

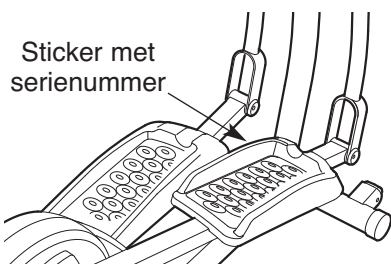
PRO-FORM[®]

COMPACT TRAINER

Modelnr. PFEVEL75108.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



VRAGEN?

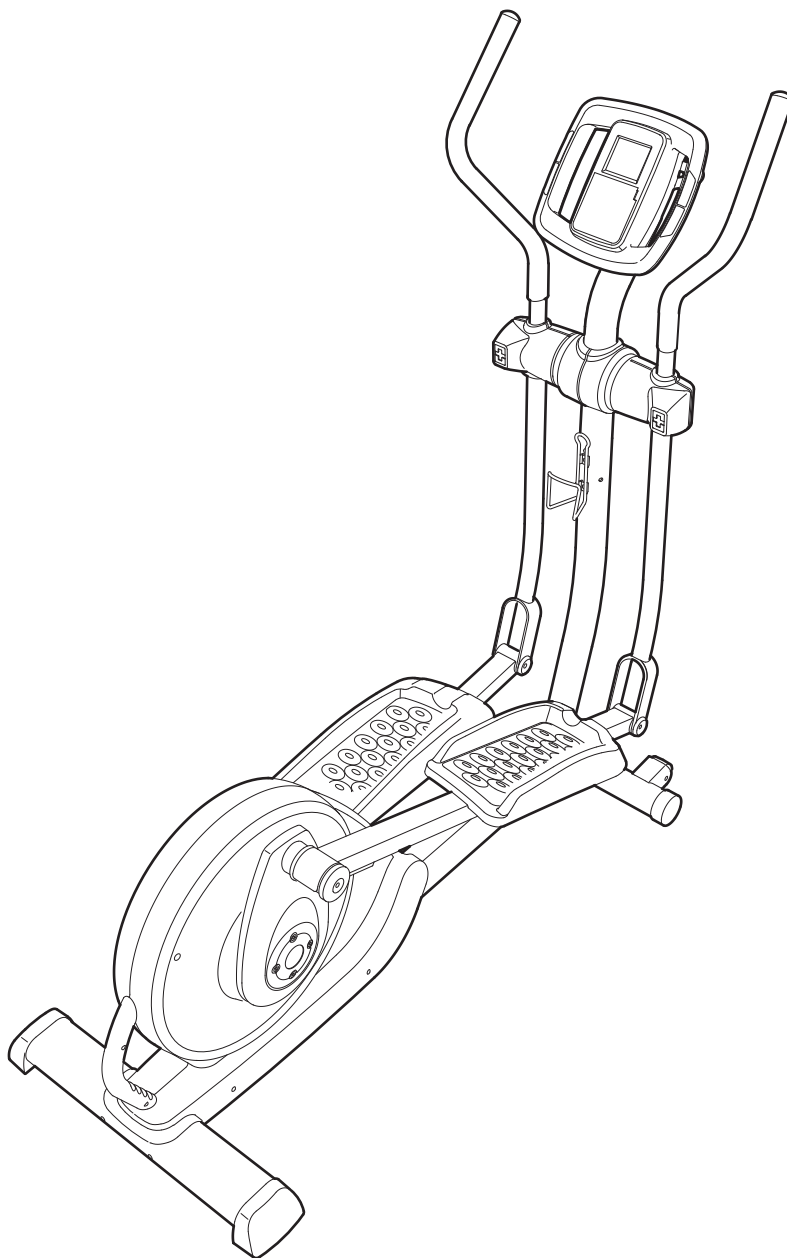
Als fabrikant zijn wij gesteld op
uw volledige tevredenheid. Mocht
u nog vragen hebben, mochten
sommige onderdelen ontbreken
of beschadigd zijn neem dan
contact op met de winkel waar u
dit produkt hebt gekocht.

Onze website:
www.iconsupport.eu

⚠ OPGELET

Lees alle instructies en voor-
zorgsmaatregelen in deze hand-
leiding door voordat u dit appa-
raat gaat gebruiken. Bewaar deze
handleiding voor verdere raad-
pleging.

GEBRUIKSAANWIJZING



Bezoek onze website

www.iconeurope.com

INHOUD

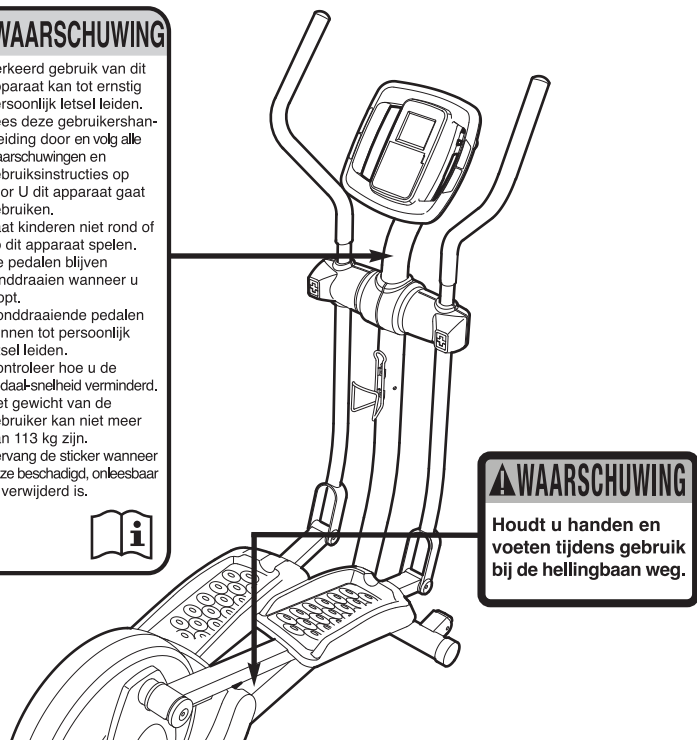
DE STICKER MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
MONTAGE	5
HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN	12
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	18
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	19
LIJST MET ONDERDELEN	20
GEDETAILLEERDE TEKENING	22
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	.Laatste Pagina

DE STICKER MET WAARSCHUWING

Deze tekening toont de locatie(s) van de waarschuwingstickers. **Als een sticker ontbreekt of onleesbaar is, dient u het telefoonnummer op de voorkant van deze handleiding te bellen en te vragen om een gratis vervangingssticker. Plak de sticker op de aangegeven locatie.** Opmerking: De stickers(s) zijn mogelijk niet op ware grootte afgebeeld.

WAARSCHUWING

- Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot ernstig persoonlijk letsel leiden.
- Lees deze gebruikershandleiding door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken.
- Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.
- De pedalen blijven ronddraaien wanneer u stopt.
- Ronddraaiende pedalen kunnen tot persoonlijk letsel leiden.
- Controleer hoe u de pedaal-snelheid vermindert.
- Het gewicht van de gebruiker kan niet meer dan 113 kg zijn.
- Vervang de sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.



WAARSCHUWING

Houdt u handen en voeten tijdens gebruik bij de hellingbaan weg.

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

⚠ 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 elliptische 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. Houdt tijdens het gebruik van de elliptische trainer uw rug recht. Krom uw rug niet.
11. 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.
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.

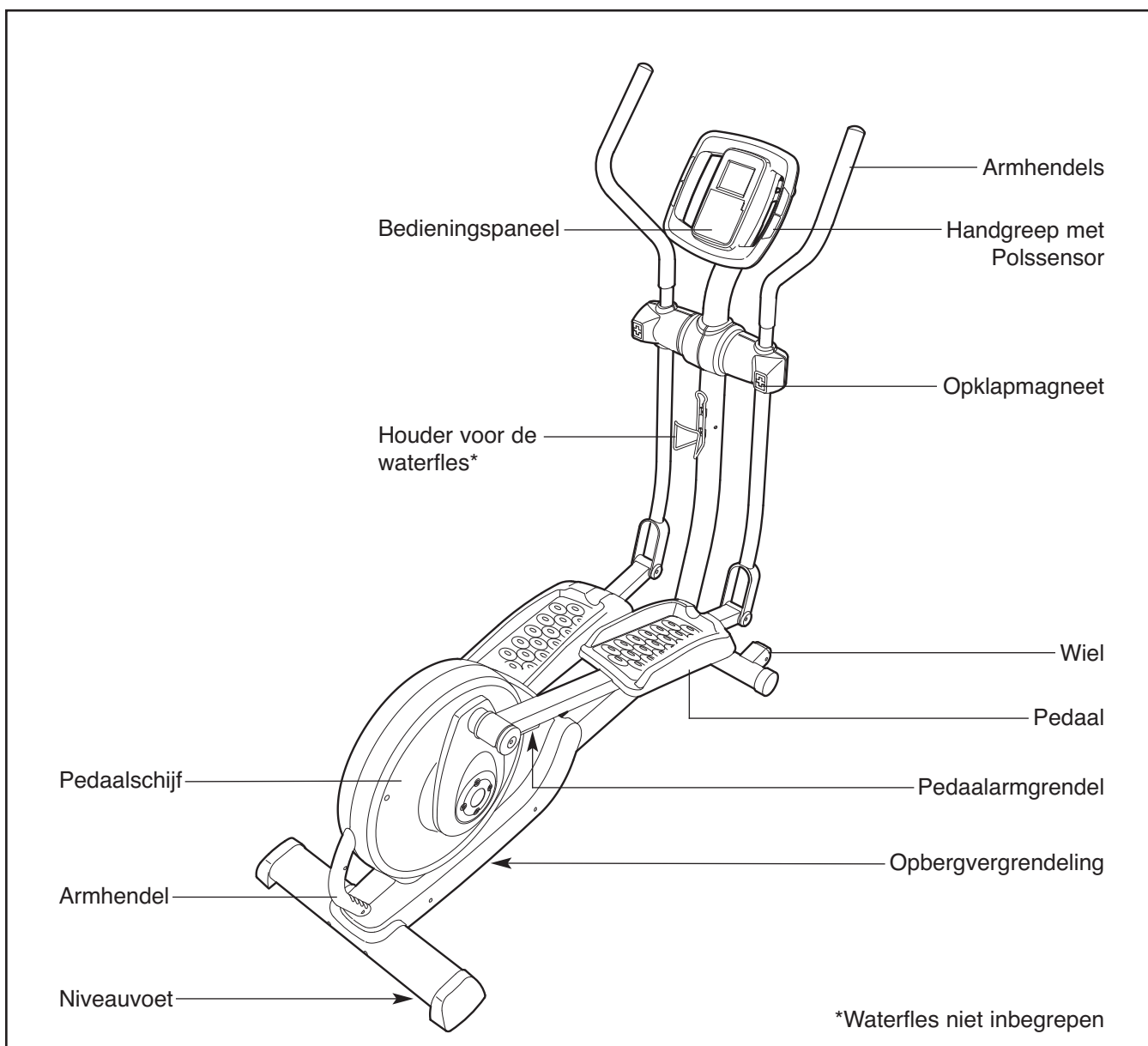
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u de revolutionaire PROFORM® COMPACT TRAINER elliptische trainer hebt gekozen. De COMPACT TRAINER elliptische trainer biedt een hele reeks kenmerken die uw oefeningen thuis doeltreffender en aangenamer maken—als u niet traint, kunt u de unieke COMPACT TRAINER elliptische trainer opklappen en opbergen.

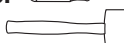
Lees voor uw eigen welzijn deze handleiding zorgvuldig door voordat u de elliptische trainer gebruikt. Indien u vragen heeft na het lezen van deze

handleiding, raadpleeg dan de voorflap van deze handleiding. Noteer het product modelnummer en het serienummer voordat u contact met ons opneemt, zodat wij u beter van dienst kunnen zijn. De plaats waar u beide stickers kunt vinden wordt op de kapt van de handleiding aangegeven.

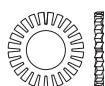
Voordat uw verder gaat met lezen, bekijk a.u.b. de volgende tekening aandachtig om bekend te raken met de verschillende onderdelen.



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** .

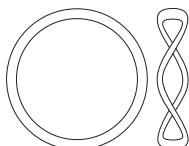
Raadpleeg bij de montage van de elliptische trainer de onderstaande tekeningen om de kleine onderdelen te herkennen. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN aan het eind van deze handleiding. Het tweede getal geeft het aantal te monteren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



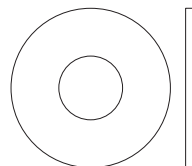
Sterring
(112)–8



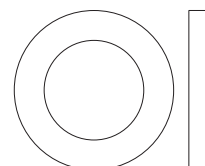
M8 Gespleten
Tussenring (90)–3



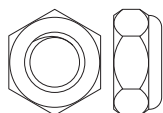
Gegolfde
Tussenring (111)–2



M8 Tussenring
(88)–6



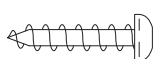
Bearing Spacer
(113)–4



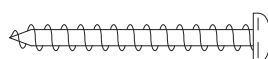
M8 Borgmoer
(79)–5



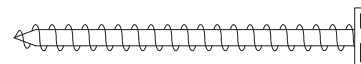
M4 x 14mm
Schroef (104)–8



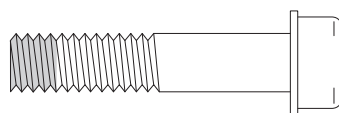
M4 x 16mm
Schroef met
Ronde Kop
(101)–14



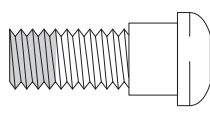
M4 x 32mm
Schroef met
Ronde Kop
(105)–6



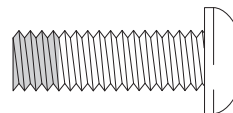
M4 x 45mm
Schroef (108)–2



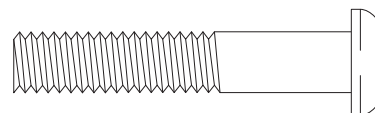
Naafhechtschroef
(87)–8



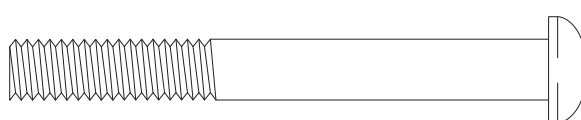
M10 x 23mm
Schouderhechtschroef
(115)–4



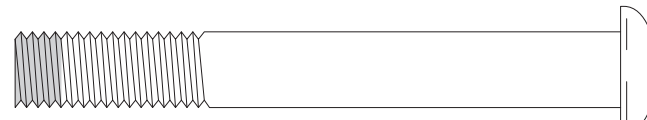
M8 x 23mm
Flardschroef
(84)–4



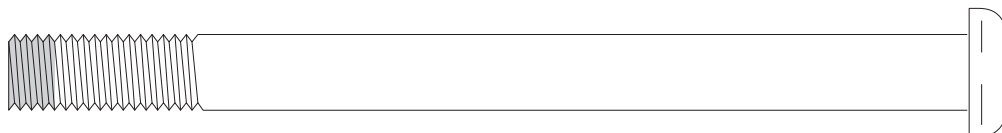
M8 x 41mm Bout met
Ronde Kop (78)–4



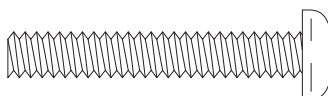
M8 x 70mm Bout met
Ronde Kop (80)–1



M10 x 82mm
Hechtschroef (82)–2



M10 x 128mm Hechtschroef (83)–2

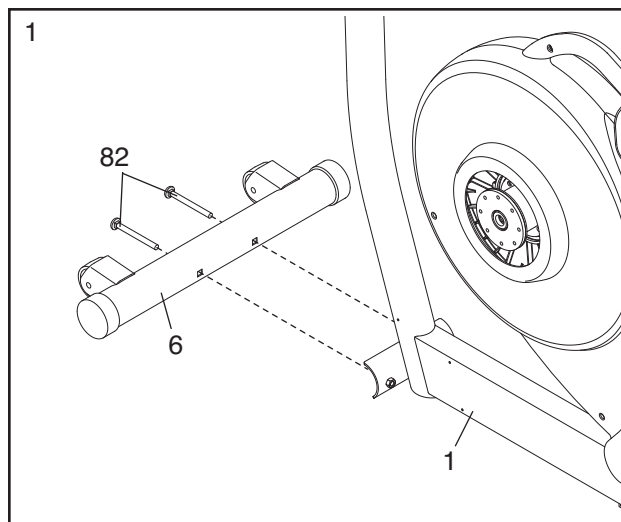


Transporthandgreepschroef
(97)–4

1.

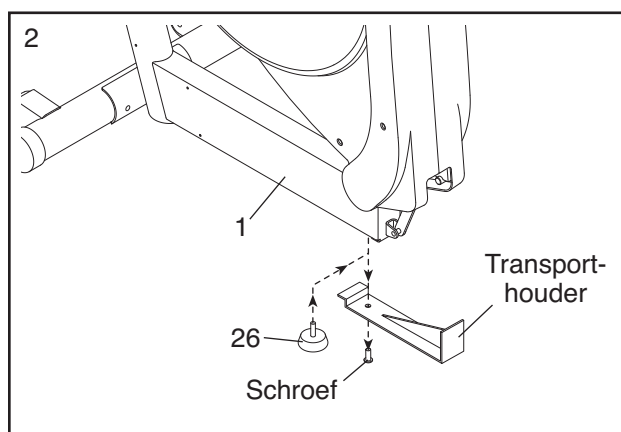
Om de montage eenvoudiger te maken, lees eerst de informatie op pagina 5 voordat u met de montage van het elliptische oefentoestel begint.

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



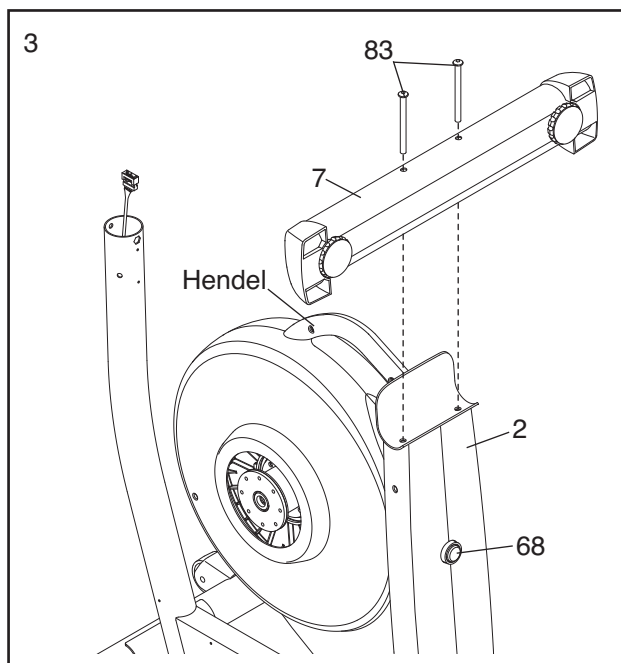
2. Verwijder de aangegeven schroef en de transporthouder van de Basis (1). Gooi de schroef en de transporthouder weg.

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



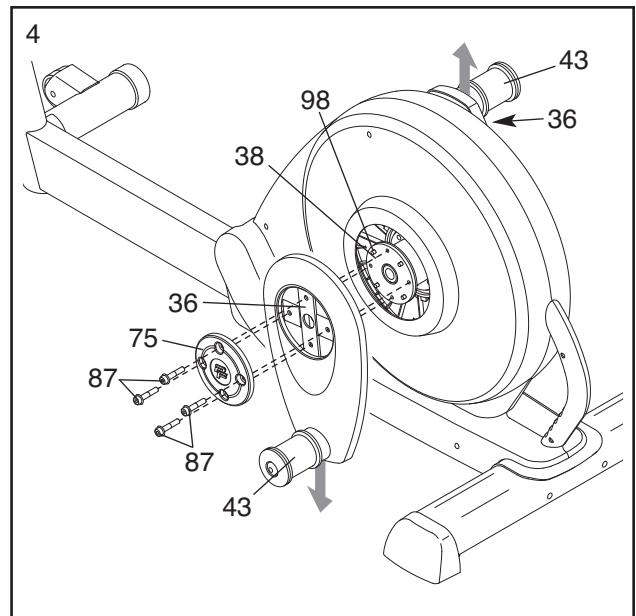
3. Maak de Achterste Stabilisator (7) aan het Onderstel (2) vast met twee M10 x 128mm Hechtschroeven (83).

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.



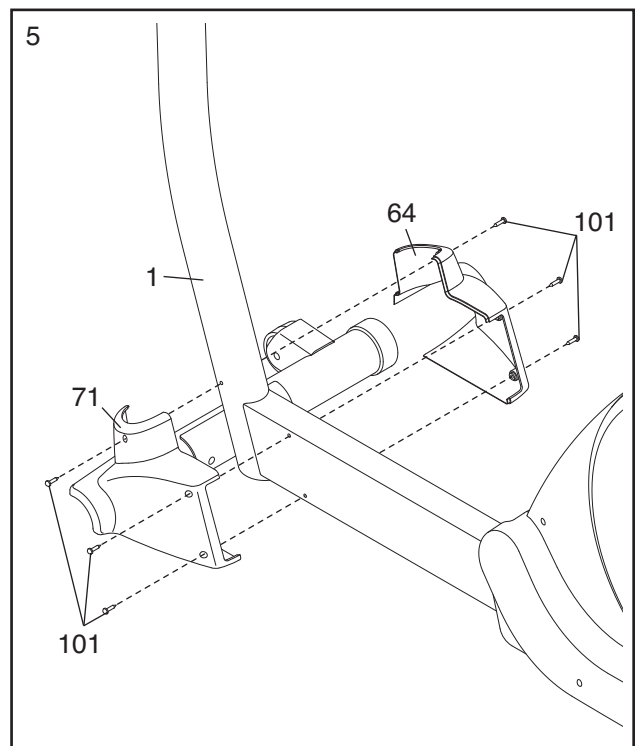
4. Houd een Naafdop (75) en een Crankarm (36) tegen de linker Cranknaaf (38). Plaats de gaten in de Naafdop en de Crankarm op dezelfde lijn met de gaten van de linker Cranknaaf die niet gebruikt zijn. Plaats vervolgens vier Naafhechtschroeven (87) in het Naafdop en de Crankarm en draai de Naafhechtschroeven in de linker Cranknaaf met uw vingers. Draai één Naafhechtschroef vast en draai dan de Naafhechtschroef tegenover de eerste Naafhechtschroef vast. Draai dan de resterende twee Naafhechtschroeven vast.

Herhaal deze stap aan de andere kant van de elliptische trainer. **Zorg ervoor dat de Crankarmen (36) georiënteerd zijn zodat de Crankbushulzen (43) in de aangegeven posities staan.**
Opmerking: Er zijn geen Katrolschroeven (98) aan de rechterkant.



5. Stel vast wat de Linker en Rechter Stabilisatorkappen zijn (71, 64) deze zijn gemarkeerd met 'Links' en 'Rechts' stickers (L of Left (links) geeft de linkerkant aan; R of Right (rechts) voor de rechterkant)..

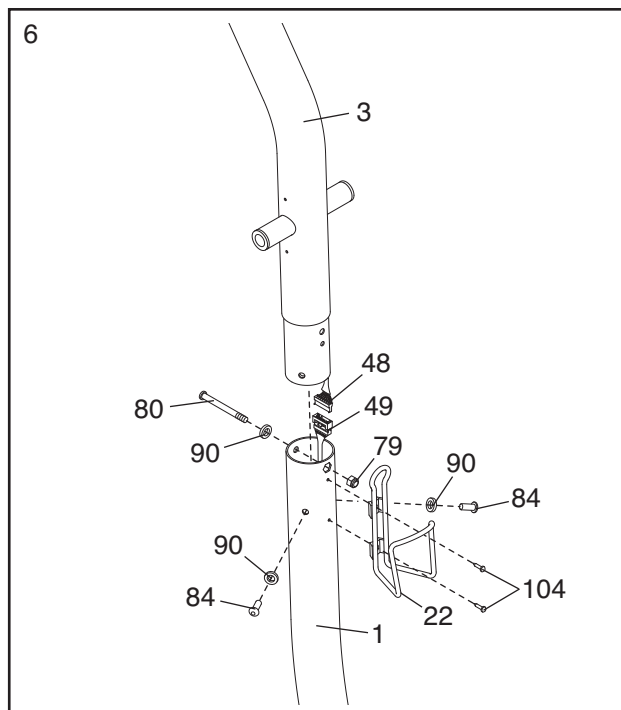
Bevestig de Linker en Rechter Stabilisatorkappen (71, 64) rond de Basis (1) met zes M4 x 16mm Schroeven met Ronde Kop (101).



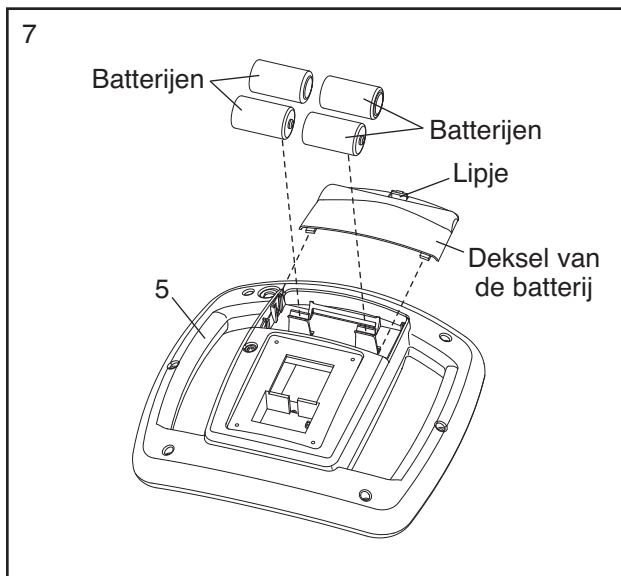
6. Terwijl een andere persoon de Staander (3) vasthoudt, bevestigt u de Borenste Draadkoker (48) aan de Lagere Draadkoker (49). **Trek voorzichtig aan het bovineinde van de hogere draadkoker** om speling te verwijderen en plaats de Staander in de Basis (1). Maak de Staander vast met een M8 x 70mm Bout met Ronde Kop (80), een M8 Gespleten Tussenring (90) en een M8 Slotmoer (79). **Draai de Bout met Ronde Kop nog niet vast; zorg ervoor dat de Slotmoer in het zeshoekige gat in de Basis zit.**

Maak vervolgens twee M8 x 23mm Hechtschroeven (84) vingervast met twee M8 Gespleten tussenringen (90) in de Basis (1). **Draai de Schroeven met Ronde Kop nog niet vast.**

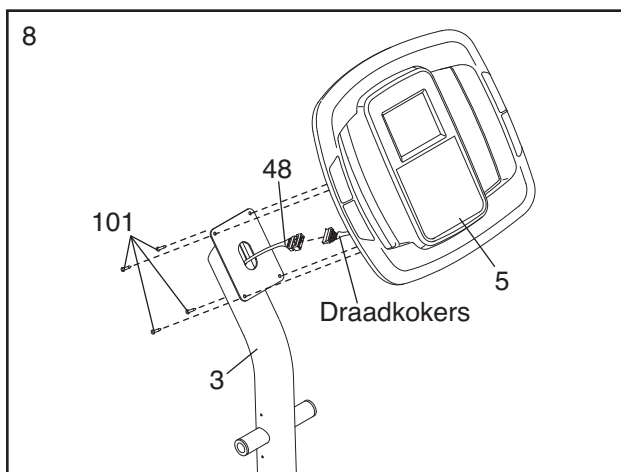
Maak de Houder van de Waterfles (22) aan de Basis (1) vast met twee M4 x 14mm Schroeven (104).



7. Het Bedieningspaneel (5) werkt met vier 1,5V "D" batterijen; alkalinebatterijen worden aanbevolen. **BELANGRIJK: Als het Bedieningspaneel is blootgesteld aan koude temperaturen, dient u het op kamertemperatuur te laten komen voordat u er batterijen in plaatst. Anders kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische onderdelen beschadigen.** Verwijder het deksel van de batterij, plaats de batterijen in het batterijcompartiment en plaats het deksel van de batterij weer terug. **Richt de batterijen zoals wordt aangegeven met de markeringen aan de binnenkant van het batterijcompartiment.**



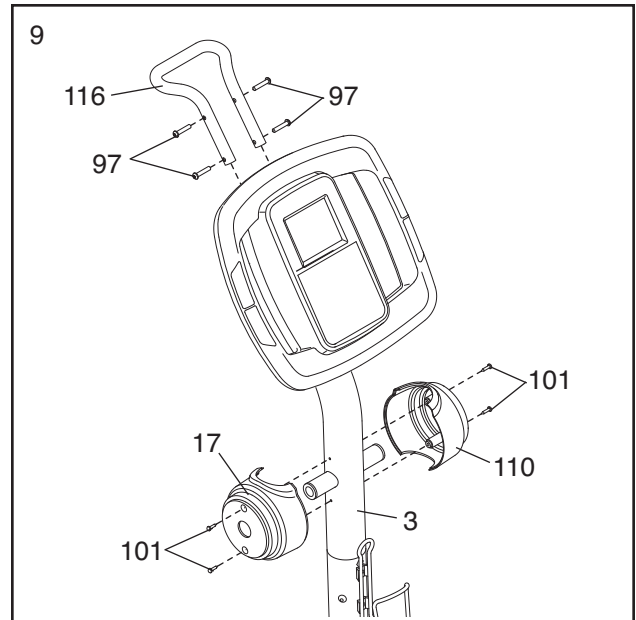
8. Terwijl een tweede persoon het Bedieningspaneel (5) vasthoudt naast de Staander (3), dient u de draadkoker op het Bedieningspaneel te verbinden met de Borenste Draadkoker (48). Stop de overmatige draadkoker in de Staander. Bevestig het Bedieningspaneel aan de Staander met vier M4 x 16mm Schroeven met Ronde Kop (101). **Zorg ervoor dat de draadkoker niet klem raakt.**



9. Richt de Transporthendel (116) zoals aangegeven en bevestig het aan de Staander (3) met vier Transporthendelschroeven (97).

Stel vast wat de Linker en Rechter Scherm van de Staander (17, 110) deze zijn gemarkeerd met 'Links' en 'Rechts' stickers (L of Left (links) geeft de linkerkant aan; R of Right (rechts) voor de rechterkant).

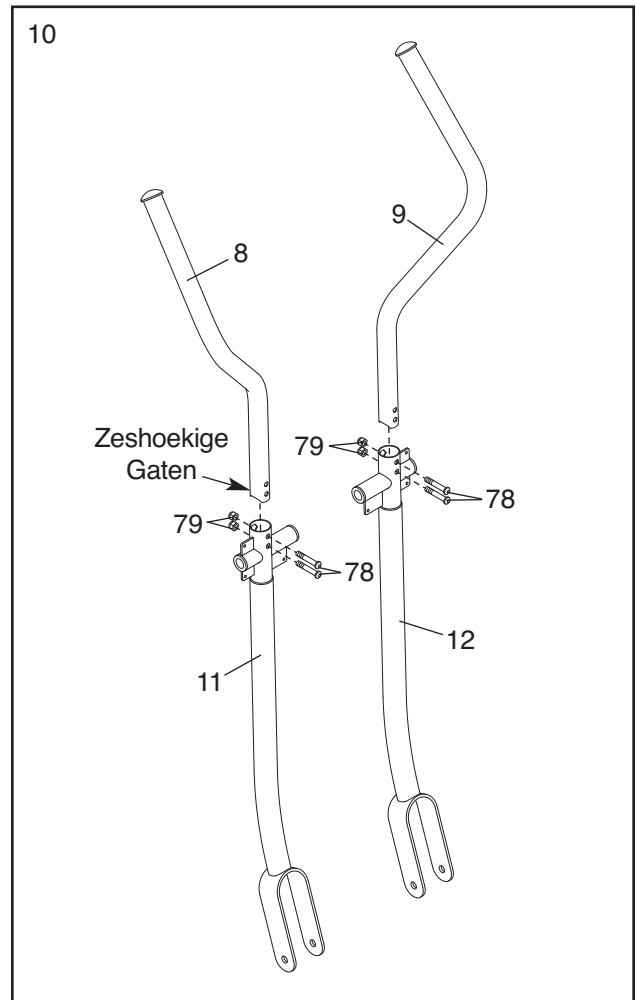
Bevestig elke Scherm van de Staander (17, 110) aan de Staander met twee M4 x 16mm Schroeven met Ronde Kop (101).



10. Neem de Linker Handvat (8) en de Linker Arm van het Bovendeel (11), die met stickers zijn aangegeven (L of Left (links) geeft de linkerkant aan; R of Right (rechts) voor de rechterkant).

Oriënteer de Linker Handvat (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 Slotmoeren (79). **Zorg dat de Slotmoeren zich bevinden in de zeshoekige gaten.**

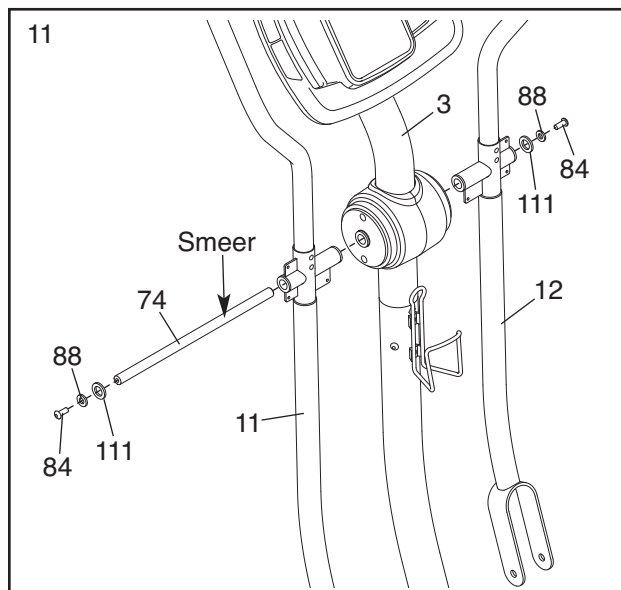
Maak de Rechter Handvat (9) op dezelfde manier aan de Rechter Arm van het Bovendeel (12) vast.



11. Steek de Pendelas (74) in de Staander (3) en centreer de as. Smeer voldoende smeervet (inbegrepen) op de Pendelas.

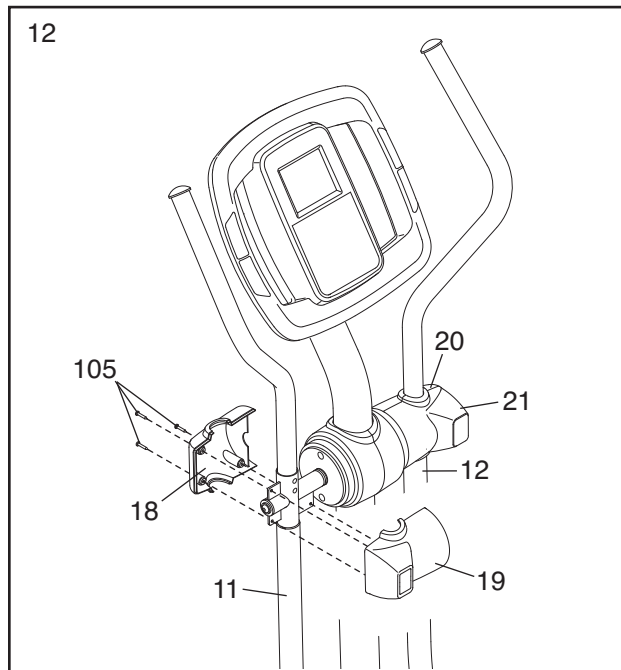
Oriënteer de Linker Arm van het Bovendeel (11) zoals getoond en schuif de Arm op de Pendelas (74). Schuif de Rechter Arm van het Bovendeel (12) op het rechter uiteinde van de Pendelas.

Bevestig een M8 x 23mm Hechtschroef (84) met een M8 Tussenring (88) en een Gegolfde Tussenring (111) in elk uiteinde van de Pendelas (74). **Zorg ervoor dat de Gegolfde Tussenringen aan het uiteinde van de Pendelas zitten.**



12. 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).

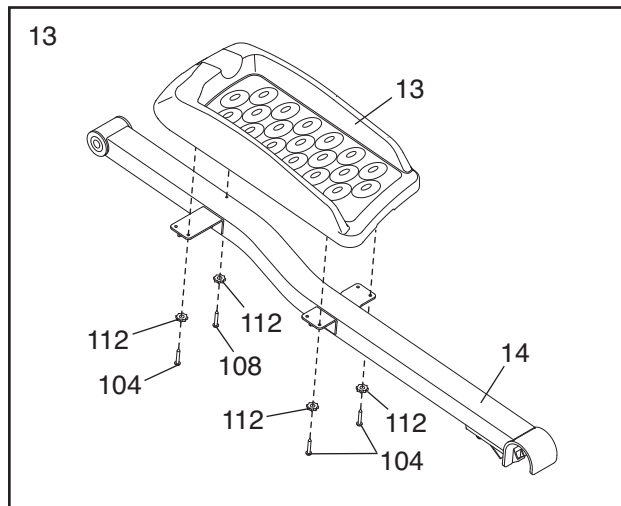
Maak de Rechter Voorste Armhendelkap (20) en de Rechter Achterste Armhendelkap (21) op dezelfde manier aan de Rechter Arm van het Bovendeel (12) vast.



13. Neem de Linker Pedaal (13) en het Linker Pedaalbeen (14), die met stickers zijn aangegeven (L of Left (links) geeft de linkerkant aan; R of Right (rechts) voor de rechterkant).

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.

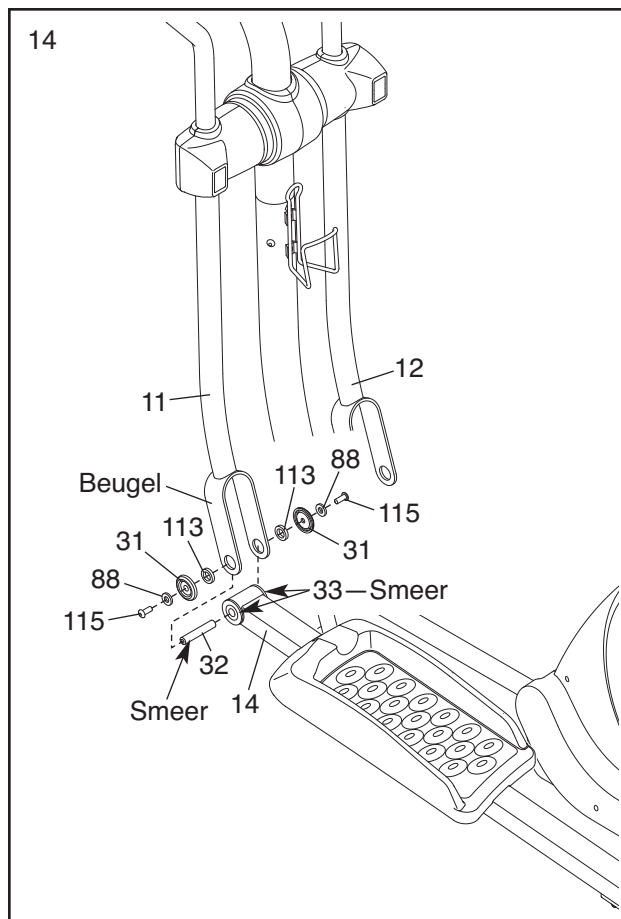


14. Smeer een dun laagje vet op een As van het Pedaalbeen (32) en op de twee Bussen van het Pedaalbeen (33) in het Linker Pedaalbeen (14).

Schuif vervolgens een M8 Tussenring (88) en een Pedaalbeenkop (31) op een M8 x 23mm Schouder hechtschroef (115), en draai de Schouderhechtschroef met uw hand vast in de As van het Pedaalbeen (32).

Plaats, terwijl een andere persoon het uiteinde van het Linkerpedaalbeen (14) in de beugel van de Linkerarm van het Bovendeel (11) zet, een Tussenstuk van een Lager (113) aan elke kant van de beugel. Plaats vervolgens een Pedaalbeenas (32) in de Linkerarm van het Bovendeel en het Linkerpedaal. Schuif vervolgens een M8 Tussenring (88) en een Pedaalbeenkop (31) op een M8 x 23mm Schouder Hechtschroef (115), en draai de Schouderhechtschroef vast in de as van het Rechterpedaalbeen. Draai dan beide Schouderschroeven vast.

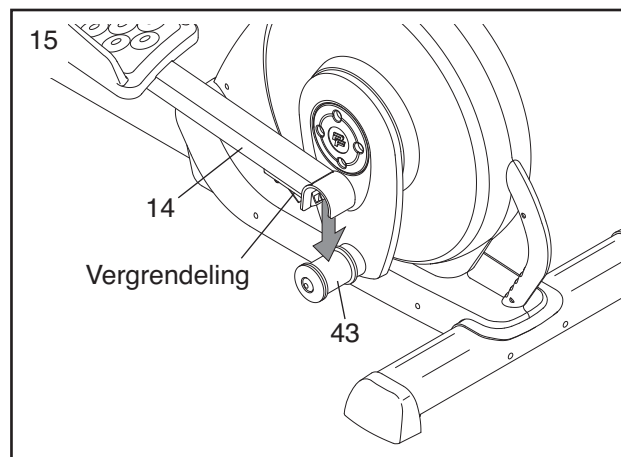
Herhaal deze stap om het Rechter Pedaalbeen (niet getoond) op de Rechter Arm van het Bovendeel (12) te monteren.



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 6. Draai de M8 x 70mm Bouten met Ronde Kop (80) en de twee M8 x 23mm Hechtschroeven (84) vast.

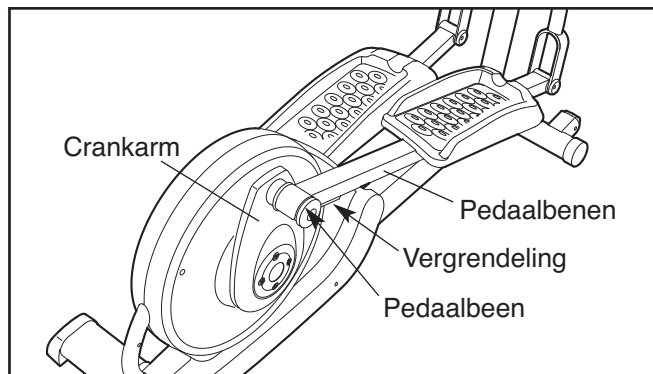


16. **Zorg dat alle onderdelen van de elliptische trainer goed vastzitten.** Opmerking: Het is mogelijk dat u hardware na voltooiing van de montage overhoudt. Plaats een mat onder de elliptische trainer om de vloer of het vloerkleed te beschermen.

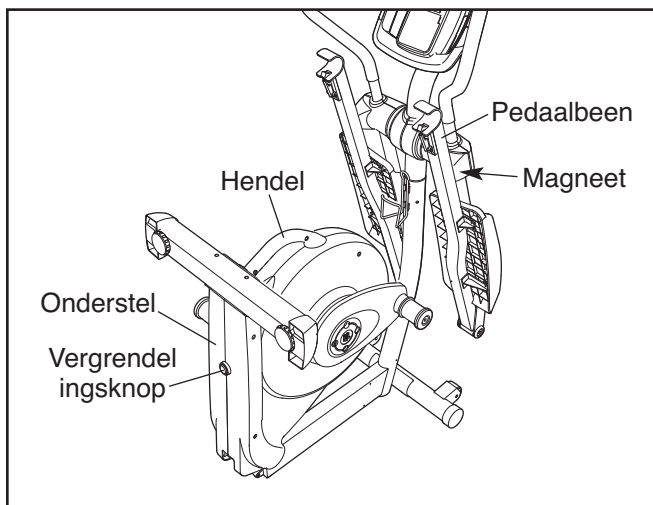
HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN

HET INVOUWEN EN UITVOUWEN VAN DE ELLIPTISCHE TRAINER

Als de elliptische trainer niet wordt gebruikt kunt u het onderstel invouwen. 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 bovendeeel 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.

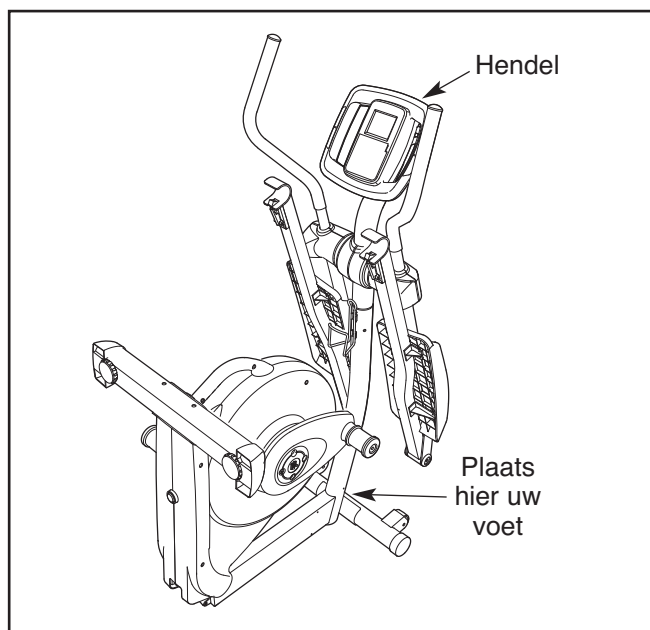


Om de elliptische trainer uit te vouwen, houdt u eerst de hendel vast, drukt u op de ontgrendelingknop en laat u het onderstel zakken.

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.

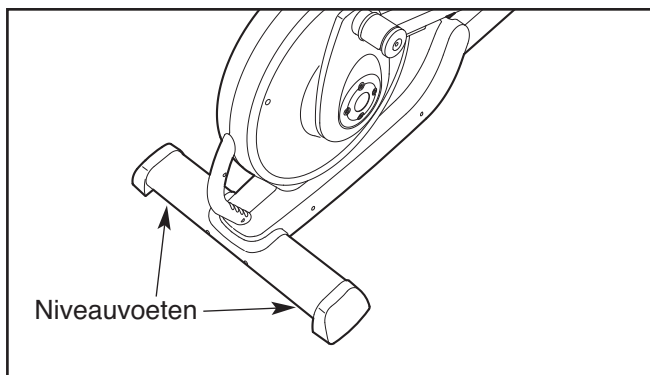
HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE VERPLAATSEN

Als u de elliptische trainer wilt verplaatsen dient u deze eerst in te vouwen zoals aan de linkerkant staat 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. Breng de elliptische trainer voorzichtig in de gewenste positie en laat het zakken.



HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE NIVELLEREN

Indien de elliptische trainer enigszins schommelt op de vloer tijdens gebruik, dient u één of beide niveauvoeten onder de achterstabilisator te draaien tot de speling weg is.



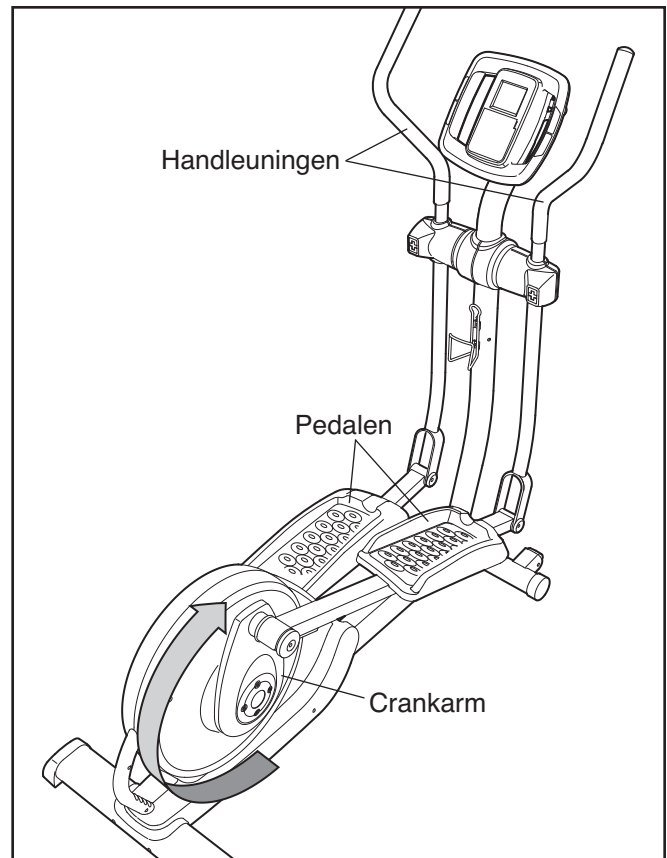
HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN

Om de elliptische trainer te monteren houdt u de handleuningen vast en stapt u op het pedaal dat zich in de laagste positie bevindt. Stap vervolgens op het andere pedaal. Druk op de pedalen tot deze beginnen te bewegen in een doorlopende beweging.

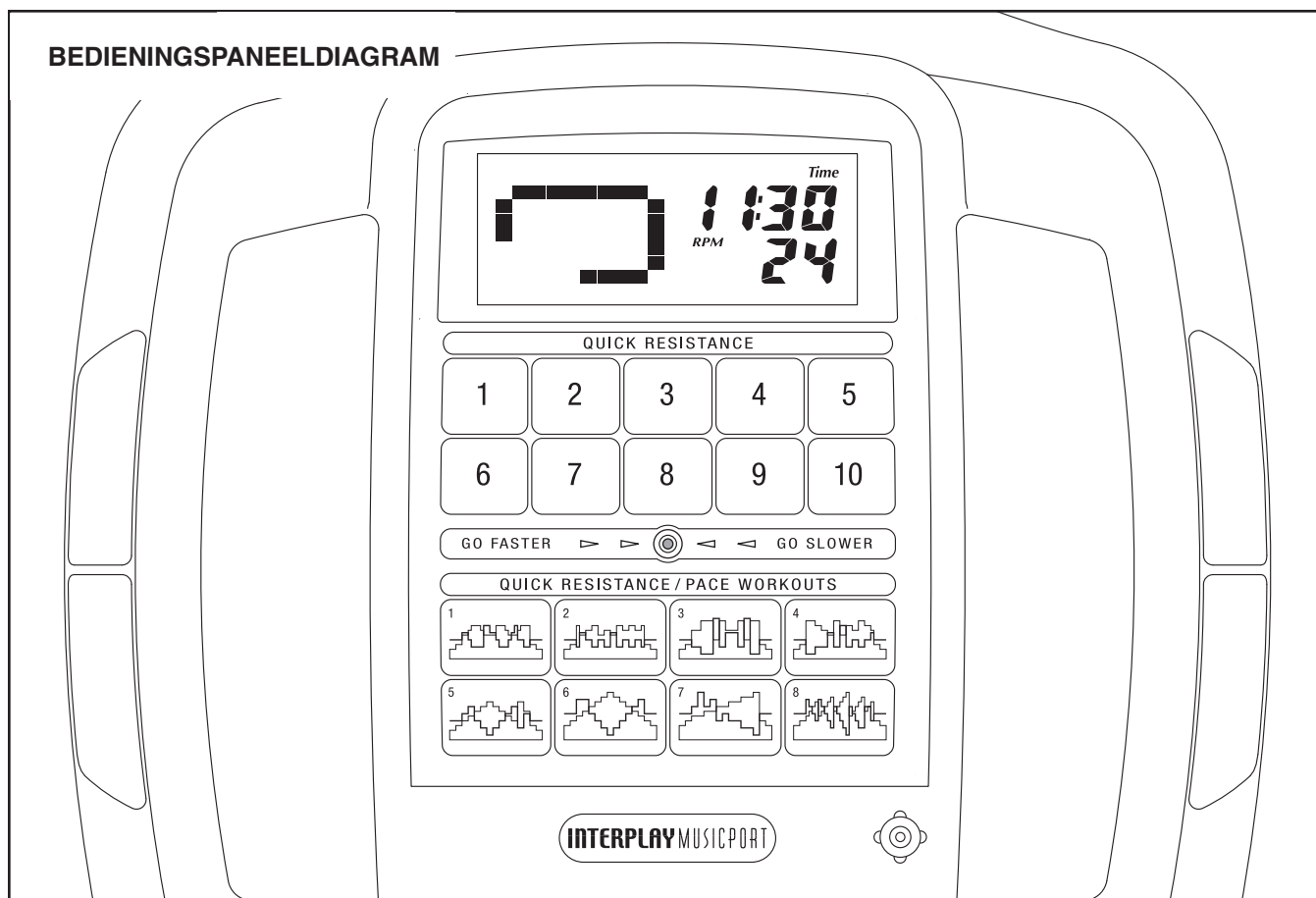
Opmerking: De crankarmen kunnen in beide richtingen draaien. U kunt de crankarmen beter in de richting van het rechter pijltje laten draaien; om de oefening af te wisselen, kunt u de crankarmen ook in de andere richting laten draaien.

Wacht tot de pedalen helemaal tot stilstand zijn gekomen voor u de elliptische trainer demonteert.

Opmerking: De elliptische trainer heeft geen los wiel; de pedalen blijven bewegen tot het vliegwiel stopt. Wanneer de pedalen stilhouden, stap dan eerst van het hoogste pedaal af. Stap vervolgens van het laagste pedaal.



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 te gebruiken, zie bladzijde 15. **Om een vooraf ingesteld oefenprogramma te gebruiken**, raadpleeg pagina 17. **Om de geluidsinstallatie te gebruiken**, raadpleeg pagina 17.

HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

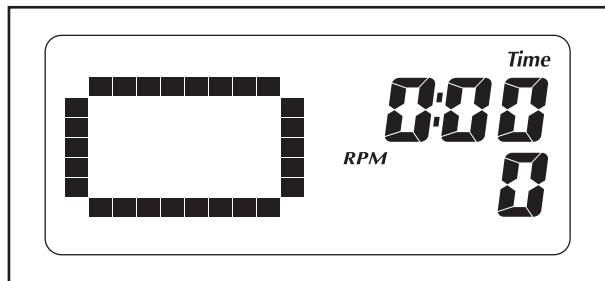
Opmerking: Als er een doorzichtig plastic laagje op het bedieningspaneel ligt, dan moet u dat verwijderen.

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 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.

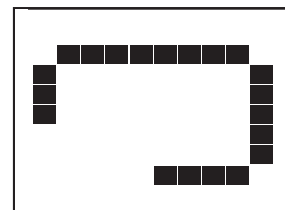


Op de display onderaan rechts wordt uw fietstempo [RPM] (in omwentelingen per minuut) en het weerstandniveau



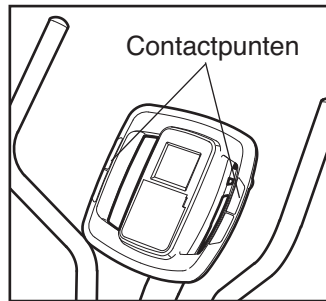
[RESISTANCE] van de pedalen weergegeven. De display zal iedere paar seconden van instelling veranderen. De display zal uw hartslag weergegeven als u de handgreep met polssensor gebruikt (raadpleeg stap 5 op pagina 16).

Op de linker display wordt een piste van 640 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.

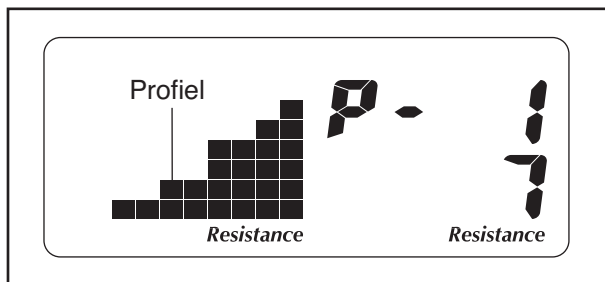
HOE EEN VOORAF INGESTELD OEFENPROGRAMMA TE GEBRUIKEN

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

Zie stap 1 op pagina 15.

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.

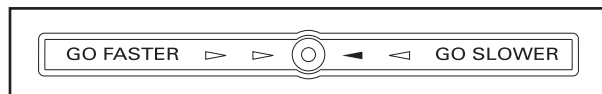


3. **Begin te fietsen om het oefenprogramma te starten.**

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 flikkerende balk van het profiel stelt het huidige oefeningsegment voor. De hoogte van de flikkerende 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 flikkeren. 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 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 15.

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

Zie stap 5 op pagina 16.

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

Zie stap 6 op pagina 16.

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

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

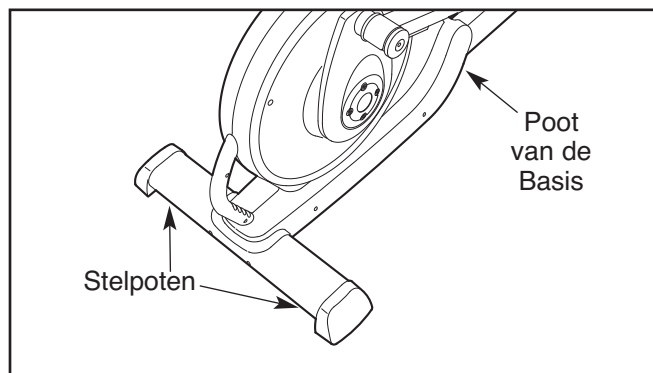
Om de elliptische trainer schoon te maken, gebruik een vochtig doek en een kleine hoeveelheid zachte zeep. **BELANGRIJK: Houd vloeistoffen weg bij het bedieningspaneel. Houd het bedieningspaneel uit direct zonlicht.**

HET VERVANGEN VAN BATTERIJEN

De batterijen moeten vervangen worden wanneer het bedieningspaneel niet meer goed oplicht. De meeste problemen ontstaan door lege batterijen. Bekijk montage stap 6 op pagina 8 voor instructies om de batterijen te vervangen.

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.



HANDGREEP MET 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.**

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 (raadpleeg de tekening links) totdat het toestel niet meer doorbuigt.

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 elliptische trainer 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 elliptische trainer 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.

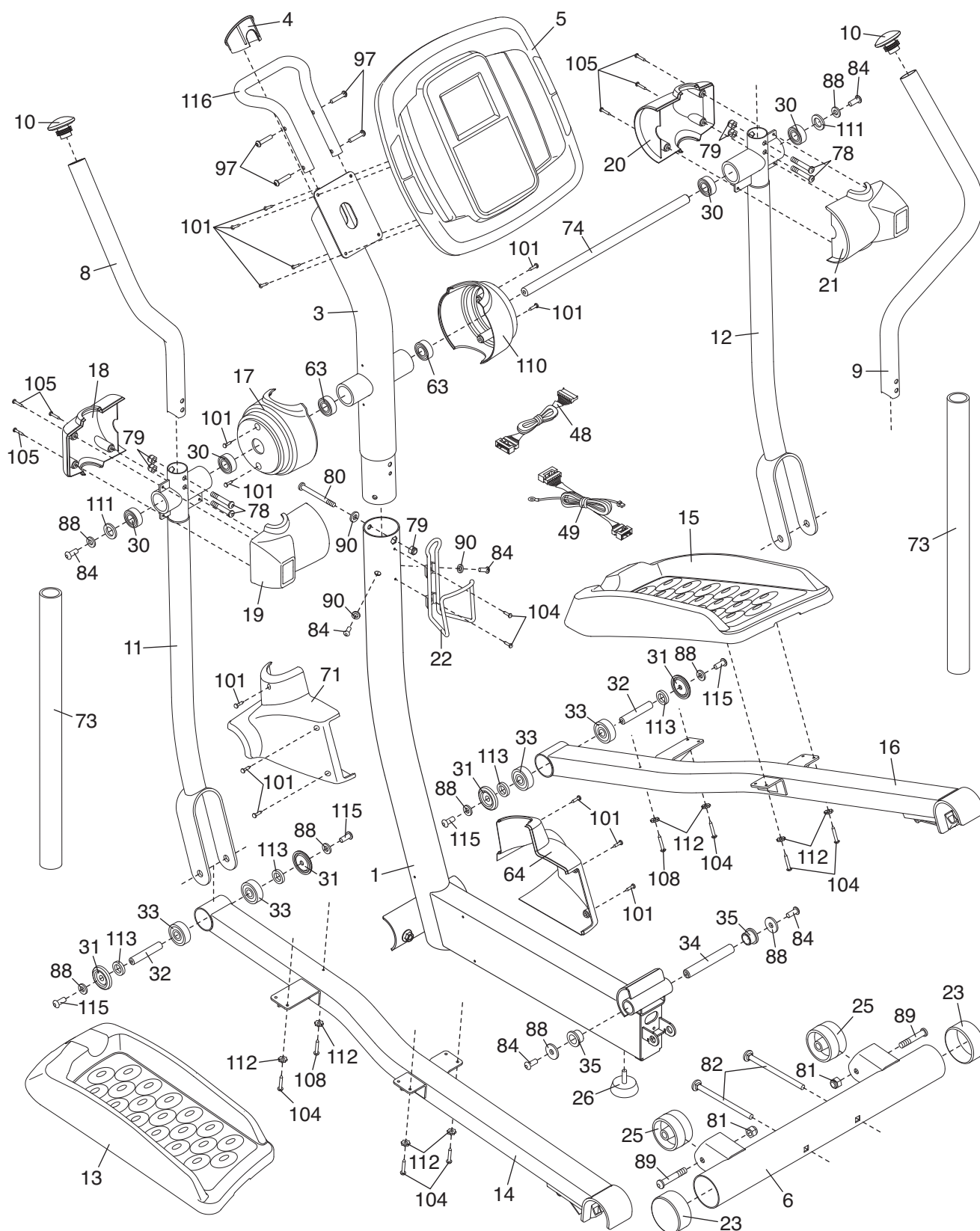
LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. PFEVEL75108.0 R0508A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Basis	49	1	Lager Draadkoker
2	1	Onderstel	50	1	Snelheidssensor/draad
3	1	Staander	51	1	Riem
4	1	Eindkapje van de Staander	52	1	Vlieg wiel
5	1	Bedieningspaneel	53	1	C-Magneet
6	1	Voorste Stabilisator	54	1	Kussenblok
7	1	Achterste Stabilisator	55	2	Magneet
8	1	Linker Handvat	56	1	Veer
9	1	Rechter Handvat	57	1	Spanrol
10	2	Handleuning Einddop	58	1	Schermbegruel
11	1	Linkerarm van het Bovendeel	59	1	Klem
12	1	Rechterarm van het Bovendeel	60	1	Vergrendelingsas
13	1	Linker Pedaal	61	1	Vergrendelingsveer
14	1	Linker Pedaalbeen	62	1	M4 x 19mm Schroef
15	1	Rechter Pedaal	63	2	Bus van de Staander
16	1	Rechter Pedaalbeen	64	1	Rechter Stabilisatorkap
17	1	Schermbegruel van de Linker Staander	65	1	Draaibegruel
18	1	Linker Voorste Armhendelkap	66	1	Rand van de Vergrendelingsknop
19	1	Linker Achterste Armhendelkap	67	2	M8 x 15mm Schroef met Ronde Kop
20	1	Rechter Voorste Armhendelkap	68	1	Vergrendelingsknop
21	1	Rechter Achterste Armhendelkap	69	8	M4 x 16mm Schroef met Platte Kop
22	1	Houder van de Waterfles	70	1	Motor
23	2	Eindkapje van de Voorste Stabilisator	71	1	Stabilisatorkap
24	2	Eindkapje van de Achterste Stabilisator	72	1	Weerstandkabelset
25	2	Wiel	73	2	Schuimgreep
26	1	Basisvoet	74	1	Pendelas
27	2	Niveauvoet	75	2	Naafdop
28	1	Linker Zijscherm	76	2	Buitenste Crankbeschermlingskap
29	1	Rechter Zijscherm	77	2	Vlieg wielbegruel
30	4	Bus van het Bovendeel	78	4	M8 x 41mm Bout met Ronde Kop
31	4	Pedaalbeenkap	79	6	M8 Slotmoer
32	2	As van het Pedaalbeen	80	1	M8 x 70mm Bout met Ronde Kop
33	4	Bus van het Pedaalbeen	81	2	M10 Nylon Slotmoer
34	1	As van de Basis	82	2	M10 x 82mm Hechtschroef
35	2	Bus van de Basis	83	2	M10 x 128mm Hechtschroef
36	2	Crankarm	84	6	M8 x 23mm Hechtschroef
37	2	Binnenste Crankbeschermlingskap	85	1	M8 x 23mm Schroef met Ronde Kop
38	2	Cranknaaf	86	2	Crankschroef
39	1	Katroltussenstuk	87	8	Naafhechtschroef
40	1	Katrol	88	11	M8 Tussenring
41	2	Crankbuskap	89	2	M10 x 60mm Schroef met ronde kop
42	4	Crankbus	90	3	M8 Gespleten Tussenring
43	2	Crankbushuls	91	1	Vlieg wieltussenstuk
44	2	Cranklagerset	92	1	Vlieg wiel Tussenring
45	1	Crank	93	1	Vlieg wiel Borgring
46	1	Tussenstuk van de Crank	94	4	Kussenblokschroef
47	2	Borgring van de Crank			
48	1	Bovenste Draadkoker			

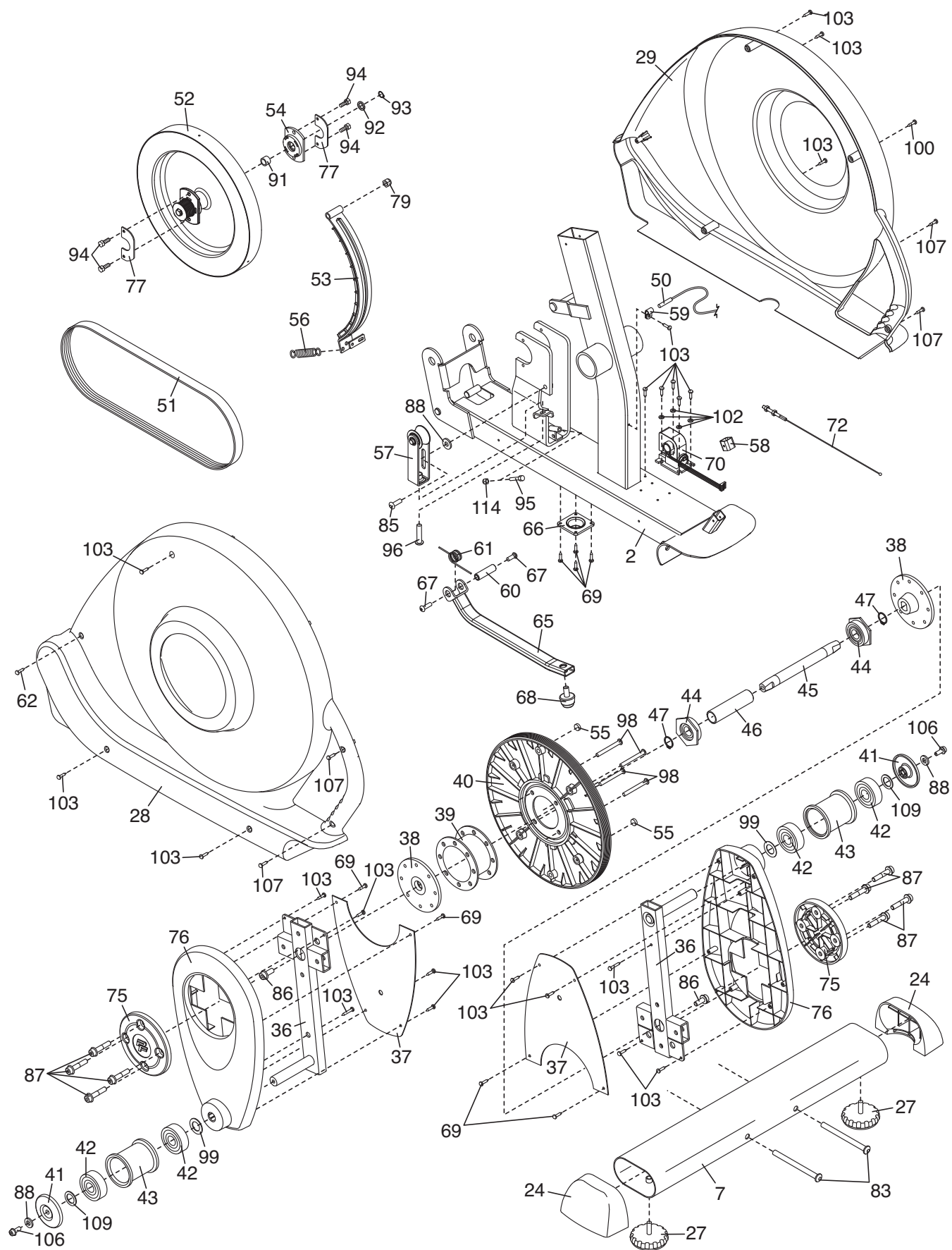
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
95	1	Aanslagschroef	107	4	M4 x 12mm Schroef
96	1	M10 x 40mm Schroef	108	2	M4 x 45mm Schroef
97	4	Transporthendelschroef	109	2	Grote Gegolfde Tussenring
98	4	Katrolschroef	110	1	Scherf van de Rechter Staander
99	2	Crank Tussenring	111	2	Gegolfde Tussenring
100	1	M4 x 25mm Schroef	112	8	Sterring
101	14	M4 x 16mm Schroef met Ronde Kop	113	4	Tussenstuk voor de Lager
102	4	Motortussenring	114	1	M6 Moer
103	21	M4 x 16mm Schroef	115	4	M8 x 23mm Schouderhechtschroef
104	8	M4 x 14mm Schroef	116	1	Transporthendel
105	6	M4 x 32mm Schroef met Ronde Kop	—	*	Inbussleutel
106	2	M8 x 31mm Schouderchroef	—	*	Smeervet
			—	*	Gebruiksaanwijzing

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

GEDETAILLEERDE TEKENING A—Modelnr. PFEVEL75108.0 R0508A



GEDETAILLEERDE TEKENING B—Modelnr. PFEVEL75108.0 R0508A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Om vervang onderdelen te bestellen, bekijk dan de kft 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 kft van deze handleiding)
- de naam van het apparaat (raadpleeg de kft van deze handleiding)
- het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)

