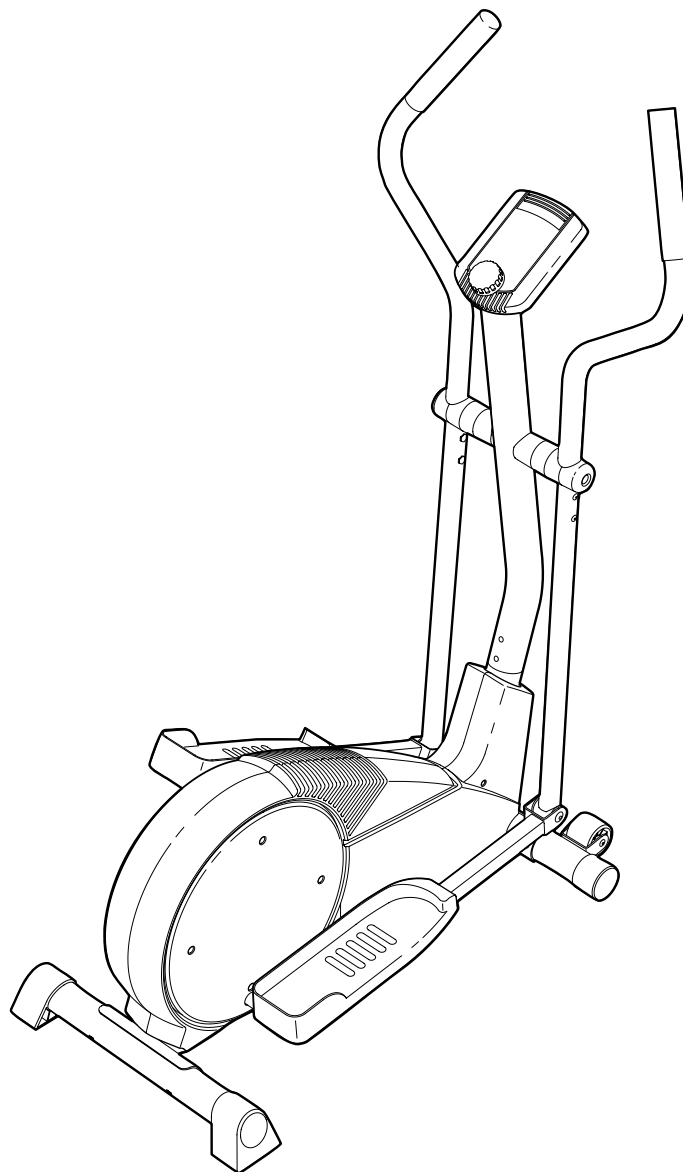
Mocht u nog vragen hebben, mochten sommige onderdelen ontbreken of beschadigd zijn neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht.



WAARSCHUWING

Lees alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding door voordat u dit apparaat gaat gebruiken. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

GEBRUIKSAANWIJZING



Bezoek onze website

www.iconeurope.com



INHOUD

BELANGRIJKE VOORZORGSMaatregelen	3
VOORDAT U BEGINT	4
MONTAGE	5
HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN	9
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	11
RICHTLIJNEN VOOR UW CONDITIE	12
LIJST MET ONDERDELEN	14
GEDETAILLEERDE TEKENING	15
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	LAATSTE PAGINA

BELANGRIJKE VOORZORGSMaatregelen

⚠ WAARSCHUWING: Lees de volgende belangrijke voorzorgsmaatregelen door voordat u de elliptische crosstrainer gaat gebruiken om persoonlijk letsel te voorkomen.

1. Lees alle instructies van deze handleiding door voordat u de elliptische trainer gaat gebruiken. Gebruik de elliptische trainer alleen zoals beschreven in deze handleiding.
2. De eigenaar moet zich te ervan vergewissen dat allen die gebruik maken van de elliptische crosstrainer voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
3. Deze elliptische crosstrainer is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de crosstrainer niet commercieel of voor verhuur.
4. Plaats de elliptische crosstrainer op een vlakke ondergrond met een matje onder de elliptische crosstrainer om uw vloer (bedekking) te beschermen. Gebruik de elliptische crosstrainer uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof.
5. Inspecteer regelmatig alle onderdelen van de elliptische crosstrainer en draai ze dan goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.
6. Houdt te allen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij de elliptische crosstrainer vandaan.
7. De elliptische crosstrainer kan alleen door mensen die minder dan 115 kg wegen worden gebruikt.
8. Draag geschikte kleding wanneer u de elliptische crosstrainer gebruikt. Draag altijd sportschoenen.
9. Houdt u altijd aan de handgrepen vast wanneer u de elliptische trainer opstapt of afstapt en gebruik altijd het laagste pedaal van de elliptische trainer om op of af te stappen.
10. Laat telkens als u stopt met oefenen de pedalen langzaam tot stilstand komen voordat u afstapt.
11. Houdt tijdens het gebruik van de elliptische crosstrainer uw rug recht. Krom uw rug niet.
12. Stop meteen en begin geleidelijk af te koelen wanneer u pijn voelt of duizelig wordt.

⚠ WAARSCHUWING: Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voor gebruik door. ICON is niet aansprakelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

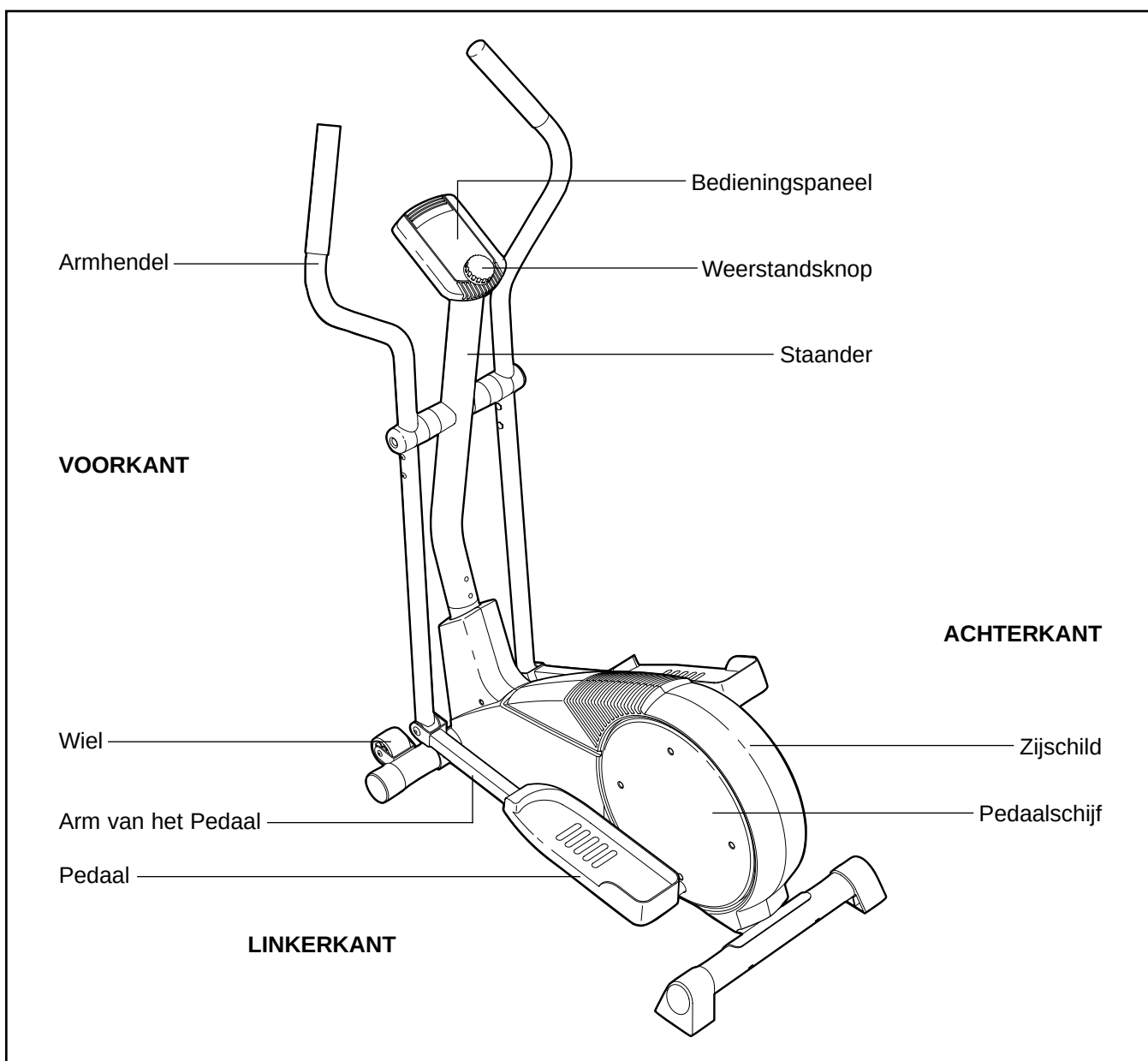
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de nieuwe PROFORM® 465S elliptische trainer gekozen hebt. De 465S is een ongelooflijk soepel apparaat met een natuurlijke elliptische beweging die uw knie- en enkelgewrichten zo min mogelijk belast. De te regelen instelling van de weerstand, de beweegbare armhendels en de vele instelmogelijkheden van het bedieningspaneel van de unieke 465S dragen in belangrijke mate bij aan het behalen van het hoogst mogelijke rendement uit uw oefeningen. Welkom in een hele nieuwe oefenwereld met de natuurlijke elliptische beweging van PROFORM.

Lees voor uw eigen welzijn deze handleiding zorg-

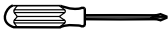
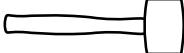
vuldig door voordat u de elliptische crosstrainer gebruikt. Mocht u nog vragen hebben, neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht. Om u beter van dienst te kunnen zijn, zorg ervoor dat u het model- en serienummer bij de hand hebt voordat u belt. Het modelnummer van de elliptische crosstrainer is PFEVEL19010. Het serienummer bevindt zich op een sticker op de elliptische crosstrainer (zie kapt van deze handleiding).

Voordat uw verder gaat met lezen, bekijk a.u.b. de volgende tekening aandachtig om bekend te raken met de verschillende onderdelen.

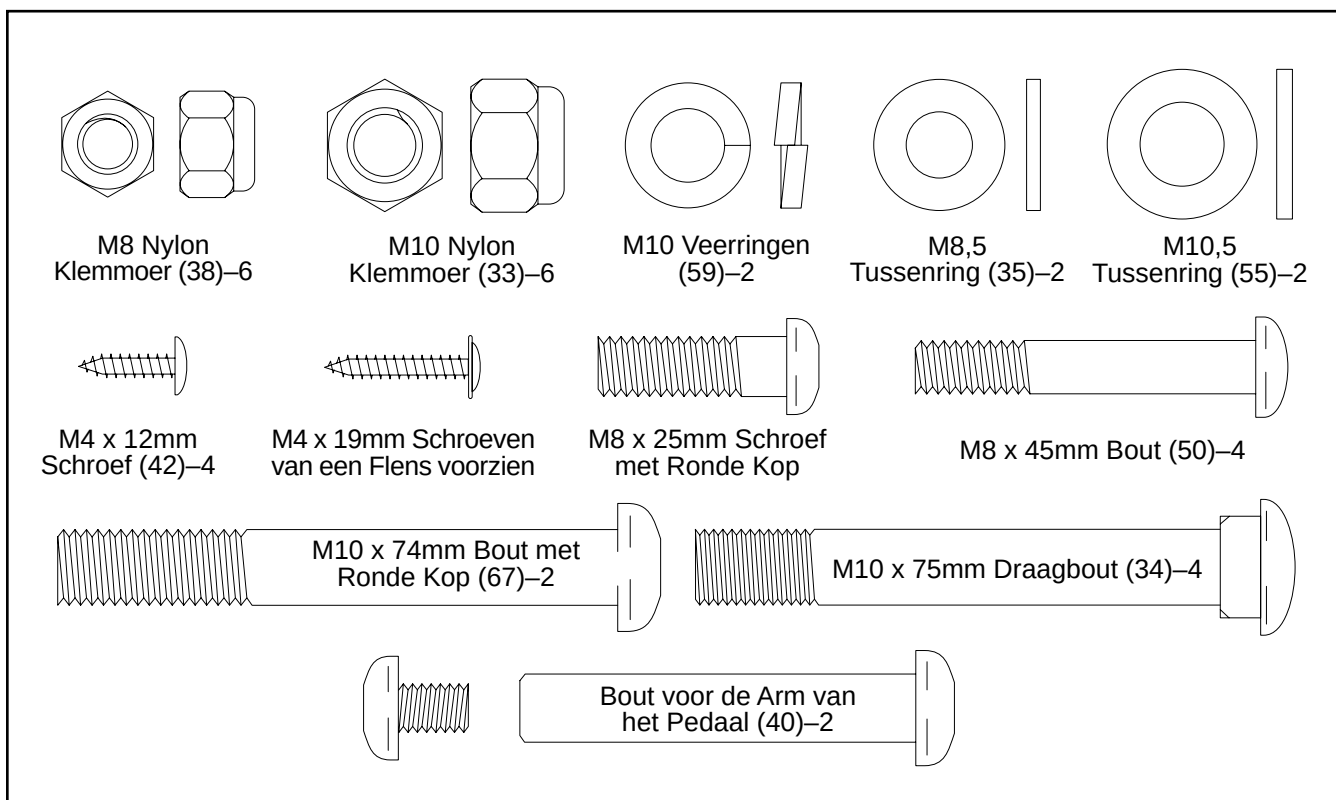


MONTAGE

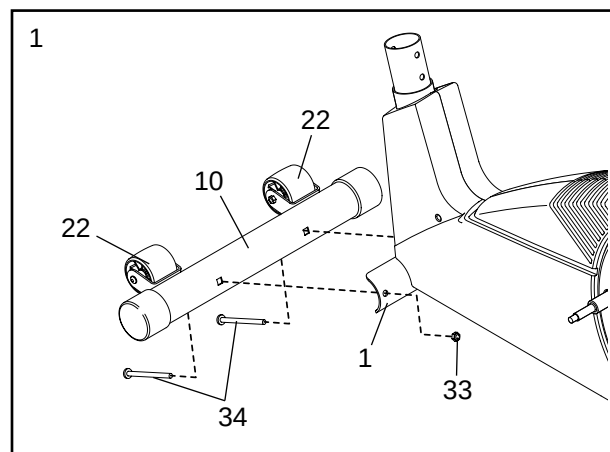
De montage van deze elliptische crosstrainer moet door twee mensen gebeuren. Plaats de elliptische crosstrainer op een open plek en verwijder de verpakking. Gooi de verpakking pas weg wanneer u de elliptische crosstrainer volledig gemonteerd heeft.

U zult de meegeleverde imbussleutel, uw eigen kruiskop schroevendraaier , twee engelse sleutels , een rubber hamer  en een knijptang  nodig hebben.

Gebruik de hieronder getoonde tekeningen om tijdens de montage van de elliptische trainer de kleine onderdelen te herkennen. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel (van LIJST MET ONDERDELEN op pagina 14). Het tweede getal geeft het aantal te monteren onderdelen aan. **Opgelet: Sommige kleine onderdelen zijn al gemonteerd om de verzending te vergemakkelijken. Wanneer u een onderdeel niet in de zak met onderdelen kunt vinden, bekijk dan het apparaat om te zien of het al gemonteerd is.**



1. Zoek naar de Voorste Stabilisator (10). Maak terwijl de tweede persoon de voorkant van het Onderstel (1) wat optilt de Voorste Stabilisator aan het Onderstel vast met twee M10 x 75mm Draagbouten (34) en twee M10 Nylon Klemmoeren (33). **Zorg ervoor dat de Voorste Stabilisator zodanig gedraaid wordt dat de Wielen (22) de grond niet raken.**



2. Maak terwijl de tweede persoon de achterkant van het Onderstel (1) wat optilt de Achterste Stabilisator (9) aan het Onderstel vast met twee M10 x 75mm Draagbouten (34) en twee M10 Nylon Klemmoeren (33).

3. Sluit de Bovenste Draad (44) aan op de Draad van de Snelheidssensor (53) terwijl de tweede persoon de Staander (2) bij het Onderstel (1) vasthoudt.

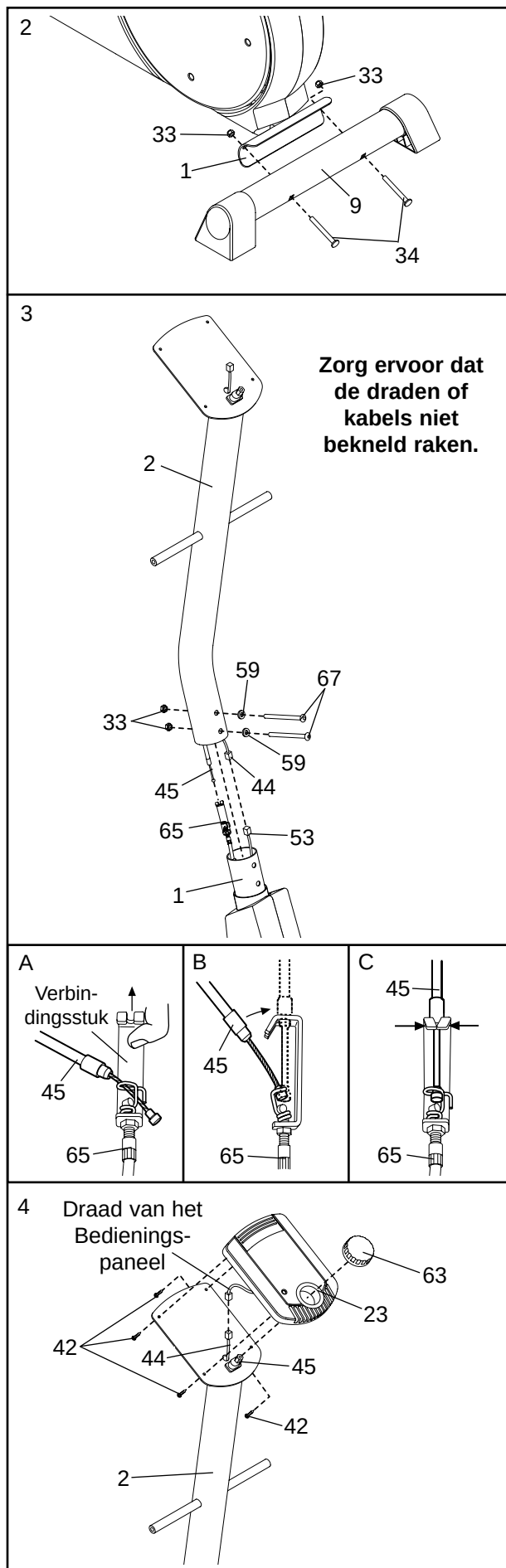
Sluit vervolgens de Weerstandskabel (45) op de volgende wijze aan op de Onderste Weerstandskabel (65):

- Bekijk tekening A. Trek het metalen verbindingstuk omhoog en steek het uiteinde van de Weerstandskabel (45) in de kabelclip van de Onderste Weerstandskabel (65) zoals aangegeven.
- Bekijk tekening B. Trek **stevig** aan de Weerstandskabel (45) en schuif die in het metalen verbindingstuk van de Onderste Weerstandskabel (65) zoals aangegeven.
- Bekijk tekening C. Knijp met behulp van de knijptang de tanden aan het bovenste uiteinde van het metalen tussenstuk dicht.

Schuif de Staander (2) op het Onderstel (1). **Zorg ervoor dat de draden of kabels niet bekneeld raken.** Maak de Staander vast met twee M10 x 74mm Bouten met Ronde Kopen (67), twee M10 Nylon Klemmoeren (33) en twee M10 Veerringen (59). **Draai de Bouten nog niet te vast aan.**

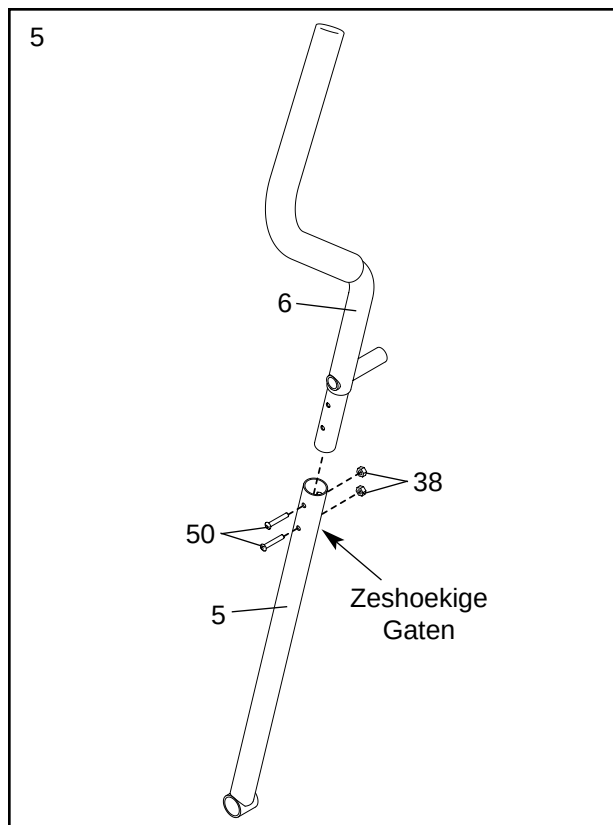
4. Sluit de Bovenste Draad (44) aan de Draad van het Bedieningspaneel (23). Maak vervolgens het Bedieningspaneel aan de Staander (2) vast met vier M4 x 12mm Schroeven (42).

Druk de Weerstandsknop (63) op de Controlepin van de Weerstand (45).



5. Zoek naar het Linker Handvat (6) (door een sticker aangegeven). Steek het Linker Handvat in een van de Armhendels (5). **Zorg ervoor dat de Armhendel zodanig gedraaid wordt dat de zeshoekige gaten zich aan de getoonde zijde bevinden.** Maak het Linker Handvat vast aan een van de Armhendels met twee M8 x 45mm Bouten (50) en twee M8 Nylon Klemmoeren (38). **Zorg ervoor dat de Nylon Klemmoeren zich in de zeshoekige gaten bevinden. Draai de de Bouten nog niet te vast.**

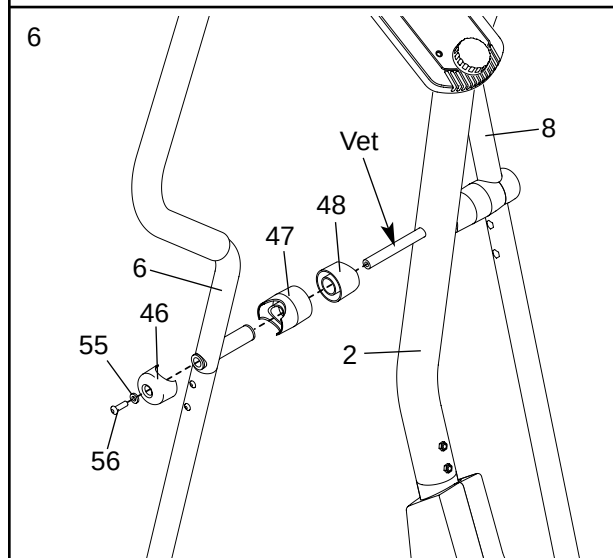
Maak het Rechter Handvat op dezelfde manier aan de andere Armhendel vast (niet getoond).



6. Smeer een kleine hoeveelheid van het meegeleverde vet op de linker en rechter as van de Staander (2).

Zoek naar het Linker Handvat (6) (door een sticker aangegeven). Schuif een Tussenstuk voor het Onderstel (48), een Tussenstuk voor het Handvat (47), het Linker Handvat en een Kap voor het Handvat (46) op de linker as van de Staander (2) zoals aangegeven. Schuif een M10,5 Tussenring (55) op een M8 x 25mm Schroef met Ronde Kop (56) en draai de Schroef met Ronde Kop in de as vast.

Maak het Rechter Handvat (8) op dezelfde manier vast.



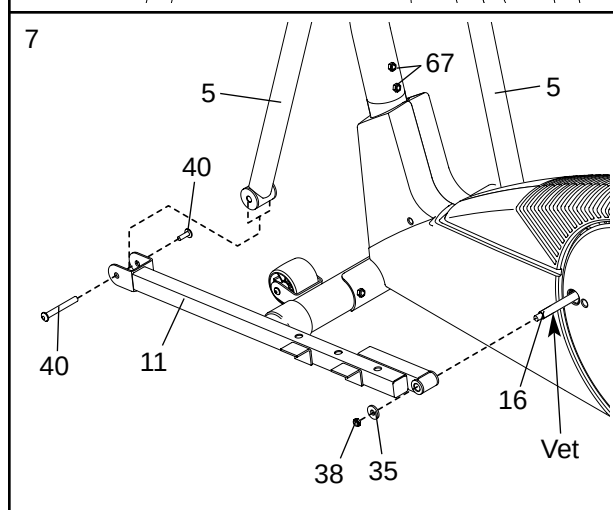
7. Smeer een kleine hoeveelheid vet op de as van de linker Stang van de Schijf (16). Schuif de Linker Arm van het Pedaal (11) op de as en maak deze vast met een M8,5 Tussenring (35) en een M8 Nylon Klemmoer (38).

Steek de linker Armhendel (5) in de houder aan het uiteinde van de Linker Arm van het Pedaal (11) en maak deze vast met een Bout voor de Arm van het Pedaal (40).

Herhaal deze procedure om de Rechter Arm van het Pedaal (12) vast te maken.

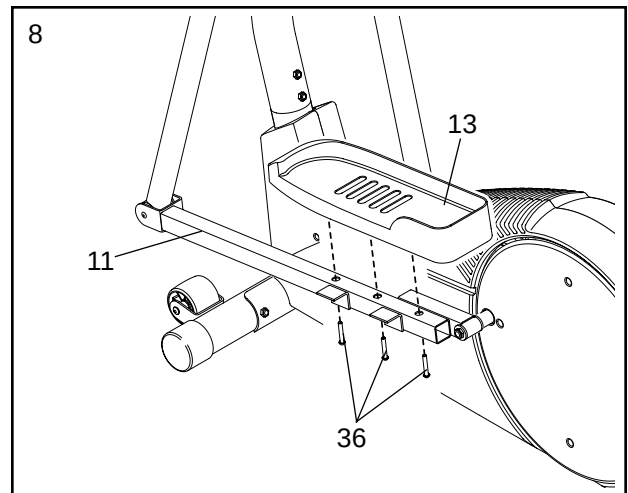
Bekijk stap 5. Draai de M8 x 45mm Bouten (50) in de Armhendels (5) vast.

Draai de twee M10 x 74mm Bouten met Ronde Kop (67) vast.

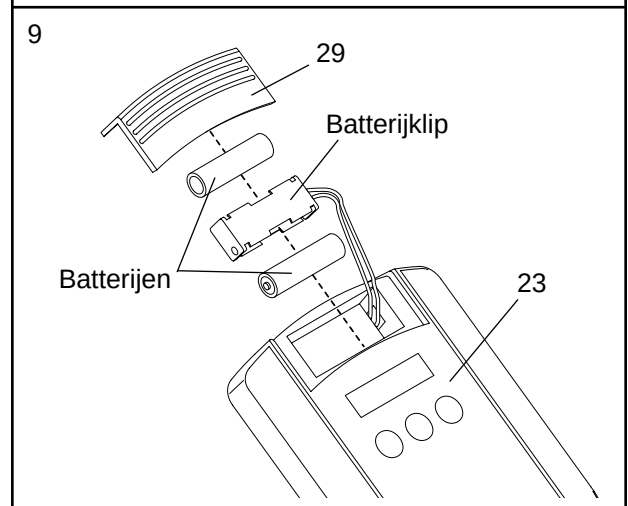


8. Zoek naar het Linker Pedaal (13). Het Linker Pedaal heeft aan de rechterkant een opstaand randje. Maak het Linker Pedaal aan de Linker Arm van het Pedaal (11) vast met drie M4 x 19mm Schroeven van een Flens voorzien (36) zoals aangegeven.

Maak het Rechter Pedaal aan de Rechter Arm van het Pedaal (niet getoond) op dezelfde manier vast.



9. Voor het Bedieningspaneel (23) heeft u twee batterijen van 1,5 V nodig (niet inbegrepen). Wij bevelen alkaline batterijen aan. Verwijder de Deksel (29) zoals aangegeven. Plaats de batterijen in de batterijklep. **Zorg ervoor dat de negatieve polen (-) van de batterijen de veren in de batterijklep aanraken.** Maak de Deksel weer vast.



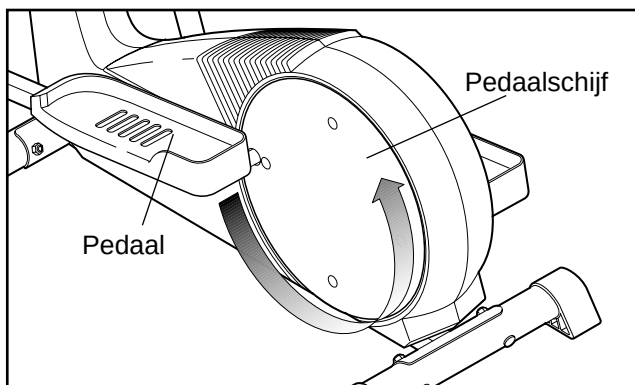
10. **Zorg ervoor dat alle onderdelen van de elliptische trainer goed worden vastgedraaid.** Leg een matje onder de elliptische trainer om uw vloer of vloerbedekking niet te beschadigen.

HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN

HOE OP DE ELLIPTISCHE TRAINER TE OEFENEN

Houdt u vast aan de handvaten en stap voorzichtig op het laagste pedaal om de elliptische trainer te gebruiken. Stap vervolgens op het andere pedaal. Duw op de pedalen tot u een vloeiende beweging bereikt.

Opgelet: De pedaalschijven kunnen in beide richtingen draaien. Aangeraden wordt de pedaalschijven in de door de pijl aangegeven richting te duwen. Duw de pedaalschijven in de tegenovergestelde richting om variatie in uw oefening aan te brengen.



Wacht tot de elliptische trainer helemaal is gestopt voor u van de elliptische trainer afstapt. **WAARSCHUWING: Met de elliptische trainer kan men niet free-wheelen. De pedalen blijven ronddraaien totdat het vliegwiel stopt.** Wanneer de pedalen stilhouden, stap dan eerst van het hoogste pedaal af. Stap vervolgens van het laagste pedaal.

HOE DE WEERSTAND VAN DE PEDALEN BIJ TE STELLEN

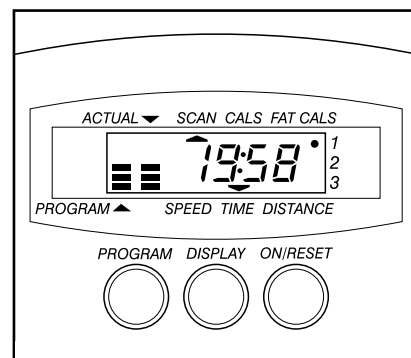
U kunt tijdens uw oefening de weerstand van de pedalen met de weerstandsknop op het bedieningspaneel bijstellen. Draai de weerstandsknop met de klok mee om



de weerstand te verhogen. Draai de knop tegen de klok in om de weerstand te verminderen. **Belangrijk: Het kan zijn dat u de knop kunt blijven doordraaien wanneer de minimum of maximum weerstand is bereikt. Wanneer het moeilijker wordt om de knop door te draaien, draai dan niet verder door om beschadiging te voorkomen.**

BESCHRIJVING VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het moderne bedieningspaneel is voorzien van een handmatige instelling en drie programma's om het tempo te prikkelen. Ieder van deze programma's is ontwikkeld om u effectief te



laten oefenen door het tempo van uw oefening te bepalen. Zes displays zullen tijdens uw oefening voortdurend gegevens tonen. Het bedieningspaneel heeft de volgende indicators:

Snelheid—Deze indicator geeft de snelheid in mijlen of kilometers per uur aan.

Tijd—Deze indicator geeft de verbruikte tijd aan als u de handmatige instelling kiest. Wanneer een van de drie programma's voor het tempo wordt gekozen zal de display de resterende tijd aangeven.

Afstand—Deze indicator geeft de afstand in mijlen of kilometers per uur aan.

Vet Calorieën (VET CALS) – Deze indicator geeft bij benadering het aantal verbruikte vet calorieën aan (zie Vetverbranding op pagina 12).

Calorieën (CALS)—Deze indicator geeft bij benadering het aantal verbruikte calorieën aan.

Scan—Deze indicator geeft iedere 5 seconden de Snelheid, Tijd, Afstand, Vet Calorieën, en Calorieën aan.

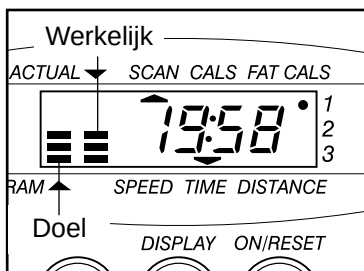
HOE DE MIJLEN OF KILOMETER EENHEID TE KIEZEN

Het bedieningspaneel geeft de snelheid en afstand in kilometers aan wanneer de KPH letters op de display te zien zijn. Het bedieningspaneel geeft de afstand en snelheid in mijlen aan wanneer de KPH letters niet verschijnen. Druk op de on/reset toets om van de ene eenheid naar de andere over te schakelen. Houdt vervolgens de programma en indicator toetsen verscheidene seconden ingedrukt totdat de letters KPH verschijnen of verdwijnen.

HOE DE PROGRAMMA'S VOOR HET TEMPO TE GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel biedt drie programma's om het tempo te prikkelen. Ieder programma duurt 20 minuten. Wanneer u een programma voor het tempo gebruikt zullen er twee

kolommen verschijnen. De linker kolom geeft het te bereiken tempo aan. De rechter kolom geeft uw werkelijke tempo (snelheid) aan. Het te bereiken tempo zal van tijd tot tijd tijdens uw oefening veranderen. Verander gewoon uw oefen tempo (snelheid) als het te bereiken tempo wijzigt om beide kolommen even hoog te houden. **Opgelet: Het te bereiken tempo is een doel. Uw werkelijke snelheid kan tijdens de eerste paar maanden van uw oefenprogramma wat lager liggen. Zorg er gewoon voor dat u met een snelheid, die geriefelijk voor u is, oefent.**



HET BEDIENINGSPANEEL STAP VOOR STAP

U moet eerst twee batterijen van 1,5 V installeren voordat u het bedieningspaneel kunt gebruiken. (Zie stap 9 op pagina 8).

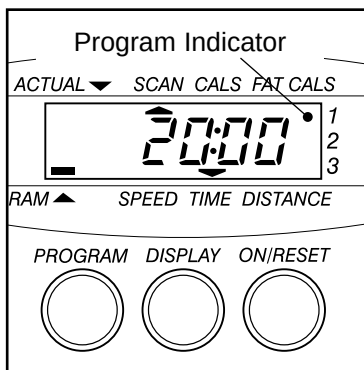
1 Stroom inschakelen.

Druk op de on/reset toets of begin gewoon met uw oefening om de stroom in te schakelen. Het gehele bedieningspaneel zal gedurende twee seconden oplichten. Het bedieningspaneel is dan gereed voor gebruik. Aandacht: Als U de batterijen net heeft geïnstalleerd is de stroom al ingeschakeld.

2 Kies een van de drie programma's voor het tempo of de handmatige instelling.

Om een van de programma's voor het tempo te kiezen druk dan meerdere keren op de programma toets. De programma indicator zal aangeven welk programma u gekozen heeft.

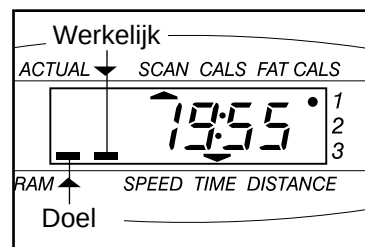
Om de handmatige instelling te kiezen druk dan op de programma toets totdat de programma indicator uitgaat. De programma's worden in de volgende orde gekozen: programma 1, programma 2, programma 3, handmatige instelling.



3 Begin met uw oefening.

Ga verder met stap 4 wanneer u de handmatige instelling kiest. Wanneer u een van de drie programma's voor het tempo kiest dan

zullen twee kolommen op de display verschijnen. In de linker kolom verschijnt een balk die een betrekkelijk lage snelheid aangeeft. De rechter kolom geeft uw werkelijke tempo aan. Verander uw snelheid totdat een balk in de rechter kolom verschijnt. Iedere keer dat het te bereiken tempo tijdens het programma verandert, verander dan ook uw snelheid om beide kolommen even hoog te houden.

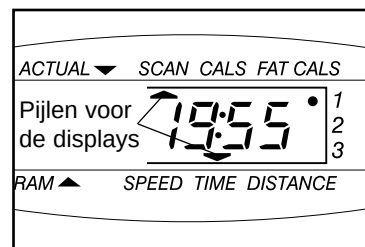


4 Volg uw vordering op de indicators van het bedieningspaneel.

De scan instelling—Druk

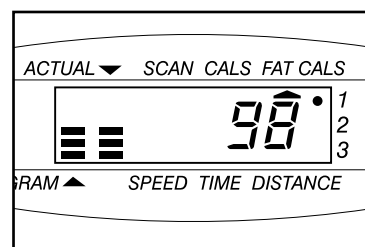
meerdere keren op de display totdat een pijl onder het word "scan" verschijnt. Deze display geeft

iedere 5 seconden de snelheid, tijd, afstand, vet calorieën, en calorieën aan.



De snelheid, tijd, afstand, vet calorieën of calorieën instelling—Druk

meerdere keren op de display toets om een van deze instellingen te kiezen totdat een pijl boven of onder de gewenste instelling verschijnt. Zorg ervoor dat er geen pijl onder het word "scan" verschijnt.



Druk op de on/reset toets om de display opnieuw in te stellen (te resetten).

5 De stroom uitschakelen.

Wacht gewoon ongeveer zes minuten om de stroom uit te schakelen. Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u zes minuten de pedalen niet beweegt of niet op de toetsen van het bedieningspaneel duwt.

ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

Bekijk de onderdelen van de elliptische trainer regelmatig en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.

U kunt de elliptische trainer schoonmaken met een zachte doek en een beetje niet agressief schoonmaakmiddel. **Gebruik nooit schuur- of oplosmiddelen.** Om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen, houdt vloeistoffen weg bij het bedieningspaneel en stel het bedieningspaneel niet bloot aan direct zonlicht.

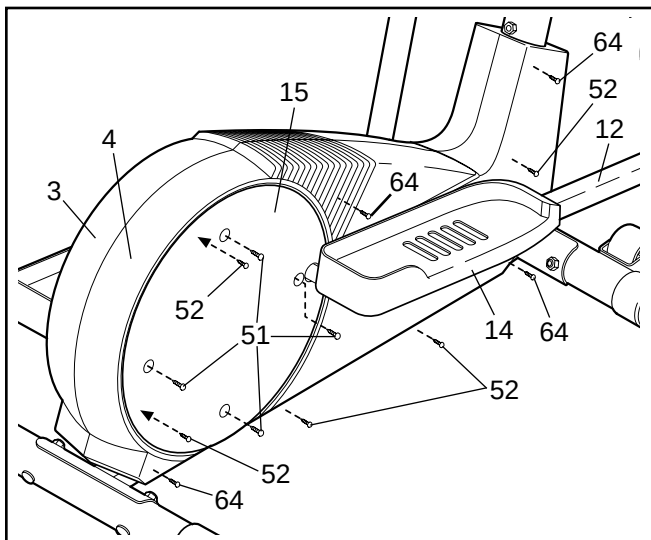
Verwijder de batterijen uit het bedieningspaneel wanneer u de elliptische trainer opbergt. Berg de elliptische trainer op een schone, droge plaats op uit de buurt van vocht en stof.

PROBLEMEN OPLOSSEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Vervang de batterijen wanneer het bedieningspaneel niet goed werkt (zie montage stap 9 op pagina 8).

HOE DE SNELHEIDSSENSOR BIJ TE STELLEN

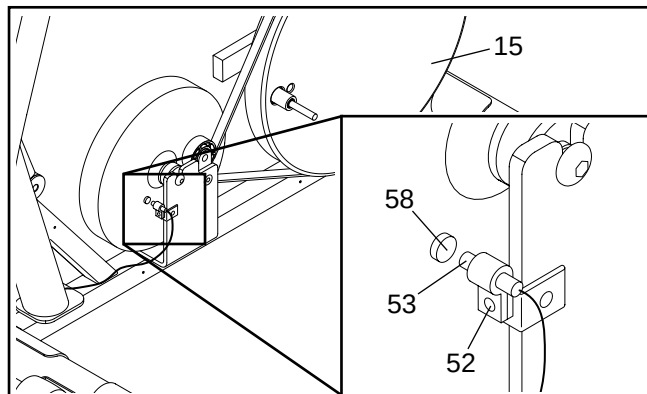
De snelheidssensor moet bijgesteld worden wanneer het bedieningspaneel onjuiste gegevens aangeeft. Om de sensor bij te stellen bekijk dan eerst montage stap 8 op pagina 8 en verwijder de Pedalen (13, 14). Bekijk vervolgens stap 7 op pagina 7 en verwijder de Armen van het Pedaal (11, 12).



Verwijder vervolgens de vier Schroeven (51) uit de rechter Pedaalschijf (15) en pak de Pedaalschijf af. Verwijder alle Schroeven (52, 64) uit het Rechter Zijschild (4) en verwijder het Rechter Zijschild.

Verwijder alle Schroeven (52) uit het Linker Zijschild (3) en verwijder het Linker Zijschild.

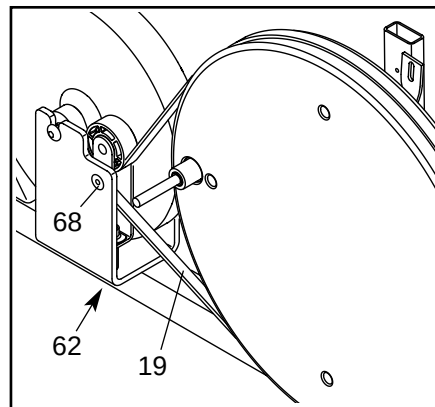
Bekijk vervolgens de tekening hieronder getoond en zoek naar de Snelheidssensor (53). Draai de aangegeven Schroef (52) los maar verwijder deze niet. Schuif de Sensor lichtjes naar of van de Magneet (58) op het vlieg wiel. Draai de Schroef weer vast. Draai de linker Pedaalschijf (15) even. Herhaal deze handeling totdat het bedieningspaneel de goede gegevens aangeeft.



Maak de Zijschilden (3, 4), de rechter Pedaalschijf (15), de Armen van het Pedaal (11, 12) en de Pedalen (13, 14) weer vast wanneer de Snelheidssensor (53) goed is bijgesteld.

HOE DE RIEM BIJ TE STELLEN

Het kan zijn dat de Riem (19) moet worden bijgesteld wanneer u de pedalen voelt slippen, ook wanneer de weerstandsknop op de maximale stand is gedraaid. Om de Riem bij te stellen moet u eerst beide zijschilden verwijderen. Bekijk de instructies hier links en verwijder de zijschilden.



Draai vervolgens de M8 x 22mm Schroef met Platte Kop (68) en de Bijstelbout van het Tussenwiel (62) vast totdat de Riem (19) strak staat. Draai de Schroef met Platte Kop weer vast wanneer de Riem strak staat. Maak de Zijschilden weer vast.

RICHTLIJNEN VOOR UW CONDITIE

⚠ WAARSCHUWING:

Raadpleeg uw huisarts voor u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies door voor gebruik.

De volgende richtlijnen zullen u helpen bij het plannen van uw oefenprogramma. Vergeet niet dat een goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor optimale resultaten.

INTENSITEIT VAN UW OEFENING

Als uw doel is vet te verbranden of uw cardiovasculair systeem te verbeteren dan is de juiste oefenintensiteit het middel om de gewenste resultaten te bereiken. U kunt de juiste intensiteit bepalen door uw hartslag als leidraad te gebruiken. De diagram hieronder geeft de aanbevolen hartslag aan voor vet verbranding en voor een cardiovasculaire (aerobic) oefening.

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	

Om de juiste hartslag te berekenen moet u eerst onderaan de diagram uw leeftijd opzoeken (leeftijden zijn per 10 jaar afgerond). Zoek vervolgens de drie getallen boven uw leeftijd. Deze drie getallen geven uw trainingszone aan. Het laagste getal is de aanbevolen hartslag voor vetverbranding. Het middelste getal is de aanbevolen hartslag voor maximale vetverbranding. Het hoogste getal is voor aerobic oefeningen aanbevolen.

Vetverbranding

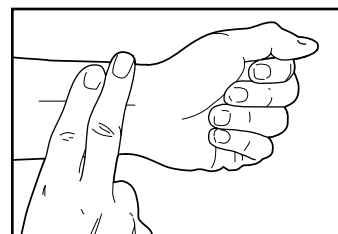
Om effectief vet te verbranden moet U gedurende langere tijd op een relatieve lage intensiteit oefenen. Tijdens de eerste minuten van uw oefening gebruikt uw lichaam makkelijk bereikbare koolhydraten. Pas na de eerste paar minuten begint uw lichaam vet als energie te verbruiken. Stel de intensiteit van uw oefening bij totdat uw hartslag rond een van de twee laagste getallen van uw trainingszone ligt als u vet wilt verbranden.

Aerobic Oefening

Uw oefening moet aerobic zijn als het uw doel is uw cardiovasculair systeem te verbeteren. Een aerobic oefening is een activiteit met een hogere zuurstof toevoer voor een langere tijd. Deze activiteit vraagt een grotere prestatie van uw hart om bloed naar uw spieren te pompen. Het vereist ook een grotere prestatie van uw longen om het bloed van zuurstof te voorzien. Stel de intensiteit van uw oefening bij totdat uw hartslag rond het hoogste getal van uw trainingszone ligt als u een aerobic oefening wilt uitvoeren.

HOE U UW HARTSLAG TE METEN

Om uw hartslag te kunnen meten moet u eerst minstens vier minuten oefenen. Stop dan met uw oefening en plaats twee vingers aan uw pols zoals aangegeven. Om uw hartslag



te berekenen telt U zes seconden de hartslagen en vermenigvuldigt U het getal met 10. Als U bijvoorbeeld gedurende de zes seconden 14 hartslagen telt dan is uw hartslag 140 slagen per minuut. (De zes seconden telling wordt gebruikt omdat uw pols wanneer u met uw oefening stopt heel snel afneemt).

RICHTLIJNEN VOOR UW OEFENING

Iedere oefening moet uit de volgende drie onderdelen bestaan:

Opwarming—Begin iedere oefening met een opwarmfase van 5 à 10 minuten door spieren te strekken en wat lichte oefeningen te doen. Een juiste opwarmoefening verhoogt uw lichaamstemperatuur, uw hartslag en bevordert uw bloedsomloop als voorbereiding op uw oefening.

Oefening in uw trainingszone—Verhoog de intensiteit van uw oefening na het opwarmen zodat uw hartslag binnen uw trainingszone valt. Houdt dit 20 à 30 minuten vol. (Beperk tijdens de eerste paar weken van uw oefenprogramma uw oefening tot 20 minuten.)

Afkoeling—Beëindig uw oefening weer met 5 à 10 minuten strekoefeningen. Dit zal de soepelheid van uw spieren bevorderen en problemen helpen voorkomen na de oefening.

OEFFENFREQUENTIE

Om uw conditie te consolideren of te verbeteren moet u 3 keer per week oefenen met minstens één dag rust

tussen de oefendagen. Na een paar maanden kunt u als u dat wilt 5 keer per week oefenen. Om succes te hebben is het belangrijk om plezierig en regelmatig te oefenen.

VOORGESTELDE STREKOEFFENINGEN

De juiste houding voor de strekoefeningen is hier rechts getoond. Strek u langzaam, vermijdt krachtige inspanning.

1. Tenen aanraken

Sta met uw knieën lichtjes gebogen en buig uw lichaam vanuit uw heupen naar voren. Ontspan uw rug en schouders zo veel mogelijk en reik zover mogelijk naar uw tenen toe. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer. Spieren: kniepees, achterkant van knieën en rug.

2. Kniepees strekken

Zit met één been gestrekt. Trek uw andere voet naar u toe en leg deze tegen de binnenkant van het gestrekte been. Reik zover mogelijk naar uw tenen. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer. Spieren: kniepees, onderrug en lies.

3. Kuit/achillespees strekken

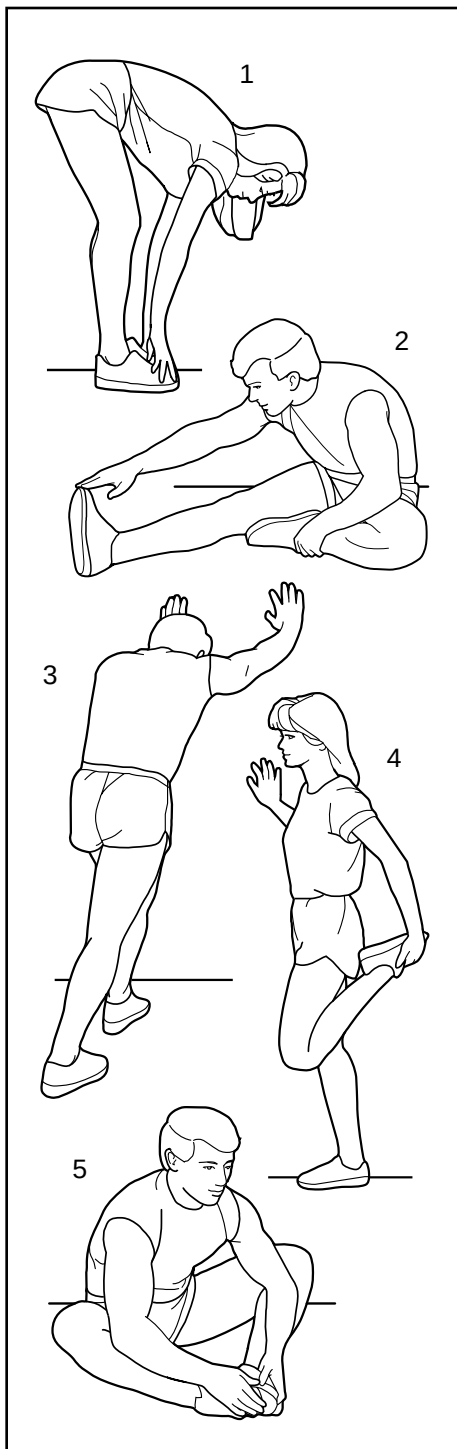
Leun met het ene been voor het andere, naar voren en plaats uw handen tegen de muur. Houdt uw achterste been gestrekt en uw achterste voet plat op de grond. Buig uw voorste been, leun naar voren en duw uw heupen naar de muur toe. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor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

4. Dijspier strekken

Pak met één hand tegen de muur voor evenwicht, uw voet met uw andere hand vast. Breng uw voet zo ver mogelijk tegen uw zitvlak aan. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor ieder been. Spieren: dijspier en heupspiers.

5. Binnendij strekken

Zit met de voetzolen tegen elkaar en knieën naar buiten gebogen. Haal uw voeten zover mogelijk naar uw lies toe. Herhaal dit 3 keer. Spieren: dijspier en heupspiers.



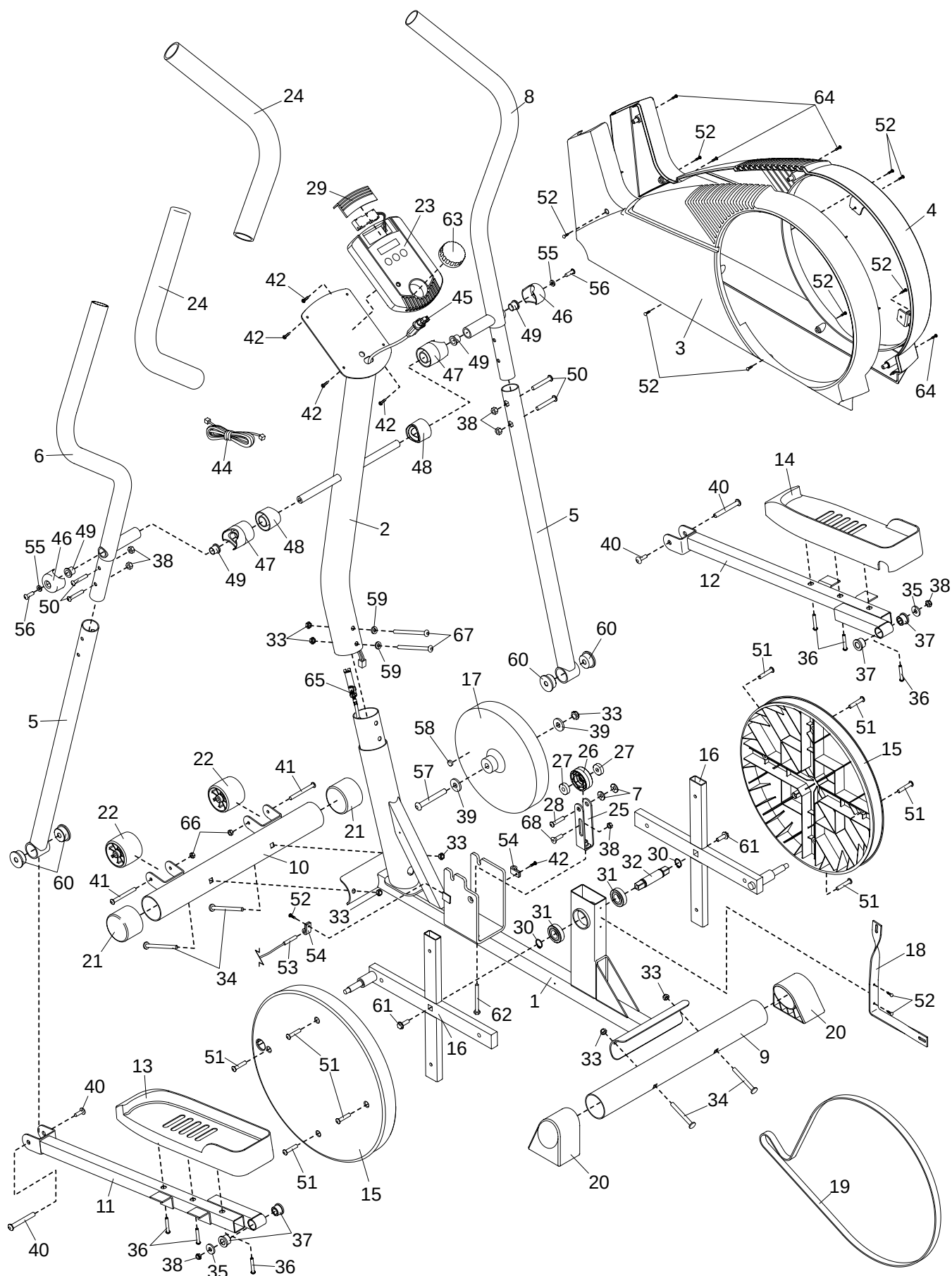
LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. PFEVEL19010

R0502A

Nr.	Aantal	Beschrijving	Nr.	Aantal	Beschrijving
1	1	Onderstel	37	4	Huls voor de Arm van het Pedaal
2	1	Staander	38	7	M8 Nylon Klemmoer
3	1	Linker Zijschild	39	2	M10 Tussenring
4	1	Rechter Zijschild	40	2	Bout voor de Arm van het Pedaal
5	2	Armhendel	41	2	M6 x 72mm Bout
6	1	Linker Handvat	42	5	M4 x 12mm Schroef
7	2	Drukmoer	44	1	Bovenste Draad
8	1	Rechter Handvat	45	1	Controlepin van de Weerstand/ Weerstandskabel
9	1	Achterste Stabilisator	46	2	Kap van het Handvat
10	1	Voorste Stabilisator	47	2	Tussenstuk voor het Handvat
11	1	Linker Arm van het Pedaal	48	2	Tussenstuk voor het Onderstel
12	1	Rechter Arm van het Pedaal	49	4	Kleine Huls voor de Armhendel
13	1	Linker Pedaal	50	4	M8 x 45mm Bout
14	1	Rechter Pedaal	51	8	M6 x 25mm Schroef
15	2	Pedaalschijf	52	11	M4 x 16mm Klemschroef
16	2	Stang van de Schijf	53	1	Snelheidssensor/Draad
17	1	Vlieg wiel	54	2	Kabelklip
18	1	Houder voor de Zijschild	55	2	M10,5 Tussenring
19	1	Riem	56	2	M8 x 25mm Schroef met Ronde Kop
20	2	Achter Beschermkapje	57	1	M10 Bout met Platte Kop
21	2	Voorste Beschermkapje	58	1	Magneet
22	2	Wiel	59	2	M10 Veerringen
23	1	Bedieningspaneel	60	4	Grote Huls voor de Armhendel
24	2	Handgreep	61	2	5/16" x 25,4mm Zeshoekige Bout
25	1	Houder voor het Tussenwiel	62	1	Bijstelbout van het Tussenwiel
26	1	Tussenwiel	63	1	Weerstandsknop
27	2	Pakking van het Tussenwiel	64	4	M4 x 25mm Schroef
28	1	As van het Tussenwiel	65	1	Onderste Weerstandskabel
29	1	Deksel	66	2	M6 Nylon Klemmoer
30	2	Grote Ring	67	2	M10 x 74mm Bout met Ronde Kop
31	2	Grote Pakking	68	1	M8 x 22mm Schroef met Platte Kop
32	1	As van het Pedaal	#	1	Imbussleutel
33	7	M10 Nylon Klemmoer	#	1	Vet
34	4	M10 x 75mm Draagbout	#	1	Gebruiksaanwijzing
35	2	M8,5 Tussenring			
36	6	M4 x 19mm Schroeven van een Flens voorzien			

Opgelet: # betekent onderdeel niet getoond. Specificaties kunnen zonder opgave van redenen gewijzigd zijn.
Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen.

GEDETAILLEERDE TEKENING—Modelnr. PFEVEL19010 R0502A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Om vervang onderdelen voor uw loopband te bestellen, neem dan a.u.b. contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht.

- het MODELNUMMER van het product (PFEVEL19010)
- de NAAM van het product (PROFORM® 465S elliptical crosstrainer)
- het SERIENUMMER van het product (zie de kft van de handleiding)
- het NUMMER VAN HET ONDERDEEL en de BESCHRIJVING van het onderdeel op pagina 14 van deze handleiding.