

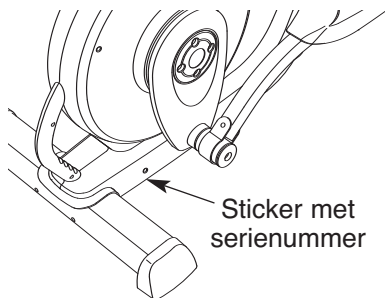
PRO-FORM[®]

696

Modelnr. PFEVEL74607.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.

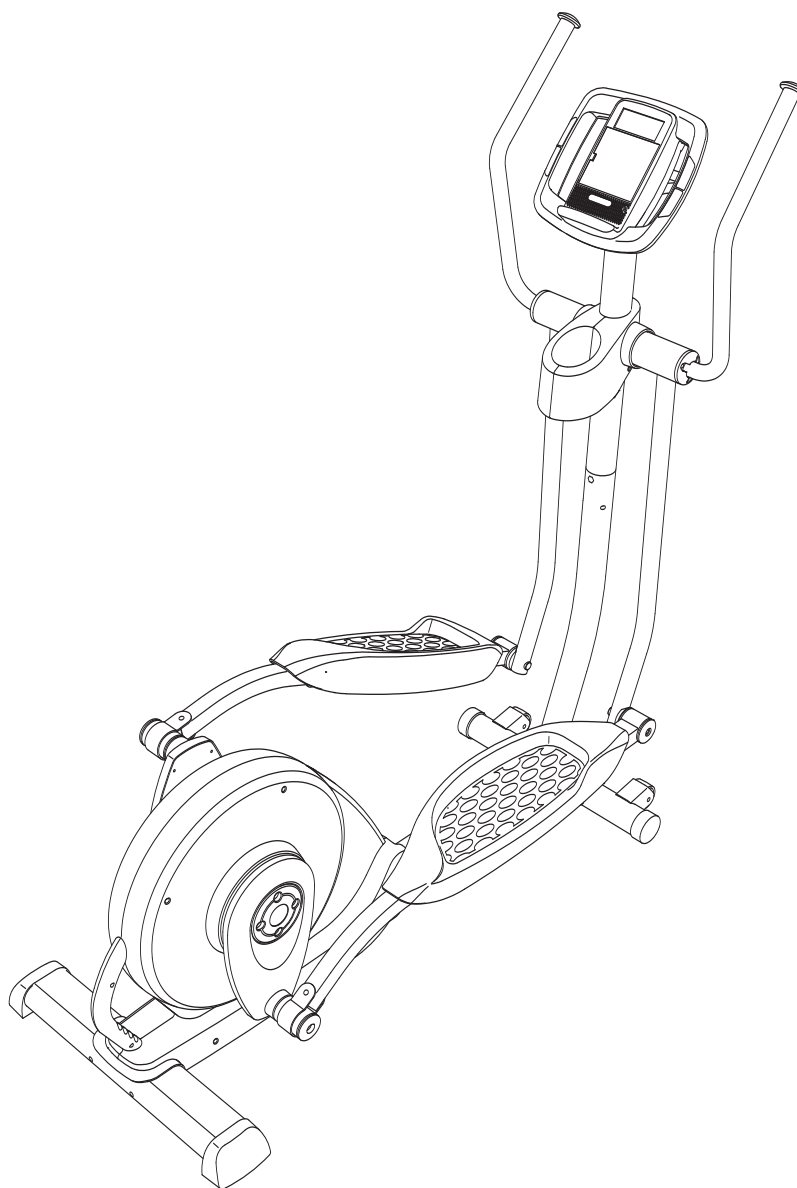


GEBRUIKSAANWIJZING

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.

Onze website:
www.iconsupport.eu



⚠ OPGELET

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

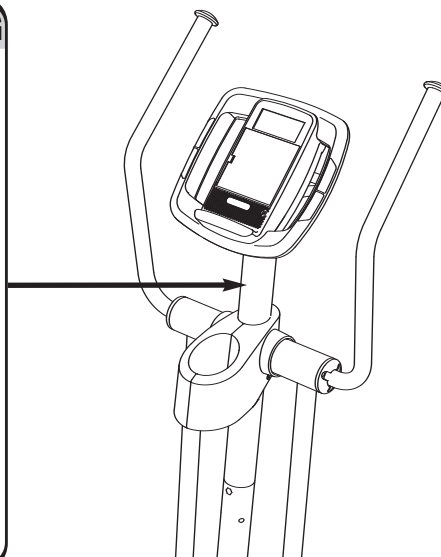
INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
MONTAGE	5
HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN	12
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	19
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	21
LIJST MET ONDERDELEN	24
GEDETAILLEERDE TEKENING	26
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	.Laatste Pagina

DE STICKER MET WAARSCHUWING

De sticker met waarschuwing hier getoond zijn op de aangegeven plaatsen geplakt.

Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de kaft van deze handleiding en vraag voor een vervangsticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats. Opmerking: De sticker worden niet op ware groote weergegeven.



BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: Lees alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw elliptische trainer voordat u deze gebruikt om het risico van ernstig letsel te verminderen. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit produkt.

1. 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.
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 alleen 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 of 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 elliptische trainer uw rug recht. Krom uw rug niet.
12. Stopt 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. Gebruik de elliptische trainer alleen zoals beschreven in deze handleiding.

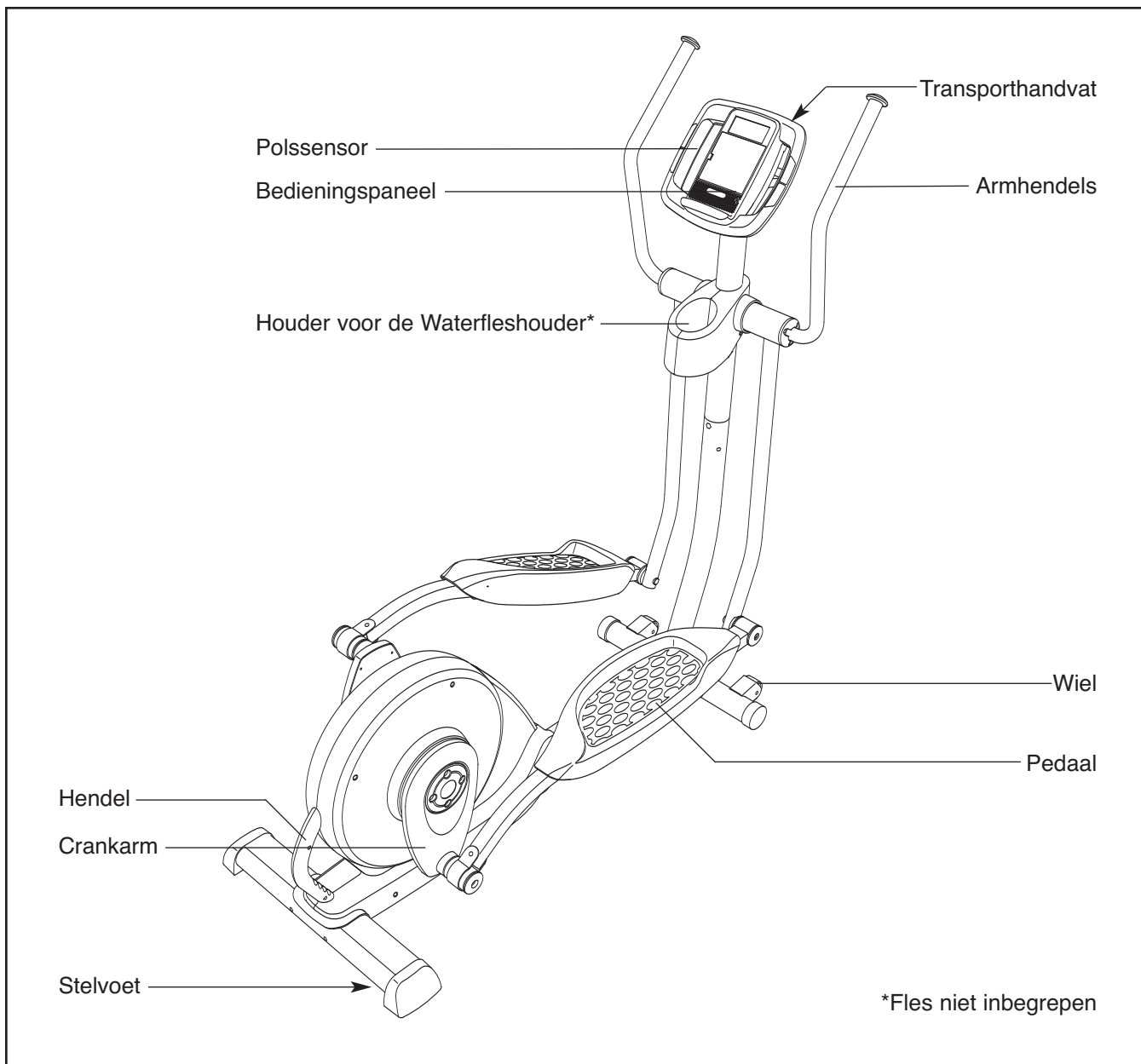
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de nieuwe PROFORM® 696 elliptische trainer gekozen heeft. De PROFORM 696 elliptische trainer combineert geavanceerde technologie met een innovatief ontwerp zodat u bij u thuis uw lichamelijke conditie kunt opbouwen en verbeteren—**en als u de unieke PROFORM 696 elliptische trainer niet gebruikt, kunt u hem inklappen en opbergen.**

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voordat u de elliptische trainer begint te

gebruiken. Raadpleeg de kaft van deze handleiding mocht u nog vragen hebben nadat u de handleiding hebt doorgelezen. Voordat u met ons contact opneemt, schrijf het productnummer en serienummer even op. De plaats waar u beide stickers kunt vinden wordt op de kaft van de handleiding aangegeven.

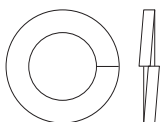
Voordat u verder leest, bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen.



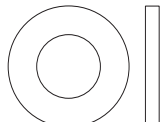
MONTAGE

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.**

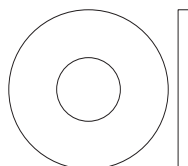
Raadpleeg bij de montage van de elliptische trainer de onderstaande tekeningen om de kleine onderdelen te herkennen. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN aan het eind van deze handleiding. Het tweede getal geeft het aantal te monteren onderdelen aan. **Opmerking: 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.**



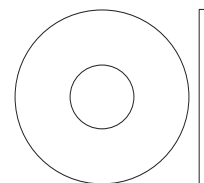
M8 Gespleten
tussenring
(90)–3



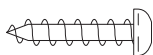
M8 x 16mm
Tussenring
(110)–2



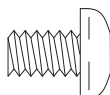
M8 Tussenring
(88)–4



M8 x 23mm x 1mm
Tussenring
(112)–2



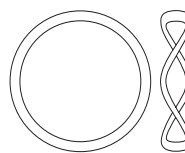
M4 x 16mm
Schroef met ronde
kop (101)–14



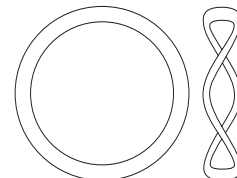
M6 x 10mm Schroef
met ronde kop
(104)–8



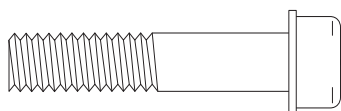
M8 Nylon slotmoer
(78)–3



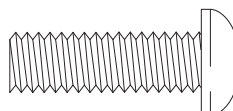
22mm x 16mm
Gegolfde
tussenring (111)–2



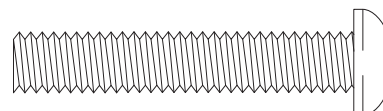
23mm x 19mm
Gegolfde
tussenring (97)–2



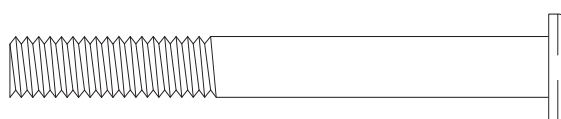
Naafschroef (87)–8



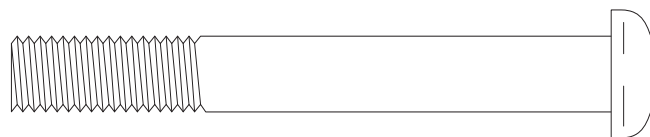
M8 x 23mm Schroef
met ronde kop (84)–4



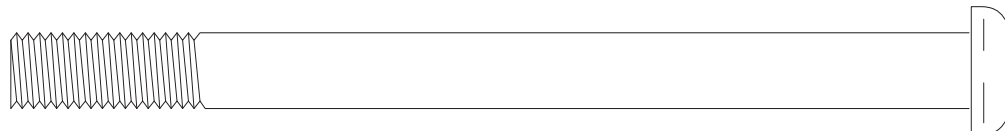
M8 x 38mm Schroef
met ronde kop (4)–6



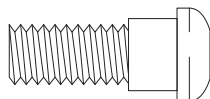
M8 x 71mm Bout met
ronde kop (80)–1



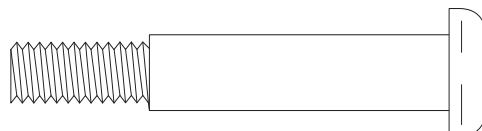
M10 x 82mm Schroef
met ronde kop (82)–2



M10 x 127mm Schroef met ronde kop (83)–2



M8 x 23mm
Schouder Schroef (115)–2

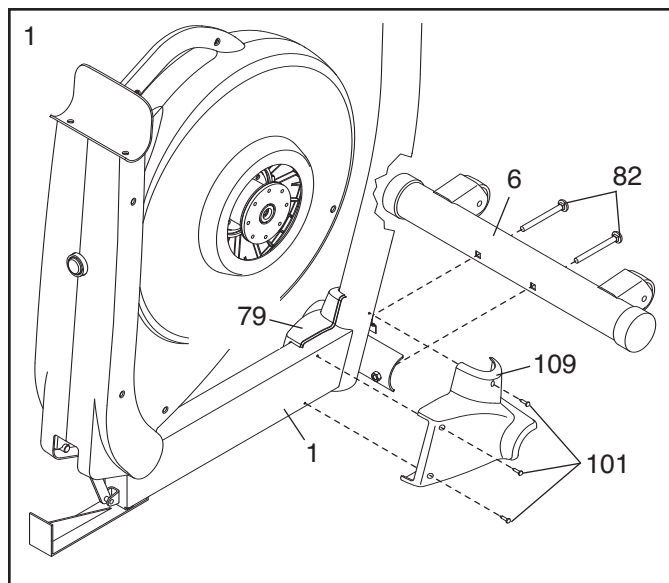


M10 x 58mm
Schouderbout (71)–2

1. **Om de montage te vereenvoudigen, lees eerst de informatie op pagina 5 voordat u met de montage van de elliptische trainer begint.**

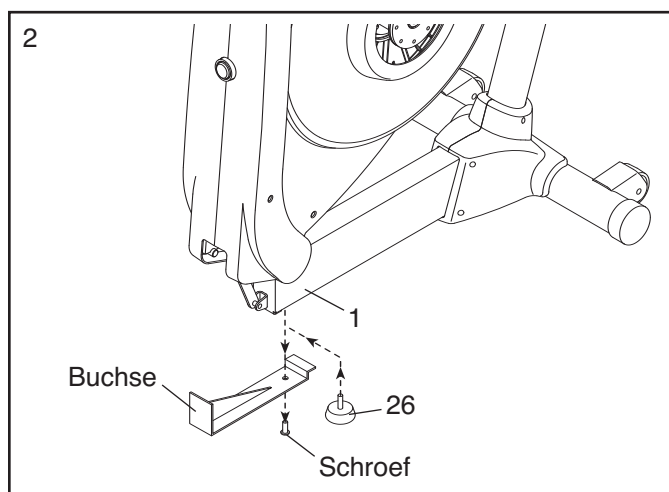
Terwijl een andere persoon de Basis (1) optilt, maak de Voorste Stabilisator (6) aan de Basis vast met twee M10 x 82mm Schroeven met Ronde Kop (82).

Houd de Linker en Rechter Stabilisatorkap (79, 109) rond de Basis (1). Maak de Stabilisatorkappen vast met zes M4 x 16mm Schroeven met Ronde Kop (101) (er worden slechts drie afgebeeld).



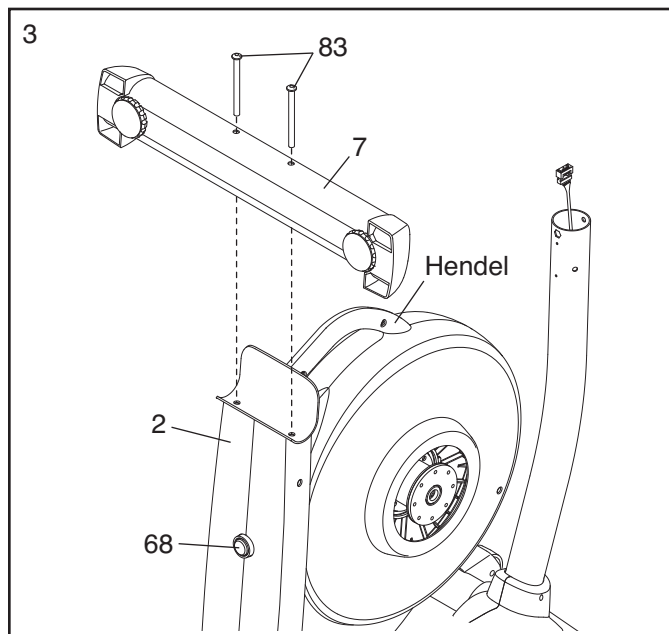
2. Verwijder de aangegeven schroef en beugel van de Basis (1). Verwijder de schroef en de beugel.

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



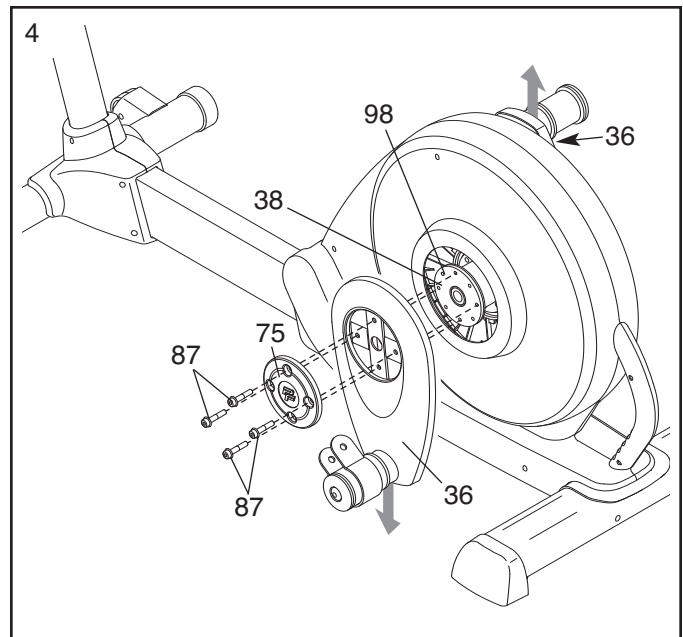
3. Maak de Achterste Stabilisator (7) aan het Onderstel (2) vast met twee M10 x 127mm Schroeven met Ronde Kop (83).

Houd dan de hendel van het Onderstel (2) vast, druk op de Vergrendelingsknop (68) en laat het Onderstel zakken totdat de Achterste Stabilisator (7) op de grond steunt.



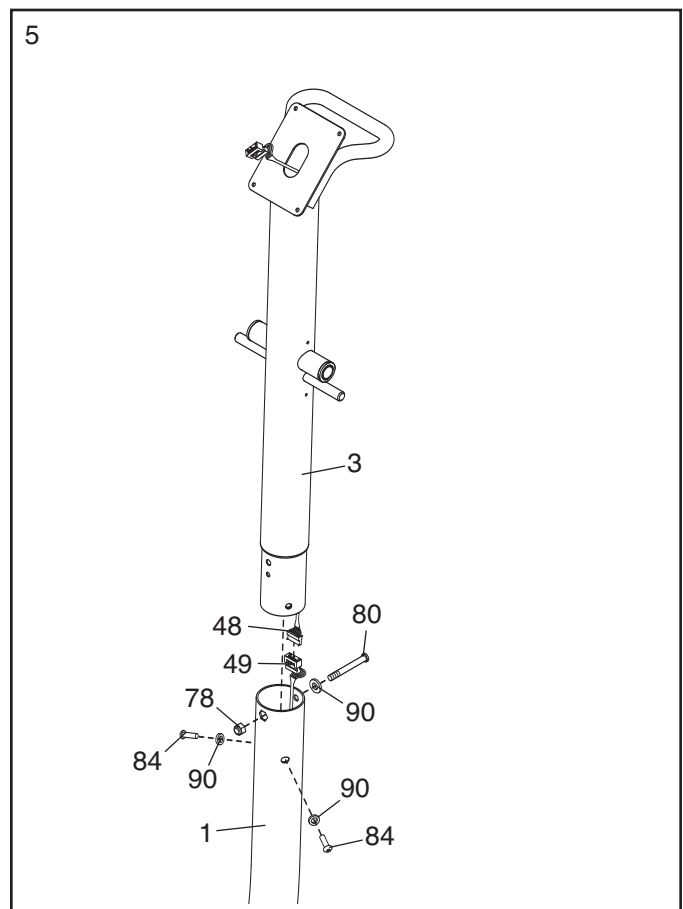
4. Houd een Crankarm (36) tegen de linker Cranknaaf (38) en breng de gaten van de Crankarm op dezelfde hoogte als de vrije gaten van de Cranknaaf. Steek vier Naafschroeven (87) door een Naafscherm (75) in de Crankarm en draai de Naafschroeven met uw vingers in de Cranknaaf. Draai een van de Naafschroeven strak vast en dan de Naafschroef die het verst verwijderd is van de eerste Naafschroef. Draai dan de overige twee Naafschroeven strak vast.

Herhaal deze stap aan de andere kant van de elliptische trainer. **Zorg ervoor dat de Crankarmen (36) georiënteerd zijn zoals getoond. Opmerking: Er zijn geen Katrolschroeven (98) aan de rechterkant.**

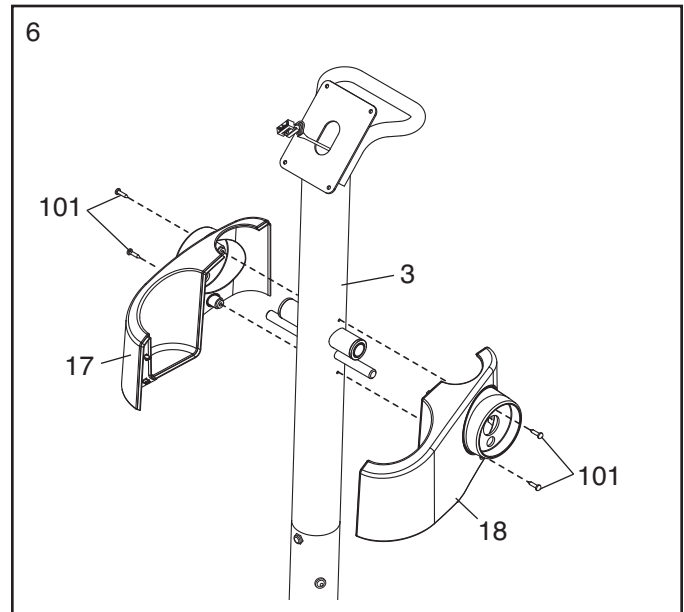


5. Terwijl een andere persoon de Staander (3) vasthoudt, sluit de Bovenste Draadkoker (48) aan op de Lager Draadkoker (49). **Trek voorzichtig aan het bovenste uiteinde van de Bovenste Draadkoker om losse stukken te vermijden** en steek de Staander in de Basis (1). Maak de Staander vast met een M8 x 71mm Bout met Ronde Kop (80), een M8 Gespleten Tussenring (90) en een Glanzende M8 Nylon Slotmoer (78). **Zorg ervoor dat de Nylon Slotmoer in het zeshoekige gat van de Basis zit.**

Draai de twee M8 x 23mm Schroeven met Ronde Kop (84) en twee M8 Gespleten Tussenringen (90) vast in de Basis (1).



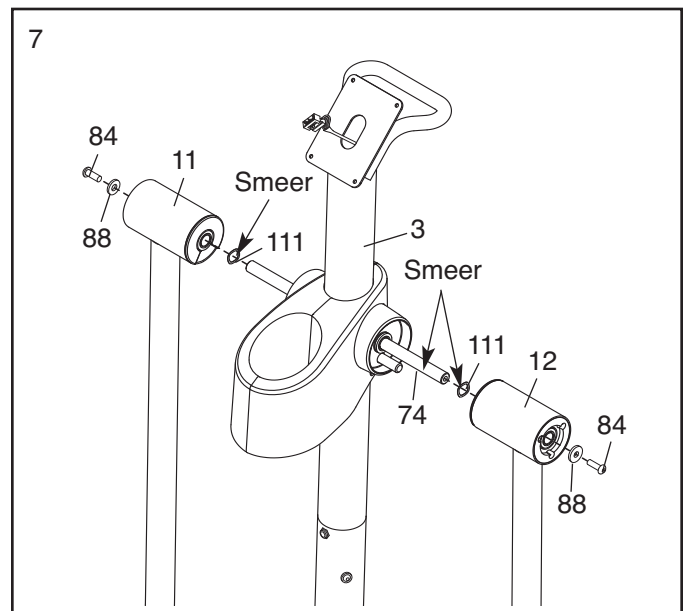
6. Oriënteer de Scherm van de Linker en Rechter Staanders (17, 18) zoals getoond. Maak de Scherm van de Staanders rond de Staander (3) vast met vier M4 x 16mm Schroeven met Ronde Kop (101).



7. Smeer een grote hoeveelheid smeervet op de Zwenkas (74) en smeer dan een kleine hoeveelheid vet op de twee 22mm x 16mm Gegolfde Tussenringen (111). Steek de Zwenkas door de Staander (3).

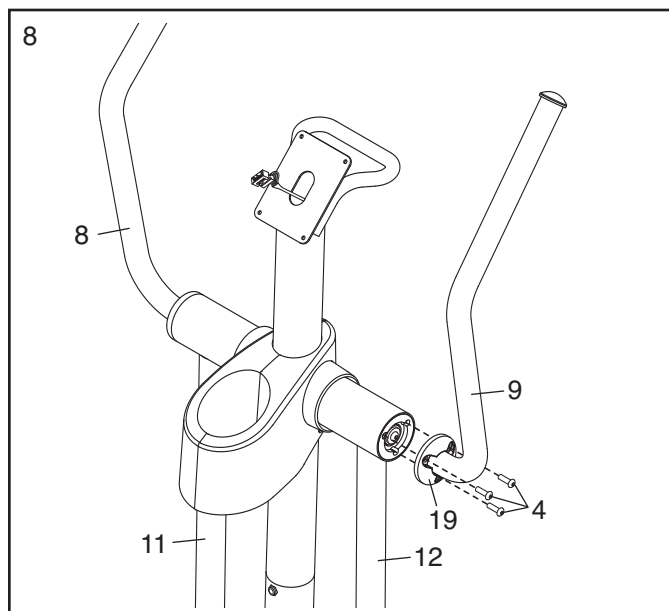
Plaats een 22mm x 16mm Gegolfde Tussenring (111) op het linker uiteinde van de Zwenkas (74). Zoek de Linker Arm van het Bovendeel (11), die met een "L" gemarkeerd is. Schuif de Linker Arm van het Bovendeel Gedeelte op de Zwenkas. Maak de Linker Arm van het Bovendeel vast met een M8 x 23mm Schroef met Ronde Kop (84) en een M8 Tussenring (88).

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



8. Neem het Rechter Handleuning (9), dat gemarkeerd is met een "R". Maak het Rechter Handvat aan de Rechter Arm van het Bovendeel (12) vast met drie M8 x 38mm Schroeven met Ronde Kop (4) en een Handvatkap (19).

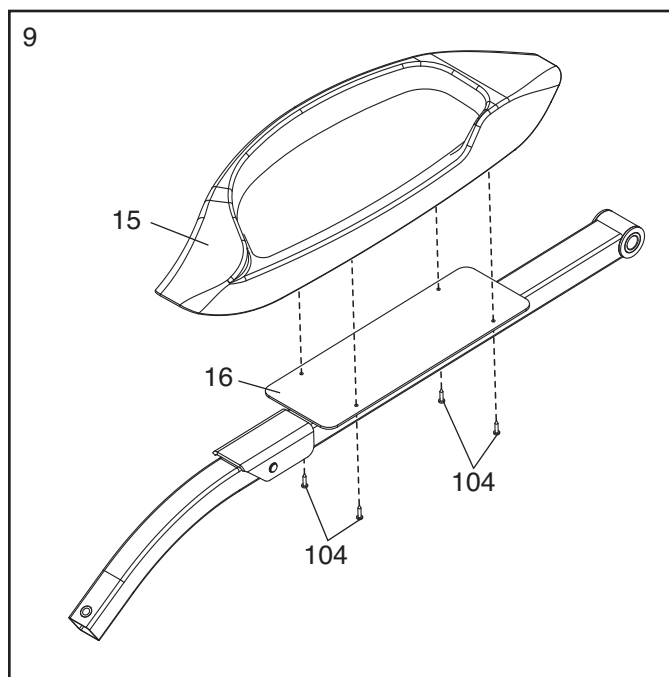
Maak het Linker Handvat (8) aan de Linker Arm van het Bovendeel (11) vast op dezelfde manier.



9. Identificeer de Rechter Pedaal (15) en het Rechter Pedaalbeen (16), die met een "R" gemarkeerd zijn en oriënteer ze zoals getoond.

Maak de Rechter Pedaal (15) aan het Rechter Pedaalbeen (16) vast met vier M6 x 10mm Schroeven met Ronde Kop (104).

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



10. Smeer vet op de as van de Rechter Arm van het Bovendeel (12). Smeer dan vet op de 23mm x 19mm Gegolfde Tussenring (97) en op een M8 x 23mm x 1mm Tussenring (112).

Schuif een Tussenring voor de Arm van het Bovendeel (62) op de Rechter Arm van het Bovendeel (12); **zorg ervoor dat de vlakke kant van de Tussenring voor de Arm van het Bovenste Gedeelte naar buiten gericht is.** Leg dan de 23mm x 19mm Gegolfde Tussenring (97) op de Rechter Arm van het Bovenste Gedeelte.

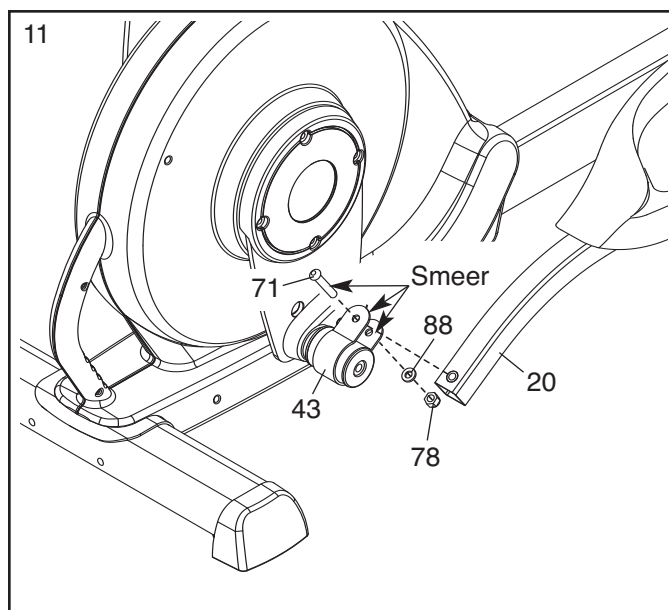
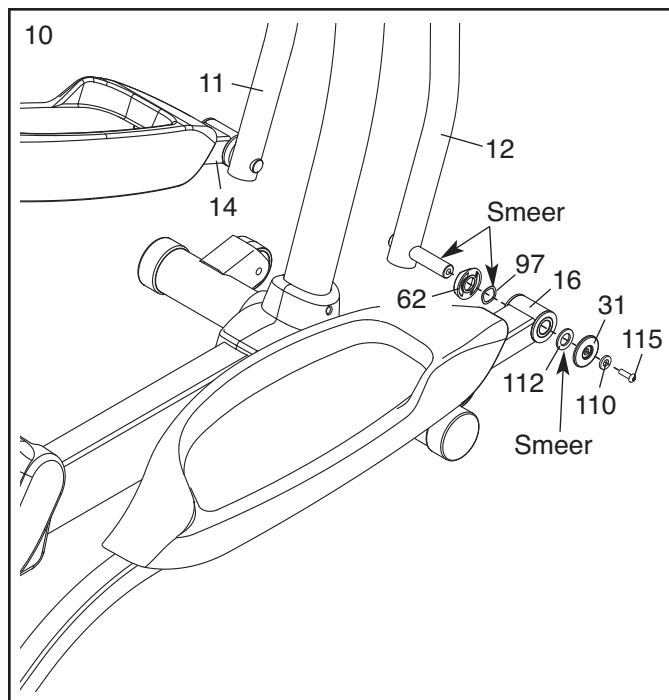
Schuif het Rechter Pedaalbeen (16) op de Rechter Arm van het Bovendeel (12). Maak het Rechter Pedaalbeen vast met een M8 x 23mm Schouderschroef (115), een M8 x 16mm Tussenring (110), een Kap van het Pedaalbeen (31) en de M8 x 23mm x 1mm Tussenring (112).

Herhaal deze stap voor het Linker Pedaalbeen (14) en de Linker Arm van het Bovendeel (11).

11. Smeer vet op de beugel van de Crankbushuls (43) en de M10 x 58mm Schouderbout (71).

Steek de rechter Verbindingsarm (20) in de Crankbushuls (43). Maak de rechter Verbindingsarm vast met de M10 x 58mm Schouderbout (71), een M8 Tussenring (88) en een M8 Nylon Slotmoer (78).

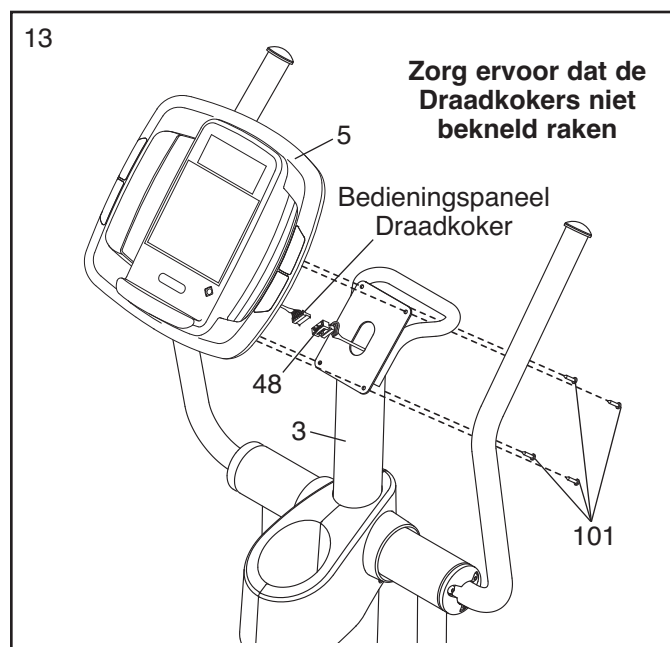
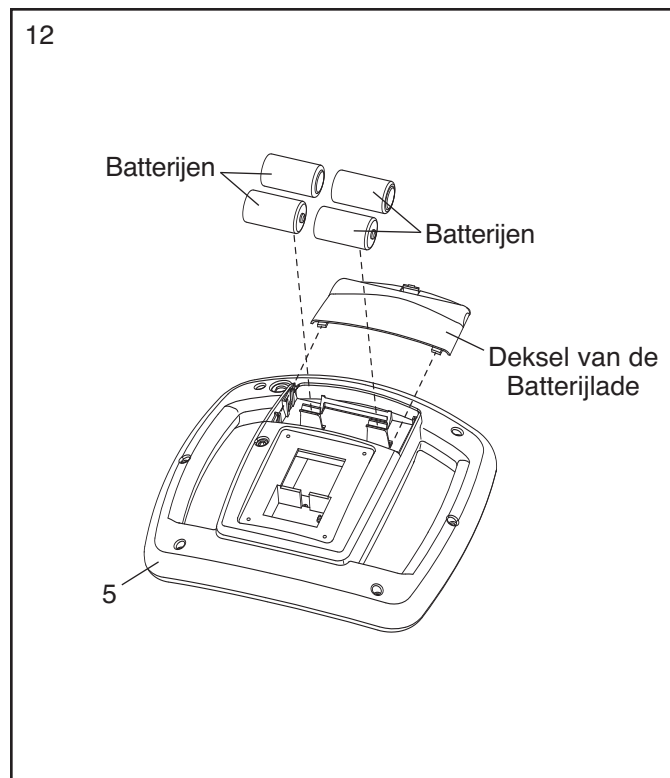
Herhaal deze stap aan de andere kant van de elliptische trainer.



12. Het Bedieningspaneel (5) werkt met vier 1.5V "D" batterijen; alkalinebatterijen zijn aanbevolen. **BELANGRIJK: Als de elliptische trainer aan koude temperaturen is blootgesteld, laat hem eerst tot kamertemperatuur opwarmen voordat u de batterijen in het Bedieningspaneel steekt. Zo niet, dan kunnen de displays van het bedieningspaneel of de elektronische onderdelen worden beschadigd.** Druk op het lipje van het batterijdeksel en verwijder het deksel. Steek vier batterijen in het Bedieningspaneel. **Zorg ervoor dat de batterijen georiënteerd zijn zoals getoond op de afbeeldingen in het batterijvakje.** Maak dan het batterijdeksel opnieuw aan het Bedieningspaneel vast.

Opmerking: Het Bedieningspaneel (5) kan ook werken met een optioneel stroomsnoer in plaats van batterijen. **Om het stroomsnoer te kopen, telefoneer naar het nummer op de eerste pagina van deze handleiding.** Steek een uiteinde van het stroomsnoer in de aansluiting van het Bedieningspaneel. Steek het andere uiteinde in een stopcontact dat volgens de plaatselijke voorschriften en reglementen geïnstalleerd is.

13. **Tip: Zorg ervoor dat de draadkokers niet gekneld raken.** Terwijl een andere persoon het Bedieningspaneel (5) bij de Staander (3) houdt, sluit de draadkoker aan op het Bedieningspaneel in de Beugel van de Spanrol (48). Steek de overige draadkoker in de Staander. Maak het Bedieningspaneel dan aan de Staander vast met vier M4 x 16mm Schroeven met Ronde Kop (101).

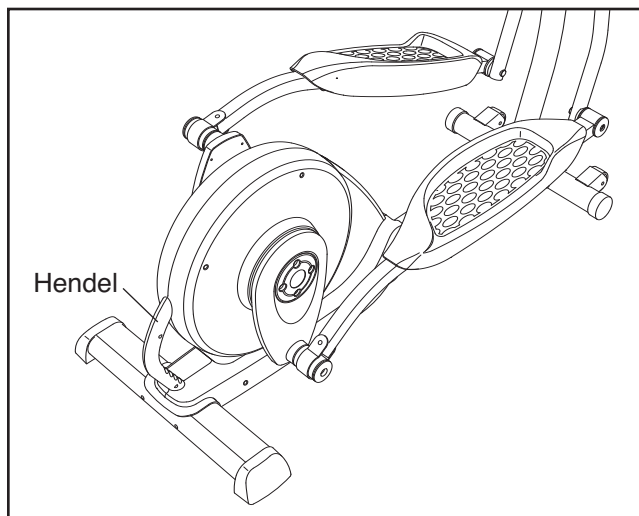


14. **Zorg ervoor dat alle onderdelen van de elliptische trainer strak vastzitten.** Opmerking: Bepaalde onderdelen kunnen overblijven als de montage voltooid is. Om de vloer of tapijt te beschermen, leg een matje onder de elliptische trainer.

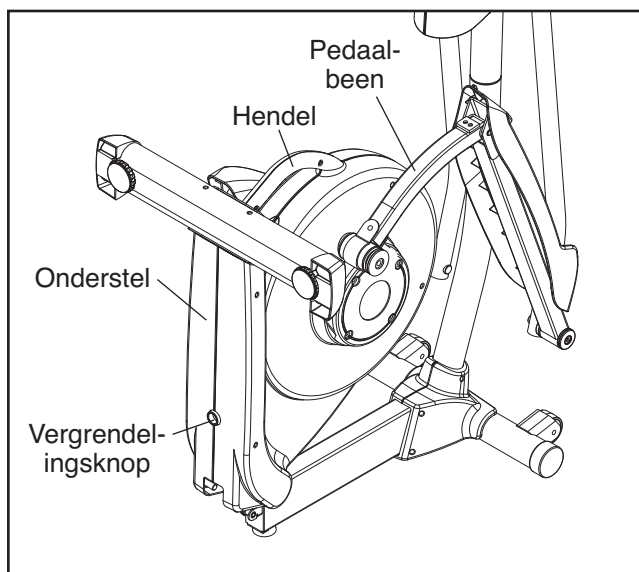
HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN

HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER IN- EN UIT TE KLAPPEN

Als u de elliptische trainer niet gebruikt, kunt u het onderstel dichtklappen. Om de elliptische trainer in te klappen, houd de hendel van de achterste stabilisator vast en til het onderstel op totdat het in verticale positie vastklikt.

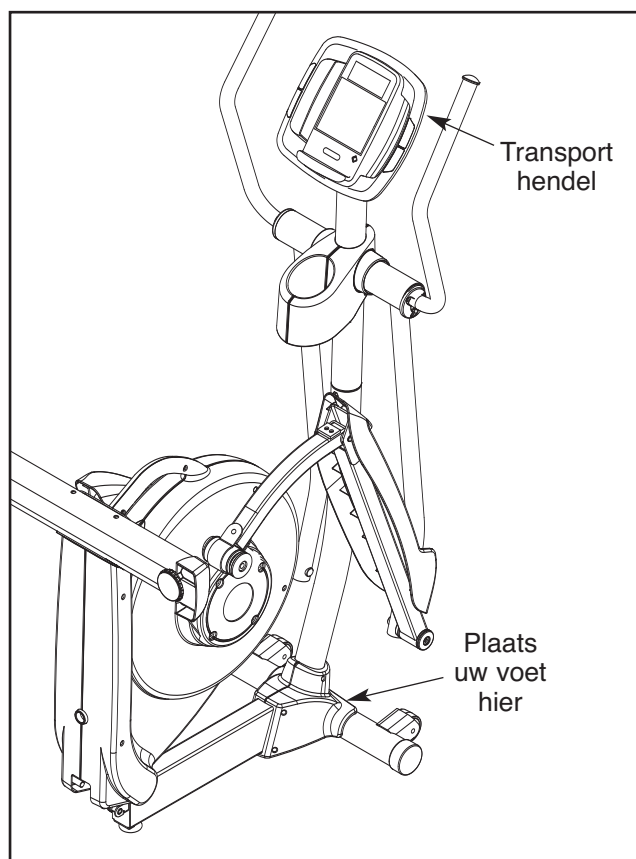


Om de elliptische trainer uit te klappen, moet u eerst de hendel vasthouden, op de vergrendelingsknop drukken en het onderstel laten zakken.



HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE VERPLAATSEN

Om de elliptische trainer te verplaatsen, klap hem eerst in zoals hierboven werd beschreven. Ga dan voor de elliptische trainer staan, houd de transporthendel van de staander vast en plaats een voet in het midden van de voorste stabilisator. Trek aan de transporthendel totdat de elliptische trainer op de voorste wielen rolt. Verplaats de elliptische trainer voorzichtig naar de gewenste positie en laat hem dan zakken.

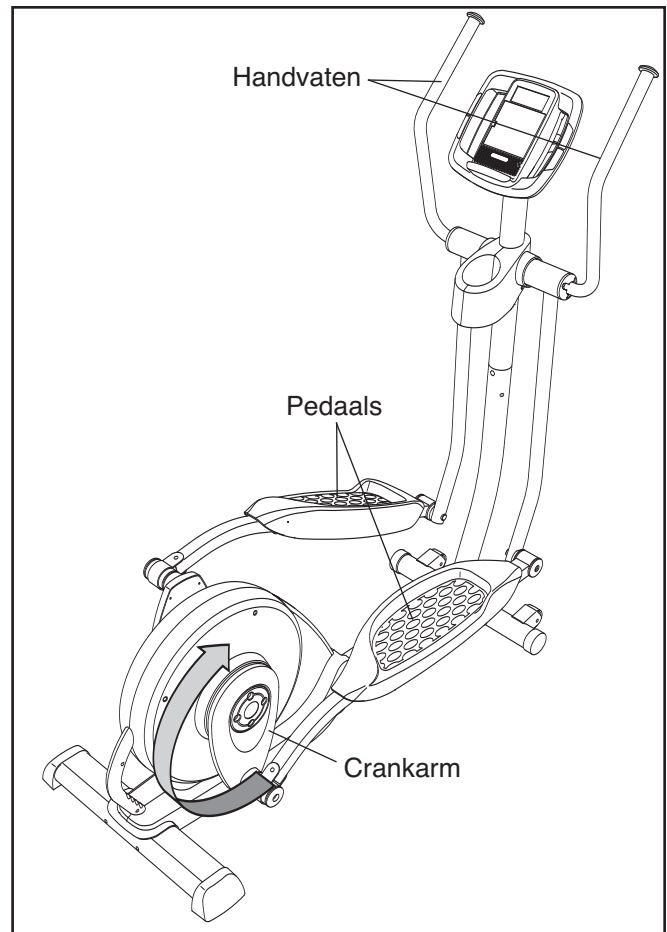


HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN

Om de elliptische trainer te gebruiken, houd de handvaten vast en stap op de pedaal in de laagste positie. Stap dan op de andere pedaal. Druk op de pedalen totdat ze vloeiende beginnen te bewegen.

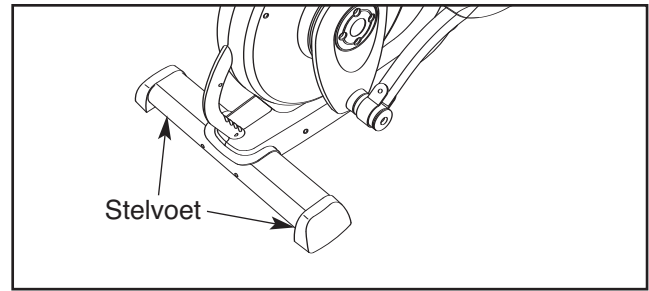
Opmerking: De pedaalschijven kunnen in beide richtingen draaien. Het is aanbevolen de pedaalschijven in de richting van onderstaande pijl te bewegen. Om af te wisselen, kunt u de pedalen ook in de tegenovergestelde richting bewegen.

Om de elliptische trainer te stoppen, wacht totdat de pedalen helemaal stilstaan. **BELANGRIJK: De elliptische trainer heeft geen vrij wiel; de pedalen blijven bewegen totdat het vliegwiel helemaal tot stilstand komt.** Als de pedalen stilstaan, stap eerst van de hoogste pedaal af en daarna van de laagste.

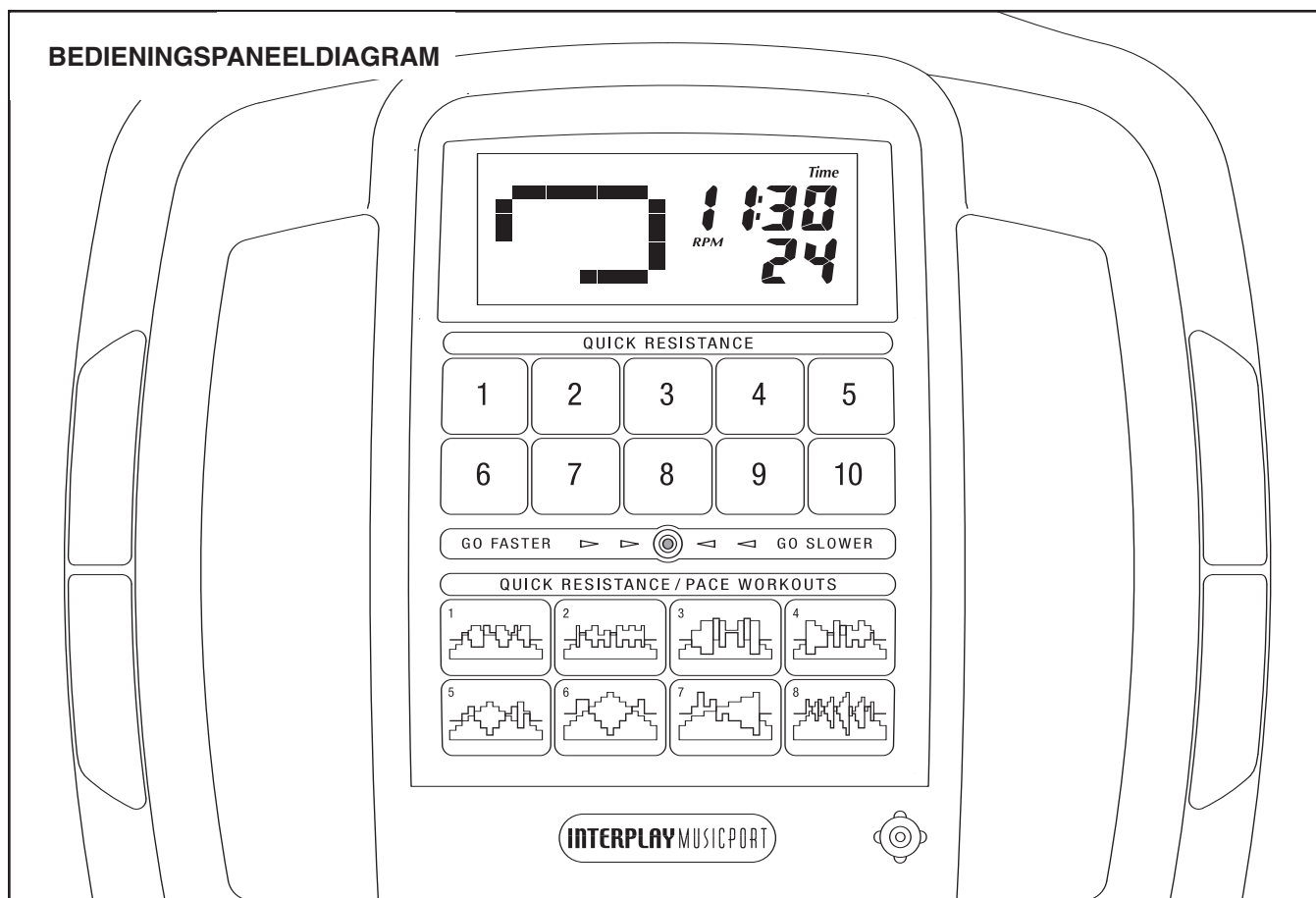


HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE NIVELLEREN

Als de elliptische trainer schommelt tijdens het gebruik, draai aan één of aan beide stelvoeten onder de achterste stabilisator totdat het toestel niet meer schommelt.



BEDIENINGSPANEELDIAGRAM



WAARSCHUWINGEN

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.

Het bedieningspaneel beschikt over acht vooraf ingestelde oefeningen die de weerstand van de pedalen

automatisch veranderen en u sneller of trager doen fietsen tijdens een doeltreffende oefening.

U kunt ook een MP3- of een CD-speler op de geluidsinstallatie van het bedieningspaneel aansluiten en naar uw lievelingsmuziek of ingesproken boeken luisteren.

Om de handmatige instelling van het bedieningspaneel te gebruiken, zie bladzijde 16. Om een vooraf ingesteld oefenprogramma te kiezen, raadpleeg pagina 18. Om de geluidsinstallatie te gebruiken, raadpleeg pagina 18.

HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

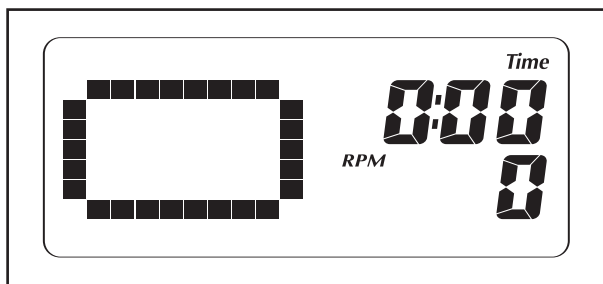
Opmerking: Als er een doorzichtig plastic laagje op het bedieningspaneel ligt, dan moet u dat verwijderen.

1. Druk op een toets van het bedieningspaneel of begin te fietsen om het bedieningspaneel aan te zetten.

Als u het bedieningspaneel aanzet, dan zal de display en de doeltempo-aangever oplichten. U zult een pieptoon horen en dan kunt u het bedieningspaneel gebruiken.

2. De handmatige instelling kiezen.

Als u het bedieningspaneel aanzet, dan wordt automatisch de handmatige modus geselecteerd. Als u een oefenprogramma hebt geselecteerd, kunt u opnieuw naar de handmatige modus gaan door herhaaldelijk op een van de Weerstand/Tempo-sneltoetsen [QUICK RESISTANCE/PACE WORKOUTS] te drukken totdat een piste aan de linkerkant van de display verschijnt.



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

Terwijl u fietst, kunt u de weerstand van de pedalen wijzigen door op de weerstand-sneltoetsen [QUICK RESISTANCE] te drukken.

Er zijn 10 weerstandsinstellingen voorzien.

Opmerking: Als u de stapsgewijze weerstandstoetsen hebt ingedrukt, zal het een tijdje duren voordat de gewenste weerstand wordt ingeschakeld.



4. Volg uw vorderingen op de displays.

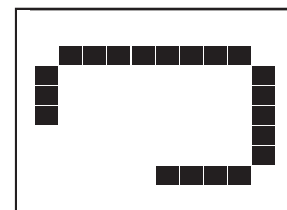
Op de display rechts boven wordt de verlopen tijd [TIME], het aantal verbrande calorieën [CALORIES] bij benadering en de gefietste afstand [DISTANCE] (totaal aantal omwentelingen) weergegeven. De weergave op de display zal steeds na enkele seconden veranderen.



Op de display onderaan rechts wordt uw fietstempo [RPM] (in omwentelingen per minuut) en het weerstandniveau [RESISTANCE] van de pedalen weergegeven. De display zal iedere paar seconden van instelling veranderen. De display zal uw hartslag weergegeven als u de handgreep met de polssensor gebruikt (raadpleeg stap 5 op pagina 17).

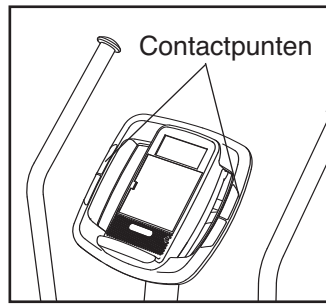


Op de linker display wordt een piste van 540 omwentelingen weergegeven. Terwijl u oefent, zullen verschillende indicators rond de piste verschijnen totdat de hele piste verdwijnt. De piste zal dan verdwijnen en de indicators zullen weer opnieuw na elkaar verschijnen.



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. Zorg er ook voor dat uw handen proper zijn. Om uw hartslag te meten, houd de handsensoren vast met uw handpalmen tegen de metalen contactpunten. **Beweeg uw handen niet en houd de handsensoren stevig 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.

Als uw hartslag niet wordt weergegeven, zorg ervoor dat u uw handen op de juiste manier hebt geplaatst zoals beschreven. Zorg ervoor dat u uw handen niet te veel beweegt en houd de metalen contactpunten ook niet te strak vast. Voor de beste werking maak de metalen contactpunten schoon met een zacht doek. **Gebruik nooit alcohol, schurende of chemische middelen.**

6. 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 gedurende vijf minuten niet bewegen, dan zal het bedieningspaneel worden uitgeschakeld en de displays worden gereset.

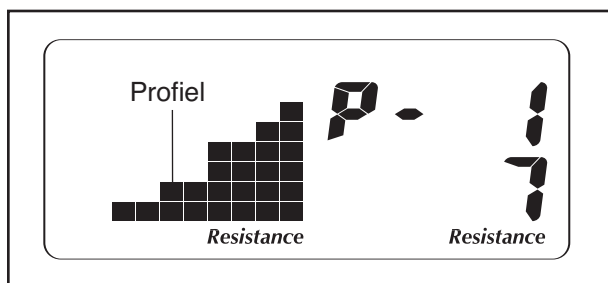
HOE EEN VOORAF INGESTELD OEFENPROGRAMMA TE GEBRUIKEN

1. **Druk op een toets van het bedieningspaneel of begin te fietsen om het bedieningspaneel aan te zetten.**

Zie stap 1 op pagina 16.

2. **Selecteer een vooraf ingesteld oefenprogramma.**

Om een vooraf ingesteld oefenprogramma te selecteren, druk op een van de acht Weerstand/Tempo-sneltoetsen [QUICK RESISTANCE/PACE WORKOUTS]. Als u een vooraf ingesteld programma hebt geselecteerd, dan zullen de naam van het oefenprogramma en het maximale weerstandsniveau enkele seconden op de display verschijnen. Het profiel van de weerstandsniveaus zal ook aan de linkerkant van de display worden weergegeven.

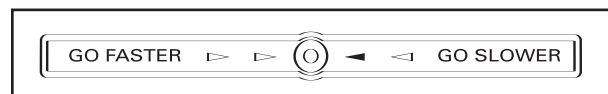


3. **Begin te fietsen om het oefenprogramma te starten.**

Elk oefenprogramma is onderverdeeld in segmenten van 30 minuten. Voor elk segment is een weerstand- en een doeltemponiveau geprogrammeerd. Opmerking: U kunt hetzelfde weerstand- en/of doeltemponiveau programmeren voor verschillende segmenten.

Tijdens het oefenprogramma, wordt uw profiel weergegeven zodat u uw vorderingen kunt volgen (zie tekening hierboven). De flinkerende balk van het profiel stelt het huidige oefeningsegment voor. De hoogte van de flinkerende balk duidt het weerstandsniveau van het huidige segment aan. Aan het einde van elke segment van de oefening, zult u een aantal tonen horen en het volgende segment zal beginnen te fllikeren. Als een verschillend weerstandsniveau voor het volgende segment geprogrammeerd is, dan zal het weerstandsniveau enkele seconden op de display verschijnen om u te waarschuwen. De weerstand van de pedalen zal dan veranderen.

Tijdens de oefening, zal de doeltempo-aangever u aanzetten om uw fietstempo zo dicht mogelijk bij het doeltempo voor het huidige segment te houden. Als de indicator in het midden van de display oplicht, moet u uw huidige tempo aanhouden.



BELANGRIJK: De doel tempo instellingen zijn alleen als motivatie bedoeld. Zorg ervoor dat u op een aangenaam tempo oefent.

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. 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.

Als u enkele seconden stopt met fietsen, dan zult u enkele pieptonen horen en de oefening zal worden stilgezet. Om de oefening opnieuw te starten, moet u gewoon beginnen te fietsen. De oefening zal doorgaan totdat het laatste segment van het profiel voltooid is.

4. **Volg uw vorderingen op de displays.**

Zie stap 4 op pagina 16.

5. **Uw hartslag meten als u dat wilt.**

Zie stap 5 op pagina 17.

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

Zie stap 6 op pagina 17.

HOE DE GELUIDSINSTALLATIE TE GEBRUIKEN

Om muziek of ingesproken boeken met de geluidsinstallatie van het bedieningspaneel te beluisteren, sluit de audiokabel (niet inbegrepen) aan op het bedieningspaneel en uw MP3-speler of CD-speler. **Zorg ervoor dat de audiokabel goed aangesloten is.**

Druk dan op de play-toets van uw MP3- of CD-speler. Stel het volume van de luidsprekers bij door middel van de volumetoets van uw MP3- of CD-speler.

ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

Controleer regelmatig alle onderdelen van de elliptische trainer en draai ze vast. Verwijder versleten onderdelen onmiddellijk.

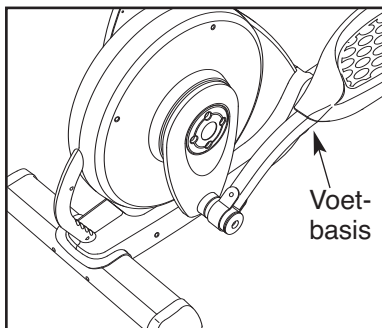
Om de elliptische trainer schoon te maken, gebruik een vochtige doek en een kleine hoeveelheid zacht schoonmaakmiddel. **BELANGRIJK: Om schade aan het bedieningspaneel te vermijden, zorg ervoor dat er geen vloeistoffen op het bedieningspaneel komen. Vermijd ook direct zonlicht.**

PROBLEMEN MET HET BEDIENINGSPANEEL

Als het bedieningspaneel slecht leesbaar wordt, moeten de batterijen worden vervangen. De meeste problemen met het bedieningspaneel zijn een reeks gevolg van lege batterijen. Raadpleeg montage stap 12 op pagina 11 om de batterijen te vervangen. Als de hand-sensoren niet goed werken, raadpleeg stap 5 op pagina 17.

HOE HET DOORBUIGEN IN HET MIDDELEN VAN DE ELLIPTISCHE TRAINER TE VERMIJDEN

Als de elliptische trainer bij gebruik in het midden doorbuigt, draai aan de voet van de basis totdat het toestel niet meer doorbuigt.



HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE NIVELLEREN

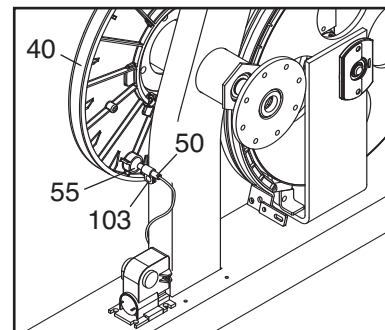
Als de elliptische trainer schommelt tijdens uw oefening, raadpleeg **HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE NIVELLEREN** op pagina 14.

HOE DE SNELHEIDSSENSOR BIJ TE STELLEN

Als het bedieningspaneel de informatie niet correct weergeeft, dan moet de snelheidssensor worden bijgesteld. Raadpleeg eerst stap 11 op pagina 10 en verwijder de verbindingsschroeven. Raadpleeg dan stap 4 op pagina 7 en verwijder de crankarmen.

Verwijder dan alle schroeven van beide zijschermen. **Er zitten drie soorten schroeven in de zijschermen—let op welke soort schroef in de verschillende gaten moet worden gedraaid.** Verwijder dan voorzichtig de zijschermen van het onderstel.

Zoek de Snelheidssensor (50). Draai de Katrol (40) totdat een Magneet (55) op dezelfde hoogte komt als de Snelheidssensor. Draai de aangegeven M4 x 16mm Schroef (103) los zonder ze te verwijderen. Schuif de Snelheidssensor dicht bij of verder van de Magneet en draai de Schroef opnieuw vast. Beweeg de Katrol heen en weer, zodat de Snelheidssensor verschillende keren voorbij de Magneet komt. Herhaal deze stap totdat de informatie correct op het bedieningspaneel wordt weergegeven. Als de Snelheidssensor correct is bijgesteld, maak de zijschermen, de crankarmen en de verbindingsschroeven opnieuw vast. Opmerking: Als u vragen hebt over de correcte plaatsing van de schroeven in de verschillende gaten, raadpleeg de **GEDETAILLEERDE TEKENING B** op pagina 27 en de **LIJST MET ONDERDELEN** op pagina 24.



HOE DE RIEM BIJ TE STELLEN

Als de pedalen beginnen te slippen tijdens uw oefening en de weerstand staat op het hoogste niveau, dan moet de Riem (51) waarschijnlijk bijgesteld worden.

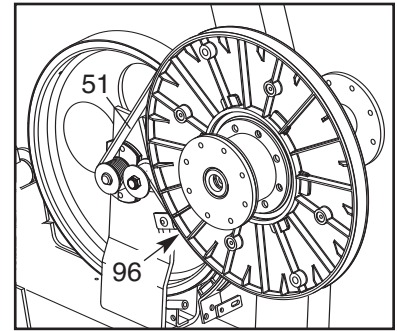
Raadpleeg eerst stap 11 op pagina 10 en verwijder de verbindingsarmen. Raadpleeg stap 4 op pagina 7 en verwijder de crankarmen.

Verwijder dan de schroeven van beide zijschermen. **Er zitten drie soorten schroeven in de zijschermen—let op welke soort schroef in de verschillende gaten moet worden gedraaid.** Verwijder dan voorzichtig de zijschilden van het onderstel.

Draai dan de M8 x 35mm Schroef (96) vast totdat de Riem (51) opgespannen is.

Monteer dan de zijschermen, de crankarmen en de verbindingsarmen.

Opmerking: Als u vragen hebt over de correcte plaatsing van de schroeven in de verschillende gaten, raadpleeg de GEDETAILLEERDE TEKENING B op pagina 27 en de LIJST MET ONDERDELEN op pagina 24.



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

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.

De polssensor is geen medisch instrument. Verschillende factoren zoals beweging van de gebruiker kunnen de nauwkeurigheid van de hartslag metingen beïnvloeden. De polssensor is alleen als hulpmiddel bedoeld.

De volgende richtlijnen zullen u helpen met het uitvoeren van uw oefenprogramma. Voor meer informatie raadpleeg een goed boek of raadpleeg uw huisarts.

INTENSITEIT VAN UW OEFENING

Als uw doel is om vet te verbranden of uw cardiovasculair systeem te verbeteren dan is de juiste intensiteit het middel. U kunt het juiste intensiteitsniveau bepalen door uw hartslag als leidraad te gebruiken. De diagram hieronder geeft de aanbevolen hartslag aan voor verbranding en voor een aerobische oefening.

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

Om de juiste hartslag meting te berekenen moet u eerst onder de diagram uw leeftijd opzoeken (leeftijden zijn per 10 jaar afgerond). Zoek vervolgens de drie getallen boven uw leeftijd. Deze drie getallen geven uw trainingszone aan. De twee laagste getallen zijn voor vet verbranding aanbevolen. Het hoogste getal is voor aerobische oefeningen aanbevolen.

Vet verbruiken—Om effectief vet te verbranden moet u voor een langere tijd op een betrekkelijke lage intensiteit oefenen. Tijdens de eerste minuten van uw oefening gebruikt uw lichaam makkelijke 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 bij totdat 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.

Aerobische oefening—Uw oefening moet aerobisch zijn als het uw doel is uw cardiovasculair systeem te verbeteren. Een aerobische oefening is een activiteit met een hogere zuurstof toevoer voor een langere tijd. Deze hogere intensiteit 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 snelheid en de helling van de loopband bij totdat uw hartslag rond het hoogste getal van uw trainingszone ligt als u een aerobische oefening wilt uitvoeren.

RICHTLIJNEN VOOR UW OEFENING

Opwarming—Begin iedere oefening met een opwarmfase door 5 à 10 minuten de 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.) Haal diep en regelmatig adem. Houdt nooit uw adem in.

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 een 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

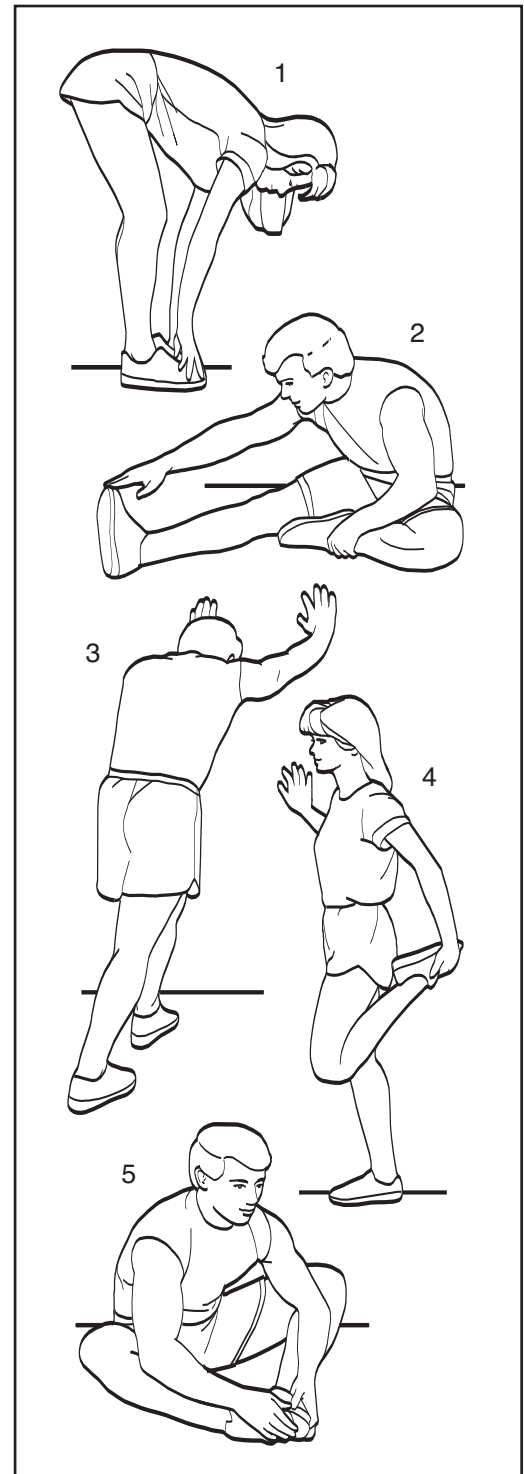
Leun met het ene been voor het andere, naar voren en plaats uw handen tegen de muur. Houdt uw achterste been gestrekt en uw achterste voet plat op de grond. Buig uw voorste been, leun naar voren en duw uw heupen naar de muur toe. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor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

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 heupsieren.



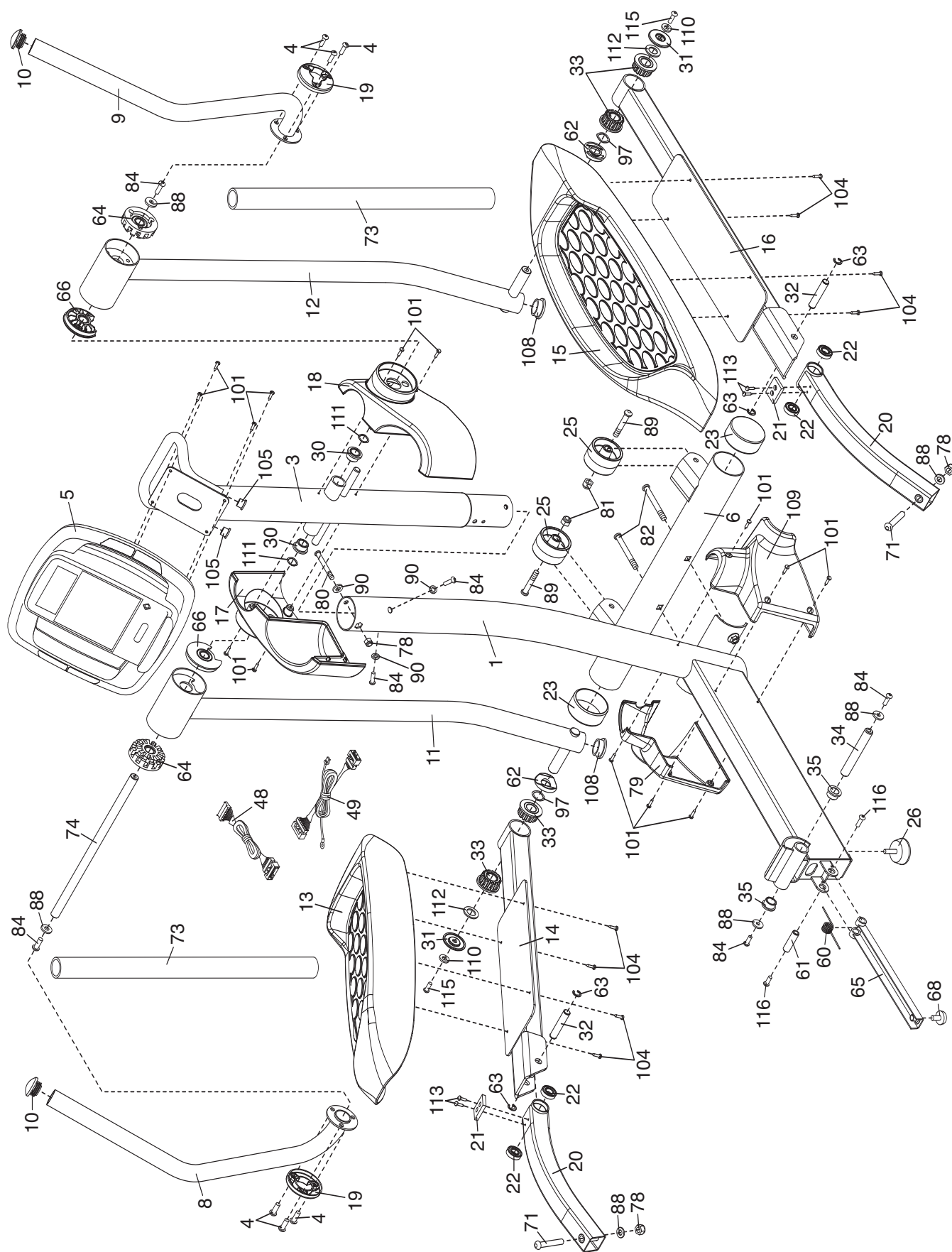
OPMERKEN

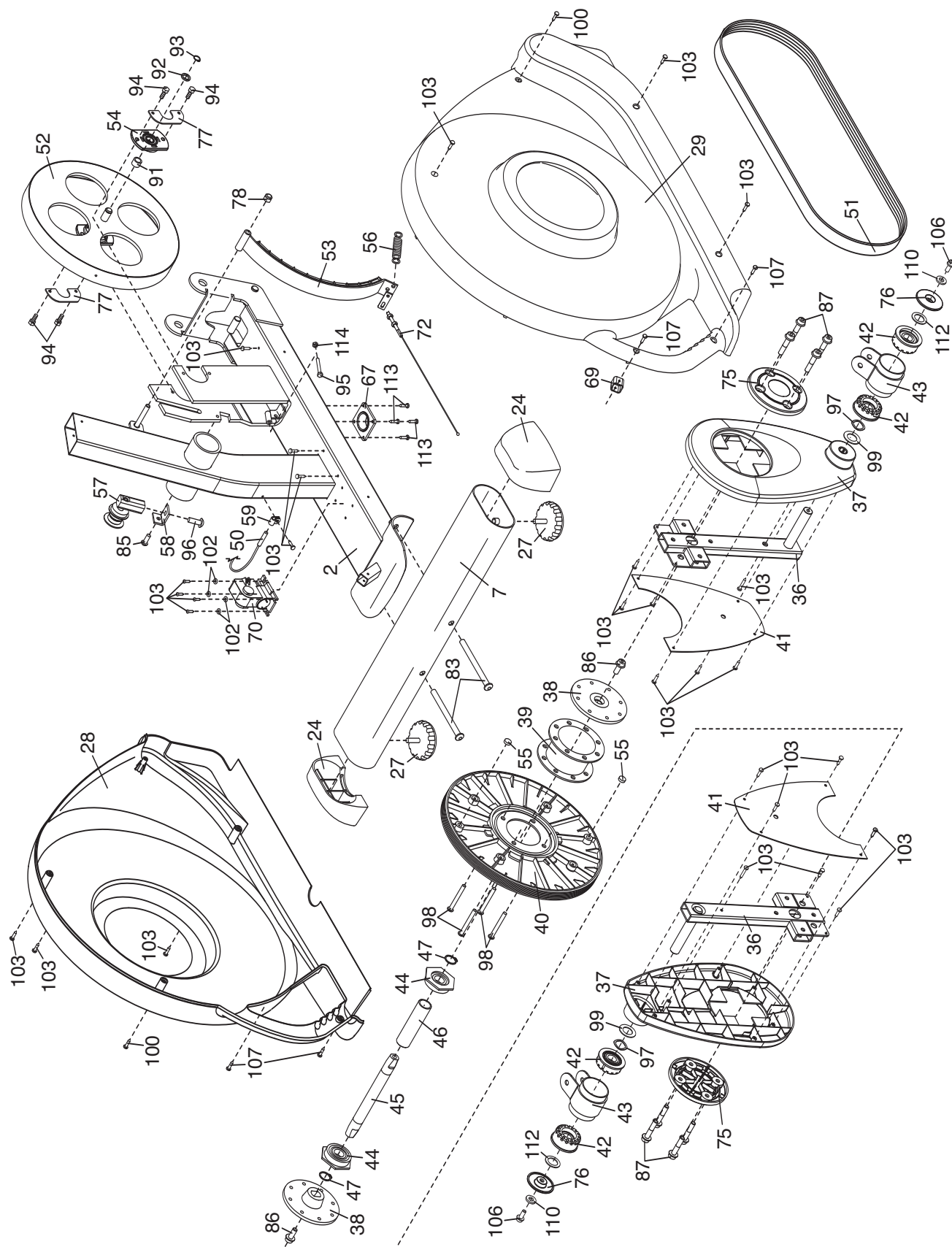
LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. PFEVEL74607.0 R0907A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Basis	52	1	Vliegwiel
2	1	Onderstel	53	1	"C"-Magneet
3	1	Staander	54	1	Kussenblok
4	6	M8 x 38mm Schroef met Ronde Kop	55	2	Magneet
5	1	Bedieningspaneel	56	1	Veer
6	1	Voorste Stabilisator	57	1	Spanrol
7	1	Achterste Stabilisator	58	1	Beugel van de Spanrol
8	1	Linker Handleuning	59	1	Klem
9	1	Rechter Handleuning	60	1	Vergrendelingsveer
10	2	Eindkapje van de Hendel	61	1	Pen van de Basis
11	1	Linker arm van het Bovendeel	62	2	Tussenstuk voor de Arm van het Bovenste Gedeelte
12	1	Rechter arm van het Bovendeel	63	4	Borgclip
13	1	Linker Pedaal	64	2	Buitenste Bus van het Bovenste Gedeelte
14	1	Linker Pedaalbeen	65	1	Zwenkasbeugel
15	1	Rechter Pedaal	66	2	Binnenste Bus van het Bovenste Gedeelte
16	1	Rechter Pedaalbeen	67	1	Kap voor de Vergrendelingsknop
17	1	Scherf van de Linker Staander	68	1	Vergrendelingsknop
18	1	Scherf van de Rechter Staander	69	1	Aansluiting van het Zijsscherf
19	2	Handvatkap	70	1	Motor
20	2	Verbindingsarm	71	2	M10 x 58mm Schouderbout
21	2	Verbindingsarmkussen	72	1	Set van de Weerstandkabel
22	4	Verbindingsarmlager	73	2	Schuimrubber Handgreep
23	2	Eindkapje van de Voorste Stabilisator	74	1	As van de Zwenkas
24	2	Eindkapje van de Achterste Stabilisator	75	2	Naafscherf
25	2	Wiel	76	2	Crankarmkap
26	1	Voetbasis	77	2	Beugel van het Vliegwiel
27	2	Stelvoet	78	4	M8 Nylon Slotmoer
28	1	Linker Zijsscherf	79	1	M8 Nylon Borgmoer, Glanzend
29	1	Rechter Zijsscherf	80	1	M8 x 71mm Bout met Ronde Kop
30	2	Bus van de Staander	81	2	M10 Nylon Slotmoer
31	2	Kap van het Pedaalbeen	82	2	M10 x 82mm Schroef met Ronde Kop
32	2	As van het Pedaalbeen	83	2	M10 x 127mm Schroef met Ronde Kop
33	4	Bus van het Pedaalbeen	84	6	M8 x 23mm Schroef met Ronde Kop
34	1	As van de Basis	85	1	M6 x 10mm Schroef met Ronde Kop
35	2	Bus van de Basis	86	2	Crankschroef
36	2	Crankarm	87	8	Naafschroef
37	2	Crankarmkap	88	6	M8 Tussenring
38	2	Cranknaaf	89	2	M10 x 60mm Schroef met ronde Kop
39	1	Tussenstuk van de Katrol	90	3	M8 Gespleten Tussenring
40	1	Katrol	91	1	Tussenstuk van het Vliegwiel
41	2	Plaatkap	92	1	Tussenring van het Vliegwiel
42	4	Crankbus	93	1	Borgwiel van het Vliegwiel
43	2	Crankbushuls	94	4	Kussenblokschroef
44	2	Cranklagerset	95	1	Aanslagschroef
45	1	Crank	96	1	M8 x 35mm Schroef
46	1	Tussenstuk van de Crank	97	4	23mm x 19mm Gegolfde Tussenring
47	2	Borgring van de Crank			
48	1	Bovenste Draadkoker			
49	1	Lager Draadkoker			
50	1	Draad van de Snelheidssensor			
51	1	Riem			

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
98	4	Katrolschroef	109	1	Rechter Stabilisatorkap
99	2	Tussenring van de Crank	110	4	M8 x 16mm Tussenring
100	2	M4 x 25mm Schroef	111	2	22mm x 16mm Gegolfde Tussenring
101	14	M4 x 16mm Schroef met Ronde Kop	112	4	M8 x 23mm x 1mm Tussenring
102	4	Tussenring van de Motor	113	8	M4 x 16mm Schroef met Platte Kop
103	28	M4 x 16mm Schroef	114	1	M6 Moer
104	8	M6 x 10mm Schroef met Ronde Kop	115	2	M8 x 23mm Schouderschroef
105	2	Eindkapje van de Transporthendel	116	2	M8 x 15mm Schroef met Ronde Kop
106	2	M8 x 23mm Flardschroef	*	—	Inbussleutel
107	4	M4 x 12mm Schroef	*	—	Smeervet
108	2	Eindkapje van de Arm van het Bovenste Gedeelte	*	—	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.





HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Om vervang onderdelen te bestellen, bekijk dan de kapt van deze handleiding. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en serienummer van het apparaat (raadpleeg de kapt van deze handleiding)
- de naam van het apparaat (raadpleeg de kapt van deze handleiding)
- het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)