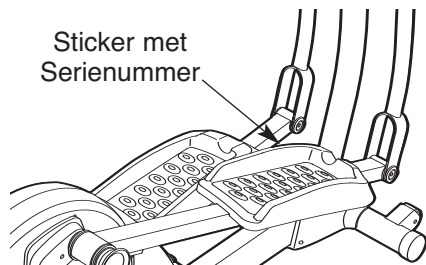


PRO-FORM[®] 790 HR

Modelnummer PFEVEL5986.0

Serienummer _____

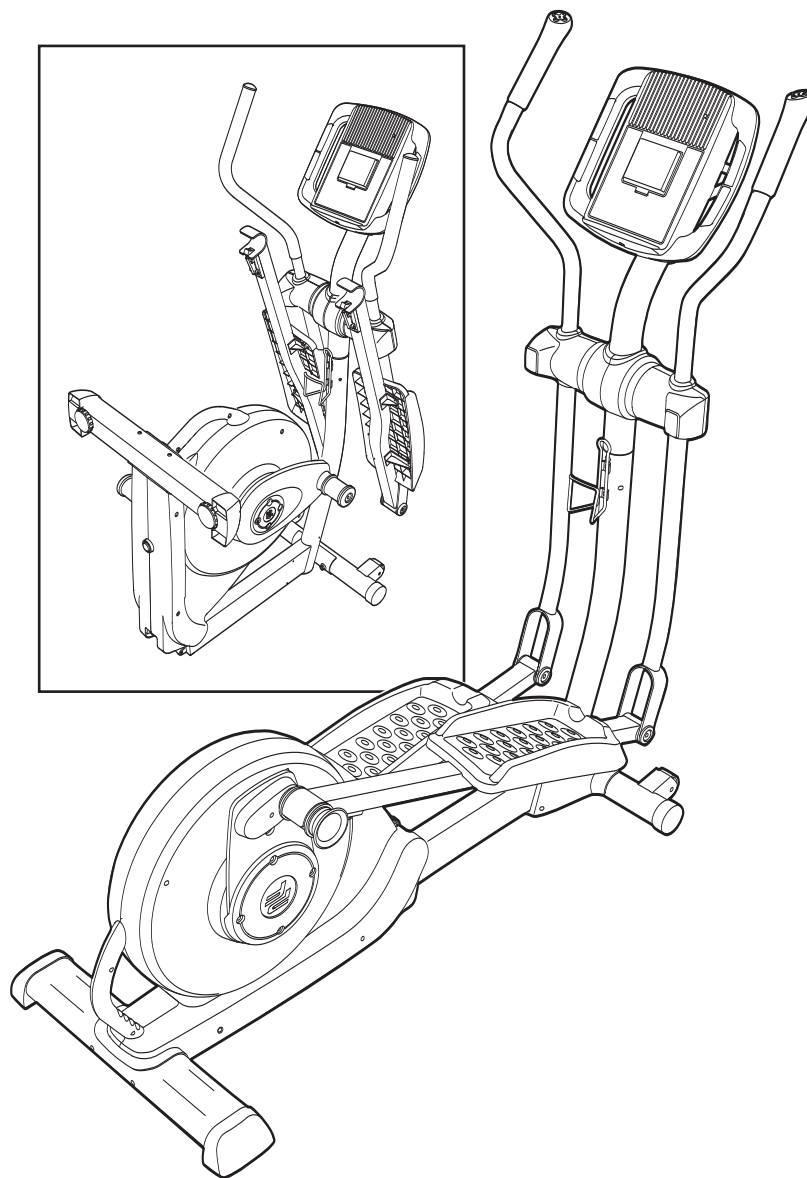
Sticker met
Serienummer



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

PRO-FORM[®] 790 HR

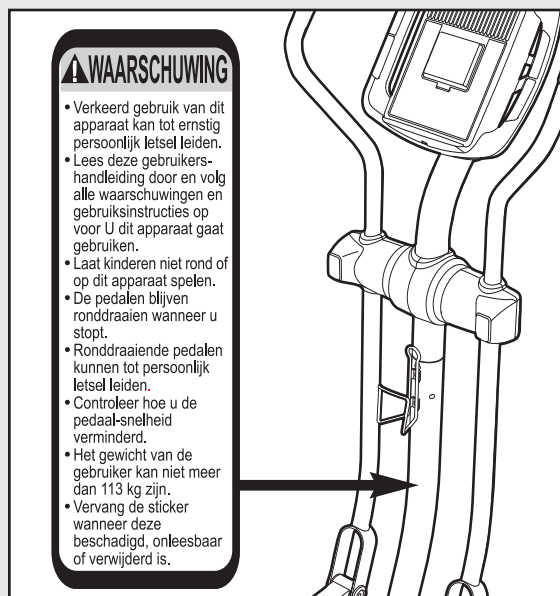
INHOUD

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN3
VOORDAT U BEGINT4
MONTAGE5
HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN12
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN23
RICHTLIJNEN VOOR DE CONDITIE24
LIJST MET ONDERDELEN28
GEDETAILLEERDE TEKENING30
HET BESTELLEN VAN ONDERDELENLaatste Pagina

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ 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 u de elliptische trainer gebruikt. Gebruik de elliptische trainer alleen zoals beschreven in deze handleiding.
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 huishoudelijk 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 allen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij de elliptische trainer vandaan.
7. De fiets kan alleen door mensen die minder dan 113 kg wegen worden gebruikt.
8. Draag geschikte kleding wanneer u de elliptische trainer gebruikt. Draag altijd sportschoenen.
9. Houd u altijd aan de handgreep met polssensor aan de armhendels vast wanneer u de elliptische trainer opstapt, gebruikt of afstapt.
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 fiets 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.
14. De hieronder weergegeven sticker bevindt zich op uw elliptische trainer. Bel onze klantendienst om een sticker te bestellen wanneer deze ontbreekt, of niet leesbaar is. Plak de sticker op de aangegeven plaats.



⚠ 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.

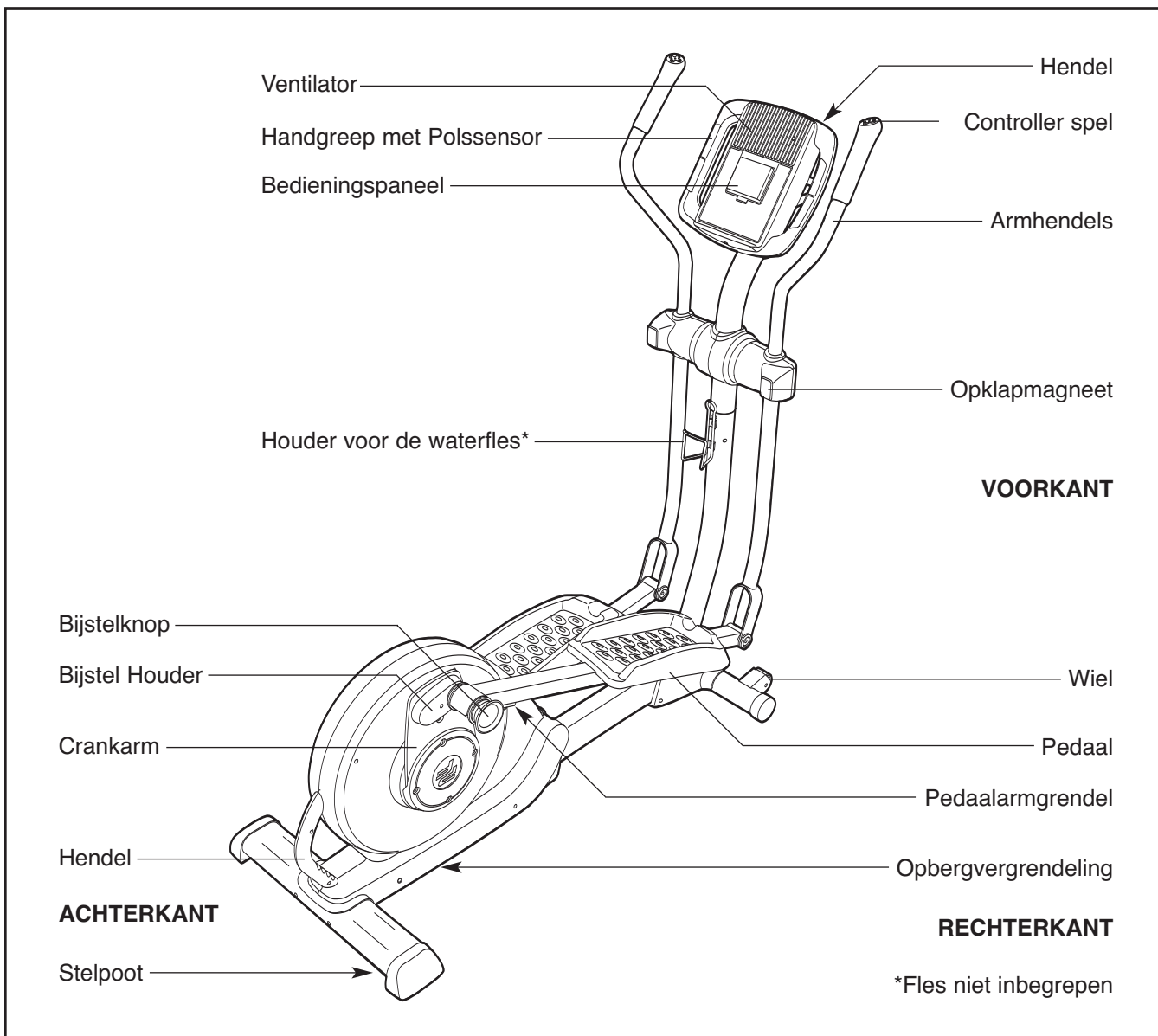
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u de revolutionaire PROFORM® 790 HR elliptische trainer hebt gekozen. De 790 HR elliptische trainer biedt een reeks mogelijkheden aan, onder anderen twee fitness games die betrekking hebben op de motivatie, die in belangrijke mate bijdragen aan het uitvoeren van doeltreffende en plezierige oefeningen en wanneer u niet oefent dan kan de 790 HR elliptische trainer gemakkelijk opgeklapt worden.

Lees voor uw eigen welzijn deze handleiding zorgvuldig 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 elliptische trainer is PFEVEL5986.0. Het serienummer bevindt zich op een sticker op de elliptische trainer (zie kapt van deze handleiding).

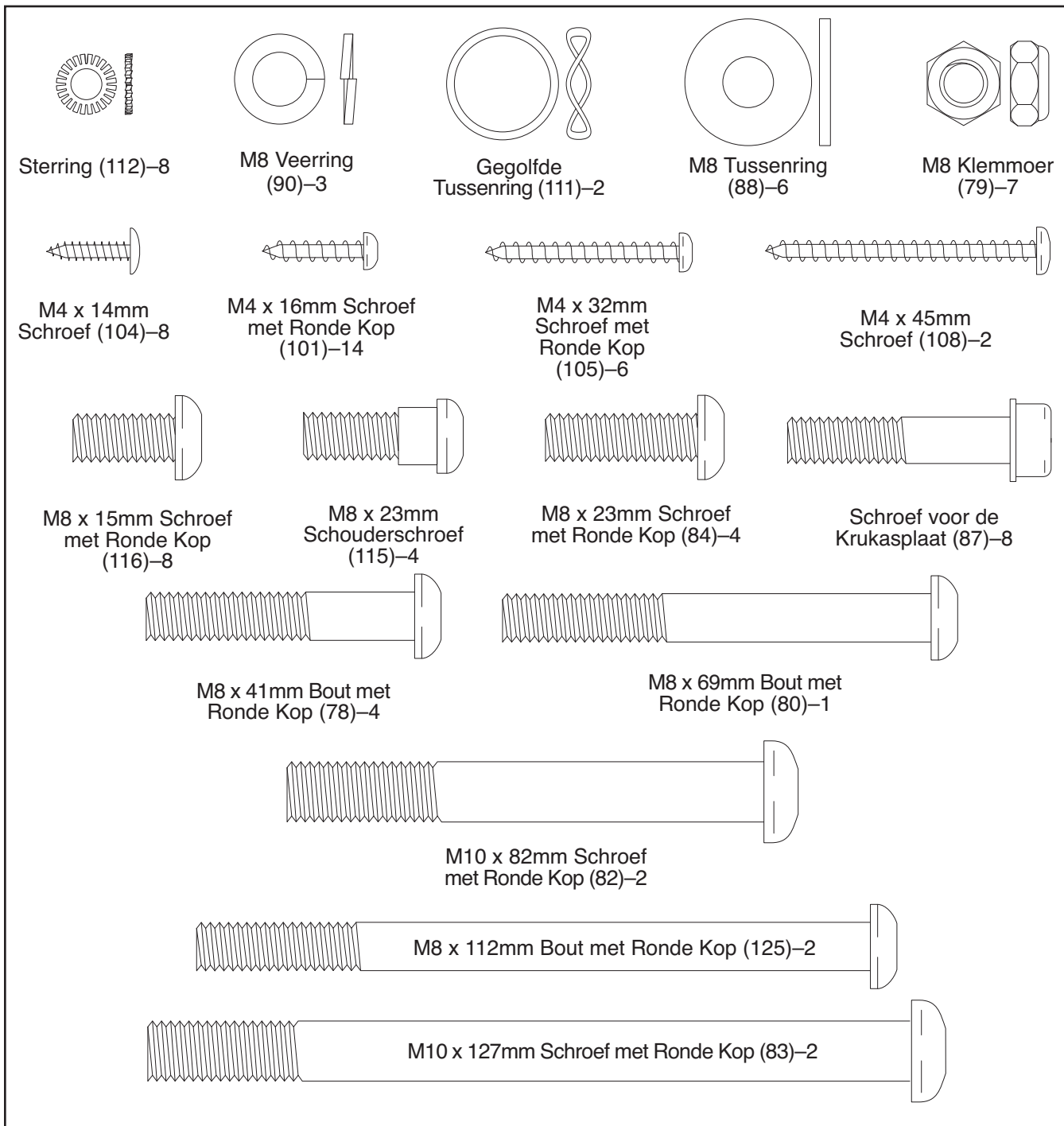
Voordat uw verder gaat met lezen, bekijk a.u.b. de volgende tekening aandachtig om bekend te raken met de verschillende onderdelen.



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. **Naast de meegeleverde inbussleutel zult u ook een kruiskop schroevendraaier** , **een engelse sleutel**  **en een rubberen hamer**  **voor de montage nodig hebben.**

Raadpleeg bij de montage van de elliptische trainer de onderstaande tekeningen om 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 28 en 29. 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.**

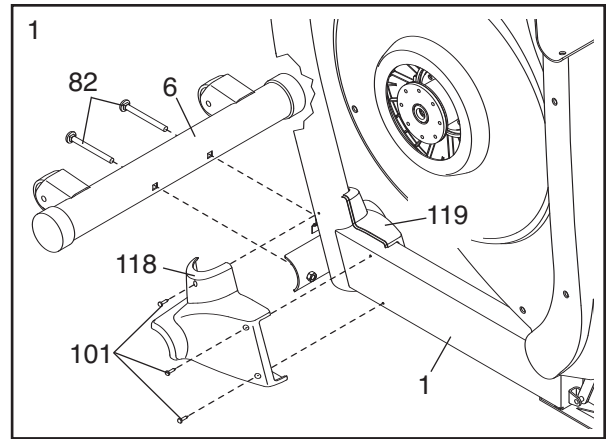


1.

Om de montage eenvoudiger te maken, lees eerst de informatie op pagina 5 voordat u met de montage van het elliptische oefentoestel begint.

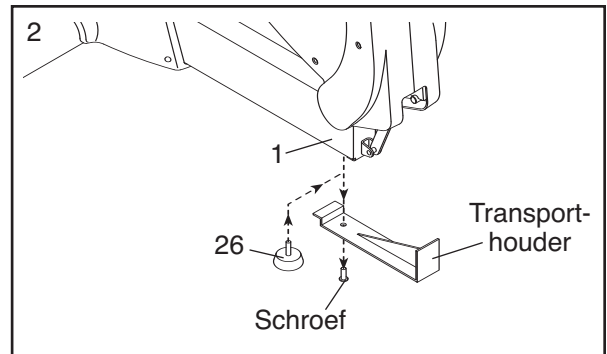
Terwijl een tweede persoon de Basis (1) optilt, maak de Voorste Stabilisator (6) aan de Basis vast met twee M10 x 82mm Schroeven met Ronde Kop (82).

Houdt vervolgens het Kapje voor de Linker Stabilisator (118) en het Kapje voor de Rechter Stabilisator (119) bij de Basis (1). Maak de Kapjes voor de Stabilisatoren vast met zes M4 x 16mm Schroeven met Ronde Kop (101) (alleen drie schroeven worden getoond).



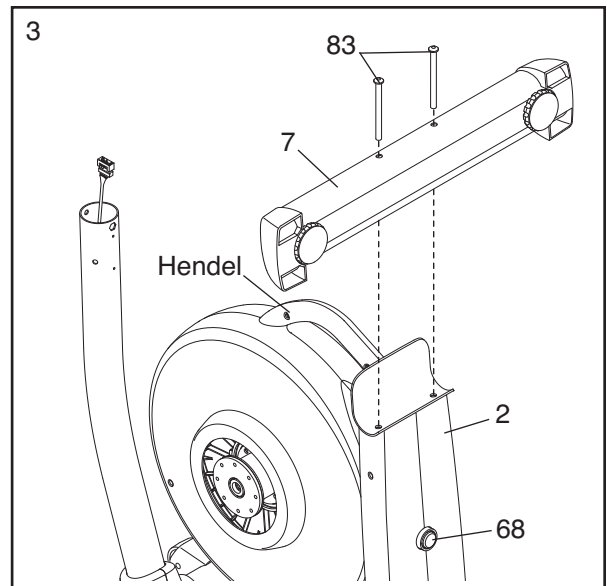
2. Verwijder de aangegeven schroef en de transporthouder van de Basis (1). Gooi de schroef en de transporthouder weg.

Draai dan de Poot van de Basis (26) zo ver mogelijk in de Basis (1).



3. Maak de Achterste Stabilisator (7) aan het Onderstel (2) vast met twee M10 x 127mm Schroeven met Ronde Kop (83).

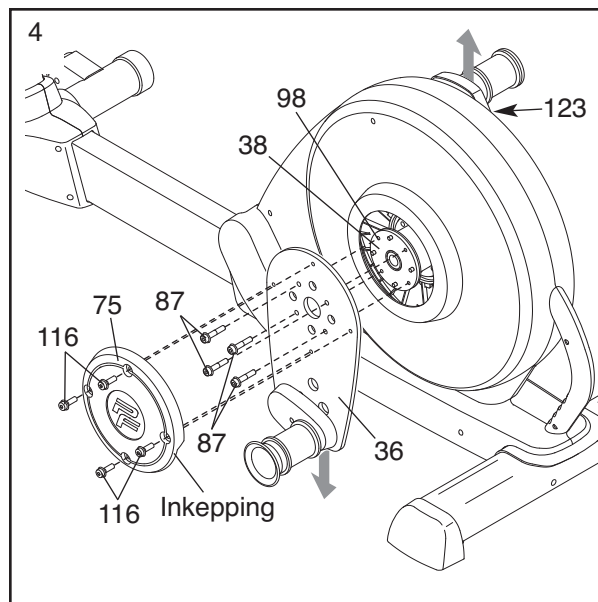
Houd de hendel bij het Onderstel (2) vast en druk op de Vergrendelingsknop (68). Laat het Onderstel dan zakken totdat de Achterste Stabilisator (7) op de grond staat.



4. Zoek naar de Linker Krukasarm (36), aangegeven met een „Left” (Links) sticker. Houdt de Linker Krukasarm tegen de linker Krukasplaat (38) en stel de gaten in de Linker Krukasarm gelijk met de ongebruikte gaten in de Krukasplaat. Steek vervolgens vier Schroeven voor de Krukasplaat (87) in de linker Krukasarm en draai de Schroeven voor de Krukasplaat in de Krukasplaat. Draai een van de Schroeven voor de Krukasplaat vast. Draai dan de Schroef die het verst af komt van de eerste Schroef voor de Krukasplaat vast. Draai dan de overige twee Schroeven voor de Krukasplaat vast.

Maak een Kap voor de Krukasplaat (75) vast aan de Linker Krukasarm (36) met vier M8 x 15mm Schroeven met Ronde Kop (116).

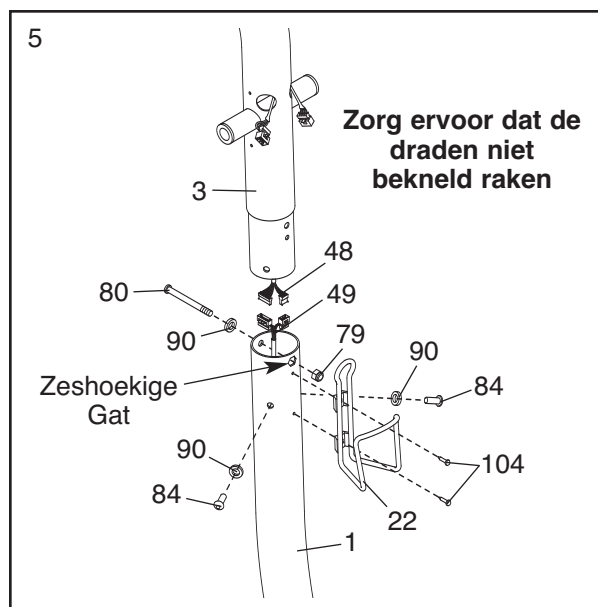
Herhaal deze stap voor de andere kant van de elliptische trainer. **Zorg ervoor dan de Krukasarmen (36, 123) gedraaid zijn zoals getoond. Opmerking: Er zitten geen Katrolschroeven (98) aan de rechterkant.**



5. Sluit de twee connectoren van de Bovenste Draadharnas (48) aan op de twee connectoren van de Onderste Draadharnas (49), terwijl de andere persoon de Staander (3) bij de Basis (1) vasthoudt. **Trek voorzichtig aan het bovenste eind van de Bovenste Draadharnas om enige slaphed te vermijden en steek de Staander in de Basis.** Maak de Staander vast met een M8 x 69mm Bout met Ronde Kop (80), en M8 Veerring (90), en een M8 Klemmoer (79). **Zorg ervoor dat de draden niet bekneld raken. Draai de Bout met Ronde Kop nog niet vast; zorg ervoor dat de Borgmoer in het zeshoekige gat in de Basis zit.**

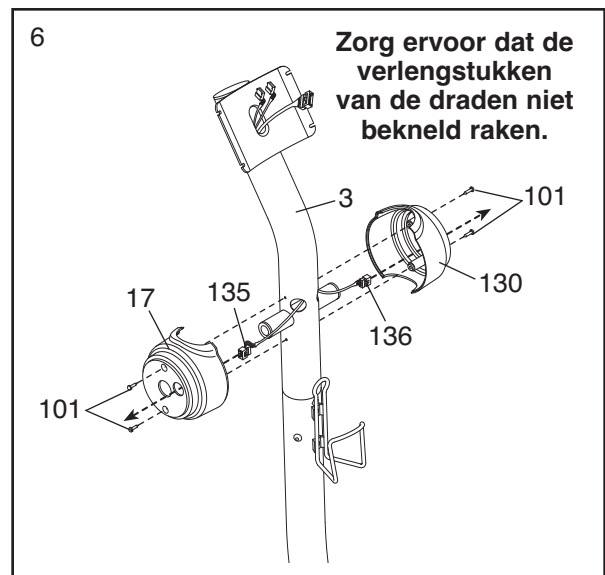
Draai dan de twee M8 x 23mm Schroeven met Ronde Kop (84) met M8 Veerringen (90) met uw vingers in de Basis (1) vast. **Draai de Schroeven met Ronde Kop nog niet vast.**

Maak de Houder van de Waterfles (22) aan de Basis (1) vast met twee M4 x 14mm Schroeven (104).



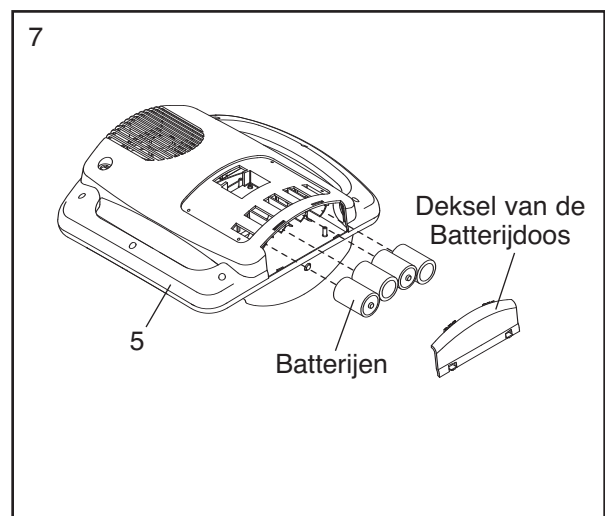
6. Draai het Kapje voor de Linker Beschermingskapje (17) zoals getoond, en houdt deze tegen de Staander (3). Steek het Linker Verlengstuk van de Draad (135), met een etiket aangegeven, door het Kapje van de Linker Staander. Maak het Kapje van de Linker Staander vast met twee M4 x 16mm Schroeven met Ronde Kop (101). **Zorg ervoor dat het Linker Verlengstuk van de Draad.**

Herhaal deze stap voor het Kapje voor de Rechter Staander (130) en het Rechter Verlengstuk van de Draad (136).



7. Voor het Bedieningspaneel (5) heeft U drie 1,5V batterijen nodig. Verwijder de aangegeven schroef uit het batterijlaadje, en trek het laadje open. 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.

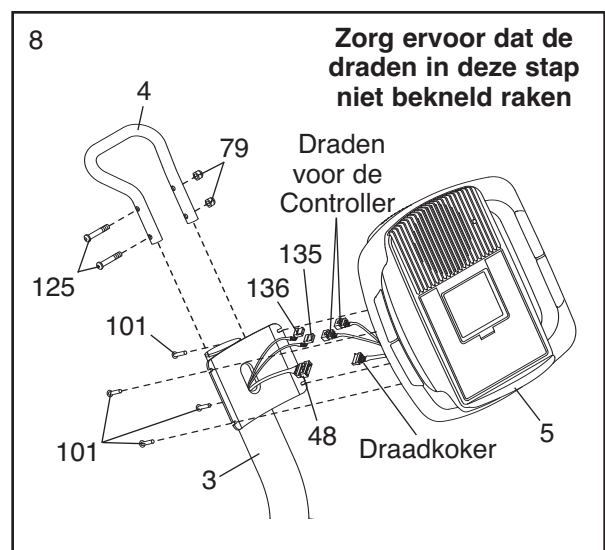
Opmerking: Het Bedieningspaneel (5) kan gebruikt worden met de optionele elektrische snoer in plaats van batterijen. **Bel, om de snoer de kopen, het telefoon nummer op de kaft van deze handleiding.** Steek het ene eind van de snoer in het contactpunt aan de voorkant van de elliptische trainer. Steek het andere eind van de snoer in het stopcontact dat goed geïnstalleerd is en voldoet aan alle plaatselijke regels.



8. Terwijl een tweede persoon het Bedieningspaneel (5) bij de Staander (3) houdt, verbind de draadkoker van het Bedieningspaneel met de Bovenste Draadkoker (48). Sluit dan de Linker en Rechter Verlengstukken (135, 136), aangegeven met etiketten, aan de linker en rechter draden voor de controller van het Bedieningspaneel, ook met etiketten aangegeven. Steek het resterende stuk draadkoker in de Staander.

Maak het Bedieningspaneel (5) vast aan de Staander (3) met vier M4 x 16mm Schroeven met Rond Kop (101). **Zorg ervoor dat de draadharnassen en verlengstukken van de draden niet bekneld raken.**

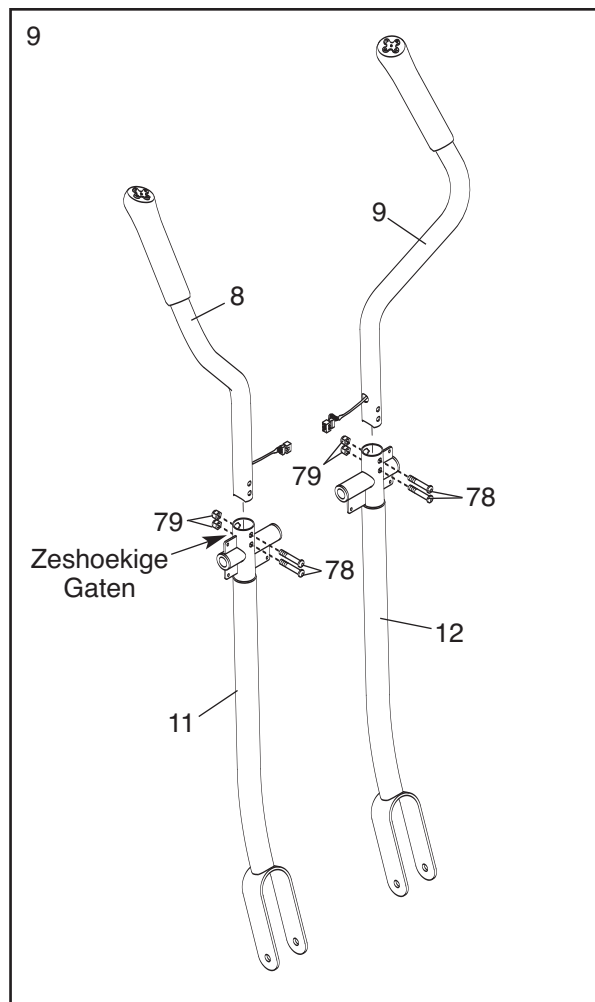
Maak de transporthandgreep (4) aan de Staander (3) vast met twee M8x112mm Bouten met Ronde kop (125) en twee M8 Klemmoeren (79)



9. Neem de linker Armhendel (8) en de Linker Arm van het Bovendeel (11), die met stickers zijn aangegeven.

Oriënteer de Linker Armhendel (8) en de Linker Arm van het Bovendeel (11) zoals aangegeven. Steek de Linker Armhendel in de Linker Arm van het Bovendeel. Maak de Linker Armhendel vast met twee M8 x 41mm Bouten met Ronde Kop (78) en twee M8 Klemmoeren (79). **Zorg ervoor dat de Borgmoeren in de zeshoekige gaten van de Linker Arm van het Bovendeel zitten.**

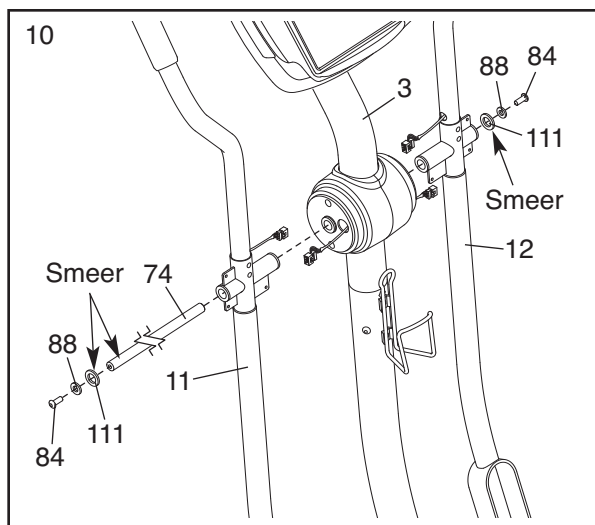
Maak de Rechter Armhendel (9) op dezelfde manier aan de Rechter Arm van het Bovendeel (12) vast.



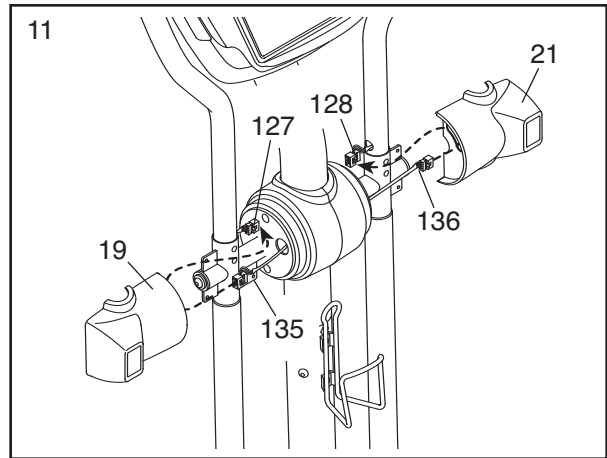
10. Smeer voldoende smeervet (inbegrepen) op de Draaias (74). Smeer dan twee Gebogen Tussenringen (111) met wat vet in.

Steek de Draaias (74) in de Staander (3) en centreer de as. Oriënteer de Linker Arm van het Bovendeel (11) zoals getoond en schuif de Arm op de Draaias. Schuif de Rechter Arm van het Bovendeel (12) op het rechter uiteinde van de Draaias.

Draai een M8 x 23mm Schroef met Ronde Kop (84) met een M8 Tussenring (88) en een Gegolfde Tussenring (111) in de uiteinden van de Draaias (74). **Zorg ervoor dat de Gegolfde Tussenringen aan het uiteinde van de Draaias zitten.**



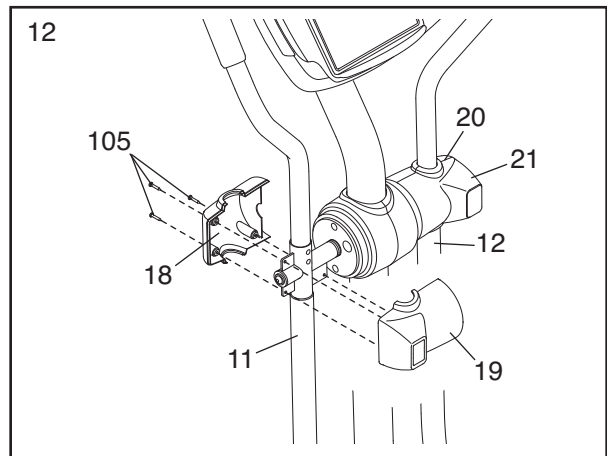
11. Trek het Linker Verlengstuk voor de Draad (135) door het Kapje voor de Linker Achterste Armhendel (19), en sluit dan het Linker Verlengstuk voor de Draad aan op de Linker Draad voor de Controller (127). Trek dan het Rechter Verlengstuk voor de Draad (136) door het Kapje van de Rechter Achterste Armhendel (21). Sluit deze aan op de Rechter Draad voor de Controller (128).



12. **Opmerking: Voor alle duidelijkheid, de draden die in stap 11 aangesloten worden zijn niet in de tekening rechts getoond.**

Houd de Linker Voorste Armhendelkap (18) en de Linker Achterste Armhendelkap (19) rond de Linker Arm van het Bovendeel (11). Maak de Armhendelkappen vast met drie M4 x 32mm Schroeven met Ronde Kop (105). **Zorg ervoor dat de draden niet bekneld raken.**

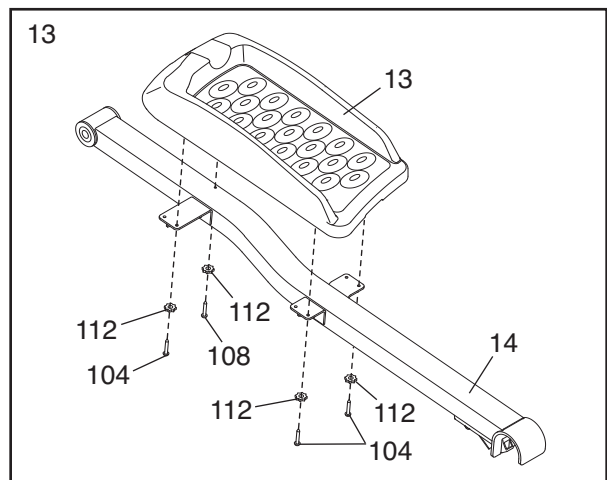
Maak de Rechter Voorste Armhendelkap (20) en de Rechter Achterste Armhendelkap (21) op dezelfde manier aan de Rechter Arm van het Bovendeel (12) vast.



13. Neem de Linker Pedaal (13) en het Linker Pedaalbeen (14), die met stickers zijn aangegeven.

Maak de Linker Pedaal (13) aan het Linker Pedaalbeen (14) vast met een M4 x 45mm Schroef (108), drie M4 x 14mm Schroeven (104) en vier Sterringen (112).

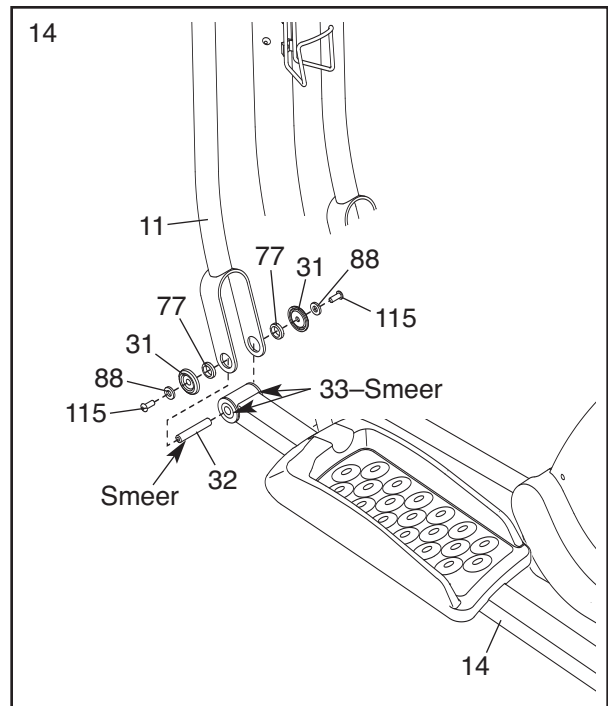
Maak de Rechter Pedaal (niet getoond) op dezelfde manier aan het Rechter Pedaalbeen (niet getoond) vast.



14. Smeer een kleine hoeveelheid vet op een van de Assen van het Pedaalbeen (32) en op de twee Hulzen van het Pedaalbeen (33) in het Rechter Pedaalbeen (14).

Schuif vervolgens een 5mm Tussenstuk (77), een M8 Tussenring (88), en een Kapje voor het Pedaalbeen (31) op de M8 x 23mm Schouder Schroef (115). Draai de Schouder Schroef een paar keer rond in de As van het Pedaalbeen (32).

Terwijl een tweede persoon het voorste uiteinde van het Linker Pedaalbeen (14) in de houder op de Linker Arm van het Bovendeel (11) houdt, steek de As van het Pedaalbeen (32) door de Linker Arm van het Bovendeel en het Linker Pedaalbeen. Schuif dan een M8 Tussenring (88) en een Pedaalbeenkap (31) op een andere M8 x 23mm Schouder Schroef (115) en draai de Schouder Schroef met uw vingers in de As van het Pedaalbeen. **Zorg ervoor dat de twee Tussenstukken zich in de zijkanten van de houder in de Linker Bovenarm bevinden. Draai dan beide Schouder Schroeven vast.**

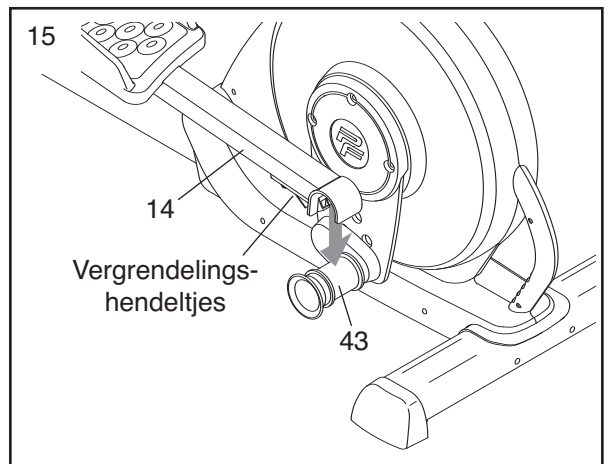


Herhaal deze stap voor de andere kant van de elliptische trainer.

15. Trek aan het vergrendelingshendeltje aan de onderkant van het Linker Pedaalbeen (14) en plaats het Linker Pedaalbeen op de linker Crankbushuls (43). Laat het hendeltje los en zorg ervoor dat het Linker Pedaalbeen goed aan de Crankbushuls vastzit.

Maak het Rechter Pedaalbeen (niet getoond) op dezelfde manier vast.

Zie stap 5. Draai de M8 x 69mm Bout met Ronde Kop (80) en de twee M8 x 23mm Schroeven met Ronde Kop (84) vast.

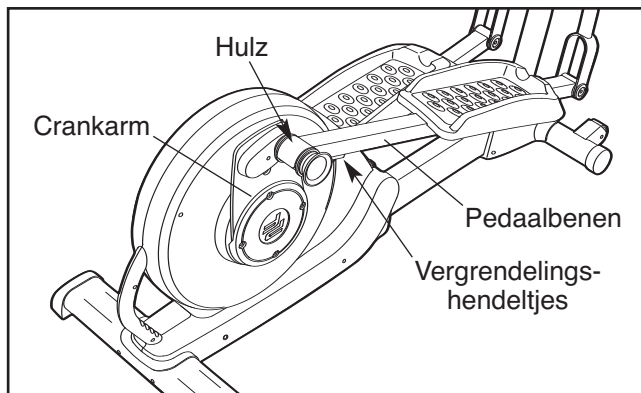


16. **Zorg ervoor dat alle onderdelen van de elliptische trainer goed vastgedraaid worden. Aandacht: Het kan zijn dat sommige onderdelen na montage overblijven. Leg een matje onder de elliptische trainer om uw vloer (bedekking) niet te beschadigen.**

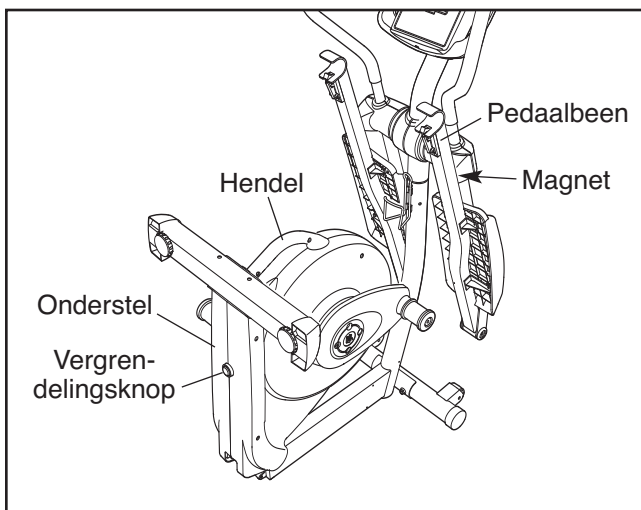
HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN

HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER OP EN UIT TE KLAPPEN

Als de elliptische trainer niet wordt gebruikt, kan het Onderstel worden opgeklapt. Trek eerst aan de vergrendelingshendeltjes onder elk pedaalbeen en verwijder de pedaalbenen van de hulzen van de crankarmen.



Hef de pedaalbenen op totdat ze de magneten van de armen van het bovendeel raken; de magneten zullen de pedaalbenen op hun plaats houden. Houd dan de handgreep vast en til het onderstel op totdat het in de verticale positie vastklikt.

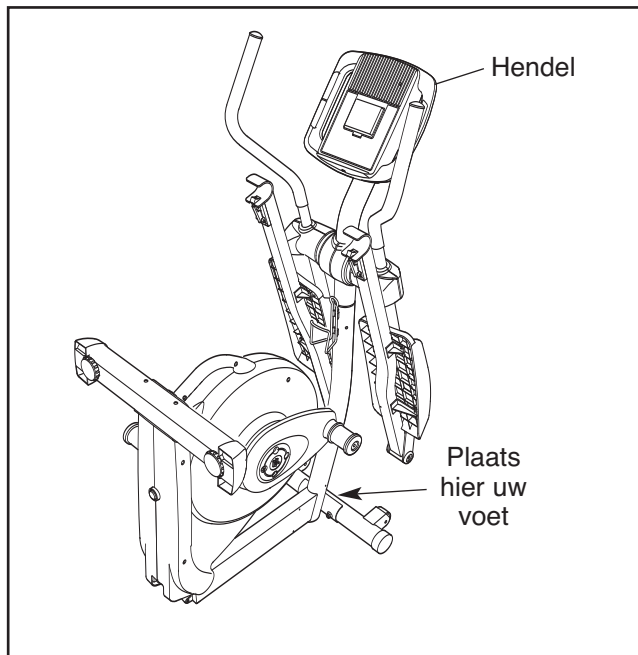


Om de elliptische trainer te gebruiken moet u eerst aan de hendel trekken, op de vergrendelingstoets drukken en het onderstel laten zakken.

Trek dan aan de pedaalbenen om ze los te maken van de magneten op de armen voor het Bovendeel. **Trek aan de vergrendelingshendeltjes van de pedaalbenen**, en zet de pedaalbenen op de hulzen van de crankarmen. Laat de vergrendelingshendeltjes los en zorg ervoor dat de pedaalbenen goed vastzitten op de crankarmen.

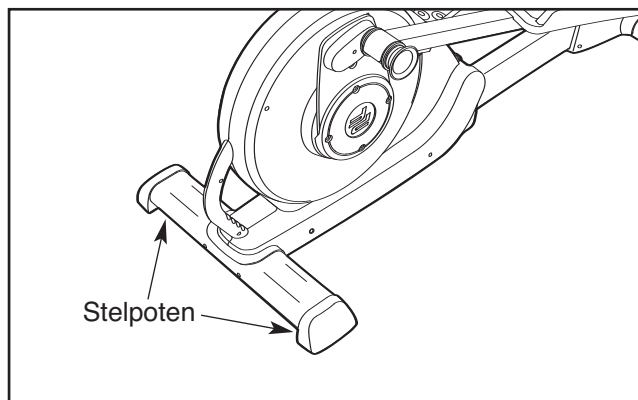
HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE VERPLAATSEN

Om de elliptische trainer te verplaatsen, klap hem eerst op zoals hier links werd beschreven. Ga dan voor de elliptische trainer staan. Houd de transporthendel vast en plaats uw voet aan het midden van de voorste stabilisator. Trek aan de transporthendel totdat de elliptische trainer op de voorste wielen steunt. Zet de elliptische trainer op de gewenste plaats en laat hem dan zakken.



HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE NIVELLEREN

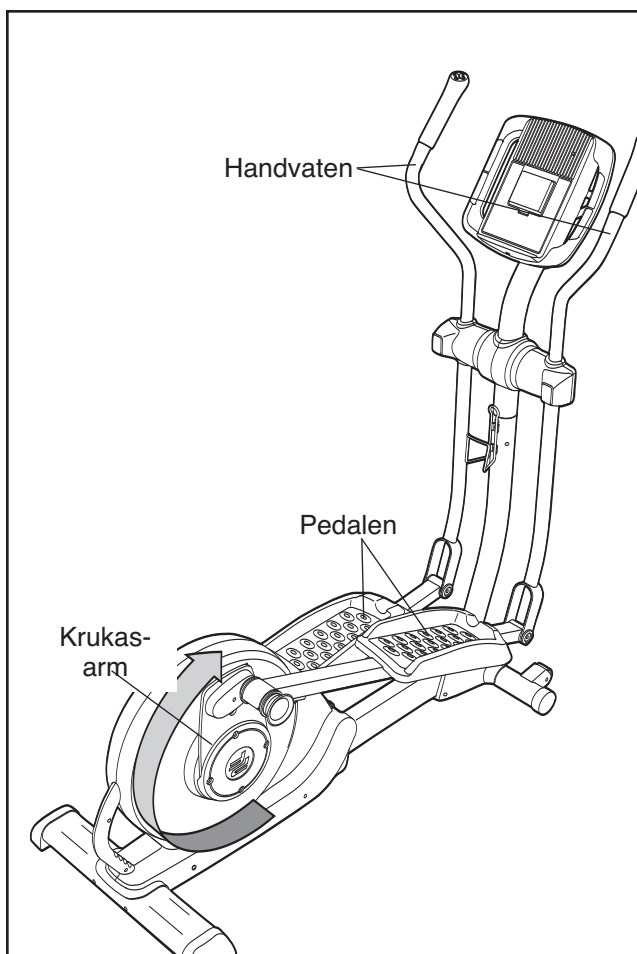
Als de elliptische trainer bij het gebruik licht schommelt, draai dan aan een of aan beide stelpoten onder de achterste stabilisator totdat de trainer niet meer schommelt.



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.

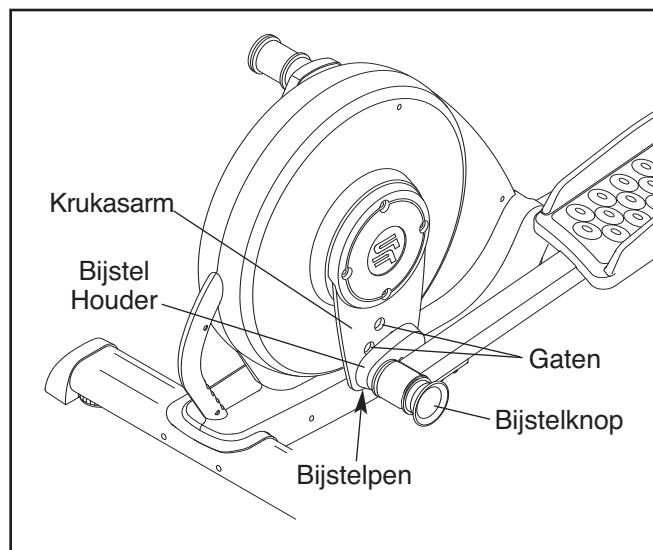
Aandacht: De pedaalschijven kunnen in beide richtingen draaien. Aangeraden wordt de pedaalschijven in de door de pijl aangegeven richting te duwen. Duw de pedaalschijven in de tegenovergestelde richting om variatie in uw oefening aan te brengen.



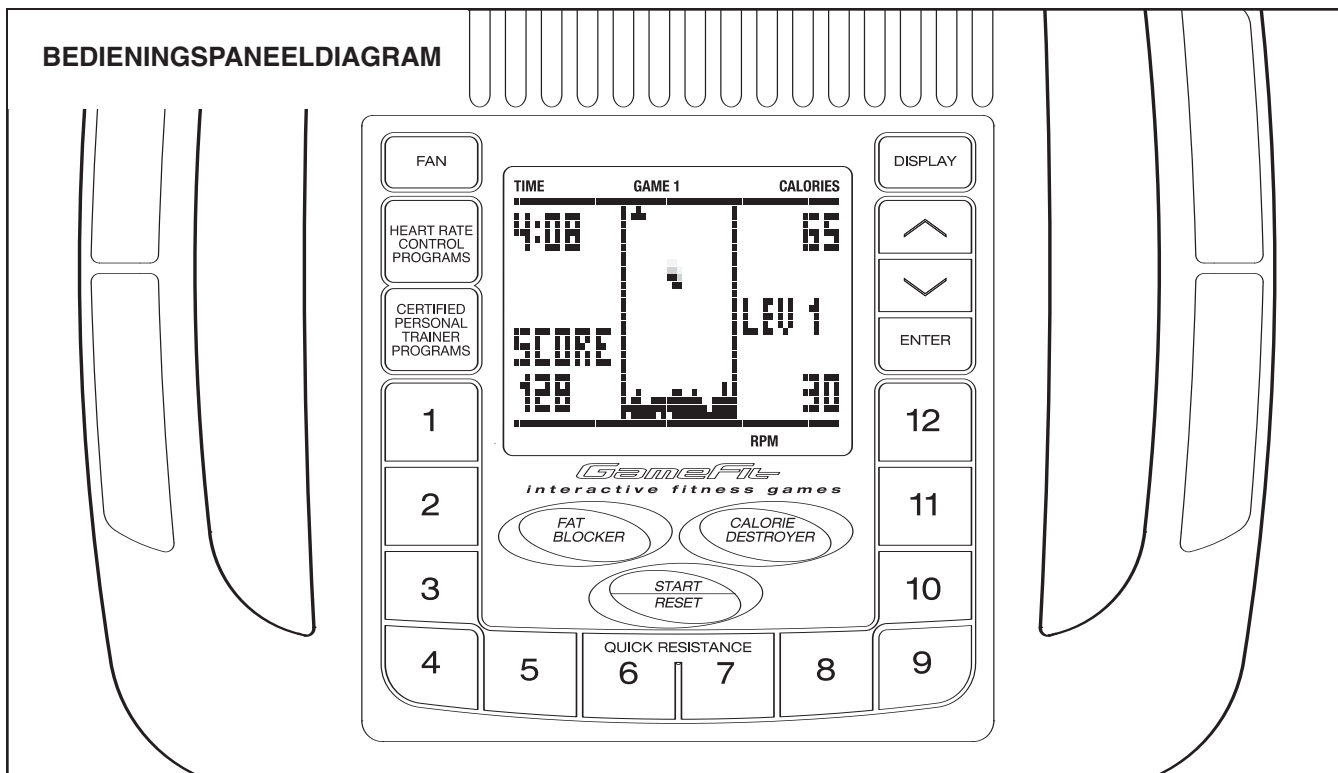
Wacht tot de elliptische trainer helemaal is gestopt voor u van de elliptische trainer afstapt. **Opgelet: Met de elliptische trainer kan men niet freewheelen; de pedalen blijven ronddraaien totdat het vliegwiel stopt.** Wanneer de pedalen stilhouden, stap dan eerst van het hoogste pedaal af. Stap vervolgens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

HOE DE STAP VAN DE ELLIPTISCHE TRAINER BIJ TE STELLEN

Trek om de stap van de elliptische trainer bij te stellen, aan een van de bijstelknoppen totdat de bijstelhouder vrij kan bewegen. Draai aan de bijstelhouder totdat de bijstelknop gelijk staat met een van de drie gaten in de krukasarm, en laat de knop voorzichtig los. Draai dan de bijstelhouder lichtjes naar achteren en naar voren totdat de bijstelpen in een van de drie gaten in de krukasarm zit.



Stel de andere kant van de elliptische trainer op dezelfde manier bij.



FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het revolutionaire bedieningspaneel biedt een reeks mogelijkheden aan die ontworpen zijn voor doeltreffender en plezieriger oefenen. U kunt wanneer de handmatige instelling van het bedieningspaneel gebruikt wordt de weerstand van de pedalen met een druk op een toets veranderen. Het bedieningspaneel geeft tijdens uw oefening continue informatie/feedback. U kunt ook uw hartslag met gebruik van de handgreep met polssensor of de optionele borstkas-sensor meten. **Opmerking: Raadpleeg pagina 23 voor informatie over de optionele borstkas-sensor.**

Het bedieningspaneel biedt tien smart-programma's. In ieder programma verandert automatisch de weerstand van de pedalen en zal tijdens uw oefening aangegeven wanneer u uw tempo moet verhogen of verlagen.

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 biedt bovendien twee interactieve games die betrekking hebben op de motivatie. U kunt Fat Blocker™ of het snelle Calorie Destroyer™ tijdens uw oefening spelen door de tweevoudige game controllers te gebruiken-hoe harder uw oefent, hoe groter uw voordeel in het spel! Het bedieningspaneel houdt de vier hoogste scores bij van ieder spel bij spelen tegen andere spelers of bij pogingen uw eigen hoge score te breken.

Om de handmatige instelling van het bedieningspaneel te gebruiken, zie bladzijde 15. Zie pagina 17 om een Smart programma te gebruiken. Om een hartslagprogramma te gebruiken, zie bladzijde 18. Zie pagina 20 om Fat Blocker te spelen. Zie pagina 22 om Calorie Destroyer spel te spelen.

HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

Opmerking: Als er een doorzichtig plastic laagje op het bedieningspaneel ligt, dan moet u dat verwijderen.

1 Om het bedieningspaneel aan te zetten, druk op een toets van het bedieningspaneel of begin te fietsen.

Kort nadat u begint te lopen, zal de display oplichten.

2 De handmatige instelling kiezen.

Telkens als u het bedieningspaneel aanzet, zal de handmatige modus worden geactiveerd. U kunt, wanneer

een programma gekozen is, de handmatige instelling opnieuw kiezen door meerdere keren op een van de Programma toetsen te drukken totdat het woord MANUAL (HANDMATIG) links onder in de hoek van de display verschijnt.



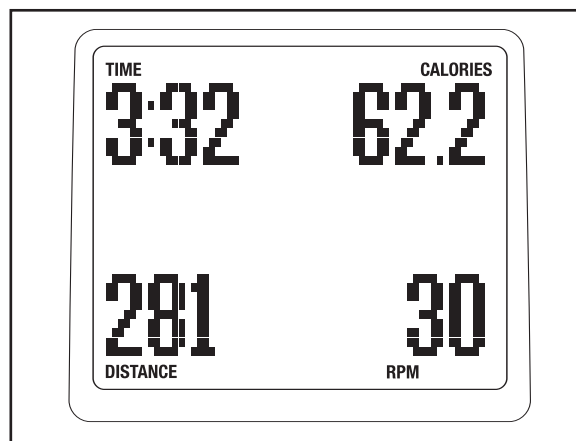
3 Verander de weerstand als u dat wilt.

U kunt tijdens het gebruik van de elliptische trainer de weerstand van de pedalen veranderen door op een van de 1 tot en met 12 genummerde [QUICK RESISTANCE (Snelle Weerstand) toetsen te drukken. Aandacht: Het kan een paar seconden duren nadat u op de toetsen gedrukt heeft voordat de pedalen de gewenste weerstand bereiken.



4 Volg uw vorderingen op de display.

In de linker bovenhoek van de display wordt de verlopen tijd [TIME] getoond. Opmerking: Als u een programma kiest, dan zal de resterende tijd van het programma in plaats van de verlopen tijd op de display verschijnen.



In de linker onderhoek van de display wordt de totale loopafstand [DISTANCE] in omwentelingen weergegeven.

In de rechter bovenhoek van de display wordt het aantal verbrande calorieën [CALORIES] bij benadering weergegeven. In de rechter bovenhoek van de display wordt ook uw hartslag [HEART RATE] weergegeven als u de handsensoren gebruikt (raadpleeg stap 5 op pagina 16).

In de rechter onderhoek van de display wordt het loopritme in omwentelingen per minuut [RPM] weergegeven.

In het midden van de display wordt de weerstand [RESISTANCE] van de pedalen enkele seconden weergegeven telkens als de weerstand wijzigt.

U kunt bepaalde informatie ook in een groter formaat zien. Druk herhaaldelijk op de [DISPLAY]-toets om de informatie over tijd en afstand, tijd en calorieverbruik of tijd en snelheid te zien. Druk opnieuw op de Display-toets om alle informatie te zien. Druk op de [START/RESET] toets om de informatie van de display opnieuw in de stellen.

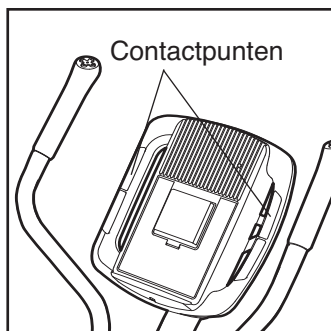
U kunt kiezen tussen drie soorten achtergrondverlichting. In de „On“-stand blijft de achtergrondverlichting altijd aanstaan. Om de batterijen te sparen, kunt u de „Auto“-stand kiezen. De achtergrondverlichting zal dan slechts aangaan als u begint te lopen. In de „Off“-stand blijft de achtergrondverlichting uit. Druk eerst op en houdt dan een paar seconden lang de [CERTIFIED PERSONAL TRAINER PROGRAM] toets ingedrukt, om een achtergrondlicht te kiezen. Druk dan op de toename toets om de gewenste achtergrondlicht te kiezen. Druk dan weer op de Certified Personal Trainer Programma toets om uw keuze op te slaan.

5 Uw hartslag meten als u dat wilt.

U kunt uw hartslag met de ingebouwde handgreep met pols-sensor of optionele borstkas-sensor meten (zie pagina 23 voor informatie over de borstkas-sensor). Opmerking: Het kan zijn dat het bedieningspaneel de juiste meting van de hartslag niet kan aangeven als u de optionele borstkas-sensor gebruikt en u zich vasthoudt aan de handgrepen met polssensor.

Het kan zijn dat er op de metalen contactpunten van de handgreep met pols-sensor een plastic vel zit. Om uw hartslagfrequentie te meten, houd de hand-sensoren vast met uw palmen

tegen de metalen contactpunten. **Zorg ervoor dat uw handen niet bewegen en houd de contactpunten niet te strak vast.**



Als uw hartslag wordt gedetecteerd, zullen er één, twee of drie streepjes verschijnen en dan wordt uw hartslag weergegeven. Voor een correcte hartslagmeting, houd de contactpunten ongeveer 15 seconden vast. Opmerking: Als u de handsensoren blijft vasthouden, dan zal uw hartslag 30 seconden op de onderste display worden weergegeven.

Als uw hartslag niet wordt weergegeven, zorg ervoor dat u uw handen goed op de sensoren hebt geplaatst zoals hierboven wordt aangegeven. Beweeg uw handen niet of houd de metalen contactpunten niet te strak vast. Voor de beste werking, maak de metalen contactpunten schoon met een zacht doek; **gebruik nooit alcohol, schurende of chemische middelen om de contactpunten schoon te maken.**

6 De ventilator aanschakelen als u dat wilt.

Druk op de Ventilator [FAN] toets om de ventilator op lage snelheid te laten draaien. Druk nogmaals op de Ventilator toets om de ventilator op hoge snelheid te laten draaien. Druk een derde keer op de toets om de ventilator uit te doen.

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

Als de pedalen enkele seconden niet bewegen, dan zult u een pieptoon horen en het bedieningspaneel zal blijven stilstaan. Als de pedalen enkele minuten niet bewegen, dan zal het bedieningspaneel worden uitgeschakeld en de displays worden gereset.

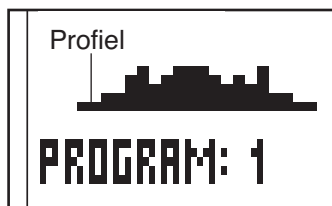
HOE EEN SMART PROGRAMMA TE GEBRUIKEN

1 Om het bedieningspaneel aan te zetten, druk op een toets van het bedieningspaneel of begin te fietsen.

Kort nadat u begint te lopen, zal de display oplichten.

2 Selecteer een smart programma.

Druk om een van de tien smart-programma's te kiezen, meerdere keren op de Certified Personal Trainer toets totdat de naam van het gewenste programma op de display verschijnt. De programmatijd en een profiel van de weerstandinstellingen van het programma zullen op de display worden weergegeven.



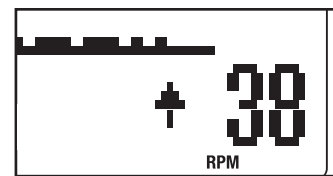
3 Begin te trappen om het programma te starten.

Elk programma is onderverdeeld in 20, 30 of 45 segmenten van één minuut. Er wordt een weerstandsniveau en een tempo geprogrammeerd voor elk segment. Opmerking: hetzelfde weerstandsniveau en/of tempo kan voor twee of meer opeenvolgende segmenten worden geprogrammeerd.

Het profiel van uw programma geeft uw vordering aan (zie tekening hierboven). Het flikkerend segment van het profiel op de display geeft het huidige segment van het programma aan. De hoogte van het flikkerend segment geeft de weerstand van het huidige segment aan.

Wanneer het eerste segment van het programma eindigt dan zal het weerstandsniveau en het na te streven rpm (rotaties per minuut) een paar seconden lang in het midden op de display verschijnen om je te waarschuwen. Het volgende segment van het profiel zal beginnen op te flikkeren en de pedalen zullen automatisch aan het weerstandsniveau van het volgende segment aangepast worden.

Terwijl u oefent, wordt u aangegeven uw loopritme zo dicht mogelijk bij uw doelomwentelingen voor het huidige segment te houden. Als er een opwaarts pijltje op de display verschijnt, moet u uw ritme verhogen. Als er een neerwaarts pijltje verschijnt, dan moet u uw ritme vertragen. Als er geen pijltjes op de display verschijnen, moet u uw ritme aanhouden.



Belangrijk: De tempo-instellingen dienen slechts als motivatie. Uw tempo mag lager zijn dan het aangegeven tempo. Zorg ervoor dat u in een aangenaam tempo traint.

Wanneer het weerstandsniveau voor het huidige segment te hoog of te laag ligt kunt u de instelling handmatig veranderen door op de Quick Resistance toetsen drukken. **Belangrijk: Als het huidige segment van het programma voltooid is, dan zal de weerstand van de pedalen automatisch naar de instellingen van het volgende segment worden gewijzigd.**

Het programma zal zo doorgaan totdat het laatste segment voltooid is. Om het programma te stoppen, moet u gewoon stoppen met lopen. U zult een piepton horen en de tijd zal op de display beginnen te flikkeren. Om het programma opnieuw te starten, moet u gewoon opnieuw beginnen te trappen.

4 Volg uw vorderingen op de display.

Zie stap 4 op pagina 15.

5 Uw hartslag meten als u dat wilt.

Zie stap 5 op pagina 16.

6 De ventilator aanschakelen als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 16.

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

Zie stap 7 op pagina 16.

HOE EEN PROGRAMMA VOOR DE HARTSLAG TE GEBRUIKEN

1 Om het bedieningspaneel aan te zetten, druk op een toets van het bedieningspaneel of begin te fietsen.

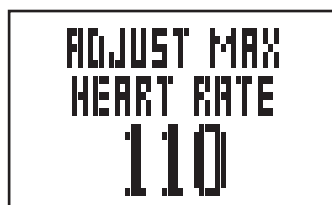
Kort nadat u begint te lopen, zal de display oplichten.

2 Kies een hartslagprogramma.

Druk, om een van de twee hartslagprogramma's te kiezen, meerdere keren op de [HEART RATE CONTROL PROGRAMMA] (Hartslag) toets totdat de woorden HEART RATE 1 of HEART RATE 2 (HARTSLAG 1 of HARTSLAG 2) op de display verschijnen. De programmatijd en een profiel van de doelhartslaginstellingen van het programma zullen op de display worden weergegeven.

3 Toets een doelhartslagfrequentie in.

Als u een hartslagprogramma selecteert, dan zal de maximale doelhartslag in het midden van de display verschijnen. Gebruik, als u dat wilt, de toename of afname toetsen om de instelling van de maximaal na te streven hartslag te veranderen. Druk vervolgens op de [ENTER] toets. Aandacht: Als u de maximale doelhartslag bijstelt, dan wordt het intensiteitsniveau van het hele programma gewijzigd.



4 Houdt de handgreep met polssensor vast of draag de optionele borstkas-sensor.

Om het hartslagprogramma te gebruiken, moet u de optionele borstkas-sensoren dragen of de handsensoren gebruiken (zie pagina 23 voor informatie over de borstkas-sensor). Opmerking: Het kan zijn dat het bedieningspaneel de juiste meting van de hartslag niet kan aangeven als u de optionele borstkas-sensor gebruikt en u zich vasthoudt aan de handgrepen met polssensor.

Als u de handsensoren gebruikt, moet u niet noodzakelijk tijdens de hele duur van 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.**

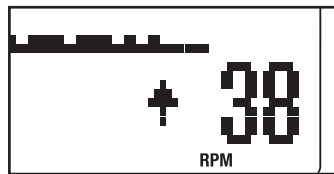
5 Begin te trappen om het programma te starten.

Elk hartslagprogramma is onderverdeeld in 20 of 30 segmenten van één minuut. Er wordt een doelhartslag geprogrammeerd voor elk segment. Opmerking: U kunt dezelfde doelhartslag programmeren voor twee of meer opeenvolgende segmenten.

De na te streven hartslaginstelling van het eerste segment zal door de hoogte van het flikkerend segment van het profiel op de display worden aangegeven. Het profiel van het volgende segment zal, wanneer het eerste segment van het programma eindigt, beginnen op te flikkeren. De na te streven hartslaginstelling van het volgende segment zal dan door de hoogte van het flikkerende segment van het profiel worden aangegeven.

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. Als er een opwaarts pijltje op de display ver-



schijnt, moet u uw ritme verhogen. Als er een neerwaarts pijltje op de display verschijnt, moet u uw ritme verlagen. Als er geen pijltjes op de display verschijnen, moet u uw ritme aanhouden.

Belangrijk: Zorg ervoor dat u in een aangenaam tempo traint.

Wanneer het weerstandsniveau te hoog of te laag ligt kunt u de instelling handmatig veranderen door op de Quick Resistance toetsen drukken. U kunt echter de na te streven hartslag niet handhaven. 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.

Het programma zal zo doorgaan totdat het laatste segment voltooid is. Om het programma te stoppen, moet u gewoon stoppen met lopen. U zult een pieptoon horen en de tijd zal op de display beginnen te fllikkeren. Om het programma opnieuw te starten, moet u gewoon opnieuw beginnen te trappen. Druk op de Start/Reset toets om het programma opnieuw in te stellen.

6 Volg uw vorderingen op de display.

Zie stap 4 op pagina 15.

7 Uw hartslag meten als u dat wilt.

Zie stap 5 op pagina 16.

8 De ventilator aanschakelen als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 16.

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

Zie stap 7 op pagina 16.

HOE FAT BLOCKER TE SPELEN

Om Fat Blocker te spelen moet u snel denken en snel reageren. U zult om het spelletje te kunnen spelen, naast de toetsen van de bedieningspaneel, ook de vier toetsen van de controllers op de armhendel gebruiken. Volg de stappen hieronder om Fat Blocker te spelen.

1 Om het bedieningspaneel aan te zetten, druk op een toets van het bedieningspaneel of begin te fietsen.

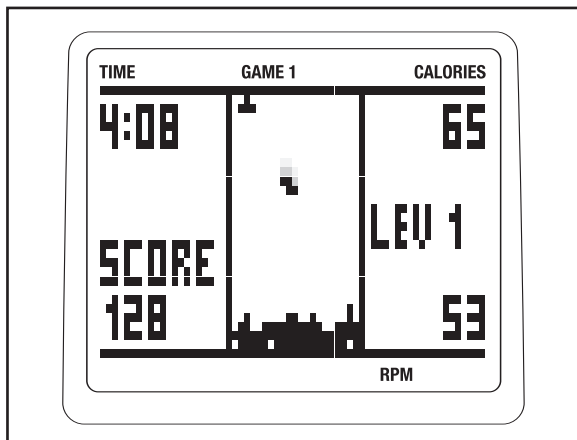
Kort nadat u begint te lopen, zal de display oplichten.

2 Kies Fat Blocker game.

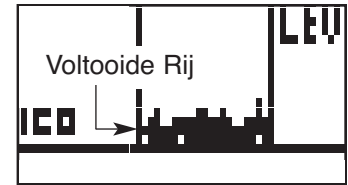
Druk om de Fat Blocker game te kiezen op de [FAT BLOCKER] toets. De woorden FAT BLOCKER zullen boven in de display verschijnen.

3 Begin te trappen om het spelletje te starten.

Wanneer u de Fat Blocker game start zal een game piste in het midden van de display verschijnen.



Een blok van vier of vijf vierkanten zullen langzaam naar beneden vallen totdat ze de bodem van de piste bereiken.



Een ander blok zal dan naar beneden komen. De blokken bestaan uit acht verschillende vormen. U kunt, terwijl ieder blok valt, het blok naar links of naar rechts bewegen door de linker of rechter toets van de linker controller te gebruiken. U kunt tevens het blok tegen de klok in of met de klok mee draaien door de linker en rechter toetsen van de rechter controller te gebruiken. Wanneer u een blok geplaatst en gericht hebt kunt u, als u dat wilt, de snelheid waarmee het blok naar beneden valt aanpassen door op de down toets van een van de controllers te drukken.

Uw doel is om de blokken zodanig te manoeuvreren dat u een hele rij zwarte blokken hebt langs de hele piste. Elke keer dat u een rij zwarte vierkanten voltooit, zal de rij verdwijnen, en alle blokken boven zullen een rij naar beneden komen.

De blokken zullen tijdens het spel sneller en sneller naar beneden komen. echter Uw fietstempo zal de snelheid van de blokken beïnvloeden -hoe sneller u trapt hoe langzamer de blokken zullen vallen. Dit geeft u extra tijd om de blokken te plaatsen en te richten. Het spel zal zo door blijven gaan totdat welk deel dan ook van een gestapelde blok de bovenkant van de piste bereikt.

De display zal aan het eind van het spel uw eindscore en het bereikte spelniveau/game level aangeven. De display zal dan de vier hoogste scores aangeven sinds de scores voor het laatst waren ingesteld. Houdt, als u dat wilt, de rechter toets van een van de controllers ingedrukt om de scores opnieuw in te stellen. Aandacht: De display zal om een naam vragen wanneer uw score een van de vier hoogste is. U kunt dan een naam van drie letters of cijfers intoetsen. Druk terwijl de lijn onder de eerste letter oplicht op de up of down toetsen van een van de controllers om de gewenste letter of cijfer te kiezen. Druk dan op de rechter toets van een van de controllers en kies een ander letter of cijfer. Herhaal deze handeling voor de derde letter of cijfer. Druk dan nogmaals de rechter toets van een van de controllers. De display zal dan de vier hoogste scores aangeven sinds de scores voor het laatst waren ingesteld.

4 Volg uw vorderingen op de display.

De hoeken van de display zullen tijdens het spelen van Fat Blocker de verlopen tijd, het bij benadering aantal verbranden calorieën, et uw tempo aangeven. De display zal tevens uw huidige score en het bereikte spelniveau aangeven.

Druk op de Display toets om het spel te onderbreken. Druk meerdere keren op de display toets totdat de woorden FAT BLOCKER boven in de display verschijnen om weer met het spel te beginnen. Begin dan weer te trappen. Druk op de [START/RESET] toets om het spel opnieuw in te stellen.

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

Zie stap 7 op pagina 16.

HOE CALORIE DESTROYER TE SPELEN

Calorie Destroyer is een snel spelletje dat u een tegen laser vurend eskader van vliegtuigen laat vechten. U zult om het spelletje te kunnen spelen naast de toetsen van het bedieningspaneel ook de vier toetsen van de controllers op de armband gebruiken. Volg de stappen hieronder om Calorie Destroyer te spelen.

1 Om het bedieningspaneel aan te zetten, druk op een toets van het bedieningspaneel of begin te fietsen.

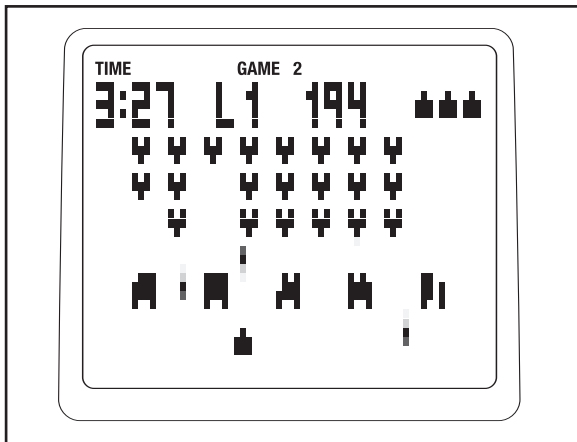
Kort nadat u begint te lopen, zal de display oplichten.

2 Kies Calorie Destroyer

Druk om Calorie Destroyer te kiezen op de [CALORIE DESTROYER] toets. Het woord DESTROYER zal boven in de display verschijnen.

3 Begin te trappen om de game te starten.

Wanneer je met Calorie Destroyer begint zal een game piste op de display verschijnen. Drie rijen vliegtuigen zullen langs de bovenkant van de piste vliegen. Ze zullen van tijd tot tijd hun lasers naar beneden vuren. Iedere keer dat de vliegtuigen de linker of rechter kant van de piste bereiken dan zullen ze van richting veranderen en naar beneden komen.



Aan de onderkant van de piste bevindt zich een laser blaster. U kunt de laser revolver op de vliegtuigen afvuren door op de up toets van een van de controllers te drukken. U kunt ook wanneer u fietst de laser blaster naar links of naar rechts verplaatsen door op de linker of op de rechter toets van de controllers te drukken. Hoe sneller u trapt hoe sneller de laser blaster beweegt.

Er bevinden zich vijf schilden tussen de vliegtuigen en de laser blaster. U kunt, als u dat wilt, de laser onder een van de schilden verbergen. Echter telkens wanneer een schild getroffen wordt zal een stuk van het schild verdwijnen.

Uw doel is het voorkomen dat de laser blaster wordt getroffen en de vliegtuigen de onderkant van de piste bereiken. Wanneer de laser blaster wordt getroffen wordt deze onbruikbaar en een nieuwe laser blaster zal er voor in de plaats komen. Er bestaan totaal vier laser blasters. Een nieuw eskader vliegtuigen zal verschijnen wanneer u alle vliegtuigen laat verdampen.

De vliegtuigen zullen tijdens het spel sneller en sneller vliegen. Het spel blijft doorgaan totdat alle vier laser blasters onbruikbaar zijn of wanneer een vliegtuig de onderkant van de piste bereikt.

De display zal aan het eind van het spel uw eindscore en het bereikte niveau aangeven. De display zal dan de vier hoogste scores aangeven sinds de scores voor het laatst waren ingesteld. Houdt, als u dat wilt, de rechter toets van een van de controllers ingedrukt om de scores opnieuw in te stellen. Aandacht: De display zal om een naam vragen wanneer uw score een van de vier hoogste is. De naam kan bestaan uit drie letters of cijfers. Druk terwijl de lijn onder de eerste letter verlicht is op de up of down toets van een van de controllers om de gewenste letter of cijfer te kiezen. Druk dan op de rechter toets van een van de controllers en kies een ander letter of cijfer. Herhaal deze handeling voor de derde letter of cijfer. Druk dan nogmaals de rechter toets van een van de controllers. De display zal dan de vier hoogste scores aangeven.

4 Volg uw vorderingen op de display.

De linker boven hoek van de display zal tijdens het oefenen en het spelen van Fat Destroyer de verlopen tijd aangeven. De display zal tevens uw huidige score en bereikte spelniveau aangeven.

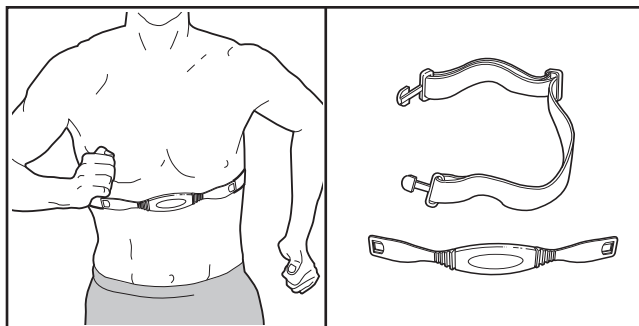
Druk op de Display toets om het spel te onderbreken. Druk om het spel weer op te starten meerdere keren op de display toets totdat het woord DESTROYER boven in de display verschijnt. Druk op de Start/Reset toets om het spel opnieuw in te stellen.

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

Zie stap 7 op pagina 16.

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.

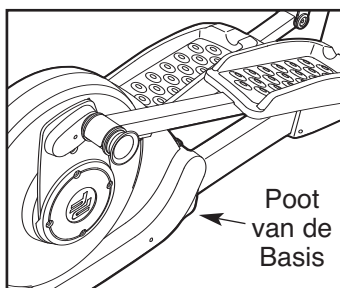
Om de elliptische trainer schoon te maken, gebruik een vochtig doek en een kleine hoeveelheid zachte zeep. **Belangrijk: Houd vloeistoffen weg bij het bedieningspaneel. Houd het bedieningspaneel uit direct zonlicht.**

HET VERVANGEN VAN BATTERIJEN

Als de display van het bedieningspaneel niet goed oplicht, dan moet u de batterijen vervangen. De meeste problemen met het bedieningspaneel worden veroorzaakt door lege batterijen. Raadpleeg montage-stap 7 op pagina 8 voor meer instructies om de batterijen te vervangen.

HOE HET DOORBUIGEN VAN DE ELLIPTISCHE TRAINER TE VERMIJDEN

Als de elliptische trainer in het midden doorbuigt tijdens uw oefeningen, draai aan de poot van de basis totdat het toestel niet meer doorbuigt.



HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE NIVELLEREN

Als de elliptische trainer wat wiebelt tijdens het gebruik, raadpleeg dan HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE NIVELLEREN op pagina 12.

POLSSENSOR OPLOSSEN

- Beweeg uw handen niet te veel. Uw hartslag zal niet kunnen worden gemeten wanneer U uw handen te veel beweegt.
- Druk niet te hard op de contactpunten; dit kan de meting van de hartslag beïnvloeden.
- Houd de contactpunten ongeveer 30 seconden vast voor het meest zuivere resultaat.
- Maak, voor optimaal gebruik van de handgreep met Polssensor de metalen contactpunten schoon met een zachte doek—**gebruik nooit alcohol, schuur- of oplosmiddelen.**

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 om vet te verbranden of uw cardiovasculair systeem te verbeteren dan is de juiste intensiteit middel. U kunt het juiste intensiteitsniveau bepalen door uw hartslag als leidraad te gebruiken. Het diagram hieronder geeft de aanbevolen hartslag aan voor vetverbranding, voor maximale vetverbranding 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 uw juiste hartslag te berekenen moet u eerst onder het 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. De twee laagste getallen worden aanbevolen om vet te verbranden. Het hoogste getal is voor aerobic oefeningen aanbevolen.

Vetverbranden

Om effectief vet te verbranden moet u gedurende langere tijd met een relatief lage intensiteit oefenen. Tijdens de eerste minuten van uw oefening verbruikt

uw lichaam makkelijk bereikbare *koolhydraten*. Pas na de eerste paar minuten begint uw lichaam vet als energie te verbruiken. Stel de snelheid en de helling van de loopband zodanig bij dat uw hartslag rond het laagste getal van uw trainingszone ligt als u vet wilt verbranden.

Stel voor maximale vet verbranding, de snelheid en helling van de loopband bij totdat uw hartslag rond het middelste getal van uw trainingszone ligt.

Aerobicoefening

Als uw doel is uw cardiovasculair systeem te verbeteren dan moet uw oefening „aerobic” zijn. Een aerobic oefening vereist gedurende langere periodes een grote hoeveelheid zuurstof. Dit vraagt van het hart een verhoogde pompbeweging naar de spieren en van de longen een grotere zuurstofvoorziening van het bloed. Pas voor een aerobic oefening uw programma zodanig aan dat uw hartslag zo dicht mogelijk het hoogste getal van uw trainingszone benadert.

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.

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. Streck 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

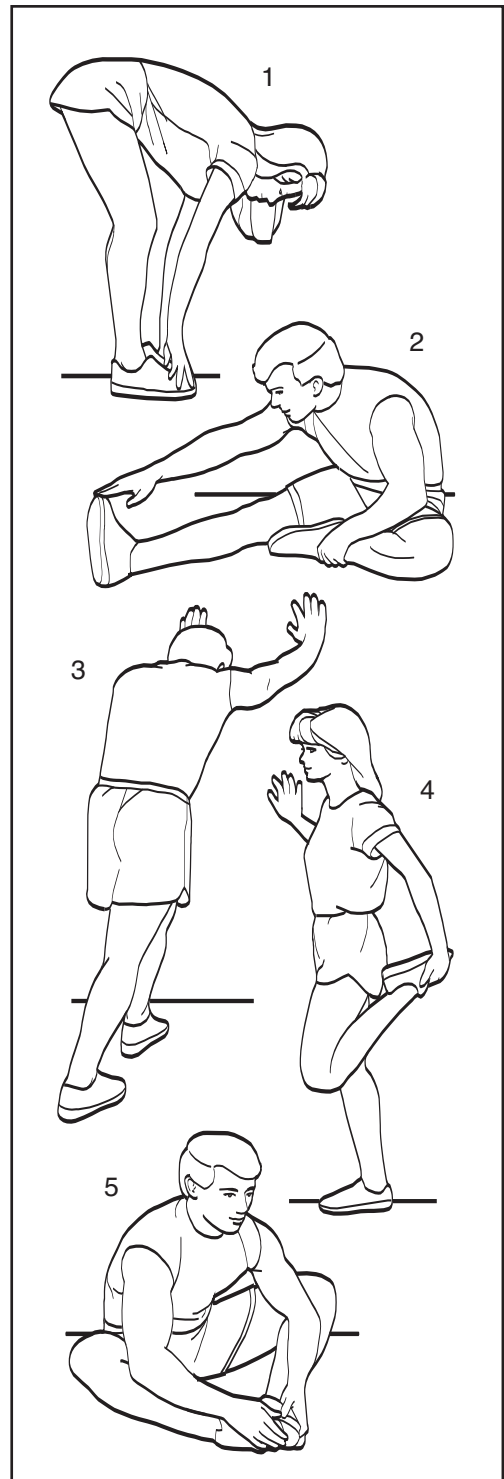
Leun met het ene been voor het andere, naar voren en plaats uw handen tegen de muur. Houdt uw achterste been gestrekt en uw achterste voet plat op de grond. Buig uw voorste been, leun naar voren en duw uw heupen naar de muur toe. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor 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 zitvlak aan. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor ieder been. Spieren: Dijspier en heupspieren.

5. Binnendij strekken

Zit met de voetzolen tegen elkaar en knieën naar buiten gebogen. Haal uw voeten zover mogelijk naar uw lies toe. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer. Spieren: Dijspier en heupspieren.



ANNOTATIES

ANNOTATIES

LIJST MET ONDERDELEN – Modelnr. PFEVEL5986.0

R1206A

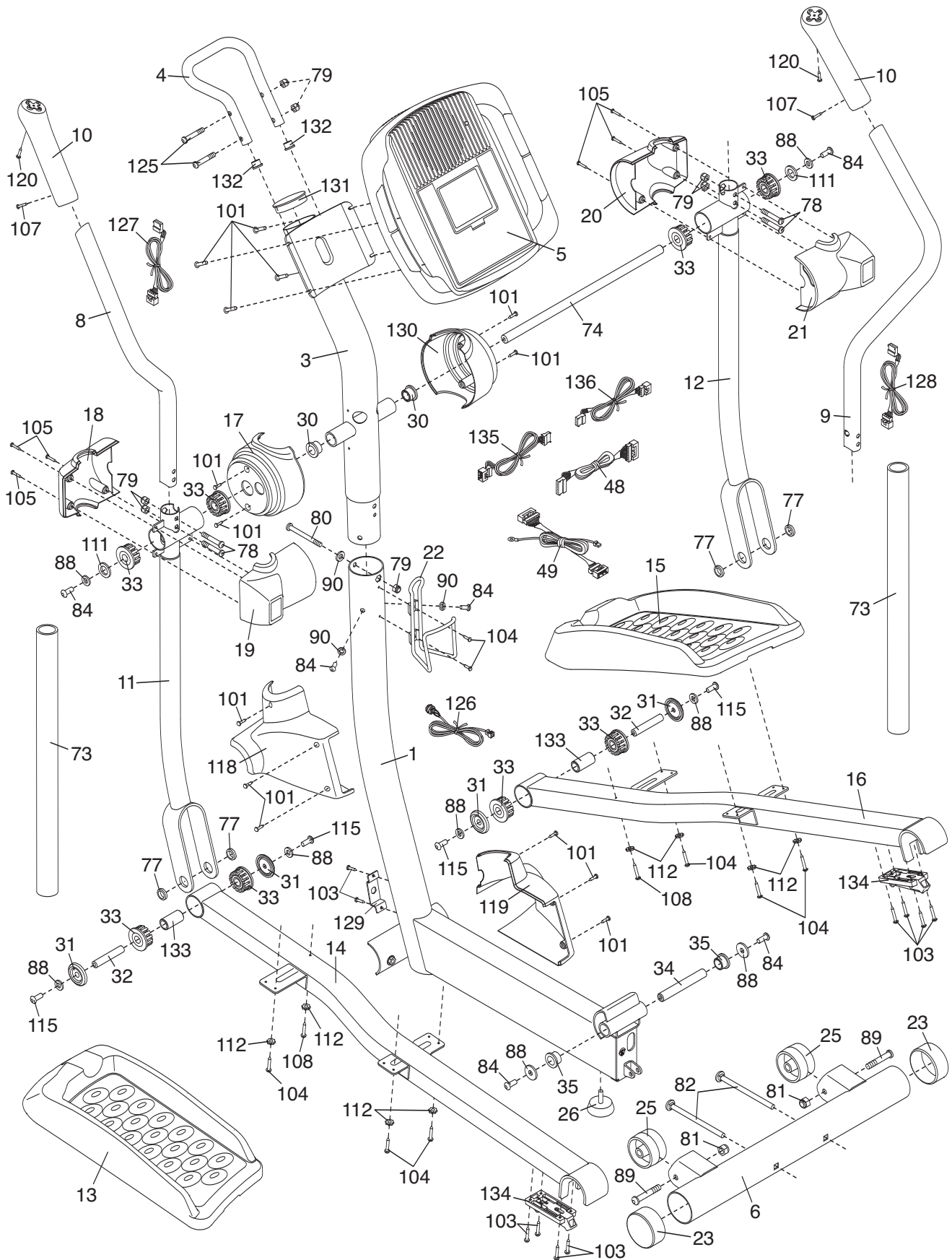
Nr.	Aantal	Beschrijving	Nr.	Aantal	Beschrijving
1	1	Basis	51	1	Riem
2	1	Onderstel	52	1	Vliegwiel
3	1	Staander	53	1	Houder van "C" Magneet
4	1	Transporthandgreep	54	1	Kussenblok
5	1	Bedieningspaneel	55	1	Magneet
6	1	Voorste Stabilisator	56	1	Veer
7	1	Achterste Stabilisator	57	1	Spanrol
8	1	Linker Armhendel	58	1	Spanrolbeugel
9	1	Rechter Armhendel	59	1	Klem
10	2	Spelgreep	60	1	Houder voor de Snelheidssensor
11	1	Linker Bovenarm	61	1	Basispen
12	1	Rechter Bovenarm	62	2	Tussenring voor de Veerslothouder
13	1	Linker Pedaal	63	2	Haarspeld
14	1	Linker Pedaalbeen	64	1	Veerslothouder
15	1	Rechter Pedaal	65	1	Schakelhouder
16	1	Rechter Pedaalbeen	66	2	Tussenstuk voor de Schakelhouder
17	1	Linker Beschermingskapje	67	1	Pen voor het Onderstel
18	1	Linker Voorste Armhendelkap	68	1	Vergrendelingsknop
19	1	Linker Achterste Armhendelkap	69	1	Rolpen
20	1	Rechter Voorste Armhendelkap	70	1	Motor
21	1	Rechter Achterste Armhendelkap	71	1	Katrol voor de Weerstandskabel
22	1	Houder voor de Waterfles	72	1	Weerstandskabelset
23	2	Kapje aan de Voorste Stabilisator	73	2	Schuimrubber Handvat
24	2	Achterste Stabilisator Kapje	74	1	Draaias
25	2	Wiel	75	2	Kap voor de Krukasplaat
26	1	Poot van de Basis	76	2	Bijstelknop
27	2	Stelpoot	77	4	5mm Tussenstuk
28	1	Linker Zijschild	78	4	M8 x 41mm Bout met Ronde Kop
29	1	Rechter Zijschild	79	9	M8 Klemmoer
30	2	Huls van het Bovendeel	80	1	M8 x 69mm Bout met Ronde Kop
31	4	Pedaalbeenkap	81	2	M10 Nylon Klemmoer
32	2	As van het Pedaalbeen	82	2	M10 x 82mm Schroef met Ronde Kop
33	8	Huls van het Pedaalbeen			
34	1	As van de Basis	83	2	M10 x 127mm Schroef met Ronde Kop
35	2	Bus van de Basis			
36	1	Linker Krukasarm	84	8	M8 x 23mm Schroef met Ronde Kop
37	2	Kapje van de Bijstelarm			
38	2	Krukasplaat	85	1	M6 x 10mm Schroef met Ronde Kop
39	1	Tussenstuk voor de Katrol			
40	1	Katrol	86	2	Schroef van de Krukas
41	2	Bijstelarm	87	8	Schroef voor de Krukasplaat
42	4	Huls voor de Krukas	88	8	M8 Tussenring
43	2	Mouw van de Huls voor de Krukas	89	2	M10 x 60mm Schroef met Ronde Kop
44	2	Krukaslager			
45	1	Krukas	90	3	M8 Veerring
46	1	Tussenstuk van de Krukas	91	1	Tussenstuk voor het Vliegwiel
47	2	Borgring van de Krukas	92	1	Tussenring voor het Vliegwiel
48	1	Bovenste Draadharnas	93	1	Borgring voor het Vliegwiel
49	1	Onderste Draadharnas	94	4	Schroef voor het Kussenblok
50	1	Snelheidssensor/Draad	95	1	Aanslagschroef

Nr.	Aantal	Beschrijving	Nr.	Aantal	Beschrijving
96	1	M8 x 35mm Schroef	117	2	Grote Gegolfde Tussenring
97	1	"E"-clip	118	1	Kapje voor de Linker Stabilisator
98	4	Katrolschroef	119	1	Kapje voor de Rechter Stabilisator
99	2	Bijstelpen	120	4	M4 x 12mm Schroef met Ronde Kop
100	2	M4 x 25mm Schroef	121	2	M8 Grote Tussenring
101	14	M4 x 16mm Schroef met Ronde Kop	122	2	Midden Gebogen Tussenring
102	4	Tussenring voor de Motor	123	1	Rechter Krukasarm
103	23	M4 x 16mm Schroef	124	2	Vliegwielhoeder
104	8	M4 x 14mm Schroef	125	2	M8 x 112mm Bout met Ronde Kop
105	6	M4 x 32mm Schroef met Ronde Kop	126	1	Stroom contactpunt/Draad
106	2	Bijstelveer	127	1	Linker Draad van de Controller
107	6	M4 x 12mm Schroef	128	1	Rechter Draad van de Controller
108	2	M4 x 45mm Schroef	129	1	Houder van de Stekker
109	2	Grote Ring	130	1	Kapje voor de Rechter Staander
110	2	M8 Kleine Tussenring	131	1	Eindkapje van de Staander
111	2	Gegolfde Tussenring	132	2	Eindkapje voor de Transporthendel
112	8	Sterring	133	2	Tussenstuk van het Lager
113	1	M10 Tussenring	134	2	Slot van het Pedaalbeen
114	1	M6 Moer	135	1	Linker Verlengstuk van de Draad
115	4	M8 x 23mm Schouderschroef	136	1	Rechter Verlengstuk van de Draad
116	8	M8 x 15mm Schroef met Ronde Kop	#	2	Inbussleutel
			#	1	Smeer
			#	1	Gebruiksaanwijzing

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.

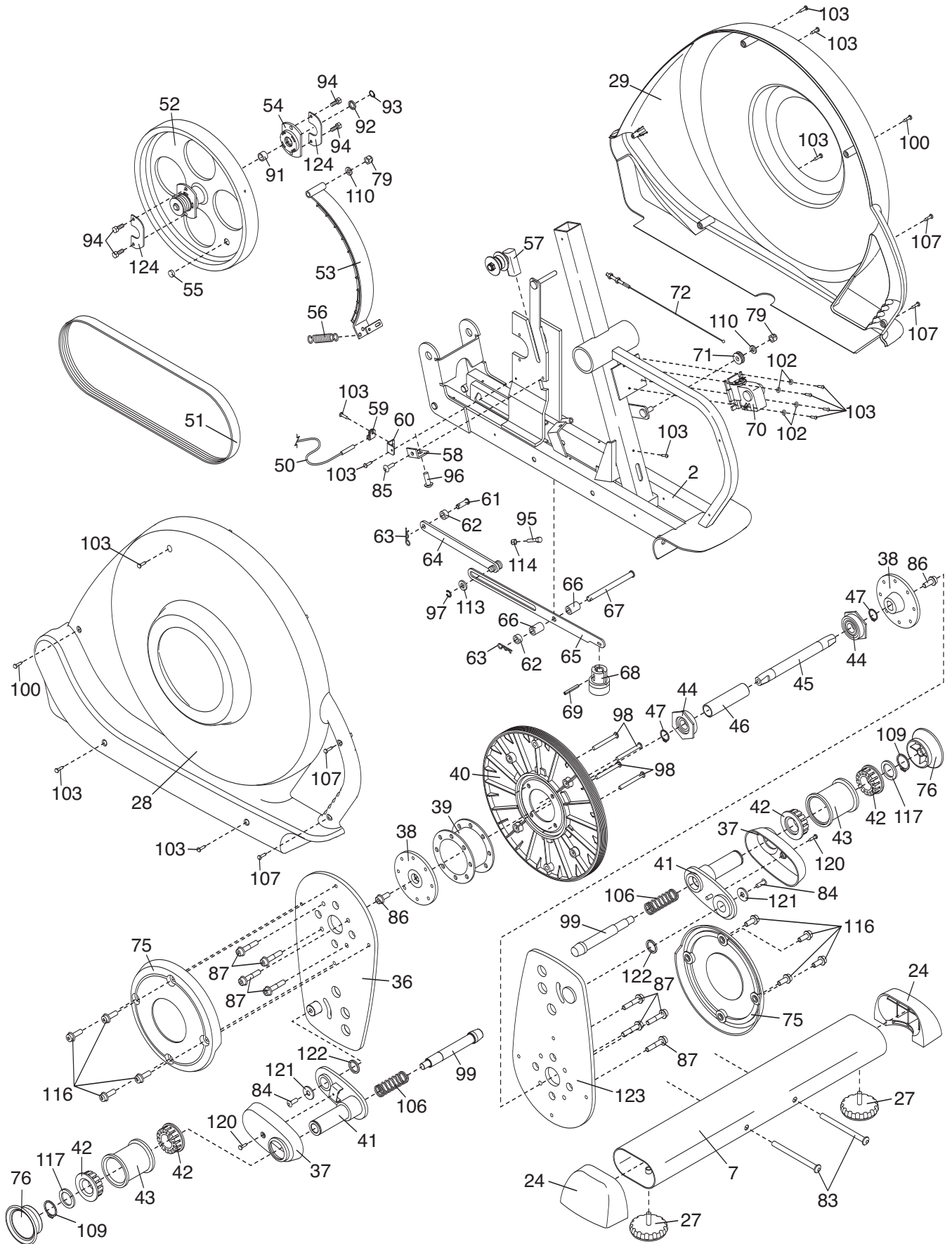
GEDETAILLEERDE TEKENING A – Modelnr. PFEVEL5986.0

R1206A



GEDETAILLEERDE TEKENING B—Modelnr. PFEVEL5986.0

R1206A



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 (PFEVEL5986.0)
- de NAAM van het product (PROFORM 790 HR elliptische trainer)
- het SERIENUMMER van het produkt (zie de kaft van de handleiding)
- het NUMMER VAN HET ONDERDEEL en de BESCHRIJVING (zie paginas 28–31)