

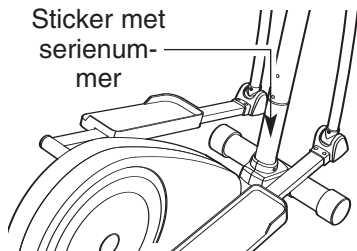
PRO-FORM[®]

470 HR

Modelnummer PFEVEL2786.0

Serienummer _____

Sticker met
serienum-
mer



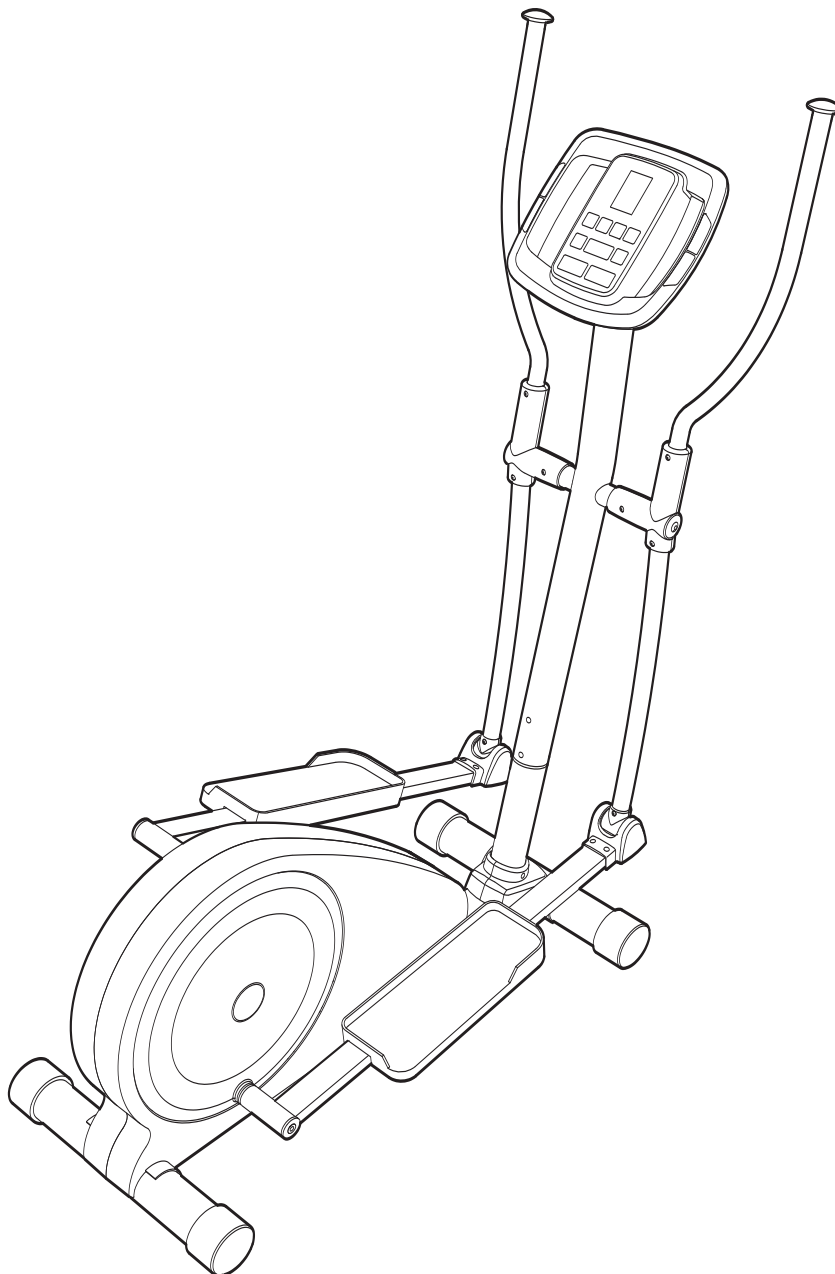
GEBRUIKSAANWIJZING

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.



Bezoek onze website

www.iconeurope.com

INHOUD

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN	2
VOORDAT U BEGINT	3
MONTAGE	4
HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN	9
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	19
RICHTLIJNEN VOOR DE CONDITIE	20
LIJST MET ONDERDELEN	22
GEDETAILLEERDE TEKENING	23
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	.Laatste pagina

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

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

1. Lees alle instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen van de elliptische trainer voordat uw de elliptische trainer gebruikt.
2. De eigenaar moet zich te ervan vergewissen dat alleen die gebruik maken van de elliptische trainer voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
3. Deze elliptische trainer is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de elliptische trainer niet commercieel of voor verhuur.
4. Gebruik de elliptische trainer uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de elliptische trainer op een vlakke ondergrond met een matje onder de elliptische trainer om uw vloer (bedekking) te beschermen. Zorg ervoor dat er genoeg ruimte rond de elliptische trainer is zodat u gemakkelijk kunt opstappen en afstappen en om de elliptical trainer te kunnen gebruiken.
5. Inspecteer regelmatig alle onderdelen van de elliptische trainer en draai ze dan goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.
6. Houdt te alleen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij de elliptische trainer van-daan.
7. De elliptische trainer kan alleen door mensen die minder dan 113 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. De polssensor is geen medisch instrument. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de metingen beïnvloeden. De polssensor is alleen als hulpmiddel bedoeld voor algemene hartslag meting.
11. Houdt tijdens het gebruik van de elliptische trainer uw rug recht. Krom uw rug niet.
12. Stop meteen en begin geleidelijk af te koelen wanneer u pijn voelt of duizelig wordt.
13. Laat de pedalen langzaam tot stilstand komen wanneer u met uw oefening stopt.

⚠ 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.

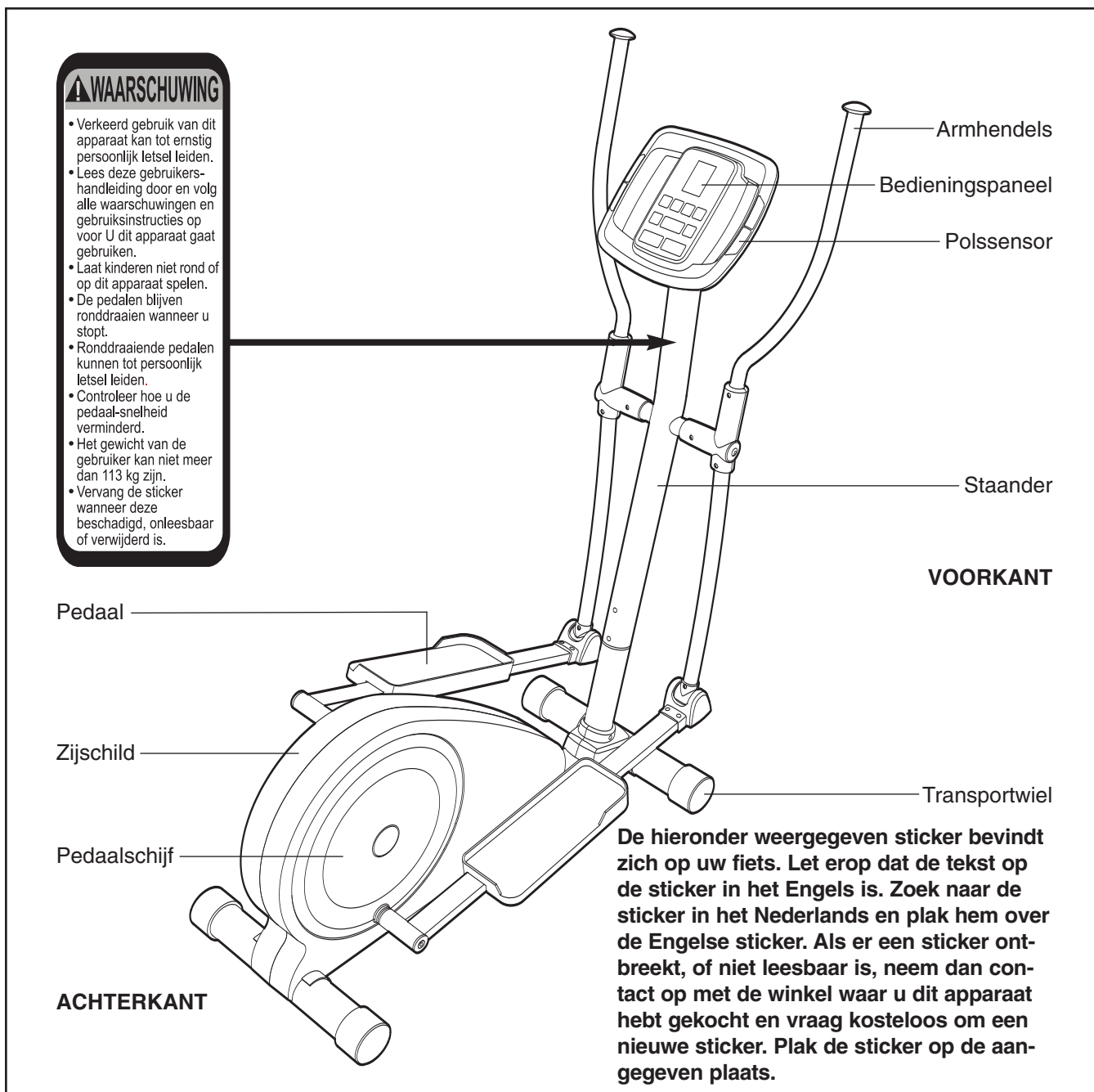
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u de revolutionaire PROFORM® 470 HR elliptische trainer hebt gekozen. De 470 HR is een onge-lofelijk soepel apparaat met een natuurlijke elliptische beweging die uw knie- en enkelgewrichten zo min mogelijk belast. Welkom in een hele nieuwe oefenwe-reld met de natuurlijke elliptische.

Lees voor uw eigen welzijn deze handleiding zorg-vuldig door voordat u de elliptische trainer gebruikt. Mocht u nog vragen hebben, neem dan contact op met de winkel waar u dit produkt 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 ellipti-sche trainer is PFEVEL2786.0. Het serienummer bevindt zich op een sticker op de elliptische trainer (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 fiets moet door twee mensen gebeuren. Plaats de fiets op een open plek en verwijder de verpakking. Gooi de verpakking pas weg wanneer u de fiets volledig gemonteerd heeft.

Zult u ook een kruiskop schroevendraaier , een engelse sleutel , en een rubberen hamer  voor de montage nodig hebben.

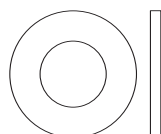
Gebruik de hieronder getoonde tekeningen om tijdens de montage de kleine onderdelen te herkennen. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN op pagina 22. Het tweede getal geeft het aantal te monteren onderdelen aan. **Aandacht: Sommige 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.**



M6 Tussenring
(55)-2



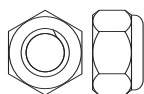
M6 Gebogen
Tussenring (39)-4



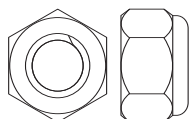
M8 Tussenring
(52)-4



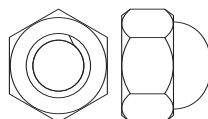
M8 Gebogen
Tussenring
(54)-8



M6 Nylon
Borgmoer (56)-6



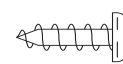
M8 Nylon
Borgmoer (57)-4



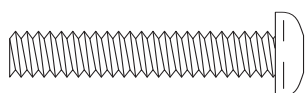
M8 Moer
(24)-2



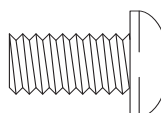
Schroef voor het
Bedieningspaneel
(68)-4



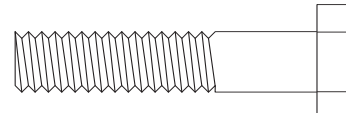
M4 x 1/2"
Schroef
(49)-16



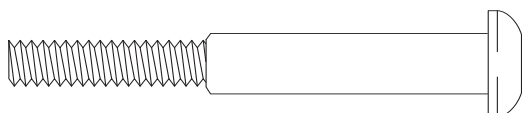
M6 x 1 3/8" Bout
met Ronde Kop
(46)-4



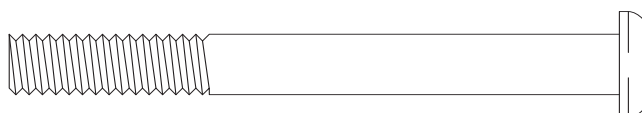
M8 x 5/8" Schroef met
Ronde Kop (45)-6



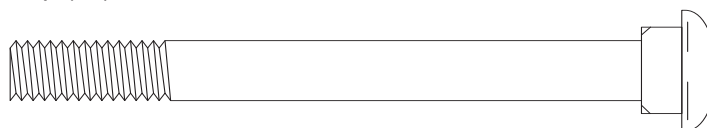
M8 x 1 9/16" Zeshoekige Bout (41)-4



M6 x 2 1/2" Schouder Schroef
met Ronde Kop (40)-2

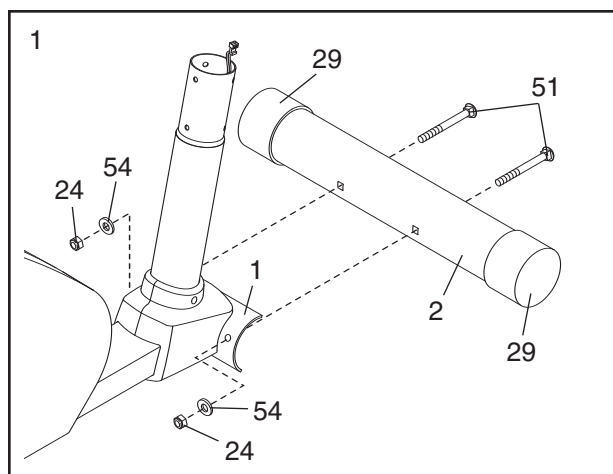


M8 x 3 3/8" Schroef met Ronde Kop (42)-2

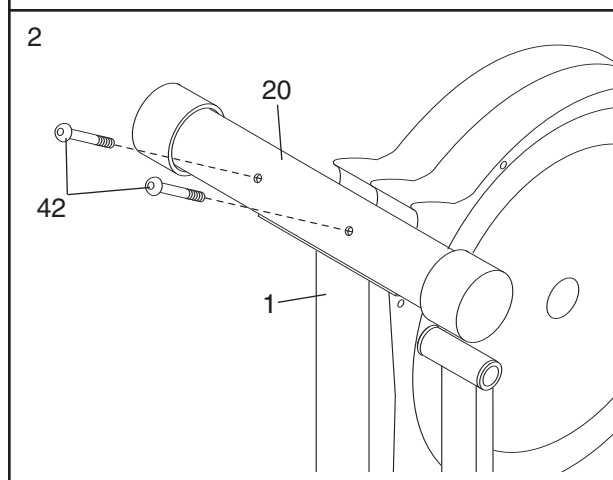


M8 x 3 1/2" Draagbout (51)-2

1. Zoek naar de Voorste Stabilisator (2) voorzien van Transportwieljes (29). Maak de Voorste Stabilisator vast aan het Onderstel (1) met twee M8 x 3 1/2" Draagbouten (51), twee M8 Gebogen Tussenringen (54), en twee M8 Moeren (24).

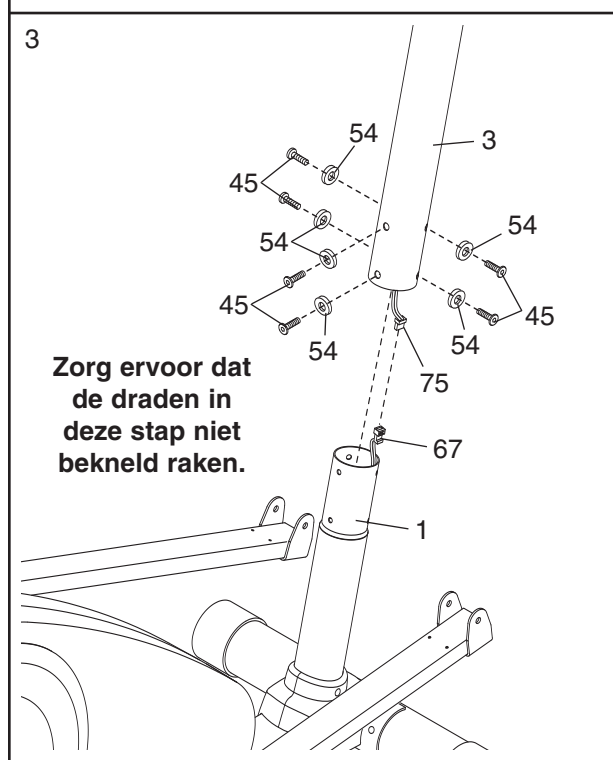


2. Til, met de hulp van een tweede persoon, het Onderstel (1) met zijn punt naar beneden. Maak terwijl de andere persoon het Onderstel vasthoudt de Achterste Stabilisator (20) vast aan het Onderstel met twee M8 x 3 3/8" Schroeven met Ronde Koppen (42).



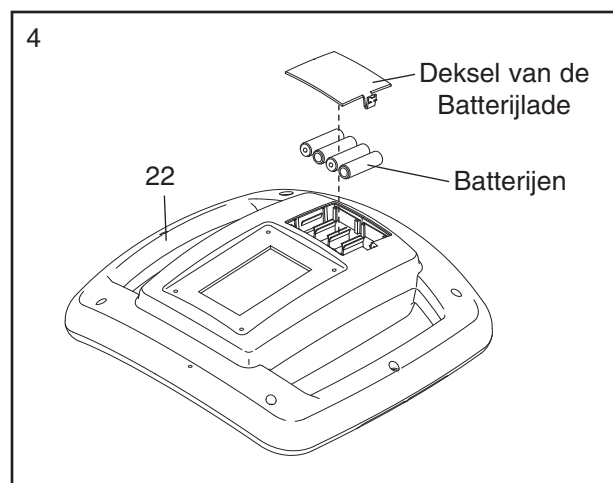
Laat met de hulp van de andere persoon het Onderstel (1) zodanig neer dat het op de Achterste Stabilisator (20) en op de Voorste Stabilisator (niet getoond) rust.

3. Terwijl een tweede persoon de Staander (3) bij het Onderstel (1) vasthoudt, maak de Bovenste Draadkoker (75) aan op de Draad van de Snelheidssensor (67).



Schuif vervolgens de Staander (3) op het Onderstel (1). **Zorg ervoor dat de Draden niet bekneld raken.** Stel de gaten in de Staander gelijk met de gaten in het Onderstel. Maak de Staander vast met zes M8 x 5/8" Schroeven met Ronde Koppen (45) en zes M8 Gebogen Tussenringen (54).

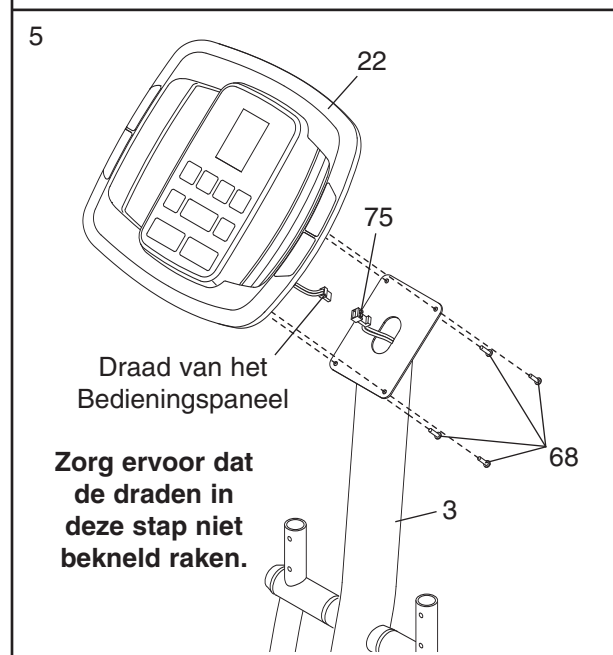
4. Voor het Bedieningspaneel (22) hebt U vier “AA” batterijen nodig; we raden alkaline batterijen aan. Verwijder de batterijdoos van het Bedieningspaneel. Steek vier batterijen in. **Zorg ervoor dat de batterijen worden geplaatst zoals aangegeven in het diagram aan de binnenkant van de Bedieningspaneel.** Maak dan het deksel van de batterijdoos opnieuw vast.



5. Sluit, terwijl de andere persoon het Bedieningspaneel (22) aan de bovenkant van de Staander (3) vasthoudt, de draad voor het bedieningspaneel aan op de Bovenste Draad (75). Verbind dan de onderste kabel aan de achterkant van het bedieningspaneel met de bovenste draad aan de achterkant van het bedieningspaneel.

Maak het Bedieningspaneel (22) vast aan de Staander (3) met vier Schroeven van het Bedieningspaneel (68). **Zorg ervoor dat de Draden niet gekneld raken.**

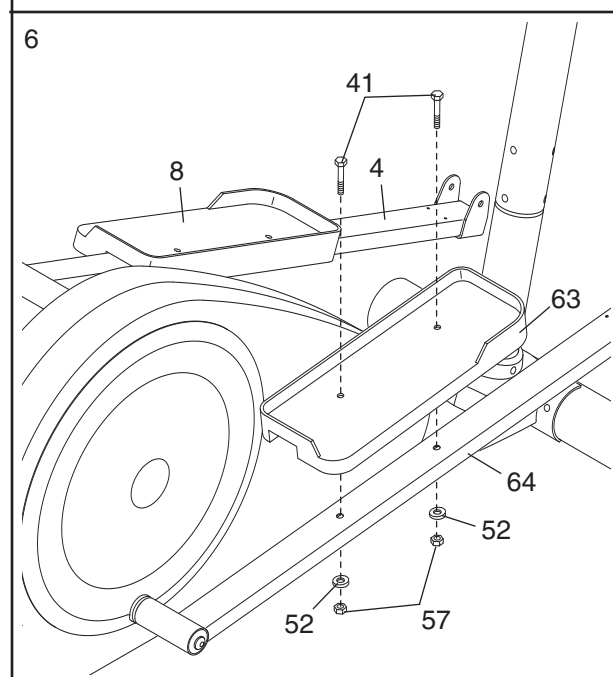
Aandacht: Als u de optionele hartslag-sensoren hebt gekocht (raadpleeg pagina 19 voor meer informatie), moet u de instructies voor de installatie van de ontvanger niet volgen. In het bedieningspaneel van het elliptische trainer is al een ontvanger ingebouwd.



6. Zoek naar het Rechter Pedaal (63), met in de onderkant een “R” gestempeld, en naar de Rechter Pedaalbuis (64), met een sticker aangegeven.

Maak het Rechter Pedaal (63) vast aan de Rechter Pedaalbuis (64) met twee M8 x 1 9/16” Zeshoekige Bouten (41), twee M8 Tussenringen (52), en twee M8 Nylon Borgmoeren (57).

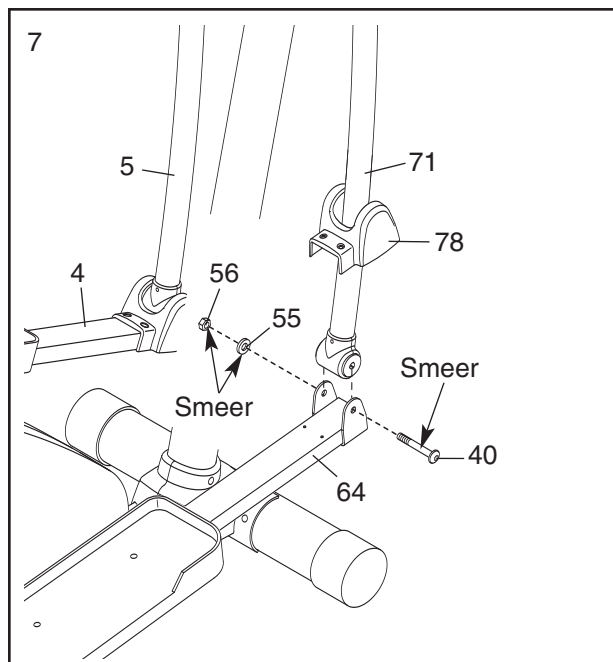
Maak op dezelfde manier het Linker Pedaal (8) vast aan de Linker Pedaalbuis (4).



7. Schuif een Pedaalbuiskapje (78) op het Rechter Verlengstuk van de Armhendel (71).

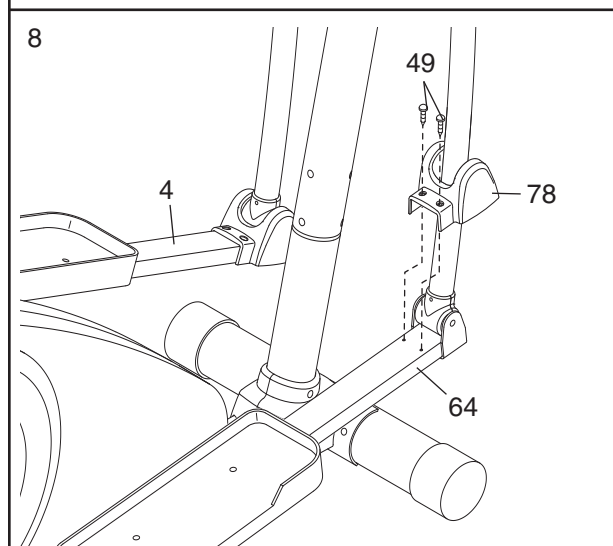
Smeer de hier rechts getoonde onderdelen dun in met wat vet. Maak dan de Rechter Pedaalbuis (64) vast aan het Rechter Verlengstuk van de Armhendel (71) met een M6 x 2 1/2" Bout met Ronde Kop (40), een M6 Tussenring (55), en een M6 Nylon Borgmoer (56).

Herhaal deze stap voor de Linker Pedaalbuis (4) en voor het Linker Verlengstuk van de Armhendel (5).



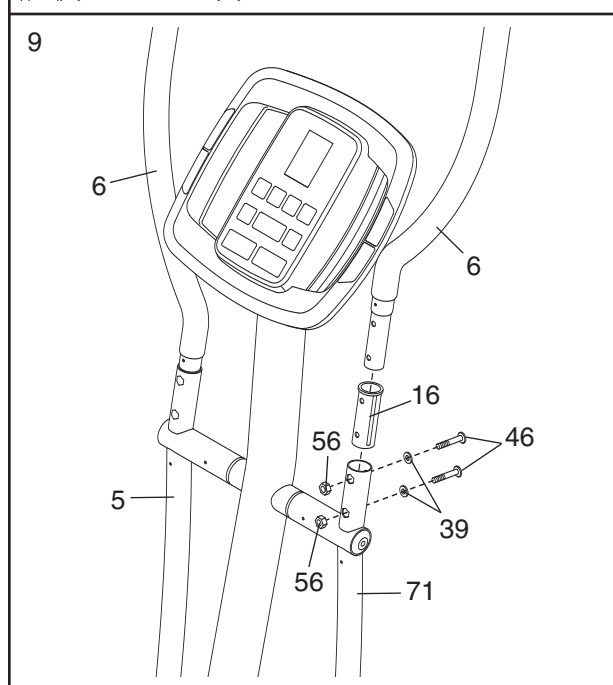
8. Maak het rechter Pedaalbuiskapje (78) vast aan de Rechter Pedaalbuis (64) met twee M4 x 1/2" Schroeven (49).

Herhaal deze stap voor de Linker Pedaalbuis (4).



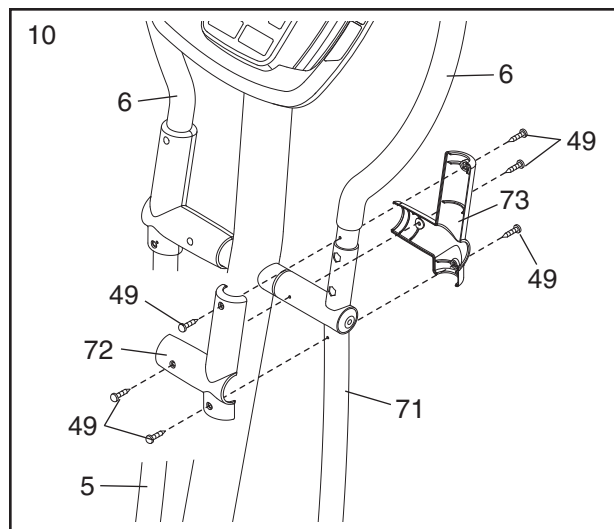
9. Steek een Plastic mouw (16) en een Armhendel (6) in de bovenkant van het Rechter Verlengstuk van de Armhendel (71). Stel de gaten in de Plastic mouw en de Armhendel gelijk met de gaten in het Rechter Verlengstuk van de Armhendel. Maak dan de Armhendel vast met twee M6 x 1 3/8" Bouten met Ronde Koppen (46), twee M6 Gebogen Tussenringen (39), en twee M6 Nylon Borgmoeren (56).

Herhaal deze stap voor de andere Armhendel (6) en voor het Linker Verlengstuk van de Armhendel (5).



10. Maak een Rechter Achter Schakelkapje (72) en een Rechter Voor Schakelkapje (73) vast rond/om de Rechter Armhendel (6) en om het Rechter Verlengstuk van de Armhendel (71) met zes M4 x 1/2" Schroeven (49).

Herhaal deze stap voor de linker Armhendel (6) en voor het Linker Verlengstuk van de Armhendel (5).

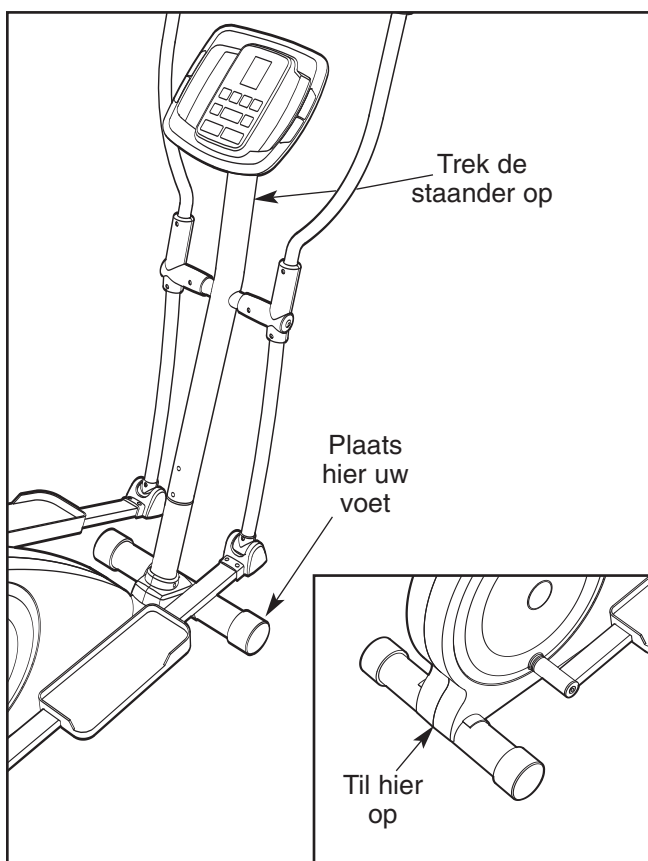


11. **Zorg ervoor dat alle onderdelen van de elliptische trainer goed vastgedraaid worden.** Aandacht: Het kan zijn dat sommige onderdelen na montage overblijven. Leg een matje onder de elliptische trainer om uw vloer (bedekking) niet te beschadigen.

HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN

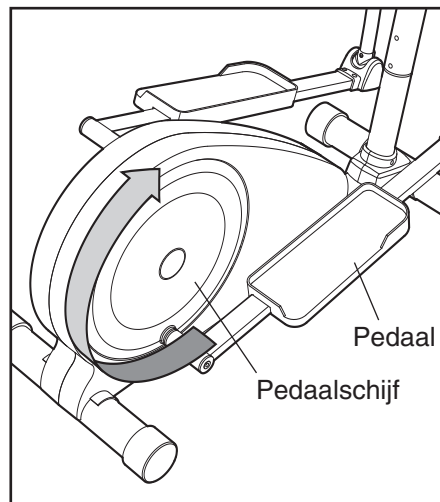
HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE VERPLAATSEN

Gezien de afmeting en het gewicht van het elliptische oefenapparaat zullen twee personen nodig zijn om het apparaat te verplaatsen. Ga aan de voorkant van het elliptische oefenapparaat staan, houdt de staander vast en plaats een voet tegen een van de transportwielletjes. Trek de Staander op en laat de tweede persoon de basis optillen totdat het elliptische oefenapparaat op de transportwielletjes begint te rollen. Zet de elliptische trainer op de gewenste plaats en laat hem dan zakken.



HOE OP DE ELLIPTISCHE TRAINER TE OEFENEN

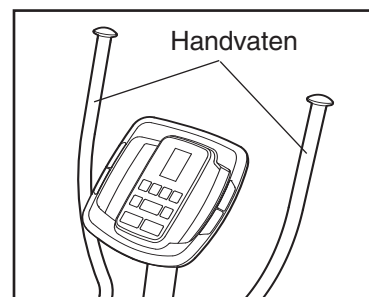
Houdt u vast aan de handvaten en stap voorzichtig op het laagste pedaal om de elliptische trainer te gebruiken. Stap vervolgens op het andere pedaal. Duw op de pedalen tot u een vloeiende beweging bereikt.

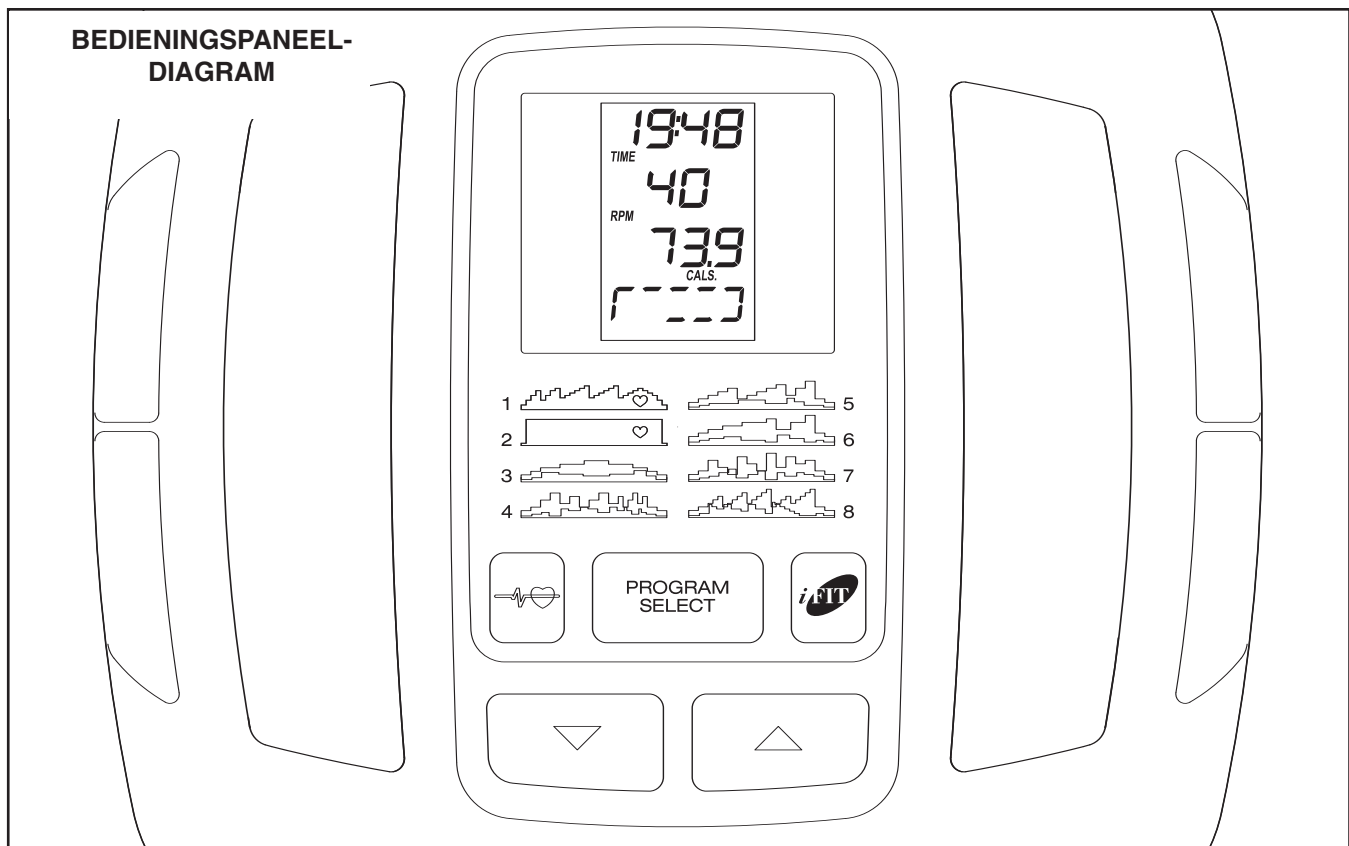


Aandacht: De pedaalschijven kunnen in beide richtingen draaien. Aangeraden wordt de pedaalschijven in de door de pijl aangegeven richting te duwen. Duw de pedaalschijven in de tegenovergestelde richting om variatie in uw oefening aan te brengen.

Wacht tot de elliptische trainer helemaal is gestopt voor u van de elliptische trainer afstapt. **Met de elliptische trainer kan men niet freewheelen; 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.

Druk op en trek aan de armhendels om uw armen, schouders, en rug te bewegen om zodoende een bovenlichaamsoefening aan uw programma op het elliptische oefenapparaat toe te voegen.





FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel bevat bepaalde keuzen om uw oefeningen thuis meer effectiever te maken. U kunt de weerstand van de gebruikt door een druk op de knop bijstellen wanneer de handmatige instelling van het bedieningspaneel gekozen wordt. Het bedieningspaneel zal tijdens uw oefening constant informatie geven. U kunt zelfs uw hartslag meten wanneer u de handgreep met polssensor. (Zie pagina 19 voor informatie over de borstkas-sensor.)

Het bedieningspaneel biedt ook zes vooraf Smart programma. Ieder programma verandert automatisch de weerstand van de elliptische crosstrainer en geeft aan wanneer u uw snelheid moet verhogen of moet verminderen om zodoende uw hartslag tijdens de oefening binnen uw trainingszone te houden.

Het bedieningspaneel biedt tevens twee programma's speciaal voor de hartslag die de weerstand van de pedalen verandert en aangeeft wanneer u uw tempo moet verhogen of verlagen om uw hartslag tijdens de oefening zo dicht mogelijk bij de ten doel gestelde hartslag te houden.

Het bedieningspaneel kent tevens de nieuwe iFIT.com interactieve technologie. De iFIT.com interactieve technologie werkt als een persoonlijke trainer bij uw thuis. Met het meegeleverde audio snoer kunt U de

crosstrainer op uw geluidssysteem, uw portable stereo, computer of videospeler aansluiten en de speciale iFIT.com CD en video programma's afspelen (iFIT.com CD's en video's apart te koop). De iFIT.com CD en video programma's controleren automatisch de weerstand van de crosstrainer en geven duidelijk aan hoe u uw tempo moet toepassen net zoals een trainer dat doet tijdens uw training. **Intense muziek motiveert extra. Om iFIT.com CD's of videocassettes te kopen, raadpleeg onze website www.iconeurope.com.**

Als de elliptische crosstrainer op uw computer is aangesloten, kunt U ook onze nieuwe website www.iFIT.com bekijken en daar de audio en video programma's direct van internet oproepen. **Raadpleeg www.iFIT.com voor meer informatie.**

Om de handmatige instelling van het bedieningspaneel te gebruiken, zie bladzijde 11. Zie pagina 12 om een Smart programma te gebruiken. Om een hartslagprogramma te gebruiken, zie bladzijde 13. Zie pagina 17 om iFIT CD's of video's te gebruiken. Zie pagina 18 om direct een programma van onze website op te roepen.

Zorg ervoor dat er batterijen in het bedieningspaneel zijn (raadpleeg montage-stap 4 op pagina 6). Als er een plastic laagje op het bedieningspaneel ligt, moet u dat verwijderen.

HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1 Het bedieningspaneel aanzetten.

Druk, om het bedieningspaneel in werking te stellen, op gelijke welke toets of begin gewoon te trappen. De display zal gaan oplichten en het bedieningspaneel kan dan gebruikt worden.

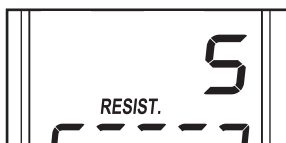
2 De handmatige instelling kiezen.

Telkens als u het bedieningspaneel aanzet, zal de handmatige modus worden geactiveerd. Als u een programma hebt gekozen, selecteer opnieuw de handmatige modus door herhaaldelijk op een van de Programmatoetsen te drukken totdat er nullen op de display verschijnen.



3 Begin te trappen en verander de weerstand als u dat wilt.

Tijdens uw oefening kunt u de weerstand van de pedalen wijzigen door op de stapsgewijze weerstandstoetsen te drukken. Aandacht: Als u de stapsgewijze weerstandstoetsen hebt ingedrukt, zal het een tijdje duren voordat de gewenste weerstand wordt ingeschakeld.



4 Volg uw vorderingen op de display.

Het bovenste gedeelte van de display zal de verlopen tijd [TIME] en de afgelegde afstand [DIST.] (totaal aantal omwentelingen) aangeven. De display zal iedere paar seconden van instelling veranderen. Aandacht: Als u een programma kiest, behalve het tweede hartslagprogramma, dan zal op de display de resterende tijd van het programma in plaats van de verlopen tijd worden getoond.



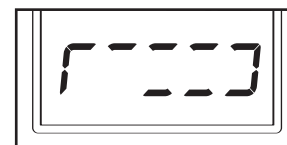
Het tweede gedeelte van de display geeft uw tempo aan in omwentelingen per minuut (rpm).



Het derde gedeelte van de display geeft bij benadering het aantal verbruikte calorieën [CALS.] aan en het weerstandsniveau van de pedalen. De display zal iedere paar seconden van instelling veranderen. De display zal uw hartslag weergeven als u de handgreep met de polssensor gebruikt.



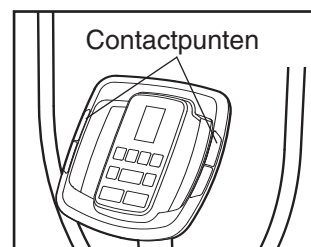
In het onderste gedeelte van de display wordt een piste van 640 omwentelingen getoond. Terwijl u oefent, zullen verschillende indicators rond de piste verschijnen totdat de hele piste verdwijnt. De piste zal dan verdwijnen en de indicators zullen weer opnieuw na elkaar verschijnen.



5 Uw hartslag meten als u dat wilt.

Het kan zijn dat er op de metalen contactpunten van de handgreep met polssensor een plastic vel zit.

Houdt vervolgens de handgreep met polssensor vast door uw handpalmen op de metalen contactpunten te plaatsen. **Zorg ervoor dat uw handen niet bewegen en houd de contactpunten niet te strak vast.** Wanneer uw pols gemeten kan worden zal een symbool in de vorm van een hartje bij iedere hartslag op de display opflikkeren. Uw hartslag wordt dan aangegeven. Voor een correcte hartslagmeting, houd de contactpunten ongeveer 15 seconden vast.



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

De tijd zal wanneer de pedalen een paar seconden lang niet bewegen op de display opflikkeren en het bedieningspaneel komt tot stilstand. Het bedieningspaneel zal uitgaan en de display wordt opnieuw ingesteld.

HOE EEN SMART PROGRAMMA TE GEBRUIKEN

1 Het bedieningspaneel aanzetten.

Druk, om het bedieningspaneel in werking te stellen, op gelijke welke toets of begin gewoon te trappen. De display zal gaan oplichten en het bedieningspaneel kan dan gebruikt worden.

2 Selecteer een smart programma.

Om een smart programma te selecteren, druk herhaaldelijk op de Programmakeuze-toets [PROGRAM SELECT] totdat P3, P4, P5, P6, P7 of P8 op de display verschijnt. Het bovenste gedeelte van de display zal wanneer een smart programma gekozen wordt aangeven hoe lang het programma duurt.

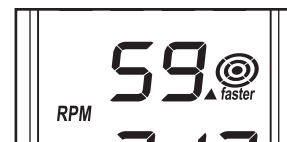


3 Begin te trappen om het programma te starten.

Elk programma is onderverdeeld in 30 segmenten van één minuut. Een weerstand en tempo instelling zijn voor iedere periode geprogrammeerd. Aandacht: Dezelfde weerstand en/of tempo instellingen kan/kunnen voor meerdere periodes worden geprogrammeerd.

De weerstandinstelling zal wanneer de weerstand op het punt staat te veranderen enkele seconden op de display opflikkeren. De weerstand van de pedalen zal dan automatisch worden bijgesteld aan de weerstandinstelling van het volgende segment. Aandacht: Als het weerstandsniveau te laag of te hoog is, dan kunt u het niveau zelf instellen door op de Omhoog- of Omlaagtoetsen te drukken. Wanneer de huidige periode echter voltooid is zal de weerstand zich automatisch aan de volgende periode aanpassen als deze anders is.

Tijdens uw oefening zal de display u er toe aanzetten uw tempo bij de tempo-instelling van het huidige segment te houden. U moet uw tempo versnellen wanneer het woord *faster* (sneller) op de display verschijnt. Matig uw tempo wanneer het woord *slower* (langzamer) verschijnt. Houdt uw huidige tempo aan wanneer de middelste indicator begint te fllikkeren.



Belangrijk: De snelheid indicatie is alleen als motivatie bedoeld. Uw feitelijke snelheid kan wat lager zijn dan de gangbare snelheid. Zorg er gewoon voor dat u met een snelheid, die geriefelijk voor u is, oefent.

De tijd zal op de display beginnen te fllikkeren wanneer u een paar seconden lang met oefenen stopt. Om het programma opnieuw te starten, moet u gewoon opnieuw beginnen te trappen.

Het programma zal zo doorgaan totdat de display 0:00 als tijd aangeeft. De display zal wanneer u doorgaat met oefenen nadat het programma voltooid is doorgaan met het geven van informatie over de oefening. De display zal echter de verlopen tijd niet aangeven totdat u de handmatige instelling of een nieuw programma kiest.

4 Volg uw vorderingen op de display.

Zie stap 4 op pagina 11.

5 Uw hartslag meten als u dat wilt.

Zie stap 5 op pagina 11.

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

Zie stap 6 op pagina 11.

HOE EEN PROGRAMMA VOOR DE HARTSLAG TE GEBRUIKEN

1 Het bedieningspaneel aanzetten.

Druk, om het bedieningspaneel in werking te stellen, op gelijke welke toets of begin gewoon te trappen. De display zal gaan oplichten en het bedieningspaneel kan dan gebruikt worden.

2 Kies een hartslagprogramma.

Om een van de twee hartslagprogramma's te kiezen, druk één of tweemaal op de toets met het hartslagsymbool totdat

P1 of P2 op de display verschijnt. Het bovenste gedeelte van de display zal wanneer een smart programma gekozen wordt aangeven hoe lang het programma duurt.



3 Toets een doelhartslagfrequentie in.

Als u het eerste hartslagprogramma selecteert, dan zal de maximale doelhartslag van het programma op de

display verschijnen. Druk op de Omhoog- en Omlaagtoetsen om de maximale doelhartslag te wijzigen, als u dat wilt (raadpleeg de INTENSITEIT VAN DE OEFENING op pagina 20).



Aandacht: Als u de maximale doelhartslag bijstelt, dan wordt het intensiteitsniveau van het hele programma gewijzigd.

Als u het tweede hartslagprogramma hebt geselecteerd, dan zal de doelhartslag van het programma op de display verschijnen. Druk op de Omhoog- en Omlaagtoetsen om de doelhartslag te wijzigen, als u dat wilt (raadpleeg INTENSITEIT VAN DE OEFENING op pagina 20).

Aandacht: Dezelfde doelhartslag zal voor het hele programma worden gebruikt.

4 Houd de hand-sensoren vast.

Als u de handsensoren gebruikt, moet u niet noodzakelijk tijdens de hele duur van het programma de contactpunten vasthouden; u moet echter de contactpunten geregeld vasthouden voor een correcte werking van het programma.

Telkens als u de handsensoren vasthoudt, houd dan uw handen minstens 30 seconden op de contactpunten.

5 Begin te trappen om het programma te starten.

Het eerste hartslagcontroleprogramma—Dit programma is onderverdeeld in 30 segmenten van één minuut. Er wordt een doelhartslag geprogrammeerd voor elk segment. Aandacht: U kunt dezelfde doelhartslag programmeren voor twee of meer opeenvolgende segmenten.

Het tweede hartslagprogramma—Voor alle periodes wordt dezelfde doelhartslag geprogrammeerd.

Beide hartslagprogramma's—Tijdens uw oefensessie zal het bedieningspaneel regelmatig uw hartslag met de doelhartslag voor het huidige segment vergelijken. Als uw hartslag te ver onder of boven de doelhartslag ligt, dan zal de weerstand van de pedalen automatisch verhogen of verlagen om uw hartslag dichterbij uw doelhartslag te brengen.

U zult ook een waarschuwing krijgen om een vast ritme aan te houden. U moet uw tempo versnellen wanneer het woord **faster** (sneller) op de display verschijnt. Matig uw tempo wanneer het woord **slower** (langzamer) verschijnt. **Houdt uw huidig tempo aan wanneer de middelste indicator begint te fllikeren.**



Aandacht: U kunt de weerstandinstellingen handmatig bijstellen; als u de weerstand echter bijstelt, dan zult u de doelhartslag waarschijnlijk niet kunnen aanhouden. Als het bedieningspaneel uw hartslag met de doelhartslag vergelijkt, dan kan de weerstand van de pedalen automatisch verhogen of verlagen om uw hartslag dichterbij de doelhartslag te brengen.

6 Volg uw vorderingen op de display.

Zie stap 4 op pagina 11.

7 Uw hartslag meten als u dat wilt.

Zie stap 5 op pagina 11.

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

Zie stap 6 op pagina 11.

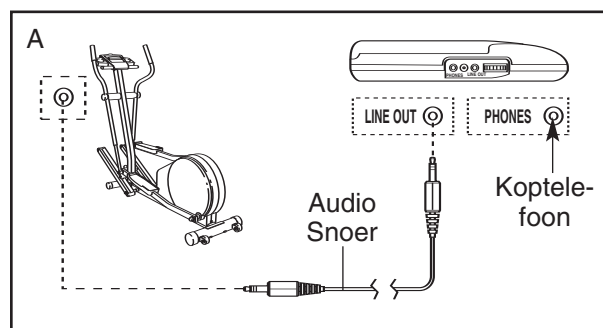
HOE OP UW CD SPELER, VIDEO OF COMPUTER AAN TE SLUITEN

Om de iFIT.com CD's te kunnen gebruiken moet u de elliptische crosstrainer op uw portable CD speler, portable stereo, geluidssysteem of computer (met CD speler) aansluiten. Zie pagina's 14 tot en met 16 voor instructies m.b.t. aansluiting. **Om de iFIT.com videocassettes te gebruiken** moet u de elliptische crosstrainer op uw video speler aansluiten. Zie pagina 16 voor instructies m.b.t. aansluiting. **Om de iFIT.com programma's op te roepen van internet** moet u de elliptische crosstrainer op uw computer aansluiten. Zie pagina 16 voor instructies m.b.t. aansluiting.

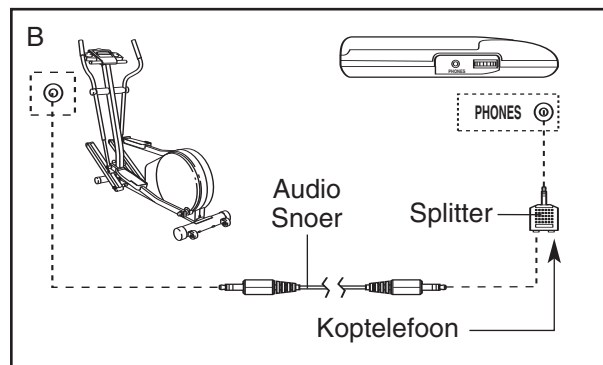
HOE OP UW CD SPELER AAN TE SLUITEN

Aandacht: Zie instructie A als uw portable CD speler van aparte **LINE OUT** en **PHONES** pluggen is voorzien. Zie instructie B als uw CD speler maar van één plug is voorzien.

- A. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug onder het bedieningspaneel. Steek het andere uiteinde van het snoer in de **LINE OUT** plug van uw CD speler. Steek uw koptelefoon in de **PHONES** plug.



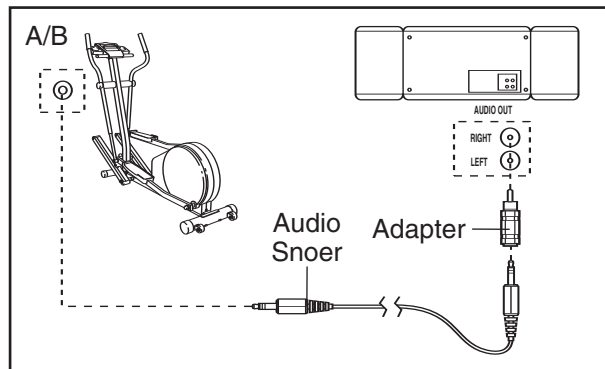
- B. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug onder het bedieningspaneel. Steek het andere uiteinde van het snoer in een splitter. Steek de splitter in de **PHONES** plug van uw CD speler. Steek uw koptelefoon in de splitter.



HOE OP UW PORTABLE STEREO AAN TE SLUITEN

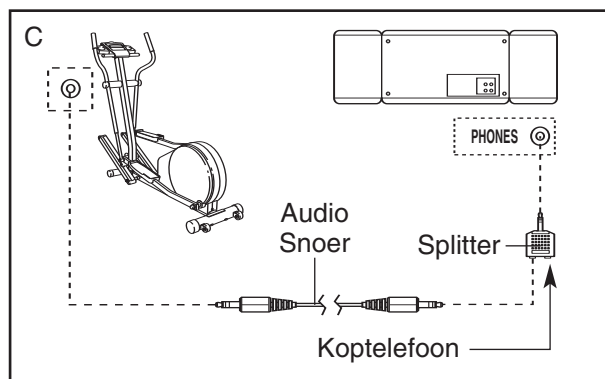
Aandacht: Zie instructie A als uw stereo van een **AUDIO OUT** plug is voorzien. Zie instructie B als uw stereo van een 3,5 mm **LINE OUT** plug is voorzien. Zie instructie C als uw stereo alleen een **PHONES** plug heeft.

- A. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug onder het bedieningspaneel. Steek het andere uiteinde van het snoer in de adapter. Steek de adapter in de **AUDIO OUT** plug van uw stereo.



- B. Bekijk de tekening hierboven. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug onder het bedieningspaneel. Steek het andere uiteinde van het snoer in de **LINE OUT** plug van uw stereo. Gebruik geen adapter.

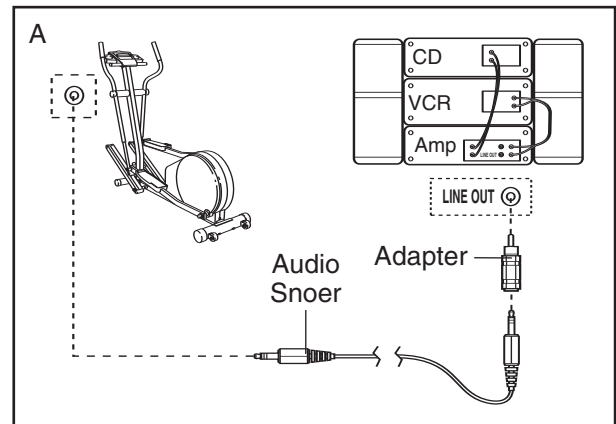
- C. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug onder het bedieningspaneel. Steek het andere uiteinde van het snoer in de splitter. Steek de splitter in de **PHONES** plug van uw stereo. Steek uw koptelefoon in de splitter.



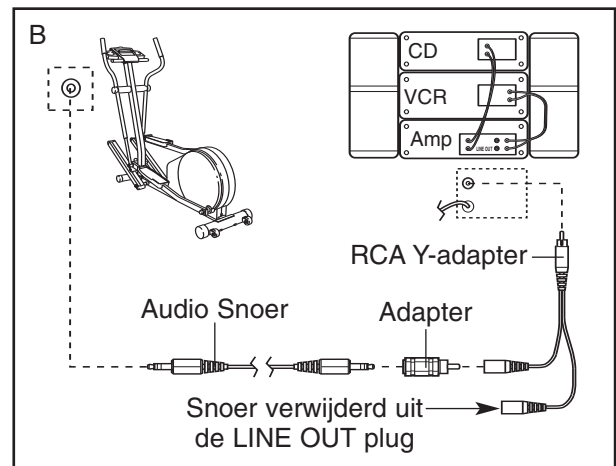
HOE OP UW GELUIDSSYSTEEM AAN TE SLUITEN

Aandacht: Zie instructie A als uw systeem een **LINE OUT** plug heeft die niet wordt gebruikt. Zie instructie B als de **LINE OUT** plug in gebruik is.

- A. Bekijk de tekening hierboven. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug onder het bedieningspaneel. Steek het andere uiteinde van het snoer in de adapter. Steek de adapter in de **LINE OUT** plug van uw systeem.



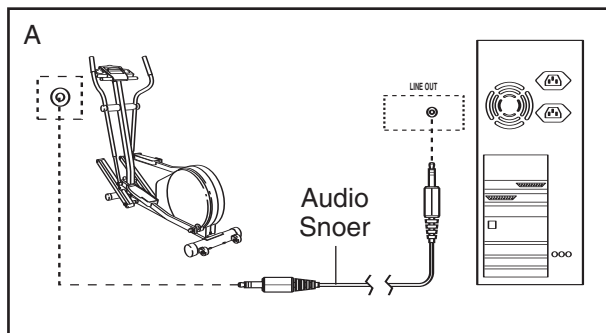
- B. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug onder het bedieningspaneel. Steek het andere uiteinde van het snoer in de adapter. Steek de adapter in een Y-adapter (verrijgbaar in elektronica winkels). Verwijder vervolgens de kabel die nu in de **LINE OUT** plug zit en steek deze kabel in de Y-adapter. Steek de Y-adapter in de **LINE OUT** plug van uw stereo.



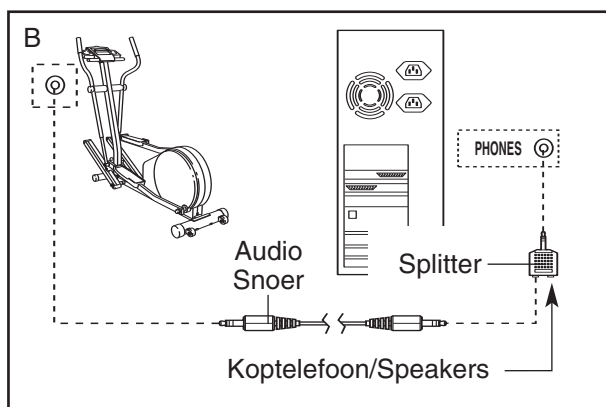
HOE OP UW COMPUTER AAN TE SLUITEN

Aandacht: Zie instructie A als uw computer van een 3,5 mm LINE OUT plug is voorzien. Zie instructie B als uw computer alleen een PHONES plug heeft.

- A. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug onder het bedieningspaneel. Steek het andere uiteinde van het snoer in de LINE OUT plug van uw computer.



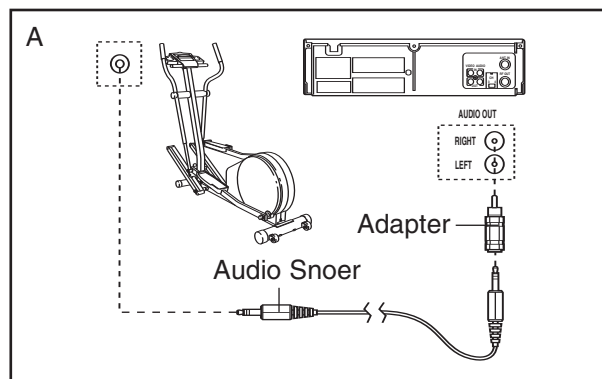
- B. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug onder het bedieningspaneel. Steek het andere uiteinde van het snoer in de splitter. Steek de splitter in de PHONES plug van uw computer. Steek uw koptelefoon in de splitter.



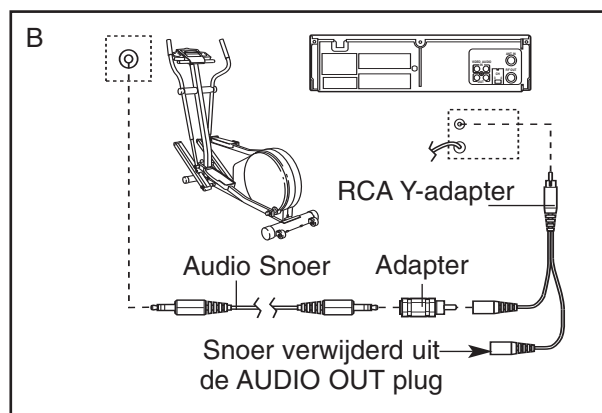
HOE OP UW VIDEO AAN TE SLUITEN

Aandacht: Zie instructie A als uw video speler een AUDIO OUT plug heeft die niet wordt gebruikt. Zie instructie B als de AUDIO OUT plug al in gebruik is. Zie instructie B als u een televisie hebt met ingebouwde video speler. Zie HOE OP UW GELUIDSSYSTEEM AAN TE SLUITEN op pagina 15 als uw video op uw geluidssysteem is aangesloten.

- A. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug onder het bedieningspaneel. Steek het andere uiteinde van het snoer in de adapter. Steek de adapter in de AUDIO OUT plug van uw video.



- B. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug onder het bedieningspaneel. Steek het andere uiteinde van het snoer in de adapter. Steek de adapter in een Y-adapter (verrijgbaar in elektronica winkels). Verwijder vervolgens de kabel die nu in de AUDIO OUT plug zit en steek deze kabel in de Y-adapter. Steek de Y-adapter in de AUDIO OUT plug van uw stereo.



HOE DE iFit.COM CD EN VIDEOPROGRAMMA'S TE GEBRUIKEN

Om de iFit.com CD's of videocassettes te gebruiken moet u de fiets op uw draagbare CD speler, draagbare stereo-installatie, geluidssysteem, computer of video aansluiten. Zie HOE OP UW CD SPELER, VIDEO OF COMPUTER AAN TE SLUITEN op pagina 14. **U kunt onze website www.iconeurope.com bekijken en daar iFit CD's en video's kopen.**

Volg de stappen hieronder om het iFit.com cd's of videobanden te gebruiken.

1 Het bedieningspaneel aanzetten.

Zie stap 1 op pagina 11.

2 Kies de iFit.com instelling.

Om de iFit.com instelling te kiezen druk op de iFit toets.

3 Steek de iFit.com CD of videocassette in.

Als u een iFit.com wilt gebruiken steek de CD dan in de CD speler. Als u een iFit.com videocassette wilt gebruiken, steek dan de videocassette in uw video speler.

4 Druk op de play-toets van uw CD speler of video.

Onmiddellijk nadat u de play-toets hebt gedrukt zal uw persoonlijke trainer u helpen met uw oefening. Volg de instructies van uw trainer.

Het programma zal bijna altijd werken als een gewoon programma (zie stap 3 op pagina 12). U zult echter een "piep" geluid horen wanneer de weerstands- en/of de snelheidsinstelling gaat veranderen.

Aandacht: Als de weerstand van de fiets en/of de snelheid niet verandert wanneer u het "piep" geluid hoort:

- Zorg er dan voor dat de indicator naast de iFit.com indicator aan is.
- Stel het volume van uw CD speler of video bij. Het kan zijn dat het bedieningspaneel het signaal van het programma niet ontvangt omdat de geluidssterkte van de CD speler of video te hoog of te laag is.
- Zorg ervoor dat het audio snoer goed en volledig is aangesloten.

5 Volg uw vorderingen op de display.

Zie stap 4 op pagina 11.

6 Uw hartslag meten als u dat wilt.

Zie stap 5 op pagina 11.

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

Zie stap 6 op pagina 11.

HOE DE PROGRAMMA'S DIRECT VAN ONZE WEBSITE TE GEBRUIKEN

Op onze website www.iFIT.com kunt u via internet naar de iFIT.com audioprogramma's luisteren en de videoprogramma's bekijken. Om deze programma's van onze website te gebruiken moet de fiets aangesloten zijn op uw computer. Zie HOE UW COMPUTER Aan TE sluiten op pagina 16. Bovendien moet U een internet aansluiting en een provider hebben. Een lijst met specifieke systeemvereisten kunt u op onze website vinden.

Volg de stappen hieronder om een programma van onze website te gebruiken.

1 Het bedieningspaneel aanzetten.

Zie stap 1 op pagina 11.

2 Kies de iFIT.com instelling.

Om de iFIT.com instelling te kiezen druk op de iFIT toets.

3 Naar uw computer gaan en de internetverbinding starten.

4 Start, mocht dat nodig zijn, uw web browser en ga naar onze website www.iFIT.com.

5 Het gewenste programma van onze website kiezen.

6 De on line instructies volgen en het programma starten.

Wanneer u met een programma start begint een aftelprocedure op uw scherm.

7 Ga naar uw elliptische crosstrainer terug en begin met uw oefening.

Uw programma zal beginnen wanneer de aftelprocedure voorbij is. Het programma zal bijna altijd werken als een gewoon programma (zie stap 3 op pagina 12). U zult echter een "piep" geluid horen wanneer de weerstands- en/of de snelheidsinstelling gaat veranderen.

8 Volg uw vorderingen op de display.

Zie stap 4 op pagina 11.

9 Uw hartslag meten als u dat wilt.

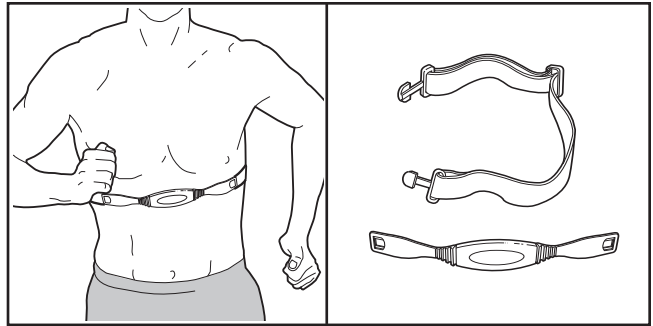
Zie stap 5 op pagina 11.

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

Zie stap 6 op pagina 11.

OPTIONELE BORSTRIEM MET HARTSLAGSENSOR

Door het gebruik van de optionele borstkas-sensor krijgt u uw handen en een constante weergave van uw hartslag tijdens het oefenen. **Om de optionele borstkas-sensor te kopen, neem dan contact op met de winkel waar u dit apparaat heeft gekocht.**



ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

Bekijk de onderdelen van de elliptische crosstrainer 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 het elliptische oefenapparaat opbergt. Plaats het elliptische oefenapparaat op een schone, droge plek, weg van vocht en stof.

PROBLEMEN OPLOSSEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Als de console niet goed functioneert, de batterijen moeten vervangen worden. De meeste problemen ontstaan door lege batterijen. Raadpleeg stap 4 op pagina 6.

POLSSENSOR OPLOSSEN

Zie stap 5 op pagina 11 wanneer de handgreep met polssensor niet goed werkt.

RICHTLIJNEN VOOR DE 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 polssensor is geen medisch instrument. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de metingen beïnvloeden. De polssensor is alleen als hulpmiddel bedoeld voor algemene hartslagmeting.

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	

Zoek om uw juiste hartslag te vinden eerst naar uw leeftijd aan de onderkant van de kaart (leeftijd per 10 jaar afgerond). Vindt vervolgens de drie cijfers boven uw leeftijd. De drie cijfers geven uw "training zone" aan. Het laagste getal is de aanbevolen hartslag om vet te verbranden. Het middelste getal is de aanbevolen hartslag voor maximaal vet verbruik, en het hoogste getal is aanbevolen voor een aerobic oefening.

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, als uw doel is vet verbranden, de intensiteit van uw oefening bij zodat uw hartslag tussen het laagste getal en het middelste getal van uw training zone ligt.

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.

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 opwarmingsoefening 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. Aandacht: 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.

OEFENFREQUENTIE

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

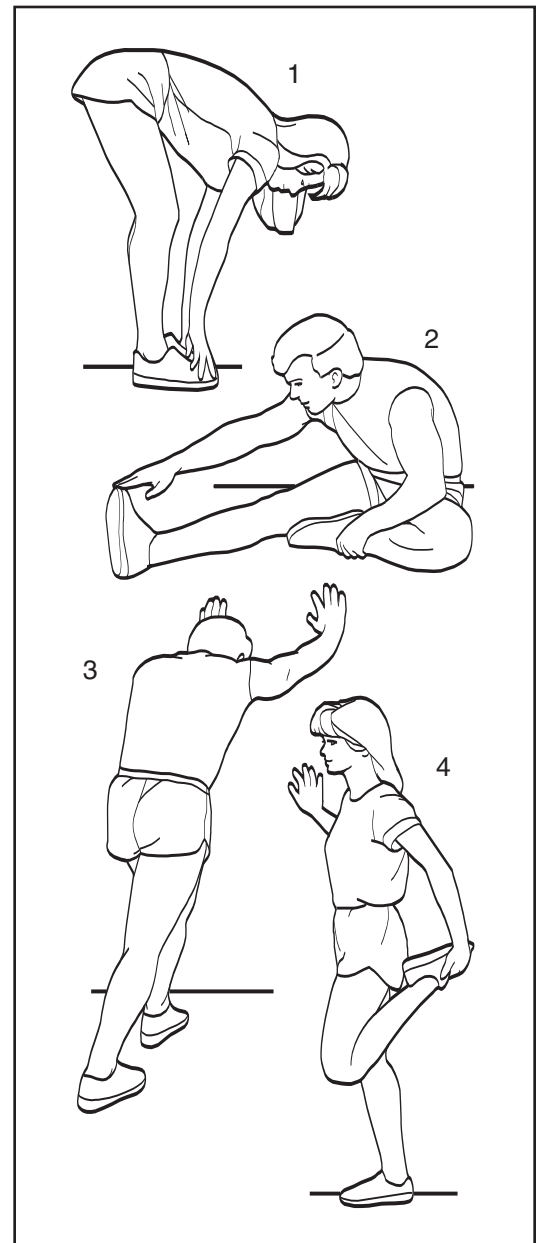
Zit met één been gestrekt. Trek uw andere voet naar u toe en leg deze tegen de binnenkant van het gestrekte been. Reik zover mogelijk naar uw tenen. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer. Spieren: kniepees, onderrug en lies.

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: kuiten, 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 zitvalk aan. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor ieder been. Spieren: dijspier en heupsieren.



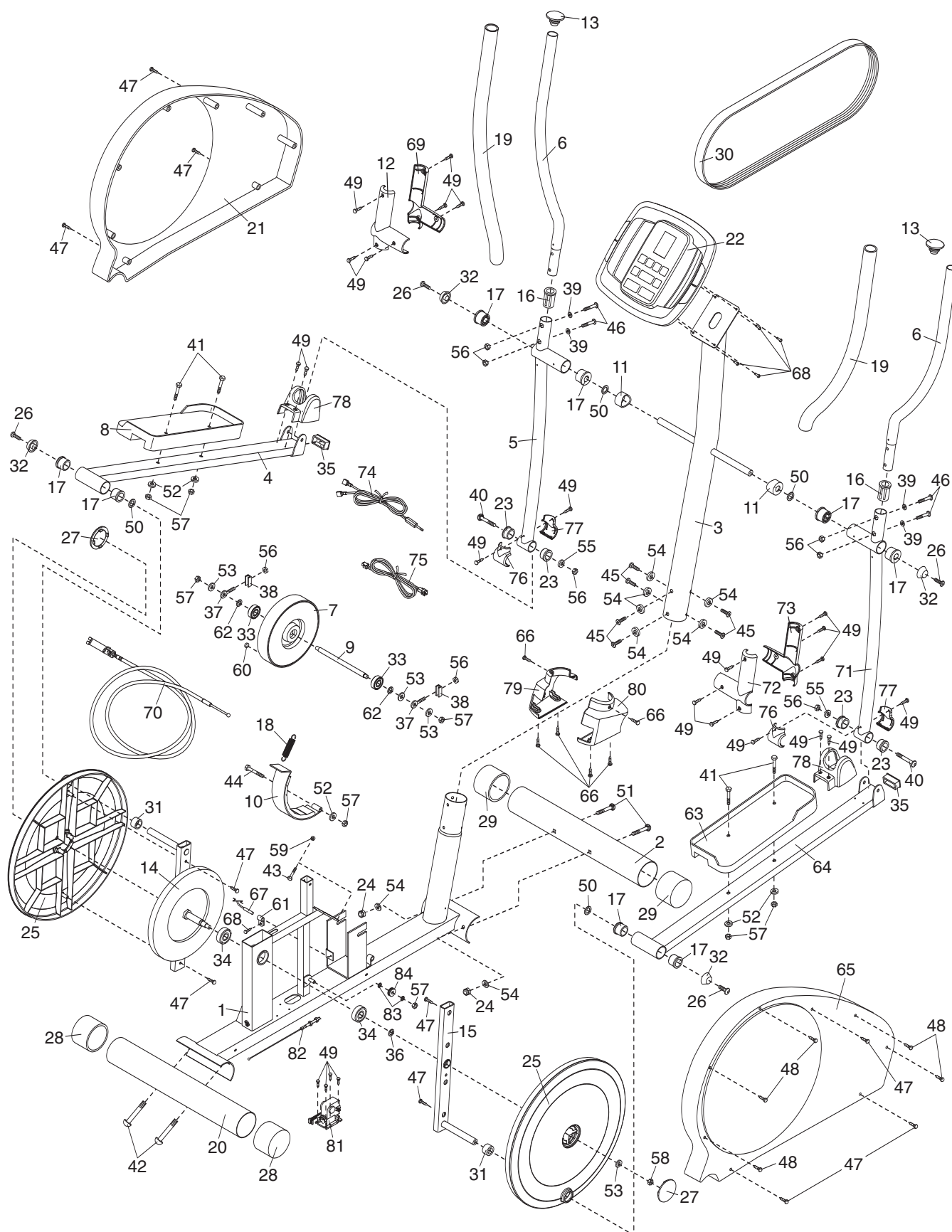
LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. PFEVEL2786.0

R1006A

Nr.	Aantal	Beschrijving	Nr.	Aantal	Beschrijving
1	1	Onderstel	43	1	M8 x 2 3/8" Zeshoekige Bout
2	1	Voorste Stabilisator	44	1	M8 x 2 3/8" Zeshoekige Bout
3	1	Staander	45	6	M8 x 5/8" Schroef met Ronde Kop
4	1	Linker Pedaalbuis	46	4	M6 x 1 3/8" Bout met Ronde Kop
5	1	Linker Verlengstuk van de Armhendel	47	10	M5 x 5/8" Schroef met Ronde Kop
6	2	Armhendels	48	5	M4 x 1 9/16" Schroef met Ronde Kop
7	1	Vliegwiel	49	24	M4 x 1/2" Schroef
8	1	Linker Pedaal	50	4	Gegolfde Tussenring
9	1	Vliegwielas	51	2	M8 x 3 1/2" Draagbout
10	1	Houder van "C" Magneet	52	5	M8 Tussenring
11	2	Staanderhulzen	53	4	M10 Tussenring
12	1	Linker Achter Schakelkapje	54	8	M8 Gebogen Tussenring
13	2	Kap van het Handvat	55	2	M6 Tussenring
14	1	Drijfwiel Montage	56	8	M6 Nylon Borgmoer
15	1	Rechter Crankarm	57	8	M8 Nylon Borgmoer
16	2	Plastic Mouw	58	1	M10 Nylon Borgmoer
17	8	Armhendel Hulsjes	59	1	M8 Zeshoekige Moer
18	1	Veer	60	1	Magneet
19	2	Schuimrubberen Handgreep	61	1	Klem
20	1	Achterste Stabilisator	62	2	M10 Tussenstuk
21	1	Linker Zijschild	63	1	Rechter Pedaal
22	1	Bedieningspaneel	64	1	Rechter Pedaalbuis
23	4	Bus van het Been	65	1	Rechter Zijschild
24	2	M8 Moer	66	6	M4 x 3/4" Schroef
25	2	Pedaalschijf	67	1	Snelheidssensor/Draad
26	4	M8 x 3/4" Zeshoekige Bout	68	5	Schroef voor het Bedieningspaneel
27	2	Kap van de Disc	69	1	Linker Voor Schakelkapje
28	2	Eindkapje van de Achterste Stabilisator	70	1	Weerstandskabel
29	2	Transport-Wiel	71	1	Rechterstang van de Armhendel
30	1	Drijfriem	72	1	Rechter Achter Schakelkapje
31	2	Plastic Tussenring	73	1	Rechter Voor Schakelkapje
32	4	Nylon Huls	74	1	Hartslagsensordraad
33	2	Pakking van het Vliegwiel	75	1	Onderste Draad
34	2	Cranklager	76	2	Achterste Beenkapje
35	2	Eindkapje van de Pedaalbuis	77	2	Voorste Beenkapje
36	1	"C"-clip	78	2	Pedaalbuiskapje
37	2	Oogbout	79	1	Linker Onderstelkapje
38	2	Bijstel Houder	80	1	Rechter Onderstelkapje
39	4	M6 Gebogen Tussenring	81	1	Weerstandsmotor
40	2	M6 x 2 1/2" Schouderschroef met Ronde Kop	82	1	Weerstandskabelmontage
41	4	M8 x 1 9/16" Zeshoekige Bout	83	2	Tussenring van de Katrol
42	2	M8 x 3 3/8" Schroef met Ronde Kop	84	1	Weerstandskatrol
			#	1	Montage-gereedschap
			#	1	Gebruiksaanwijzing

Aandacht: # 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. PFEVEL2786.0 R1006A



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.

Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u onderdelen wilt bestellen:

- het MODELNUMMER van het product (PFEVEL2786.0)
- de NAAM van het product (PROFORM 470 HR elliptische trainer)
- het SERIENUMMER van het produkt (zie de kaft van de handleiding)
- het NUMMER VAN HET ONDERDEEL en de BESCHRIJVING (zie pagina 22 en 23)

PROFORM is een merk van ICON IP, Inc.