

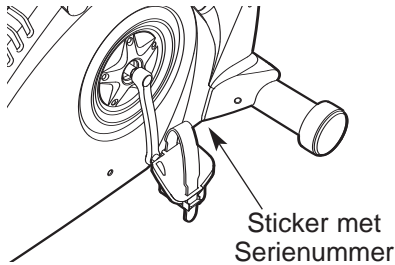
PRO-FORM[®]

755 EKG

Modelnr. PFEVEX3916.2

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.

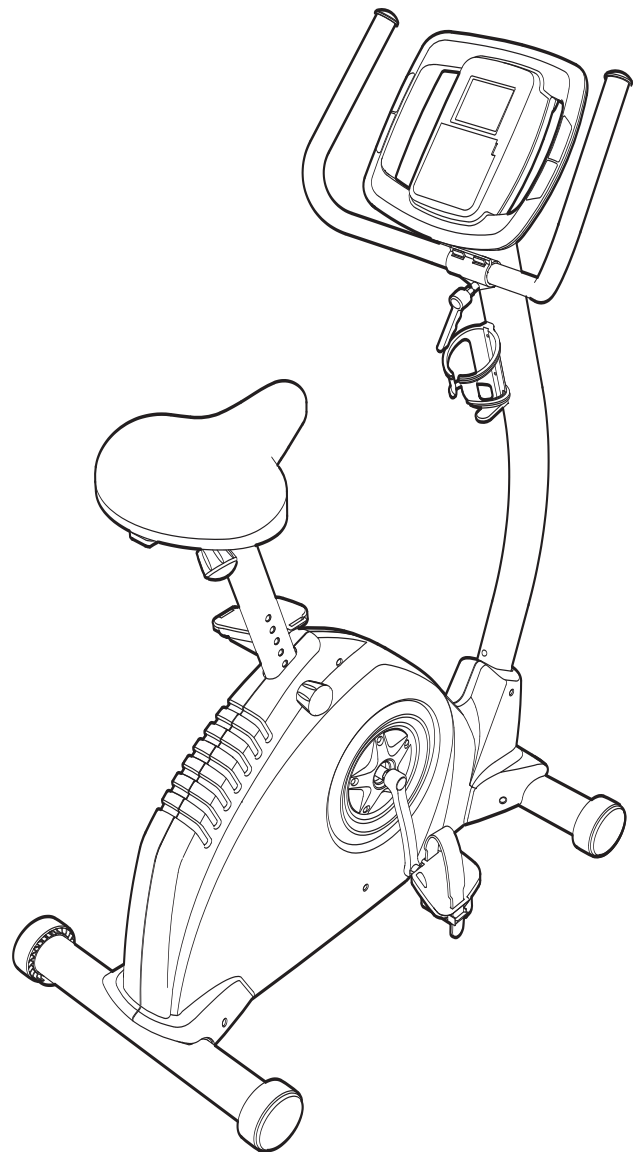


GEBRUIKSAANWIJZING

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 produkt 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

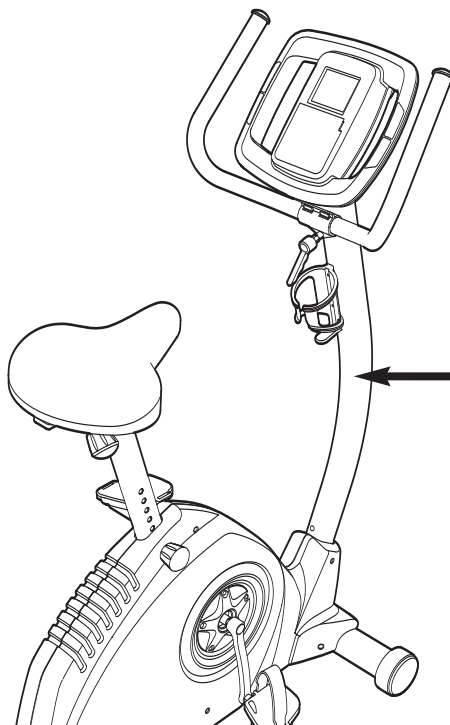
www.iconeurope.com

INHOUD

| | |
|---|----------------|
| DE STICKER MET WAARSCHUWING | 2 |
| BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN | 3 |
| VOORDAT U BEGINT | 4 |
| MONTAGE | 5 |
| HOE DE FIETS TE GEBRUIKEN | 9 |
| ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN | 15 |
| RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN | 16 |
| LIJST MET ONDERDELEN | 18 |
| GEDETAILLEERDE TEKENING | 19 |
| 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.** Aandacht: De sticker worden niet op ware groote weergegeven.



▲ 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.
- Het gewicht van de gebruiker moet niet meer dan 113 kg zijn.
- Vervang de sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: Lees alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw de fiets 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. Lees, voordat u de fiets gebruikt, alle instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op de fiets.
3. Gebruik de fiets alleen zoals in deze handleiding beschreven wordt.
4. De eigenaar moet zich te ervan vergewissen dat allen die gebruik maken van de fiets voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
5. Deze fiets is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de fiets niet commercieel of voor verhuur.
6. Gebruik de fiets uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de fiets op een vlakke ondergrond met een matje onder de fiets om uw vloer (bedekking) te beschermen. Zorg ervoor dat er genoeg ruimte rond de fiets is zodat u gemakkelijk kunt opstappen en afstappen en om de fiets te kunnen gebruiken.
7. Inspecteer regelmatig alle onderdelen van de elliptische trainer en draai ze dan goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.
8. Houdt te allen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij de fiets vandaan.
9. Draag geschikte kleding wanneer u de fiets gebruikt. Draag nooit losse kleding die in de fiets bekneld kunnen raken. Draag altijd sportschoenen.
10. De fiets kan alleen door mensen die minder dan 113 kg wegen worden gebruikt.
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. Houdt tijdens het gebruik van de fiets uw rug recht. Krom uw rug niet.
13. Stop meteen en begin geleidelijk af te koelen wanneer u pijn voelt of duizelig wordt.

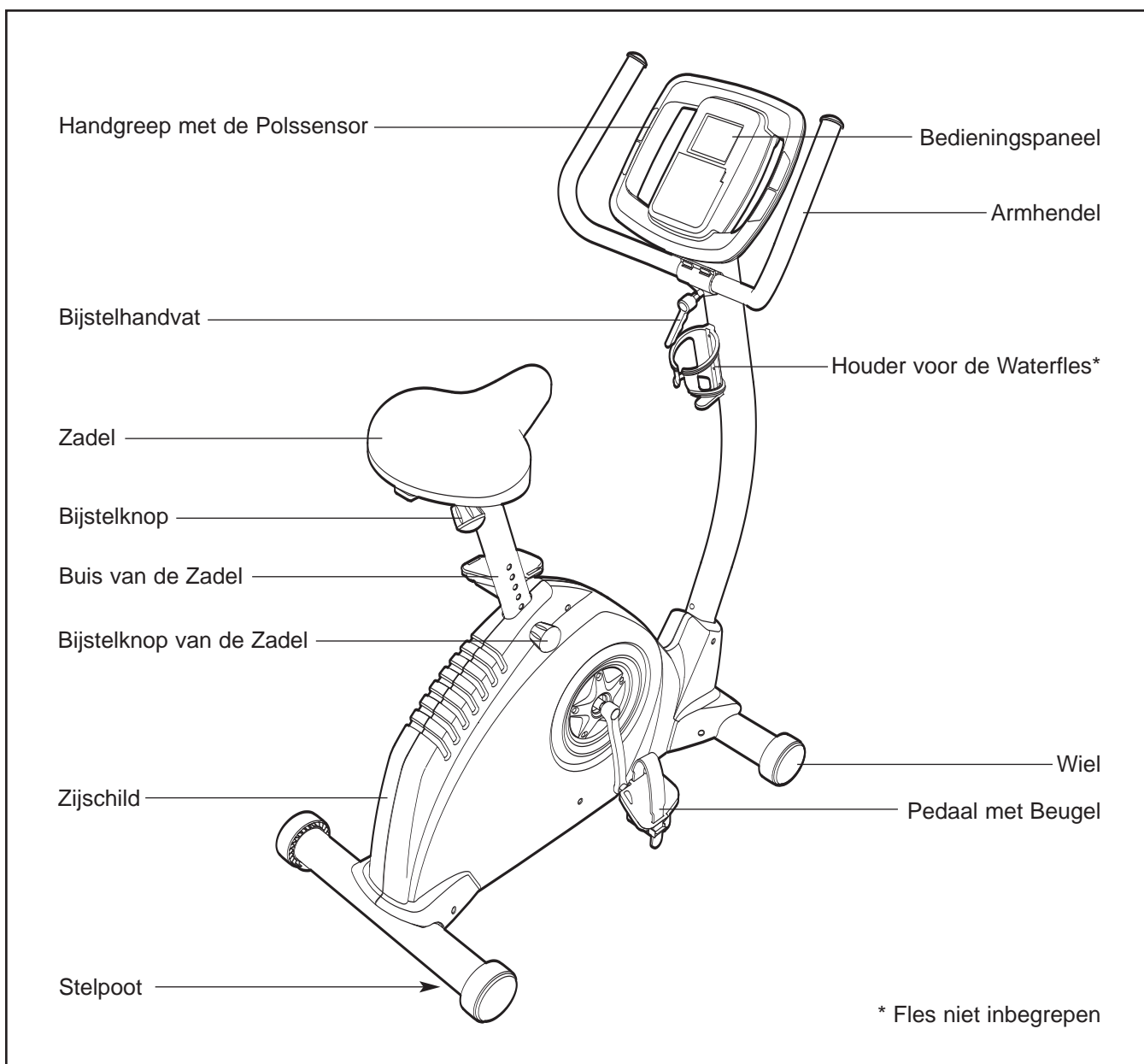
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat U voor de nieuwe PROFORM® 755 EKG fiets hebt 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 755 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. Raadpleeg

de kapt 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 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.

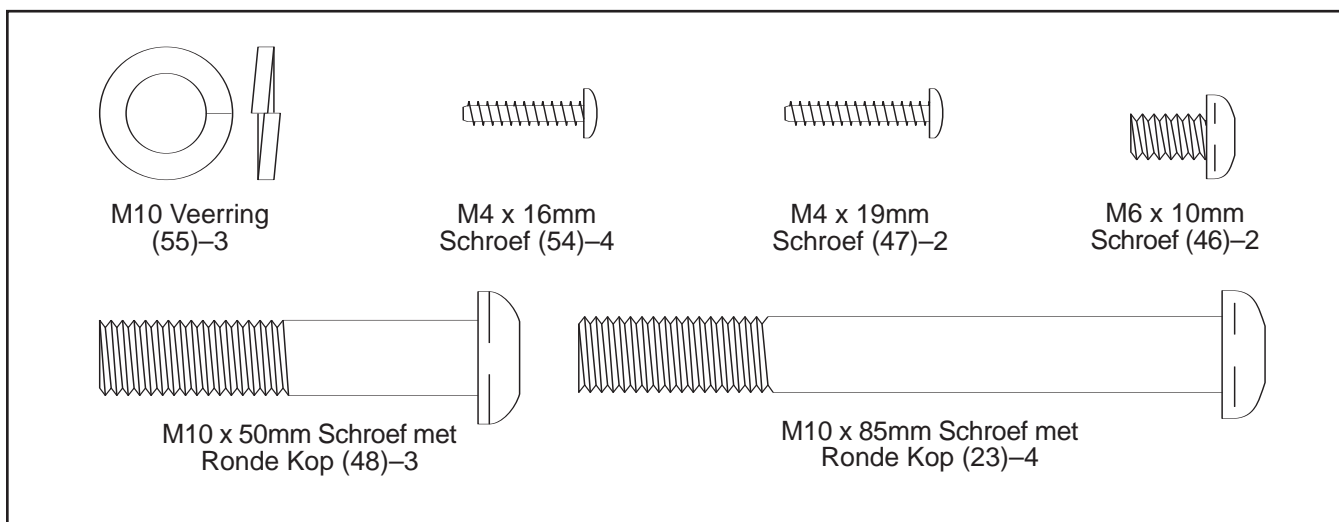


MONTAGE

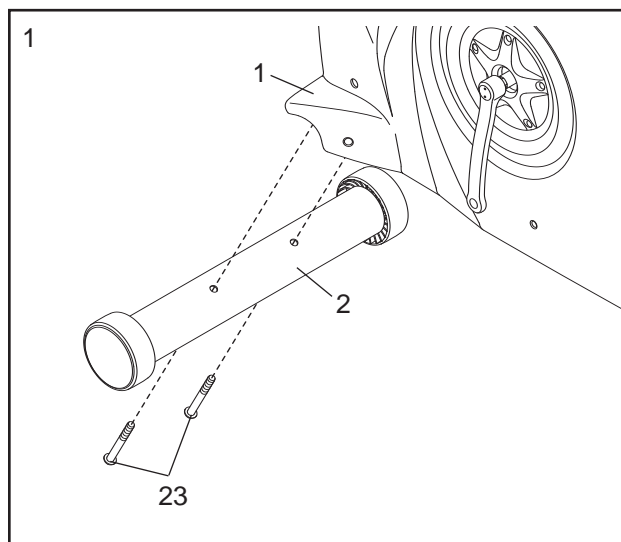
Plaats de fiets op een open plek en verwijder de verpakking. **Gooi de verpakking pas weg wanneer u de fiets volledig gemonteerd heeft.**

Naast de meegeleverde inbusleutel zult u ook een **Kruiskop schroevendraaier**  .

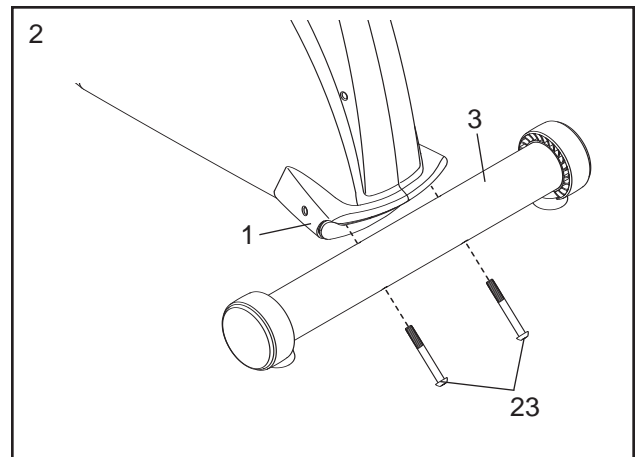
Gebruik de tekeningen hieronder tijdens de montage van de fiets om de kleine onderdelen te herkennen. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel van de **LIJST MET ONDERDELEN** aan het eind van deze handleiding. Het tweede getal geeft het aantal te monteren onderdelen aan. **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. Maak, terwijl de tweede persoon de voorkant van het Onderstel (1) wat optilt, de Voorste Stabilisator (2) aan het Onderstel vast met twee M10 x 85mm Schroeven met Ronde Koppen (23).

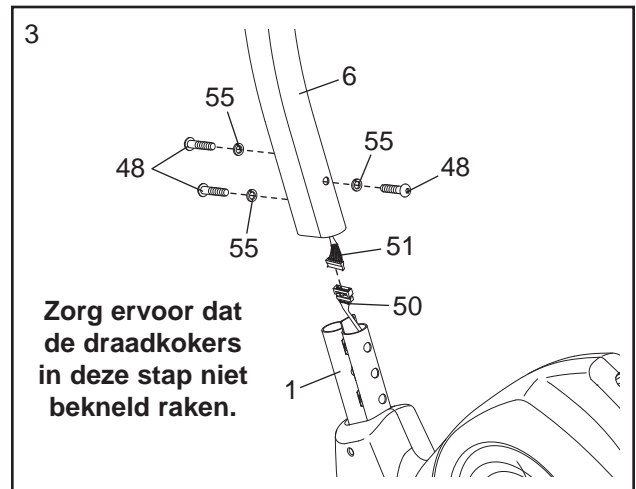


2. Maak, terwijl de tweede persoon de achterkant van het Onderstel (1) wat optilt, de Achterste Stabilisator (3) an het Onderstel vast met twee M10 x 85mm Schroeven met Ronde Koppen (23).

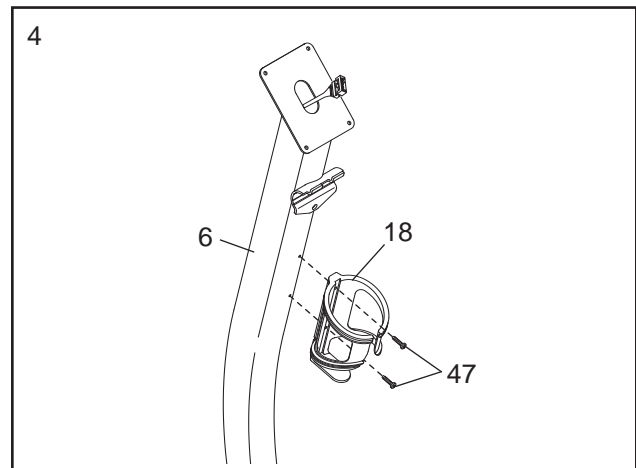


3. Terwijl een tweede persoon de Buis van de Armhendel (6) bij het Onderstel (1) vasthoudt, verbind de Bovenste Draadkoker (51) met de Onderste Draadkoker (50). Trek de resterende stuk van de Bovenste Draadkoker uit het bovenste uiteinde van de Buis van de Armhendel en schuif de Buis van de Armhendel op het Onderstel. **Wees voorzichtig dat de draadkokers niet beklemd raken.**

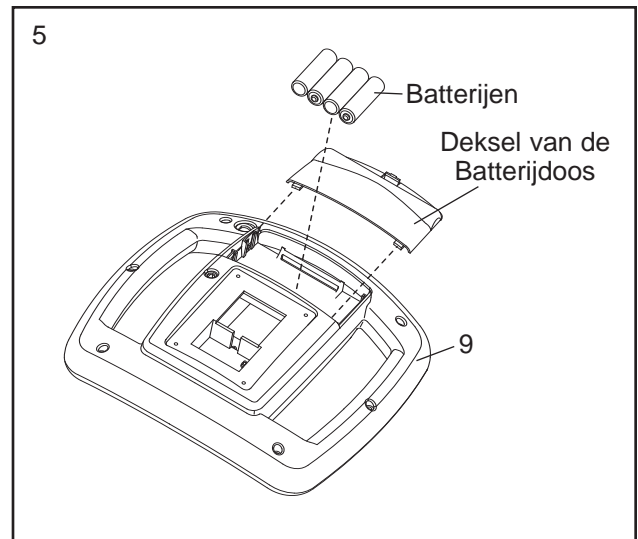
Maak de Buis van de Armhendel (6) aan het Onderstel (1) vast met drie M10 x 50mm Schroeven met Ronde Kop (48) en drie M10 Veerringen (55); draai eerst de twee Schroeven met Ronde Kop aan de voorkant van de Buis van de Armhendel vast en dan de derde Schroef met Ronde Kop.



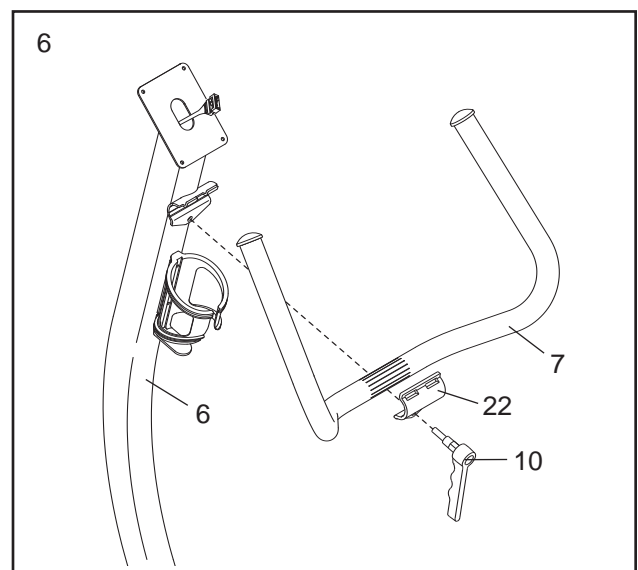
4. Maak de Houder voor de Waterfles (18) aan de Buis van de Armhendel (6) vast met twee M4 x 19mm Schroeven (47).



5. Voor het Bedieningspaneel (9) heeft u vier "D" batterijen nodig; alkaline-batterijen zijn aan te raden. Druk op het lipje van het batterijdeksel en verwijder het deksel. Steek dan vier batterijen in de batterijlade. **Zorg ervoor dat de batterijen volgens de tekening aan de binnenkant van de batterijlade worden geplaatst.** Maak de batterijlade weer dicht.

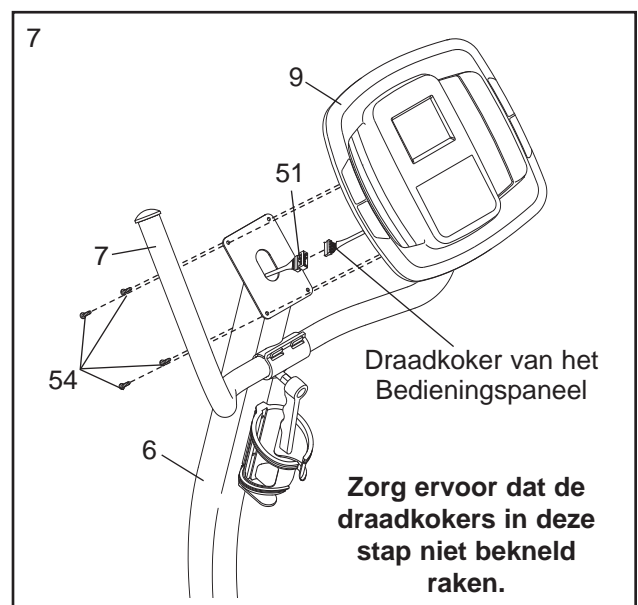


6. Maak de Armhendel (7) aan de Buis van de Armhendel (6) vast met de Houder van de Armhendel (22) en het Bijstelhandvat (10). Opmerking: het bijstelhandvat werkt als een moersleutel. Draai het Bijstelhandvat met de klok mee, trek het uit de Armhendel, draai het tegen de klok in, druk het terug naar de Armhendel en draai het dan weer met de klok mee. Herhaal deze handeling totdat de Armhendel vastzit.

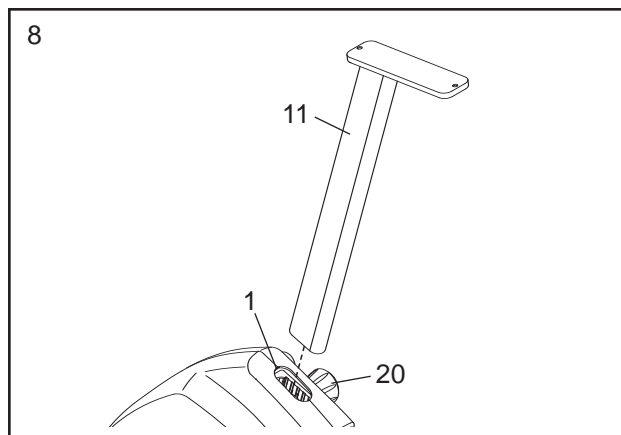


7. Terwijl een tweede persoon het Bedieningspaneel (9) bij de Armhendel (7) vasthoudt, maak de draadkoker van het bedieningspaneel aan de Bovenste Draadkoker (51) vast. Steek de resterende draad in de Buis van de Armhendel (6).

Maak het Bedieningspaneel (9) aan de Armhendel (7) vast met vier M4 x 16mm Schroeven (54). **Wees voorzichtig dat de draadkokers niet beklemd raken.**

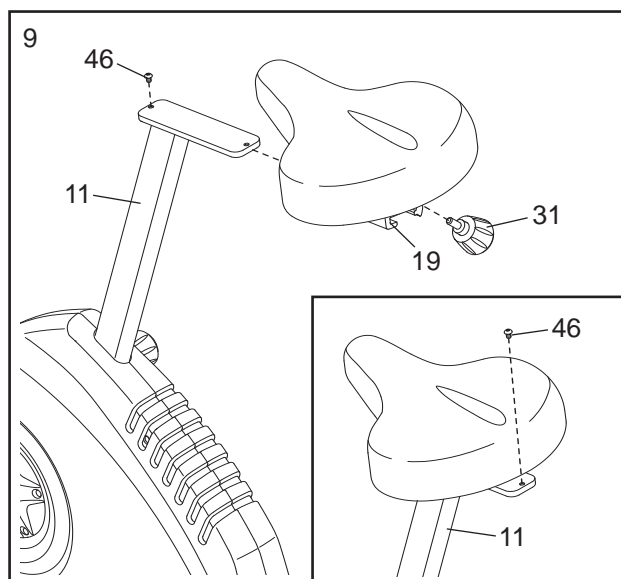


8. Draai de Bijstelknop van de Zadel (20) drie of vier keer tegen de klok in om de knop los te draaien. Trek dan de Bijstelknop van de Zitting naar buiten en steek de Buis van het Zadel (11) in het Onderstel (1). Schuif de Buis van het Zadel naar boven of naar beneden in de gewenste positie en laat de Bijstelknop van de Zitting los. **Beweeg de Buis van het Zadel naar boven of naar beneden om te controleren of de Bijstelknop van de Zitting in een van de bijstelgaten van de Buis van het Zadel vastzit.** Draai vervolgens de Bijstelknop van de Buis met de klok mee vast.



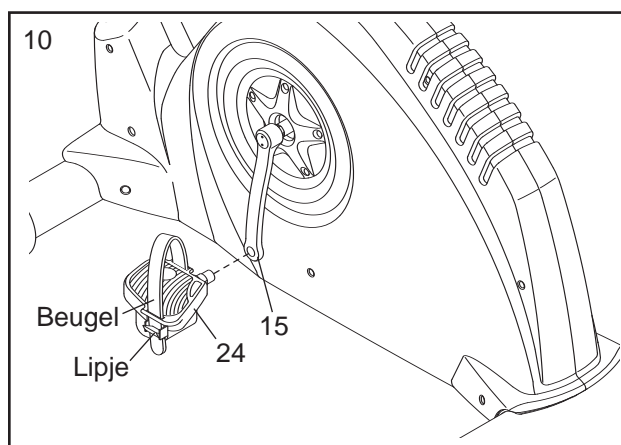
9. Maak een M6 x 10mm Schroef (46) aan de Buis van het Zadel (11) vast. Schuif de Drager van het Zadel (19) dan op de Buis van het Zadel. Stel de Drager van het Zadel dan in de juiste positie en draai de Bijstelknop (31) vast op de Drager van het Zadel.

Bekijk de inzettekening. Maak een andere M6 x 10mm Schroef (46) aan de Buis van het Zadel (11) vast.



10. Neem het Linker Pedaal (24), aangegeven door een "L" sticker. **Draai met gebruik** van een engelse sleutel het Linker Pedaal tegen *de klok* in goed vast in de Linker Crankarm (15). Draai het Rechter Pedaal (niet getoond) *met de klok* mee in de Rechter Crankarm (niet getoond). **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.**

Druk op het lipje aan de zijkant van het Linker Pedaal (24) en stel de pedaalgesp in de gewenste positie. **Maak de andere pedaalgesp (niet getoond) op dezelfde manier vast.**



11. **Zorg ervoor dat alle onderdelen van de fiets goed vastgedraaid worden. Aandacht: Het kan zijn dat sommige onderdelen na montage overblijven.** Plaats een matje onder de fiets om de vloer te beschermen.

HOE DE FIETS TE GEBRUIKEN

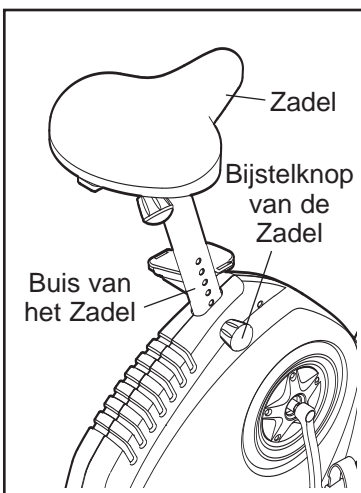
HOE DE FIETS GOED VLAK TE STELLEN

Als de fiets wat wiebelt tijdens het gebruik draai dan één of beide pootjes onder de voorste stabilisator wat bij totdat de fiets goed vlak staat.

HOE DE HOOGTE VAN DE ZITTING BIJ TE STELLEN

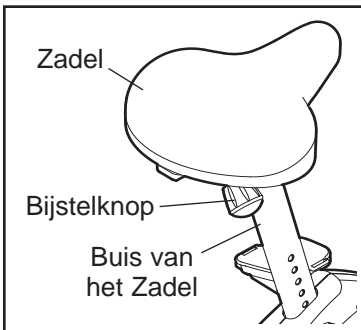
Voor een effectieve oefening moet de zitting op de juiste hoogte staan. Wanneer de pedalen in de laagste stand staan moeten uw knieën tijdens het fietsen wat gebogen zijn.

Om de zitting bij te stellen, draai eerst de bijstelknop tegen de klok in los. Trek dan aan de knop, schuif de buis van het zadel naar boven of naar beneden in de gewenste positie en laat de knop los. **Beweeg de Buis van het Zadel naar boven of naar beneden om te controleren of de Bijstelknop van de Zitting in een van de bijstelgaten van de Buis van het Zadel vastzit.** Draai dan de knop met de klok mee totdat de Knop vastzit.



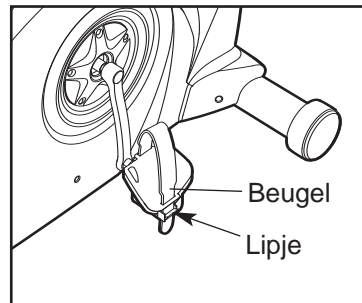
HOE DE POSITIE VAN DE ZITTING ZIJWAARTS BIJ TE STELLEN

Om de positie van de zitting zijwaarts bij te stellen, draai de bijstelknop van de zitting eerst los. Beweeg de zitting naar voren of naar achteren in de gewenste positie en draai de bijstelknop van zitting opnieuw vast.



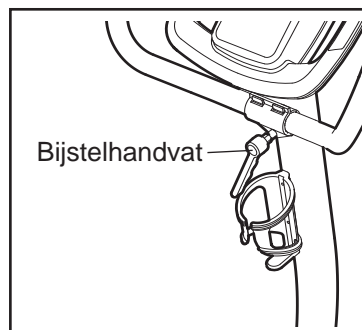
HOE DE PEDAAL GESPEN BIJ TE STELLEN

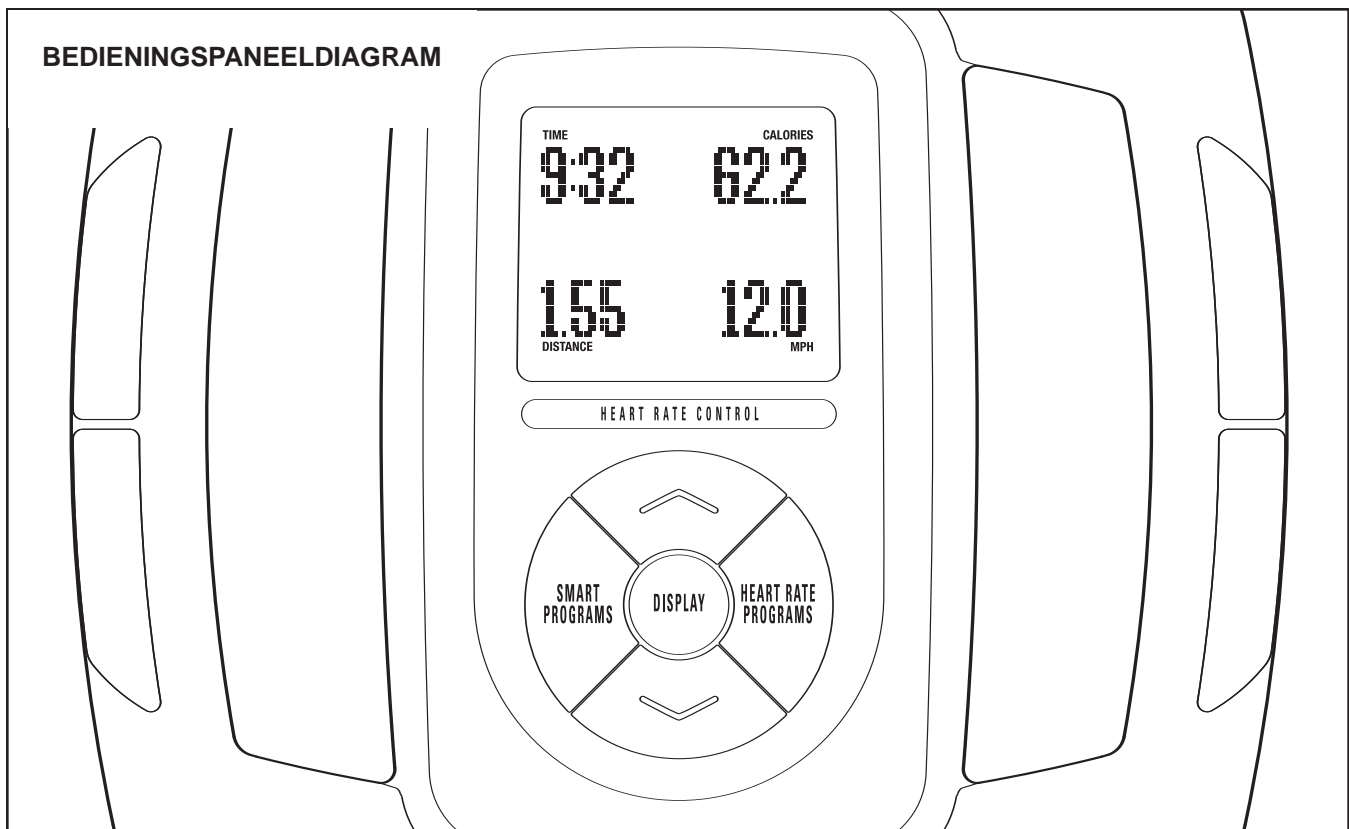
Om de pedaalgespen bij te stellen, druk op de lipjes aan de zijkant van de pedalen en stel de pedaalgespen in de gewenste positie.



HOE DE ARMHENDEL BIJ TE STELLEN

Om de armhendel bij te stellen, draai eerst het aangegeven bijstelhandvat los tegen de klok in. Opmerking: het bijstelhandvat werkt als een moersleutel. Draai het handvat tegen de klok in, trek het weg van de armhendel, draai het met de klok mee, druk het opnieuw tegen de armhendel en draai het opnieuw tegen de klok in. Herhaal deze beweging totdat de armhendel los is. Verplaats de armhendel naar boven of naar onderen in de gewenste positie en draai het handvat dan opnieuw vast.





WAARSCHUWINGEN

De sticker op het bedieningspaneel is in het Engels. Het meegeleverde blad met stickers bevat dezelfde informatie in verschillende talen. Zoek naar de sticker met Nederlandse opschrift. Plak de sticker op het bedieningspaneel.

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het moderne bedieningspaneel is voorzien van verschillende functies om doeltreffend en plezierig te oefenen.

De weerstand van de pedalen kan, wanneer de handmatige instelling gekozen wordt, door een druk op een toets veranderd worden. Het bedieningspaneel zal tijdens uw oefening continu informatie weergeven. U kunt zelfs uw hartslag meten door gebruik te maken van de ingebouwde handgreep met polssensor of door middel van de optionele borstkas-sensor. **Opgelet: Zie pagina 15 voor meer informatie over de optionele borstkas-sensor.**

Het bedieningspaneel heeft ook acht intelligente programma's die de weerstand van de pedalen automatisch bijstellen en u uw loopritme doen verhogen of verlagen voor een doeltreffende trainingssessie.

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

Om de handmatige instelling van het bedieningspaneel te gebruiken, zie bladzijde 11. Zie pagina 12 om een Smart programma te gebruiken. Om een hartslagprogramma te gebruiken, zie bladzijde 13.

BELANGRIJK: Laat, wanneer de loopband aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, de loopband tot kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

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

1. Begin te trappen om het bedieningspaneel aan te zetten.

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

2. De handmatige instelling kiezen.

Telkens als u het bedieningspaneel aanzet, zal de handmatige modus worden geactiveerd. Als u



een programma hebt gekozen, ga naar de handmatige modus door herhaaldelijk op de Intelligente Programma-toets [SMART PROGRAMS] of de Hartslagprogramma-toets [HEART RATE PROGRAMS] te drukken totdat de woord *MANUAL* (handmatige) in de linker onderhoek van de display verschijnt.

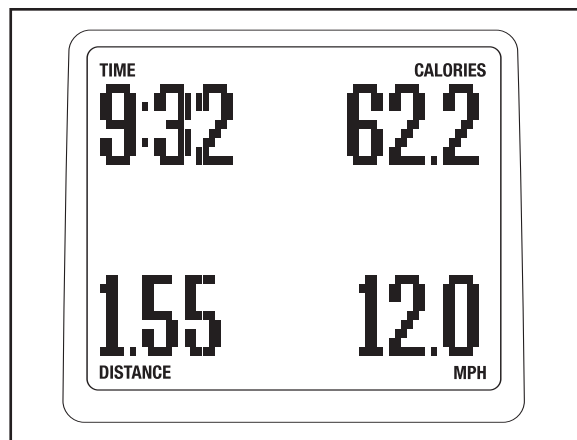
3. Verander de weerstand als u dat wilt.

Tijdens uw oefening kunt u de weerstand van de pedalen wijzigen door op de stapsgewijze weerstandstoetsen te drukken. 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 display.

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



In de linker onderhoek van de display wordt de gefietste afstand [DISTANCE] in mijl of kilometer getoond.

In de rechter bovenhoek van de display wordt het aantal verbrande calorieën [CALORIES] bij benadering weergegeven. In de rechter bovenhoek van de display wordt ook uw hartslag weergegeven als u de handsensoren gebruikt of door middel van de optionele borstkas-sensor.

In de rechter onderhoek van de display wordt het fietstempo in mijl [MPH] of kilometer per uur [KMH] getoond.

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

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

U kunt kiezen tussen drie soorten achtergrondverlichting. In de "On"-stand blijft de achtergrondverlichting altijd aanstaan. Om de batterijen te sparen, kunt u de "Auto"-stand kiezen. De achtergrondverlichting zal dan slechts aangaan als u begint te lopen. In de "Off"-stand blijft de achtergrondverlichting uit. Om het type achtergrondverlichting te kiezen, houd de Intelligente Programma-toets enkele seconden ingedrukt. Druk dan op de omhoogtoets om de gewenste achtergrondverlichting te kiezen. Druk dan opnieuw op de Intelligente Programma-toets om uw keuze op te slaan.

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. Om de meeteenheid te veranderen, druk eerst enkele seconden op de Intelligente Programma-toets. Het woord *ENGLISH* (engels) of *METRIC* (metriek) zal op de display verschijnen. Druk dan op de omlaagtoets om de gewenste meeteenheid te kiezen. Druk dan op de Intelligente Programma-toets om uw keuze op te slaan.

5. Uw hartslag meten als u dat wilt.

U kunt uw hartslag met de handsensoren of met de optionele borstkas-sensor meten (raadpleeg pagina 15 voor meer informatie over de optionele borstkas-sensor). Opmerking: Het kan zijn dat het bedieningspaneel de juiste meting van de hartslag niet kan aangeven als u de optionele borstkas-sensor gebruikt en u zich vasthoudt aan de handgrepen met polssensor.

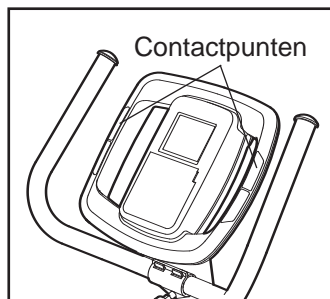
Het kan zijn dat er op de metalen contactpunten van de handgreep met polssensor een plastic vel zit.

Om uw hartslagfrequentie te meten, houd de handsensoren vast met uw palmen tegen de

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

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

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



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

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

HOE EEN SMART PROGRAMMA TE GEBRUIKEN

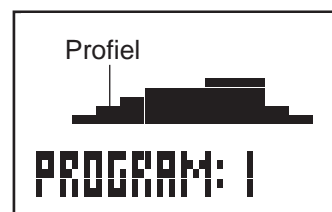
1. Begin te trappen om het bedieningspaneel aan te zetten.

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

2. Selecteer een smart programma.

Om een van de acht intelligente programma's te selecteren, druk herhaaldelijk op de Intelligente Programma-toets totdat Programma

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 of 8 op de display verschijnt. De programmatijd en een profiel van de weerstandinstellingen van het programma zullen op de display worden weergegeven.

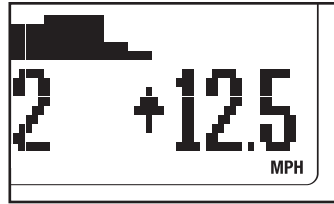


3. Begin te trappen om het programma te starten.

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

Tijdens het programma, zal het programmaprofiel uw vorderingen tonen (zie de tekening hierboven) Het flikkerende segment van het profiel stelt het huidige segment van het programma voor. De hoogte van het flikkerende segment geeft de weerstandinstellingen voor het huidige segment weer. Op het einde van elk segment van het programma, zult u een reeks pieptonen horen en het volgende segment zal beginnen te flikkeren. Als er andere weerstandinstellingen voor het volgende segment zijn geprogrammeerd, dan zullen de nieuwe instellingen enkele seconden op de display verschijnen om u te waarschuwen. De weerstand van de pedalen zal dan veranderen.

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



Belangrijk: De doel tempo instellingen zijn alleen als motivatie bedoeld. Uw tempo kan langzamer zijn dat de doel tempo instellingen. Zorg ervoor dat u op een aangenaam tempo oefent.

Als de weerstand voor het huidige segment te hoog of te laag is, dan kunt u de instellingen handmatig bijstellen door op de omhoog- of omlaagtoetsen te drukken. **Belangrijk: Als het huidige segment van het programma voltooid is, dan zal de weerstand van de pedalen automatisch naar de instellingen van het volgende segment worden gewijzigd.**

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

4. Volg uw vorderingen op de display.

Zie stap 4 op pagina 11.

5. Uw hartslag meten als u dat wilt.

Zie stap 5 op pagina 12.

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

Zie stap 6 op pagina 12.

HOE EEN PROGRAMMA VOOR DE HARTSLAG TE GEBRUIKEN

1. Begin te trappen om het bedieningspaneel aan te zetten.

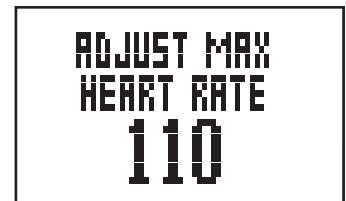
Enkele ogenblikken nadat u het bedieningspaneel hebt aangezet, zal de display oplichten.

2. Kies een hartslagprogramma.

Om een van de twee hartslagprogramma's te kiezen, druk één of twee keer op de Hartslagprogrammatoets totdat het gewenste programma geselecteerd is.

3. Toets een doelhartslagfrequentie in.

Als u een hartslagprogramma selecteert, dan zal de maximale doelhartslag [MAX HEART RATE] in het midden van de display verschijnen. Druk



op de omhoog- of omlaagtoetsen om de maximale hartslagfrequentie bij te stellen, als u dat wilt. Aandacht: Als u de maximale doelhartslag bijstelt, dan wordt het intensiteitsniveau van het hele programma gewijzigd.

De programmatijd en een profiel van de doelhartslaginstellingen van het programma zullen op de display worden weergegeven.

4. Houd de handsensoren vast of gebruik de optionele borstkassensoren.

Om een hartslagprogramma te gebruiken, moet u de handsensoren vasthouden of de optionele borstkas-sensor gebruiken (raadpleeg pagina 15 voor meer informatie over de optionele borstkas-sensor). Opmerking: Als u de handsensoren vasthoudt en tegelijkertijd de borstkas-sensor gebruikt, dan zal uw hartslag niet correct op het bedieningspaneel worden getoond.

Als u de handsensoren gebruikt, moet u ze niet voortdurend vasthouden tijdens het hartslagprogramma. U moet de handsensoren geregeld vasthouden om het programma correct te laten werken. **Telkens als u de handsensoren vasthoudt, houd dan uw handen minstens 30 seconden op de contactpunten.**

5. Begin te trappen om het programma te starten.

Elk hartslagprogramma is onderverdeeld in 20 of 30 segmenten van één minuut. Er wordt een doelhartslag geprogrammeerd voor elk segment.

Opmerking: U kunt dezelfde doelhartslag programmeren voor twee of meer opeenvolgende segmenten.

De doelhartslag voor het eerste segment wordt in het flikkerende segment van de display getoond. De hoogte van het flikkerende segment geeft de doelhartslag voor het huidige segment weer. Op het einde van elk segment van het programma, zult u een reeks pieptonen horen en het volgende segment zal beginnen te flikkeren. Als een andere doelhartslag voor het volgende segment is geprogrammeerd, dan zal de nieuwe doelhartslag enkele seconden op de display verschijnen om u te waarschuwen.

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

U zult ook een waarschuwing krijgen om een vast ritme aan te houden. Als er een opwaarts pijltje op de display ver-



schijnt, moet u uw ritme verhogen. Als er een neerwaarts pijltje op de display verschijnt, moet u uw ritme verlagen. Als er geen pijltjes op de display verschijnen, moet u uw ritme aanhouden. Houdt uw huidige tempo aan wanneer de middelste indicator begint te flikkeren. **Belangrijk: Zorg ervoor dat u op een aangenaam tempo oefent.**

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

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

6. Volg uw vorderingen op de display.

Zie stap 4 op pagina 11.

7. Uw hartslag meten als u dat wilt.

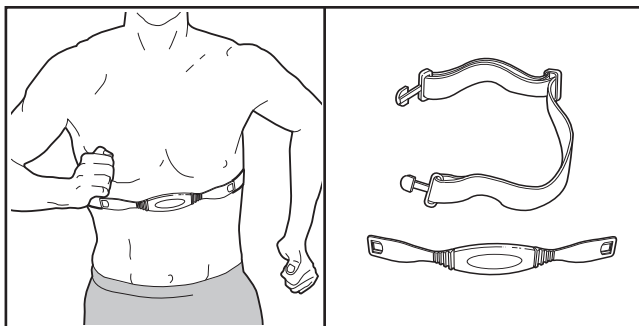
Zie stap 5 op pagina 12.

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

Zie stap 6 op pagina 12.

OPTIONELE BORSTRIEM MET HARTSLAGSENSOR

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



ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

Controleer regelmatig alle onderdelen van de fiets en draai ze goed vast. De fiets kan met een zachte, vochtige doek worden schoongemaakt. Om schade aan het bedieningspaneel te vermijden, breng geen vloeistoffen in contact met het bedieningspaneel en houd het bedieningspaneel uit de zon.

HOE DE PEDALEN VAST TE ZETTEN

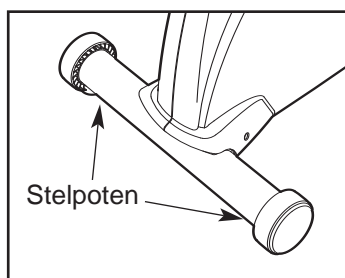
Voor een optimaal gebruik moeten de pedalen goed vastgedraaid blijven.

PROBLEMEN OPLOSSEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Als het bedieningspaneel niet meer goed oplicht moeten de batterijen vervangen worden. Zie montage stap 5 op pagina 7. Als het bedieningspaneel uw hartslag niet toont, wanneer u de handsensoren gebruikt, raadpleeg stap 5 op pagina 12

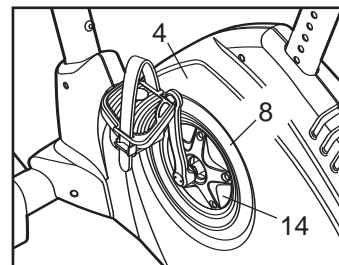
HOE DE FIETS GOED VLAK TE STELLEN

Als de fiets niet vlak op de grond staat, draai aan één of beide stelvoeten totdat de fiets vlak staat.

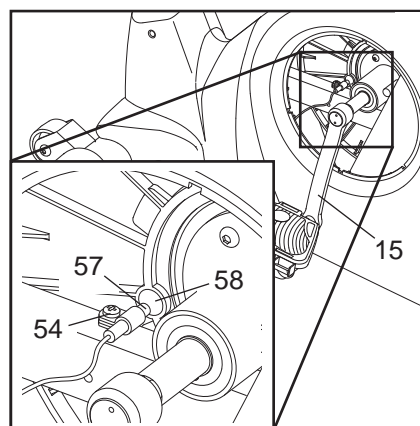


HOE DE SNELHEIDSENSOR BIJ TE STELLEN

Wanneer het bedieningspaneel gegevens niet goed aangeeft moet u de snelheidssensor bijstellen. Gebruik een platte schroevendraaier om de Linker Kap van het Zijschild (14) los te maken. Draai de linker Pedaalbeschermring (8) en verwijder de ring van het Linker Zijschild (4).



Zoek vervolgens naar de Snelheidssensor (57). Draai aan de Linker Crankarm (15) totdat de Magneet (58) op gelijke hoogte komt met de Snelheid Sensor. Draai de aangegeven M4 x 16mm Schroef (54) los maar verwijder deze niet. Schuif de Snelheidssensor wat dichters naar of verder van de Magneet. Maak de Schroef weer vast. Draai even aan de Linker Crankarm. Herhaal deze procedure totdat het bedieningspaneel weer goede informatie aangeeft. Als de snelheidssensor is bijgesteld, maak de Linker Pedaalbeschermring (8) en de Linker Kap van het Zijschild (14) opnieuw vast.



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 pols-sensor is geen medisch instrument. Verschillende factoren zoals beweging van de gebruiker kunnen de nauwkeurigheid van de hartslag metingen beïnvloeden. De pols-sensor 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 aerobic oefening.

| | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|
| 165 | 155 | 145 | 140 | 130 | 125 | 115 |  |
| 145 | 138 | 130 | 125 | 118 | 110 | 103 |  |
| 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 95 | 90 |  |
| <hr/> | | | | | | | |
| 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 aerobic 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.

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 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 aerobic 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 opwarming 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. Streck U langzaam, vermijdt krachtige inspanning.

1. Tenen aanraken

Sta met uw knieën lichtjes gebogen en buig uw lichaam vanuit uw heupen naar voren. Ontspan uw rug en schouders zo veel mogelijk en reik zover mogelijk naar uw tenen toe. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer. Spieren: kniepees, achterkant van knieën en rug.

2. Kniepees strekken

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

3. Kuit/achillespees strekken

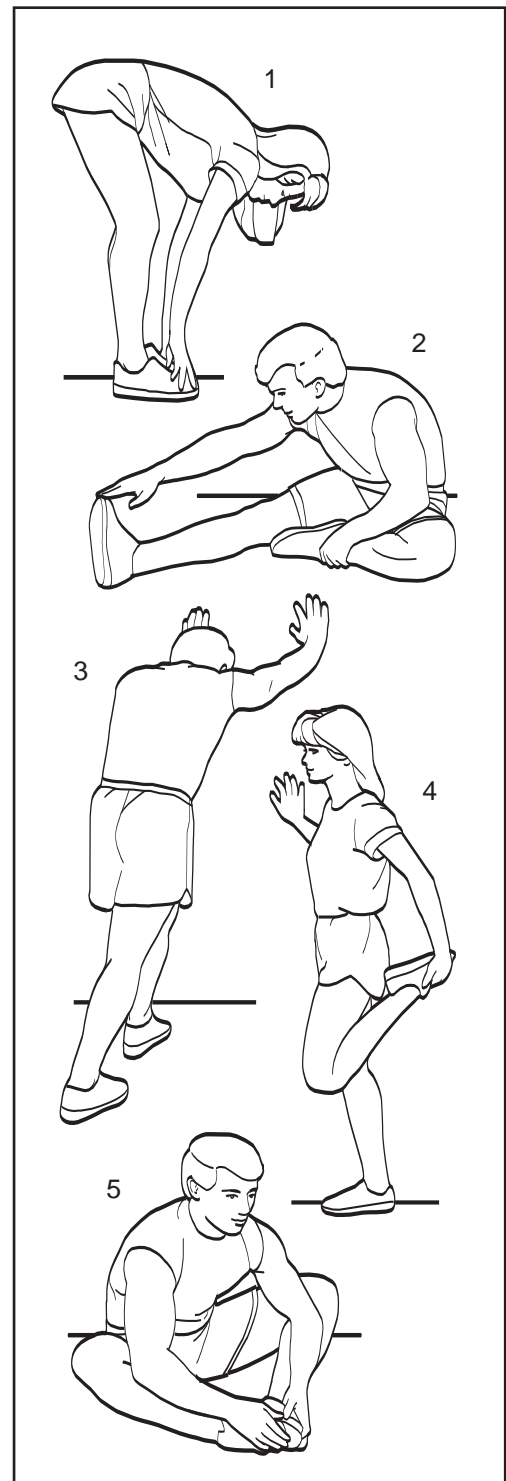
Leun met het ene been voor het andere, naar voren en plaats uw handen tegen de muur. Houdt uw achterste been gestrekt en uw achterste voet plat op de grond. Buig uw voorste been, leun naar voren en duw uw heupen naar de muur toe. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor ieder been. Om uw achillespees verder te strekken, buig ook uw achterste been. Spieren: kuiten, achillespees en enkels.

4. Dijspier strekken

Pak met één hand tegen de muur voor evenwicht, uw voet met uw andere hand vast. Breng uw voet zo ver mogelijk tegen uw zitvalk aan. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor ieder been. Spieren: dijspier en heupspiers.

5. Binnendij strekken

Zit met de voetzolen tegen elkaar en knieën naar buiten gebogen. Haal uw voeten zover mogelijk naar uw lies toe. Herhaal dit 3 keer. Spieren: dijspier en heupspiers.



LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. PFEVEX3916.2

R0308A

| Nr. | Aantal | Beschrijving | Nr. | Aantal | Beschrijving |
|-----|--------|----------------------------------|-----|--------|----------------------------------|
| 1 | 1 | Onderstel | 31 | 1 | Bijstelknop |
| 2 | 1 | Voorste Stabilisator | 32 | 1 | Borgring van de Crank |
| 3 | 1 | Achterste Stabilisator | 33 | 4 | M6 Nylon Klemmoer |
| 4 | 1 | Linker Zijschild | 34 | 1 | Katrol |
| 5 | 1 | Rechter Zijschild | 35 | 2 | Wielkap |
| 6 | 1 | Buis van de Armhendel | 36 | 1 | M4 x 5mm Schroef |
| 7 | 1 | Armhendel | 37 | 4 | M6 Tussenring |
| 8 | 2 | Pedaalbeschermering | 38 | 1 | Tussenring voor de Crank |
| 9 | 1 | Bedieningspaneel | 39 | 1 | Vliegwiel |
| 10 | 1 | Bijstelhandvat | 40 | 4 | M6 Veerring |
| 11 | 1 | Buis van het Zadel | 41 | 1 | Weerstandsmotor |
| 12 | 1 | Zadel | 42 | 2 | Kapje aan de Stabilisator |
| 13 | 1 | Borgring | 43 | 2 | M8 Nylon Borgmoer |
| 14 | 2 | Kap van het Zijschild | 44 | 4 | M8 Veerring |
| 15 | 1 | Linker Crankarm | 45 | 2 | 5/16" x 1" Schroef met Rand |
| 16 | 1 | Rechter Crankarm | 46 | 2 | M6 x 10mm Schroef |
| 17 | 2 | Wiel | 47 | 2 | M4 x 19mm Schroef |
| 18 | 1 | Houder voor de Waterfles | 48 | 3 | M10 x 50mm Schroef met Ronde Kop |
| 19 | 1 | Drager van het Zadel | 49 | 4 | M8 Nylon Klemmoer |
| 20 | 1 | Bijstelknop van de Zadel | 50 | 1 | Onderste Draadkoker |
| 21 | 2 | Crankpakking | 51 | 1 | Bovenste Draadkoker |
| 22 | 1 | Houder van de Armhendel | 52 | 4 | M6 x 16mm Schroef |
| 23 | 4 | M10 x 85mm Schroef met Ronde Kop | 53 | 4 | M6 Nylon Klemmoer |
| 24 | 1 | Linker Pedaal/-Beugel | 54 | 17 | M4 x 16mm Schroef |
| 25 | 1 | Rechter Pedaal/-Beugel | 55 | 3 | M10 Veerring |
| 26 | 2 | Crankbescherminingskap | 56 | 1 | Klem |
| 27 | 1 | Crankarm | 57 | 1 | Snelheidssensor/-draad |
| 28 | 1 | Riem | 58 | 1 | Magneet |
| 29 | 2 | Stelpoot | * | 1 | Gebruiksaanwijzing |
| 30 | 2 | Kap van het Handvat | * | 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 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 (raadpleeg de LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)