

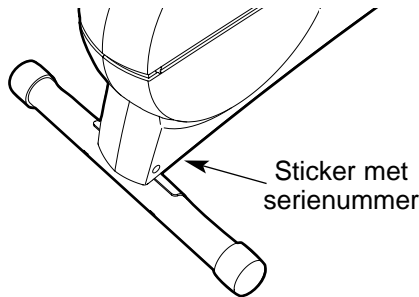
PRO-FORM[®]

HeartRateMonitor 735 EKG

Fitness Product HC Klasse

Modelnummer PFEVEX29830

Serienummer _____



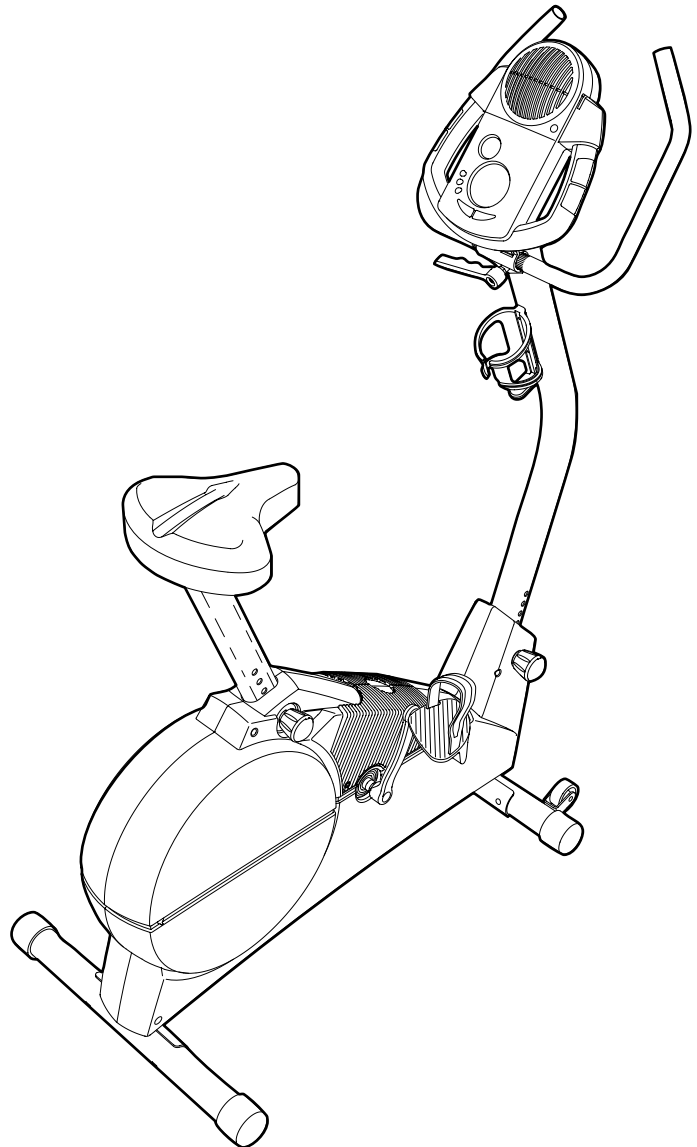
GEBRUIKSAANWIJZING

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

INHOUD

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN	2
VOORDAT U BEGINT	3
MONTAGE	4
HOE DE FIETS TE GEBRUIKEN	8
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	12
RICHTLIJNEN VOOR UW CONDITIE	13
LIJST MET ONDERDELEN	14
GEDETAILLEERDE TEKENING	15
HET BESTELLEN VAN ONDERDELENLaatste pagina

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

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

1. Lees alle instructies in deze handleiding goed door voordat u de fiets gebruikt.
2. De eigenaar moet zich te ervan vergewissen dat allen die gebruik maken van de fiets voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen. Gebruik de fiets alleen zoals voorgeschreven in deze handleiding.
3. Gebruik de fiets uitsluitend binnenshuis. Plaats de fiets op een vlakke ondergrond met een matje onder de fiets om uw vloer (bedekking) te beschermen en uit de buurt van vocht en stof.
4. Inspecteer regelmatig alle onderdelen van de fiets en draai ze dan goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.
5. Houdt te allen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij de fiets vandaan.
6. Draag geschikte kleding wanneer u de fiets gebruikt; draag nooit losse kleding die in de fiets bekneld kunnen raken. Draag altijd sportschoenen.
7. De fiets kan alleen door mensen die minder dan 115 kg wegen worden gebruikt.
8. Houdt tijdens het gebruik van de fiets uw rug recht; krom uw rug niet.
9. Stop meteen en begin geleidelijk af te koelen wanneer u pijn voelt of duizelig wordt.
10. Met de fiets kan men niet freewheelen. De pedalen blijven rond draaien totdat het vlieg wiel stopt.
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. Deze fiets is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de fiets niet commercieel of voor verhuur.
13. De hieronder weergegeven sticker bevindt zich op uw elliptische trainer. De vertaling van de engelse sticker is ala volgt:

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.
- Vervang een sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verdwenen is.

⚠ 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 produkt.

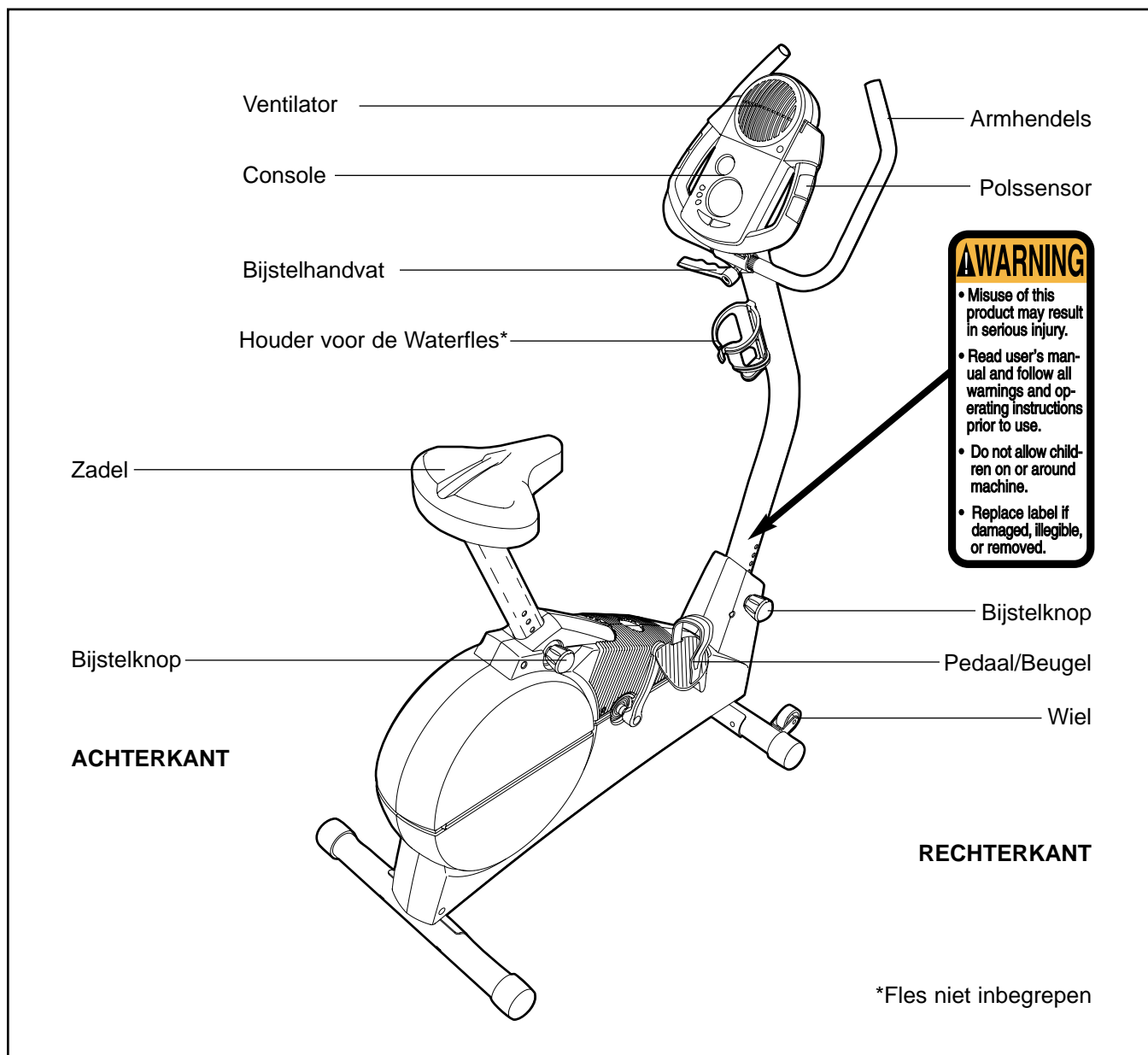
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat U voor de nieuwe PROFORM® 735 EKG fiets heeft gekozen. Fietsen is een van de meest doeltreffende oefeningen om uw cardiovasculaire conditie te verbeteren, uw weerstand te verhogen, en uw lichaam een goede houding te geven. De PROFORM® 735 EKG biedt een reeks indrukwekkende elementen die in belangrijke mate bijdragen aan het uitvoeren van een gezonde oefening binnen de sfeer en privacy van uw eigen huis.

Lees voor uw eigen welzijn deze handleiding zorgvuldig door voordat u de fiets 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 fiets is PFEVEX29830. Het serienummer bevindt zich op een sticker op de fiets (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.

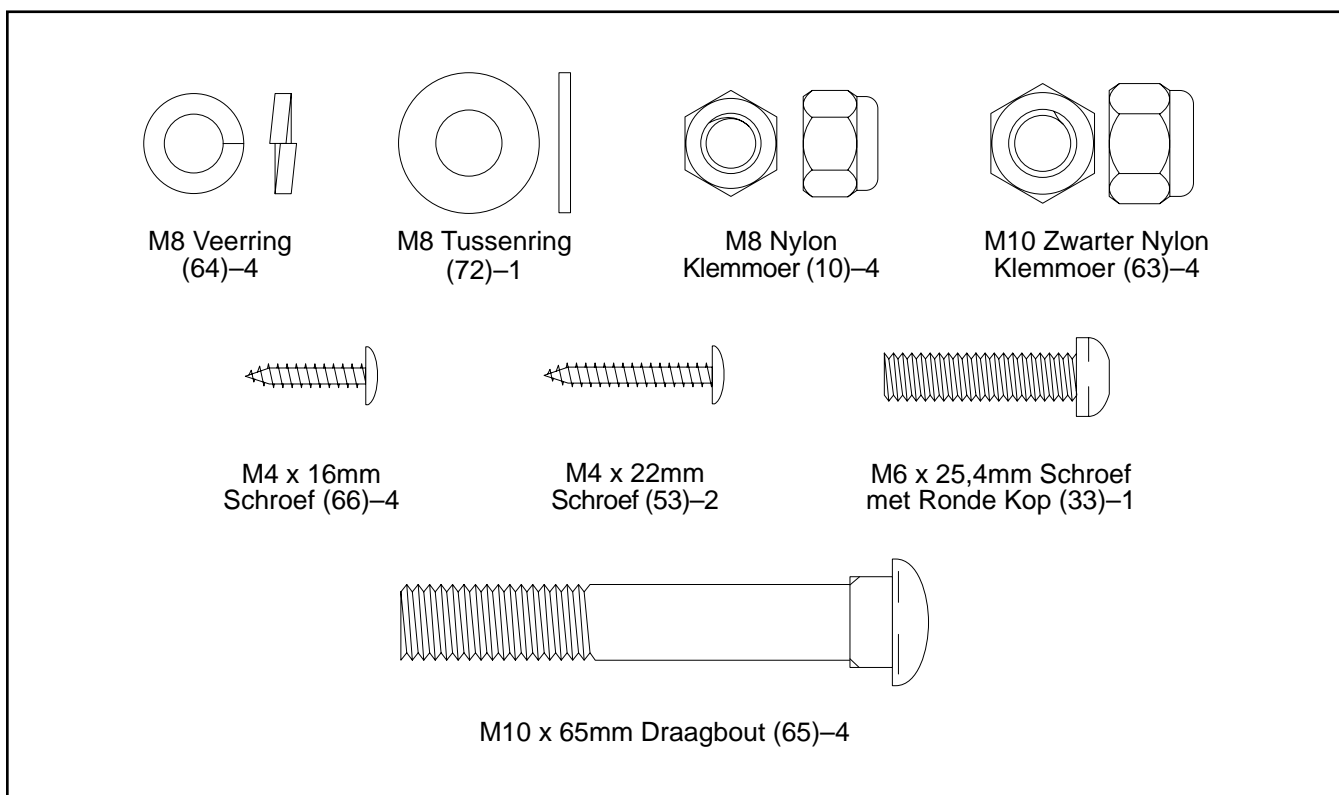


MONTAGE

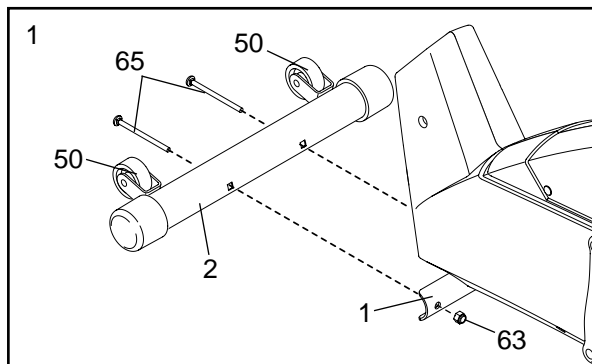
De montage van deze fiets moet door twee mensen gebeuren. Plaats de fiets op een open plek en verwijder de verpakking. Gooi de verpakking pas weg wanneer u de fiets volledig gemonteerd heeft.

U zult het meegeleverde gereedschap en uw eigen kruiskop schroevendraaier  en engelse sleutels nodig hebben .

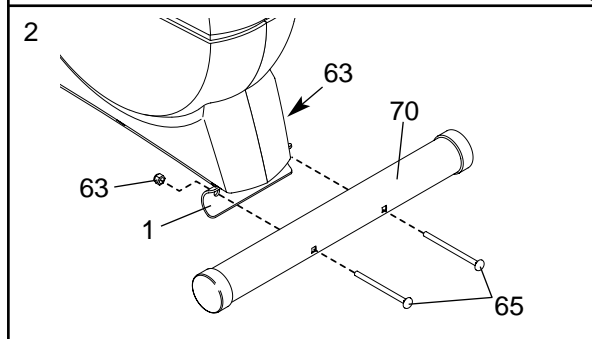
Gebruik de hieronder getoonde tekeningen om tijdens de montage de kleine onderdelen te herkennen. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN op pagina 14. Het tweede getal geeft het aantal te monteren onderdelen aan. **Opgelet: Sommige kleine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



1. Zoek naar de Voorste Stabilisator (2). Maak terwijl de tweede persoon de voorkant van het Onderstel (1) wat optilt de Voorste Stabilisator aan het Onderstel vast met twee M10 x 65mm Draagbouten (65) en twee M10 Zwarter Nylon Klemmoer (63). **Zorg ervoor dat de Voorste Stabilisator zodanig gedraaid wordt dat de Wielen (50) de grond niet raken.**

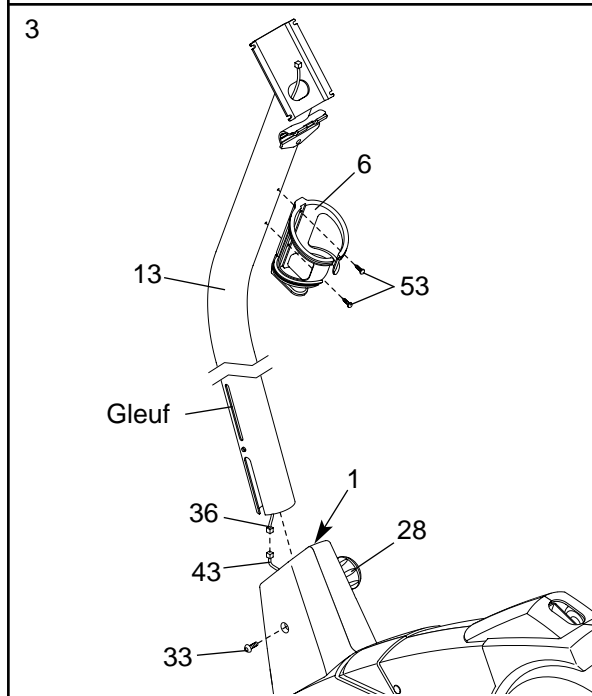


2. Maak terwijl de tweede persoon de achterkant van het Onderstel (1) wat optilt de Achterste Stabilisator (70) aan het Onderstel vast met twee M10 x 65mm Draagbouten (65) en twee M10 Zwarter Nylon Klemmoer (63).



3. Verbindt, terwijl de tweede persoon de Staander (13) in de aangegeven positie vasthoudt, de Bovenste Draadkoker (36) met de Onderste Draadkoker (43).

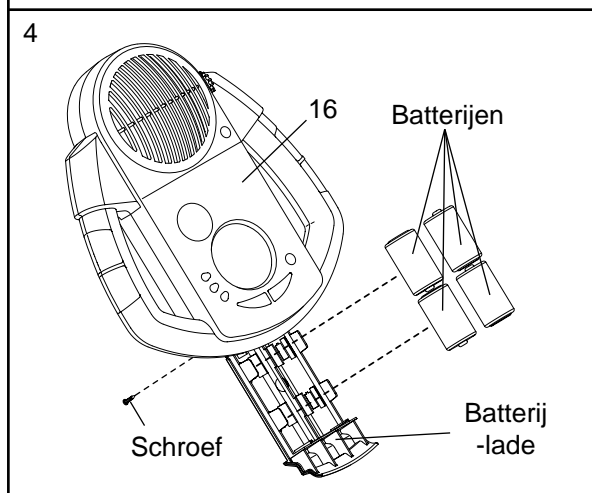
Draai de aangegeven Bijstelknop (28) twee à drie slagen tegen de klok in los. Trek vervolgens aan de Knop en steek de Staander (13) in het Onderstel (1) en laat dan de Knop weer los. **Zorg ervoor dat de Draadkokers (36, 43) niet bekneeld raken. Schuif de Staander wat naar boven of naar beneden totdat de pen op de knop in een van de gaten van de Staander past.** Draai vervolgens de Knop met de klok mee vast.



Maak de M6 x 25,4mm Schroef met Ronde Kop (33) in het Onderstel (1) en in de gleuf aan de zijkant van de Staander (13) vast.

Maak de Waterfles Houder (6) aan de Staander (13) vast met twee M4 x 22mm Schroeven (53).

4. Het Bedieningspaneel (16) verbruikt vier "D" batterijen. We raden alkaline batterijen aan. Verwijder de schroef uit de batterij-lade. Trek de lade open en steek vier batterijen in. **Zorg ervoor dat de batterijen zoals getoond in de batterij-lade gelegd worden.** Sluit de batterij-lade en draai de schroef weer vast. Opgelet: De ventilator zal even gaan draaien wanneer de batterijen goed geplaatst zijn.



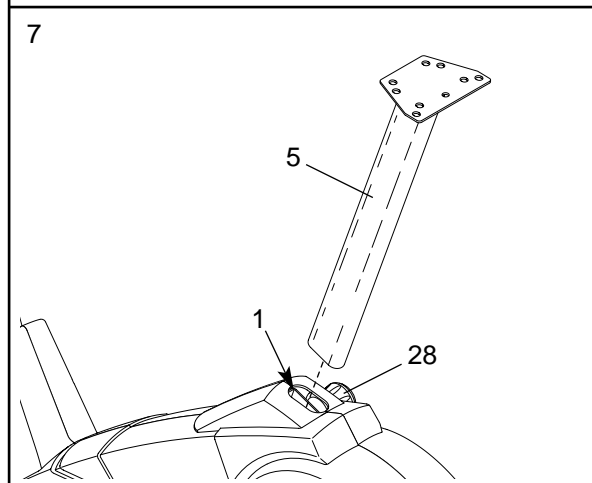
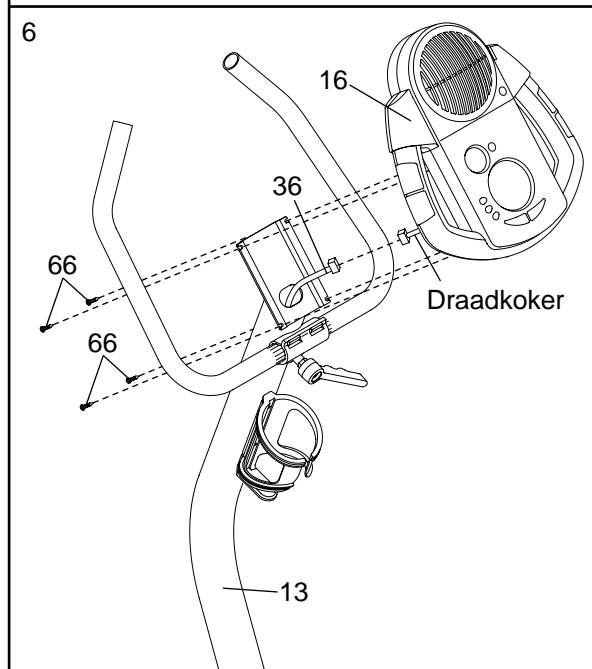
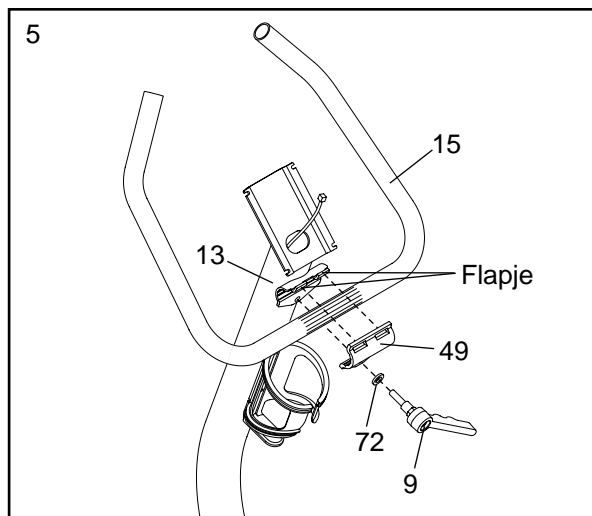
5. Schuif de twee gleuven in de Houder van de Armhendel (49) op de twee aangegeven plaatsen op de Staander (13). Trek aan de onderkant van de Houder van de Armhendel; maak de Houder van de Armhendel niet van de Staander los. Steek de Armhendel (15) tussen de Houder van de Armhendel en de Staander. Plaats de Armhendel in het midden en draai deze tot de gewenste positie.

Glijd een M8 Tussenring (72) op het Bijstelhandvat (9). Steek het Bijstelhandvat in de Houder van de Armhendel (49) en draai het Bijstelhandvat in de Staander (13) vast. Opgelet: Het Bijstelhandvat werkt net als een engelse sleutel. Draait U het Handvat tegen de klok mee dan zal deze zich van de Staander verwijderen. Draait U het Handvat met de klok mee dan zal deze naar de Staander toe komen. Draai het bijstelhandvat dan weer tegen de klok in.

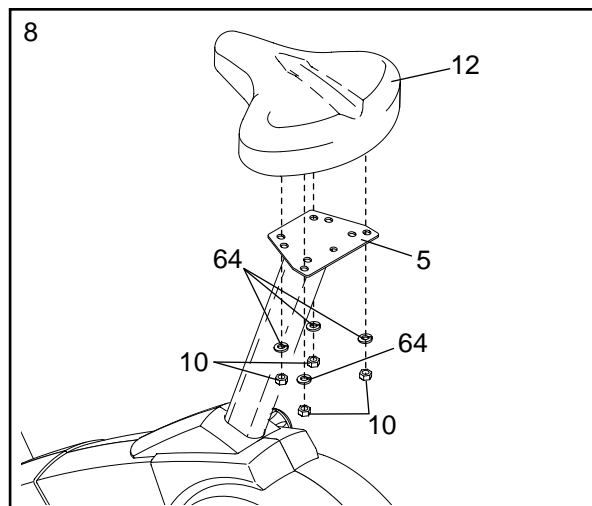
6. Houdt het Bedieningspaneel (16) bij de Staander (13) vast. Sluit de draad van het bedieningspaneel aan de Bovenste Draadharnas (36). Steek het overschot van de draad in de Staander.

Maak het Bedieningspaneel (16) op de Staander (13) met vier M4 x 16mm Schroeven (66) vast. **Zorg ervoor dat de draden niet bekneld raken.**

7. Draai de aangegeven Bijstelknop (28) twee à drie slagen tegen de klok in los. Trek vervolgens aan de Knop en steek de Houder van het Zadel (5) in het Onderstel (1) en laat dan de Knop weer los. **Schuif de Stang van het Zadel wat naar boven of naar beneden totdat de pen in een van de gaten van de Stang past.** Draai vervolgens de Knop met de klok mee vast.

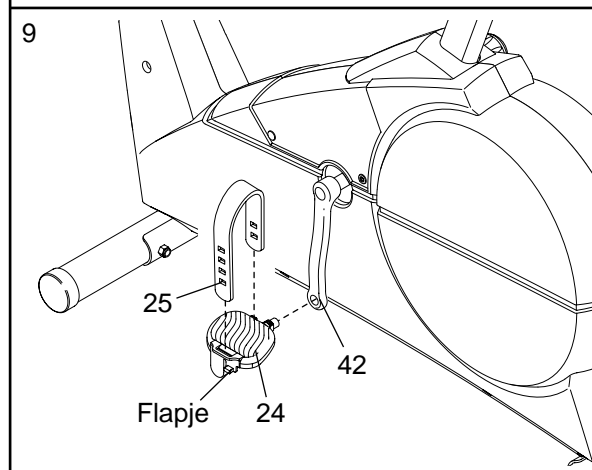


8. Maak het Zadel (12) aan de Houder van het Zadel (5) met vier M8 Nylon Klemmoeren (10) en vier M8 Veerringen (64) vast. Opgelet: Het kan zijn dat de Nylon Klemmoeren en de Veerringen al aan de onderkant van het Zadel zijn gemonteerd.



9. Zoek naar het Linker Pedaal (24), die van een "L" is voorzien. Draai met gebruik van een engelse sleutel het Linker Pedaal *tegen de klok* in **goed vast** in de Linker Crankarm (42). Draai het Rechter Pedaal (niet getoond) *met de klok* mee in de Rechter Crankarm. **Belangrijk: Draai beide Pedalen zo goed mogelijk vast. Draai de Pedalen nadat u de fiets een week lang heeft gebruikt nogmaals goed vast. Voor een optimaal gebruik moeten de Pedalen goed vastgedraaid blijven.**

Stel de Linker Pedaal Beugel (25) op de gewenste stand en steek het einde van de Pedaal Beugel in het lusje in het Linker Pedaal (24). Stel de Rechter Pedaal Gesp (niet getoond) op dezelfde manier in.



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

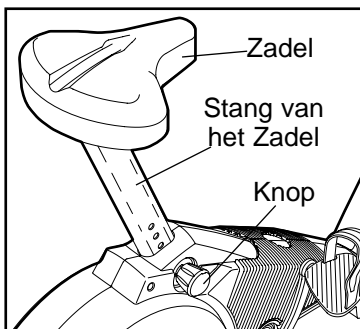
HOE DE FIETS TE GEBRUIKEN

HOE DE STANG VAN HET ZADEL BIJ TE STELLEN

Voor een effectieve oefening moet het zadel op de juiste hoogte staan.

Wanneer de pedalen in de laagste stand staan moeten uw kniën tijdens het fietsen wat gebogen zijn.

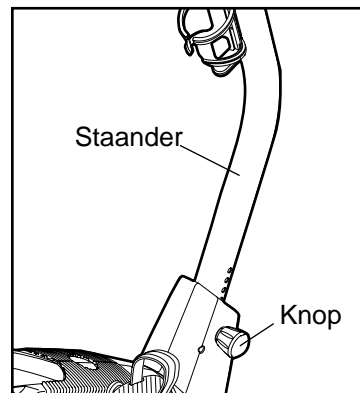
Om de hoogte van het zadel bij te stellen moet u eerst de aangegeven knop twee à drie slagen tegen de klok in losdraaien (u kunt de stang beschadigen als de knop niet los genoeg is gedraaid). Trek vervolgens aan de knop, schuif de stang van het zadel tot de gewenste hoogte en laat dan de knop weer los. **Schuif de stang van het zadel wat naar boven of naar beneden totdat de pen in een van de gaten van de stang past.** Draai vervolgens de knop met de klok mee vast.



sleutel. Draait U het bijstelhandvat tegen de klok in dan zal deze zich van de armhendel verwijderen. Draait U het bijstelhandvat met de klok mee en deze zal naar de armhendel toe komen. Draai het bijstelhandvat dan weer tegen de klok in. Herhaal deze handeling totdat de armhendel los is. Draai de armhendel naar boven of naar beneden tot de gewenste stand is bereikt en draai het handvat met de klok mee goed vast.

HOE DE STAANDER BIJ TE STELLEN

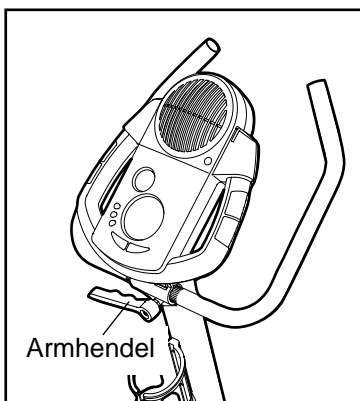
De staander kan zo worden bijgesteld dat de stand voor u comfortabel is. Om de staander bij te stellen moet u eerst de aangegeven knop twee à drie slagen tegen de klok in losdraaien (u kunt de stang beschadigen als de knop niet los



genoeg is gedraaid). Trek vervolgens aan de knop, schuif de staander tot de gewenste hoogte en laat de knop dan weer los. **Schuif de staander wat naar boven of naar beneden totdat de pen in een van de gaten van de houder past.** Draai vervolgens de knop met de klok mee vast.

HOE DE ARMHENDEL BIJ TE STELLEN

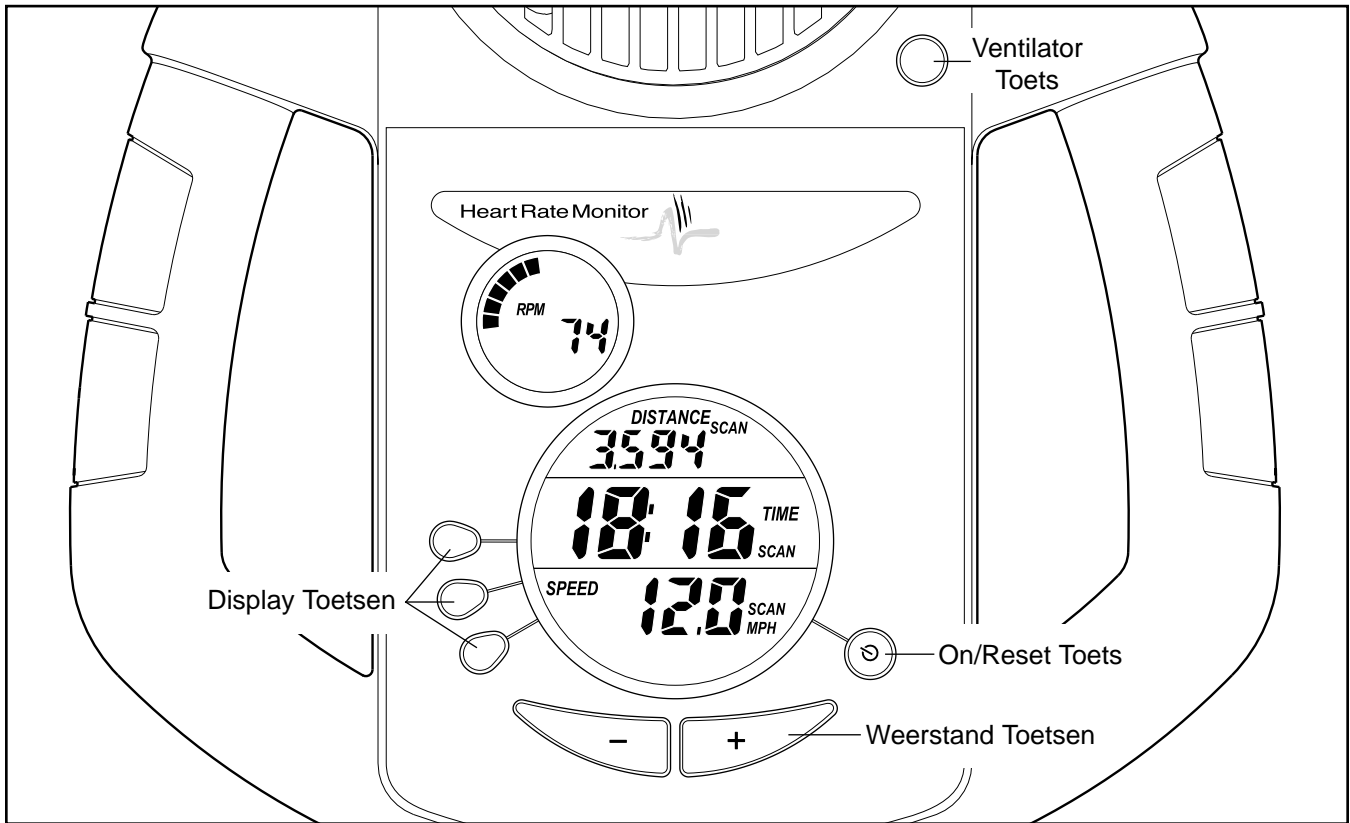
De armhendel kan zo worden bijgesteld dat de stand voor u comfortabel is. Om de armhendel bij te stellen moet U eerst het bijstelhandvat tegen de klok in losdraaien. Opgelet: De armhendel werkt als een engelse



HOE DE PEDAAL GESPEN BIJ TE STELLEN

Zie montage stap 9 op pagina 7 om de beugels van de pedalen bij te stellen.

HOE HET BEDIENINGSPANEEL GEBRUIKEN



Het gemakkelijk te gebruiken bedieningspaneel biedt een reeks opties aan die u zullen helpen om het meest uit uw oefeningen te halen. Volg de instructies hieronder om het bedieningspaneel te gebruiken.

1 Het bedieningspaneel aanzetten.

Opgelet: Het bedieningspaneel verbruikt vier 1,5V "D" batterijen. Raadpleeg montage stap 4 op pagina 5 om de batterijen te installeren.

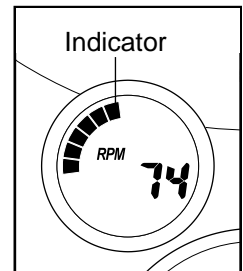
Druk op de On/Reset knop om het bedieningspaneel aan te zetten (zie de tekening hierboven om de On/Reset knop te kunnen vinden). Opgelet: U kunt ook trappen om het bedieningspaneel in te schakelen.

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

Druk, terwijl u trapt, op de + en – toetsen onder de grote display om de weerstand van de pedalen te veranderen. Er zijn 10 weerstandsinstellingen voorzien—niveau 10 is de grootste. Opgelet: Het kan nadat u op de toetsen hebt gedrukt een paar seconden duren voor de weerstand de gewenste instelling bereikt.

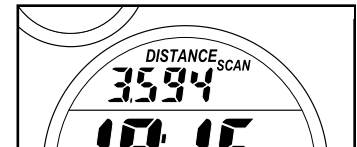
3 Volg uw vorderingen op de kleine en grote display.

De kleine display geeft uw tempo aan, in slagen per minuut (RPM). De indicator op de kleine display zal in lengte toe- of afnemen naar gelang uw snelheid toe- of afneemt. Opgelet: De kleine display zal uw hartslag aangeven wanneer u de polssensor gebruikt. (raadpleeg stap 4 op pagina 10).

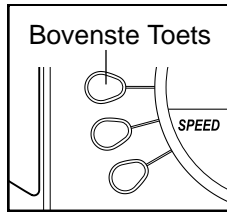


Het bovenste gedeelte van de grote display

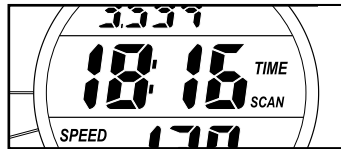
geeft de afgelegde afstand [DISTANCE] en het aantal verbranden calorieën [CALORIES] en vetcalorieën [FAT CALS] aan (raadpleeg VETVERBRANDING op pagina 13 voor meer informatie over vetcalorieën). De display zal telkens na een paar seconden van getal veranderen.



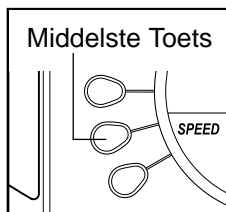
Druk om alleen de afgelegde afstand óf de verbruikte calorieën of vetcalorieën te bekijken zolang op de bovenste toets aan de linkerkant van de grote display tot het woord DISTANCE, CALORIES, of FAT CALS in het bovenste gedeelte van de grote display verschijnt. Zorg ervoor dat het woord SCAN niet verschijnt. Druk op de bovenste toets totdat het woord SCAN verschijnt om zowel de afgelegde afstand als de verbruikte calorieën en vetcalorieën te bekijken.



Het middengedeelte van de grote display zal de verlopen tijd [TIME] en uw huidige tempo [PACE] aangeven (tempo wordt in minuten per mijl in dit gedeelte van de grote display aangegeven). De display zal telkens na een paar seconden van getal veranderen.



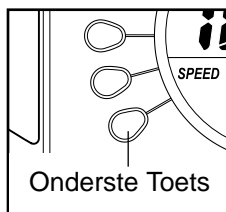
Druk om alleen de verlopen tijd óf uw tempo te bekijken zolang op de middelste toets aan de linkerkant van de grote display tot het woord TIME, of PACE in de grote display verschijnt. Zorg ervoor dat het woord SCAN niet verschijnt. Druk op de bovenste toets tot het woord SCAN verschijnt om zowel de verlopen tijd als uw tempo te bekijken.



Het onderste gedeelte van de grote display geeft uw snelheid [SPEED] en de weerstandinstelling [RESISTANCE] aan. De display zal telkens na een paar seconden van getal veranderen.



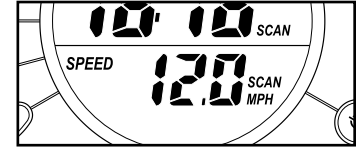
Druk om alleen de snelheid óf de weerstandinstelling te bekijken zolang op de onderste toets aan de linkerkant van de grote display tot alleen het woord SPEED, of RESI-



STANCE in het grote display verschijnt. Zorg ervoor dat het woord SCAN niet verschijnt. Druk op de bovenste toets tot het woord SCAN verschijnt om zowel de snelheid als de weerstandinstelling te bekijken.

Druk op de On/Reset toets om de displays opnieuw in te stellen.

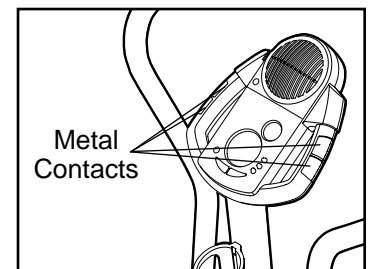
Opgelet: Het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in mijlen of kilometers aangeven.



De letters MPH of KM/H zullen in het onderste gedeelte van de grote display de gekozen eenheid aangeven. Druk ongeveer zes seconden op de On/Reset toets om van eenheid te veranderen. Opgelet: Wanneer u de toets ingedrukt houdt zal de ventilator even aangaan. Het kan zijn dat u de eenheid opnieuw moet kiezen wanneer u de batterijen vervangt.

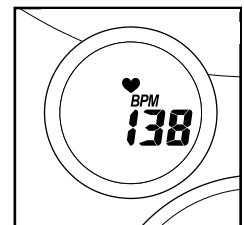
4 Uw hartslag meten als u dat wilt.

Het kan zijn dat er plastic veltjes op de metalen contactpunten van de handvaten zitten. Haal deze van de handvaten af.



Plaats uw handen op de metalen contactpunten om de pols-sensor te gebruiken. **Beweeg uw handen niet.**

Wanneer uw pols gemeten wordt zal de hartvormige indicator in de kleine display bij iedere hartslag beginnen op te flikkeren. Even nadien zullen twee streepjes (—) verschijnen en zal uw hartslag worden aangegeven.



Houdt de handvaten, voor het beste resultaat, ongeveer 30 seconden lang vast.

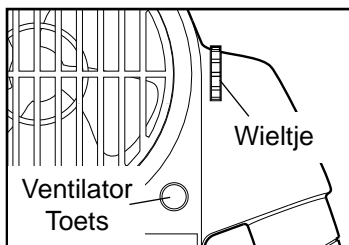
5 De ventilator aanschakelen als u dat wilt.

Druk op de ventilator 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.

Opgelet: De ventilator zal automatisch uitgaan om batterijen te sparen wanneer de pedalen gedurende een halve minuut niet worden bewogen.



Draai het (vleugel) wielkje aan de rechterkant van het bedieningspaneel om de ventilator in de gewenste stand te plaatsen.

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

Wanneer de pedalen gedurende een paar seconden niet bewogen worden zal de display stoppen en de tijd op de grote display opflikkeren.

Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan om batterijen te sparen wanneer de pedalen niet bewegen en de toetsen gedurende een paar minuten niet ingedrukt worden.

ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

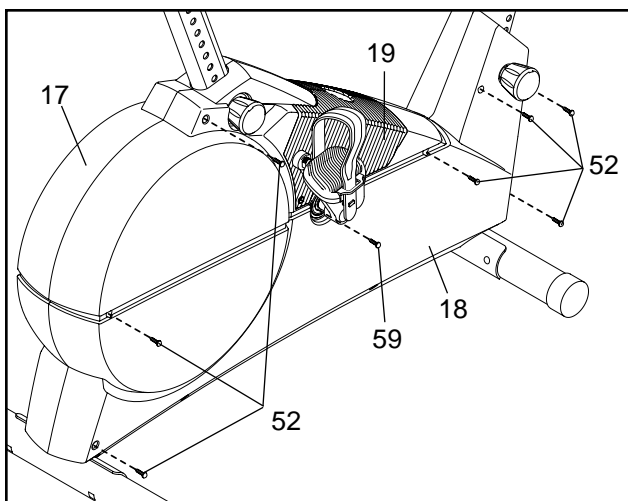
Bekijk de onderdelen van de fiets regelmatig en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen. Gebruik een zachte doek en een niet agressief schoonmaakmiddel om de fiets schoon te maken. **Belangrijk: Houdt vloeistoffen weg bij het bedieningspaneel. Houdt het bedieningspaneel uit direct zonlicht.**

PROBLEMEN MET DE POLSSENSOR OPLOSSEN

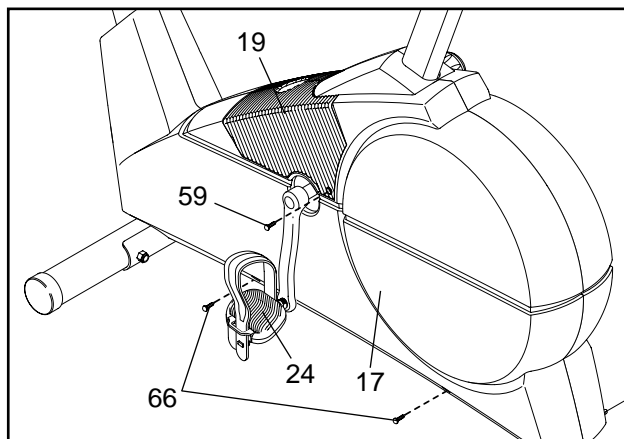
- Beweeg uw handen niet te veel of houdt de metalen contactpunten niet te vast wanneer u het handvat pols-sensor gebruikt. Te veel beweging of te veel druk kan de hartslag metingen belemmeren.
- Houdt de metalen contactpunten 15 seconden lang vast voor de beste hartslag meting.
- Houdt de metalen contactpunten schoon. De contactpunten kunnen met een zachte doek schoongemaakt worden. Gebruik nooit alcohol, schuurmiddelen, of chemische producten.

HOE DE SNELHEID SENSOR BIJ TE STELLEN

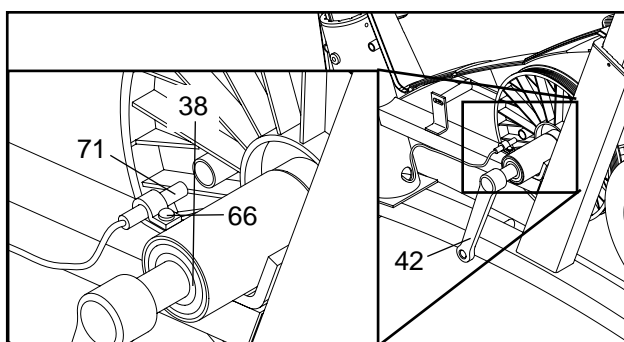
Wanneer het bedieningspaneel gegevens niet goed aangeeft moet u de snelheid sensor bijstellen. Om de snelheid sensor bij te stellen moet u eerst het Linker Zijschild (17) losmaken. Draai de zeven Schroeven (52) uit het Rechter Zijschild (18) los. Draai vervolgens de Schroef (59) uit de Kap van het Zijschild (19).



Draai met gebruik van een engelse sleutel het Linker Pedaal (24) met de klok me los. Draai vervolgens de twee Schroeven (66) uit het Linker Zijschild (17) los. Draai de Schroef (59) uit de linkerkant van de Kap van het Zijschild (19) en til deze er af. Verwijder voorzichtig het Linker Zijschild.



Zoek vervolgens naar de Snelheid Sensor (71). Draai aan de Linker Crankarm (42) totdat de Magneet (38) op gelijke hoogte komt met de Snelheid Sensor. Draai de Schroef (66) wat los. Schuif de Snelheid Sensor wat dichterbij of verder van de Magneet. Maak de Schroef weer vast. Draai even aan de Crankarm. Herhaal deze procedure totdat het bedieningspaneel weer goede informatie aangeeft. Wanneer de Snelheid Sensor goed is bijgesteld maak dan de Linker Zijschild, de Kap van het Zijschild en het Linker Pedaal weer vast.



HET VERVANGEN VAN DE BATTERIJEN

Wanneer het bedieningspaneel niet goed meer oplicht moeten de batterijen vervangen worden. Zie montage stap 4 op pagina 5.

RICHTLIJNEN VOOR DE CONDITIE

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.

⚠ 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.

INTENSITEIT VAN UW OEFENING

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

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

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

Vetverbranding

Om effectief vet te verbranden moet U gedurende langere tijd op een relatieve lage intensiteit oefenen.

Tijdens de eerste minuten van uw oefening gebruikt uw lichaam makkelijk bereikbare *koolhydraten*. Pas na de eerste paar minuten begint uw lichaam *vet* als energie te verbruiken. Stel, als uw doel is vet verbranden, de intensiteit van uw oefening bij zodat uw hartslag tussen het laagste getal en het middelste getal van uw training zone ligt.

Aerobic Oefening

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

RICHTLIJNEN VOOR UW OEFENING

Iedere oefening moet uit de volgende drie onderdelen bestaan:

Opwarming—Begin iedere oefening met een opwarmfase van 5 à 10 minuten door spieren te strekken en wat lichte oefeningen te doen. Een juiste opwarmingoefening 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. Opgelet: 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.

LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. PFEVEX29830

R0903A

Nr.	Aantal	Beschrijving	Nr.	Aantal	Beschrijving
1	1	Onderstel	38	1	Magneet
2	1	Voorste Stabilisator	39	1	As van het Vliegwiel
3	1	Houder van "C" Magneet	40	2	Pakking van het Vliegwiel
4	4	Kapje van de Stabilisator	41	1	C-Magneet
5	1	Houder van het Zader	42	1	Linker Crankarm
6	1	Waterfles Houder	43	1	Onderste Draadkoker
7	2	Armhendel Beschermkapje	44	2	Lager van de Slinger
8	2	Schuimrubber Handvat	45	1	Weerstandskabel
9	1	Bijstelhandvat	46	1	Weerstandsmotor
10	5	M8 Nylon Klemmoer	47	1	Veer
11	1	M6 x 38mm Bout	48	1	M5 Tussenring
12	1	Zadel	49	1	Houder van de Armhendel
13	1	Staander	50	2	Wiel
14	1	Staander Huls	51	2	M10 x 45mm Bout met Ronde Kop
15	1	Armhendel	52	7	M4 x 25mm Schroef
16	1	Bedieningspaneel	53	2	M4 x 22mm Schroef
17	1	Linker Zijschild	54	1	Katrol
18	1	Rechter Zijschild	55	1	Riem
19	1	Kap van het Zijschild	56	2	Schroef met Rand
20	1	Huls van de Staander van het Zadel	57	1	Rechter Crankarm
21	1	Montage van de Slinger	58	2	M6 x 8mm Schroef
22	1	Snelheidssensorklip	59	2	M4 x 12mm Schroef met Ronde Kop
23	2	M4 x 5mm Schroef	60	1	"U" Houder
24	1	Linker Pedaal	61	2	M8 Nylon Klemmoer
25	1	Linker Pedaal Beugel	62	2	Tussenring van het Vliegwiel
26	1	Rechter Pedaal	63	6	M10 Zwart Nylon Klemmoer
27	1	Rechter Pedaal Beugel	64	4	M8 Veerring
28	2	Bijstelknop	65	4	M10 x 65mm Draagbout
29	4	M6 x 18mm Bout	66	15	M4 x 16mm Schroef
30	1	Grote Ring	67	1	M6 Veerring
31	2	Oogbout	68	1	Tussenring
32	3	M6 Moer	69	1	Tussenstuk
33	1	M6 x 25,4mm Schroef met Ronde Kop	70	1	Achterste Stabilisator
34	1	M6 x 16mm Bout	71	1	Snelheid Sensor
35	5	M6 Nylon Klemmoer	72	1	M8 Tussenring
36	1	Bovenste Draadkoker	#	1	Gebruiksaanwijzing
37	1	Vliegwiel	#	2	Inbussleutel

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.

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 (PFEVEX29830)
- de NAAM van het product (PROFORM® 735 EKG fiets)
- het SERIENUMMER van het produkt (zie de kaft van de handleiding)
- het NUMMER VAN HET ONDERDEEL en de BESCHRIJVING van het onderdeel op pagina 14

PROFORM is een merk van ICON Health & Fitness, Inc.