

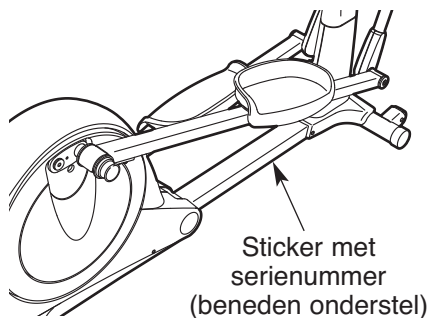
PRO-FORM[®]

500 ZLE

Modelnr. PFEVEL95910.1

Serienr. _____

Noteer het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



VRAGEN?

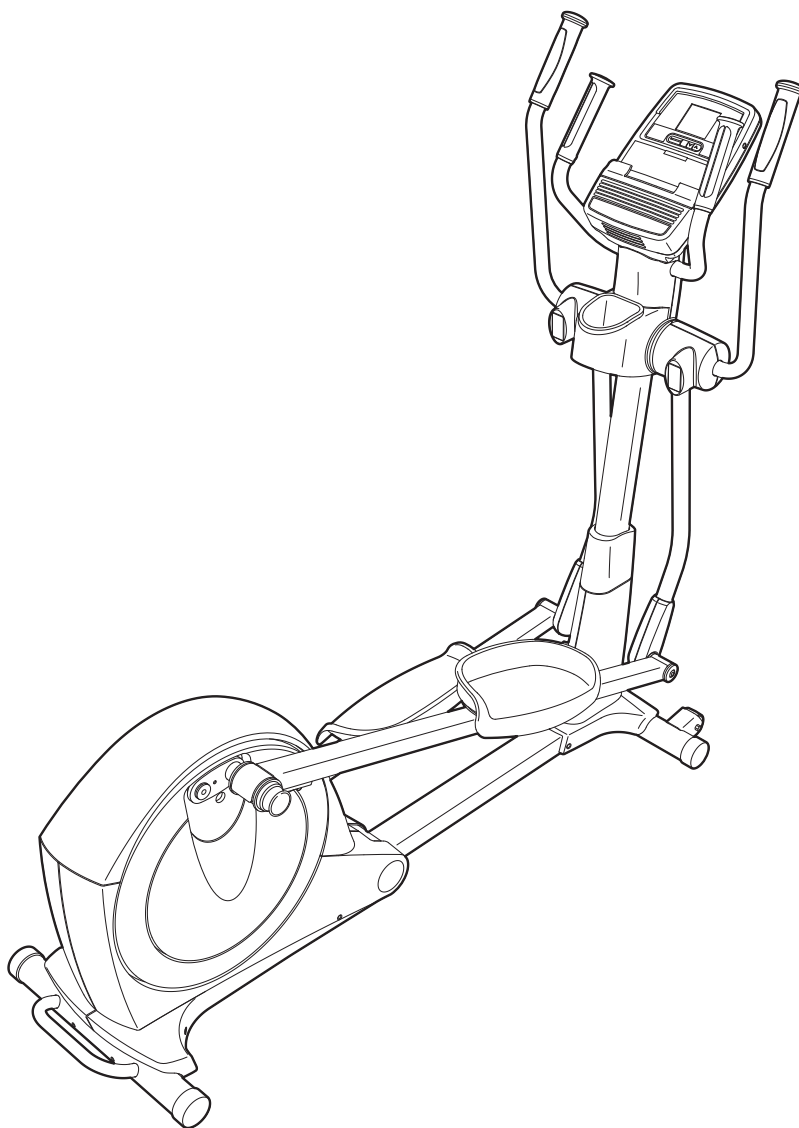
Als u nog vragen hebt of er zijn onderdelen die ontbreken of beschadigd zijn, neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht.

Bezoek onze website:
www.iconsupport.eu

OPGELET

Lees voor gebruik van dit apparaat alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

GEBRUIKSAANWIJZING



INHOUD

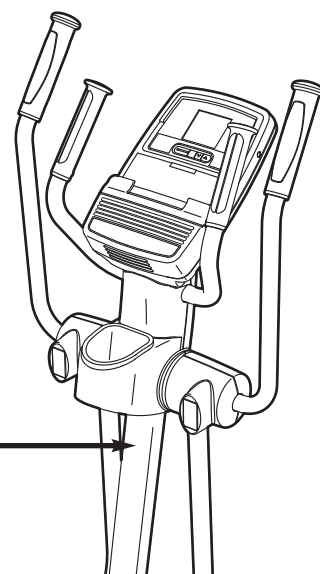
DE STICKER MET WAARSCHUWING2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN3
VOORDAT U BEGINT4
MONTAGE5
HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN14
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN23
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN25
LIJST MET ONDERDELEN28
GEDETAILLEERDE TEKENING30
HET BESTELLEN VAN ONDERDELENLaatstepagina
RECYCLING INFORMATIELaatstepagina

DE STICKER MET WAARSCHUWING

De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt. **Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de omslag van deze handleiding en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Opmerking: de sticker(s) worden niet op ware grootte 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 kan niet meer dan 130 kg zijn.
- Niet voor therapeutisch gebruik.
- Dit product dient altijd te worden gebruikt op een vlakke ondergrond.
- De pedalen blijven ronddraaien wanneer u stopt.
- Ronddraaiende pedalen kunnen tot persoonlijk letsel leiden.
- Controleer hoe u de pedaal-snelheid vermindert.
- Vervang de sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.



BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: om het risico op ernstig letsel te verminderen, dient u alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen over uw elliptische trainer te lezen voordat u uw elliptische trainer gaat gebruiken. ICON draagt geen verantwoordelijkheid voor persoonlijk letsel of schade aan eigendommen die zijn ontstaan door of vanwege gebruik van dit product.

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. Gebruik de elliptische trainer alleen zoals beschreven in deze handleiding.
3. De eigenaar moet zich te ervan vergewissen dat allen die gebruik maken van de elliptische trainer voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
4. De elliptische trainer is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de elliptische trainer niet commercieel, voor verhuur of in een instelling.
5. Gebruik de elliptische trainer uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de elliptische trainer niet in een garage, of op een overdekt terras, of bij water.
6. Plaats de elliptische trainer op een vlakke ondergrond met minstens 0,9 m ruimte voor en achter de elliptische trainer en 0,6 m aan iedere kant. Leg een matje onder de elliptische trainer om uw vloer of de vloerbedekking te beschermen.
7. Controleer en draai alle onderdelen regelmatig aan. Vervang versleten onderdelen meteen.
8. Houdt te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de elliptische trainer vandaan.
9. De elliptische trainer mag niet worden gebruikt door mensen die meer dan 130 kilo wegen.
10. Draag geschikte kleding tijdens het oefenen; draag nooit losse kleding die in de elliptische trainer bekneld kunnen raken. Draag altijd gymschoenen tijdens het trainen.
11. Houdt de handleuning of de armhendels vast bij het opstappen, het afstappen of het gebruik van de elliptische trainer.
12. De polssensor is geen medisch instrument. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de metingen beïnvloeden. De polssensor dient slechts om een algemene hartslag te meten, als hulpmiddel bij uw oefeningen.
13. De elliptische trainer heeft geen vliegwiel; de pedalen blijven in beweging totdat het vliegwiel tot stilstand komt. Stop op een gecontroleerde manier met stappen.
14. Houdt uw rug recht terwijl u de elliptische trainer gebruikt, en buig uw rug niet.
15. Te veel oefenen kan leiden tot ernstig letsel of tot de dood. Als u zich duizelig voelt of pijn voelt, stop dan meteen met het oefenen en begin met een afkoeling.

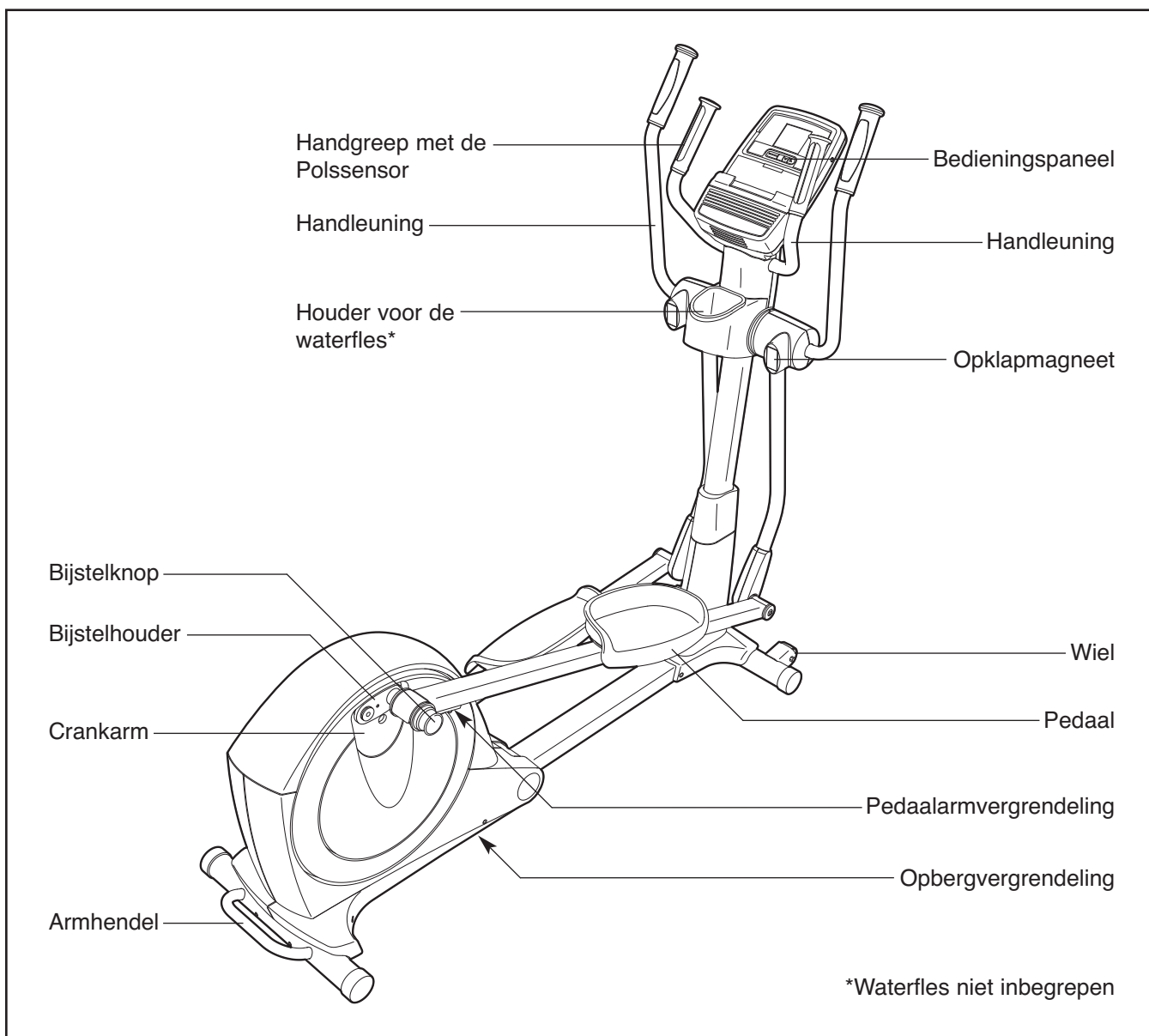
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u hebt gekozen voor de revolutionaire PROFORM® 500 ZLE elliptische trainer. De 500 ZLE elliptische trainer biedt een reeks aan indrukwekkende functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen thuis effectiever en leuker te maken.

Lees deze handleiding voor uw eigen profijt aandachtig door voordat u de elliptische trainer gaat gebruiken. Raadpleeg de kافت van deze handleiding


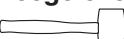
mocht u nog vragen hebben nadat u de handleiding hebt doorgelezen. Voordat u met ons contact opneemt, schrijf het productnummer en serienummer even op. De plaats waar u beide stickers kunt vinden wordt op de kافت van de handleiding aangegeven.

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

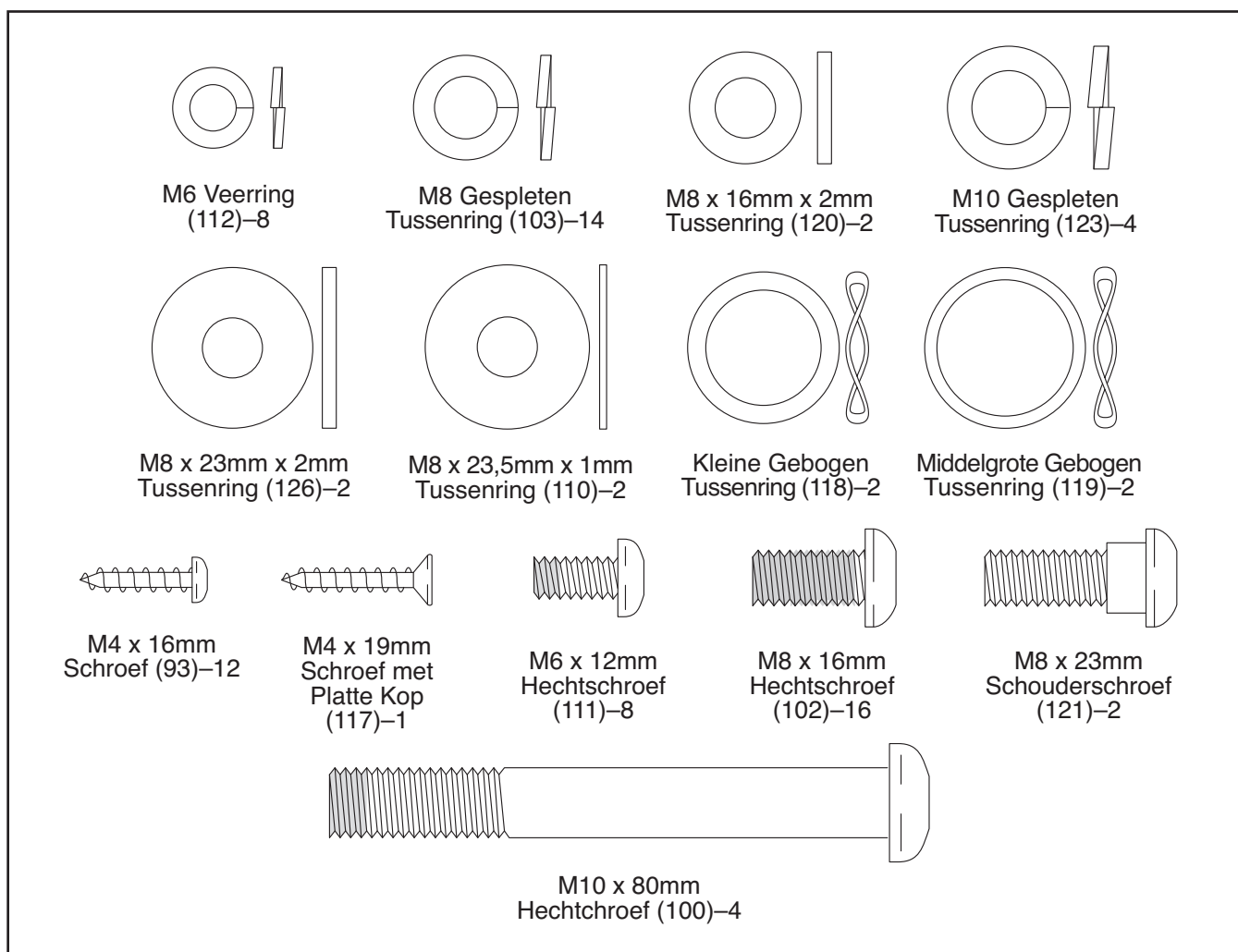


MONTAGE

Montage moet door twee personen worden uitgevoerd. Plaats alle onderdelen van de elliptische trainer op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.

Naast het meegeleverde gereedschap zult u ook een kruiskopschroevendraaier  en een rubber hamer  nodig hebben.

Gebruik de tekening hieronder om de kleine onderdelen te onderscheiden bij het monteren van de elliptische trainer. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het hoofdnummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal tussen de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Opmerking: als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd.**

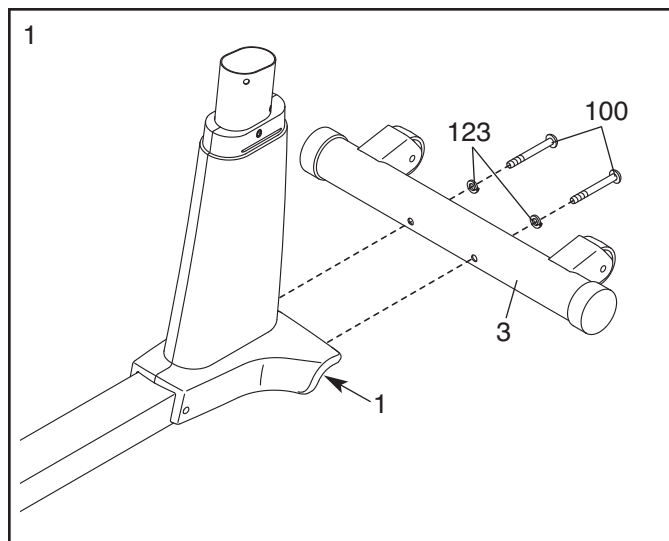


1.

Om de montage makkelijker te maken, dient u voor u begint de informatie op pagina 5 door te lezen.

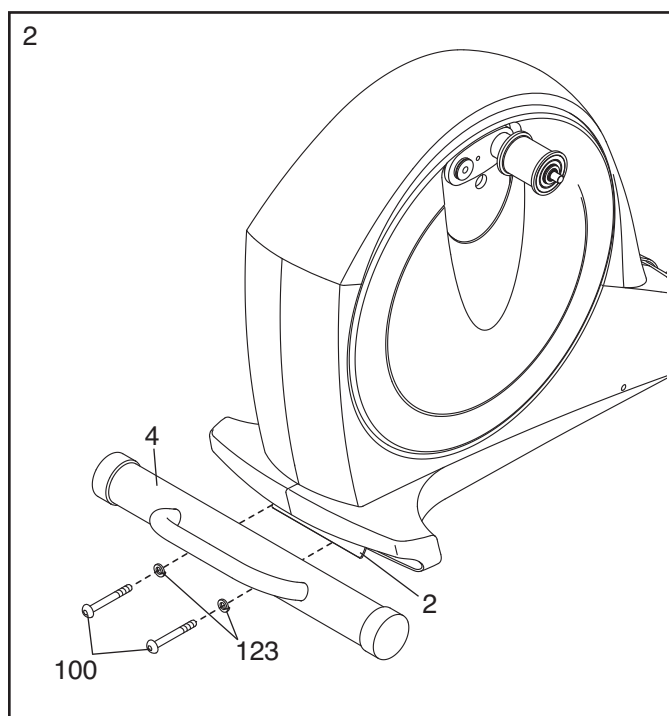
Zoek naar de Voorste Stabilisator (3), en draai deze zoals aangeven.

Maak, terwijl een tweede persoon het Onderstel (1) optilt, de Voorste Stabilisator (3) aan het Onderstel vast met twee M10 x 80mm Hechtschroeven (100) en twee M10 Gespleten Tussenringen (123).



2. Zoek naar de Achterste Stabilisator (4), en draai deze zoals afgebeeld.

Maak, terwijl een tweede persoon het Opklapbare Onderstel (2) optilt, de Achterste Stabilisator (4) aan het Opklapbare Onderstel vast met twee M10 x 80mm Hechtschroeven (100) en twee M10 Gespleten Tussenringen (123).

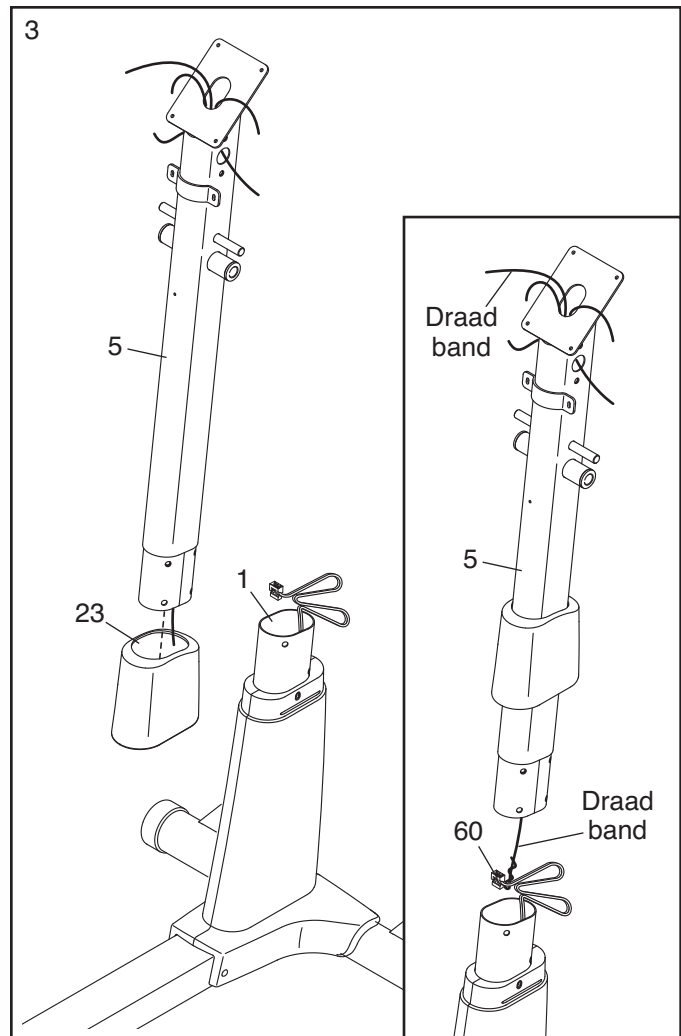


3. Draai de Staander (5) en de Bovenste Kap (23) zoals afgebeeld. Schuif de Bovenste Kap naar boven tegen de Staander.

Laat dan een tweede persoon de Staander (5) en de Bovenste Kap (23) bij het Onderstel (1) vasthouden.

Zie de inzet-tekening. Zoek naar de draadband in de Staander (5). Bevestig het onderste uiteinde van de draadband aan de Draadharnas (60). Trek dan aan het bovenste uiteinde van het draadband totdat de Draadharnas helemaal goed door de Staander ligt. Gooi dan de draadband weg.

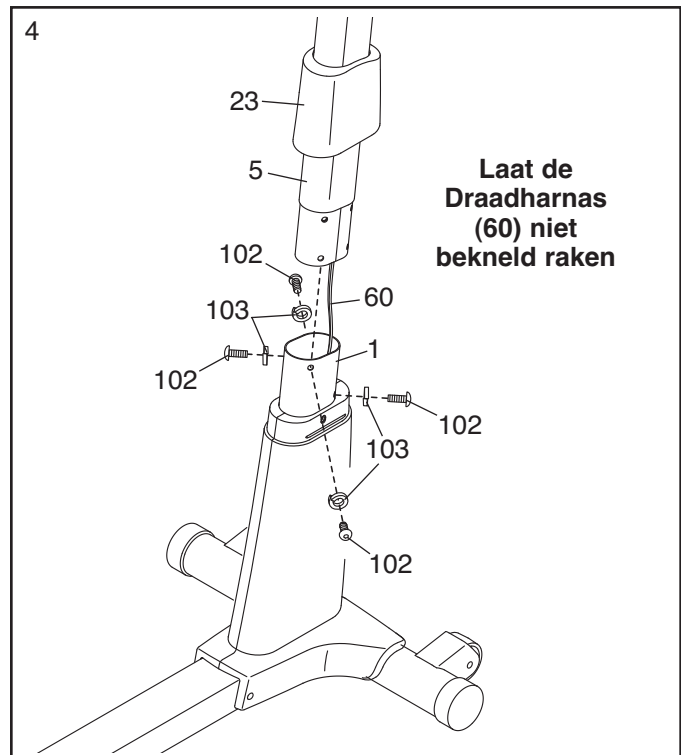
Tip: om te voorkomen dat de Draadharnas (60) in de Staander (5) valt, maakt u de Draadharnas met een elastiekje of plakband vast.



4. **Tip: laat de Draadharnas (60) niet bekneeld raken.** Steek de Staander in (5) in het Onderstel (1).

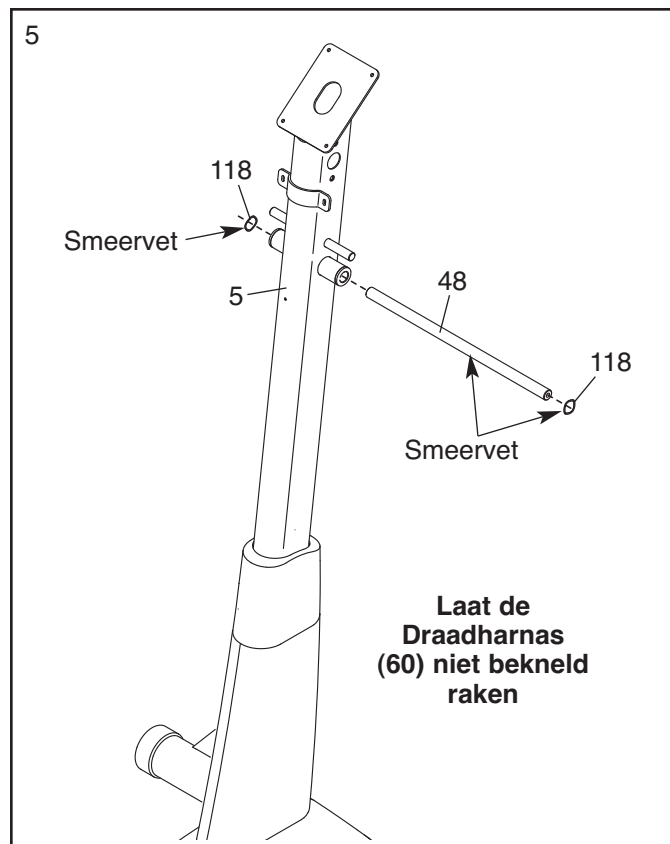
Maak de Staander (5) vast met vier M8 x 16mm Hechtschroeven (102) en vier M8 Gespleten Tussenringen (103). **Draai de Hechtschroeven nog niet te vast.**

Schuif de Bovenste Kap (23) naar beneden. **Druk de Bovenste Kap nog niet over het Onderstel (1).**



5. Breng een ruime hoeveelheid van het meegeleverde vet aan op de As van de Staander (48) en de twee Kleine Gebogen Tussenringen (118).

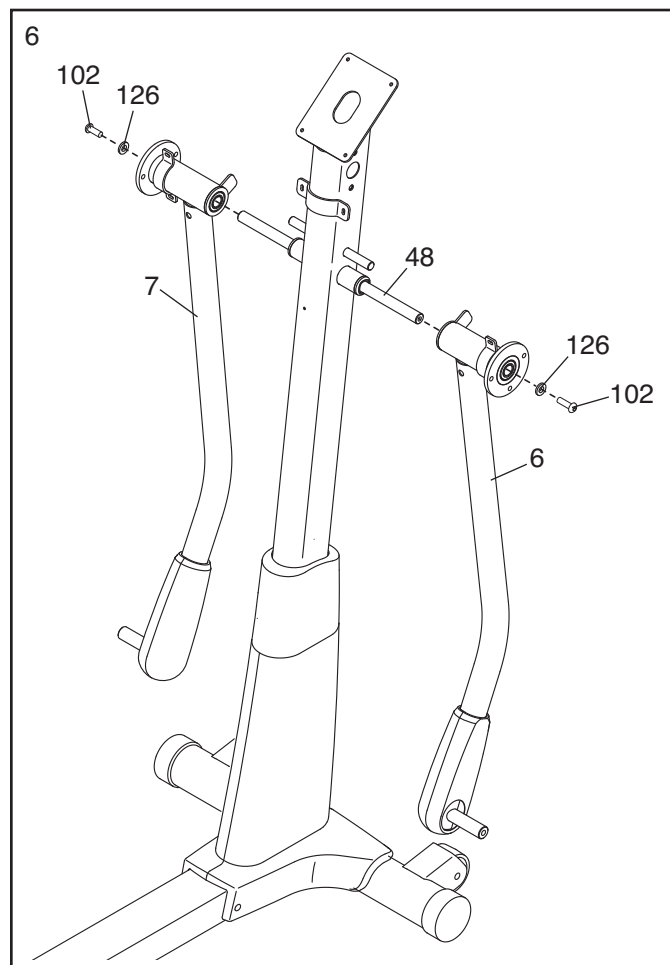
Plaats de As van de Staander (48) door de Staander (5) en leg deze in het midden. Schuif een Kleine Gebogen Tussenring (118) op ieder uiteinde van de As van de Staander.



6. Zoek naar de Rechter en Linker Benen van het Bovendeel (6, 7), voorzien van een sticker "Right" en een sticker "Left" en draai deze zoals afgebeeld (*L* of *Left* geeft links aan; *R* of *Right* geeft rechts aan).

Schuif de Rechter en Linker Benen van het Bovendeel (6, 7) op de As van de Staander (48).

Draai tegelijkertijd de twee M8 x 16mm Hechtschroeven (102) met M8 x 23mm x 2mm Tussenringen (126) in de As van de Staander (48). **Draai de Hechtschroeven goed vast.**

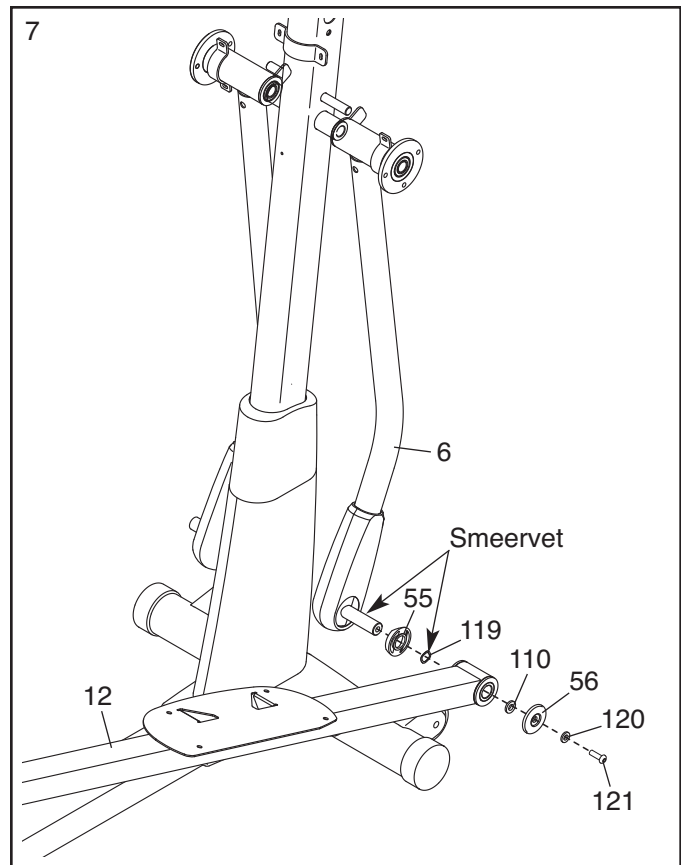


7. Smeer wat vet op het Rechterbeen van het Bovendeel (6) en op een Middelgrote Gebogen Tussenring (119).

Draai een Tussenstuk van het Been (55) zodanig dat de platte kant zich van de elliptische trainer afwendt. Schuif het Tussenstuk van het Been en een Middelgrote Gebogen Tussenring (119) op het Rechterbeen van het Bovendeel (6).

Zoek naar de Rechter Pedaalarm (12), voorzien van een sticker "Right", en plaats deze zoals afgebeeld (*L* of *Left* geeft links aan; *R* of *Right* geeft rechts aan). Schuif de Rechter Pedaalarm in het Rechterbeen van het Bovendeel (6).

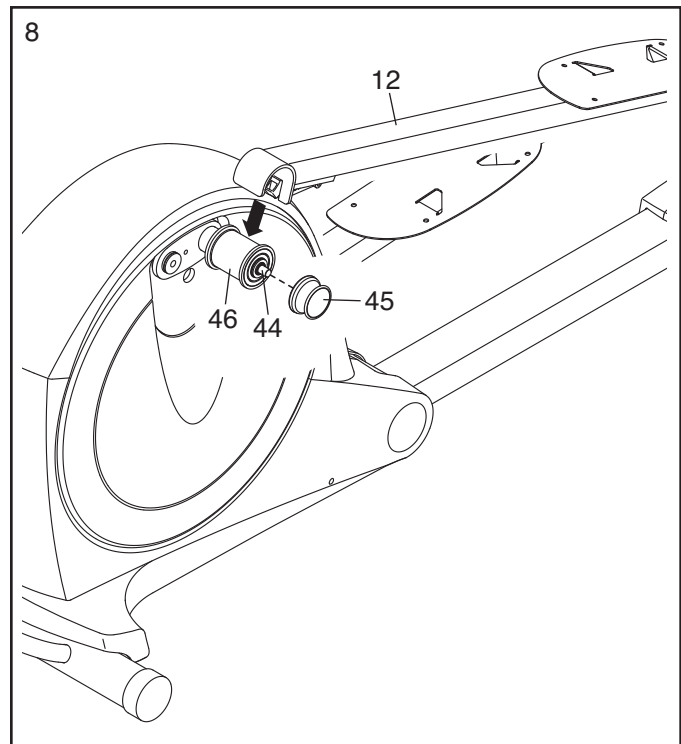
Maak de Rechter Pedaalarm (12) vast met een M8 x 23mm Schouder Schroef (121), een M8 x 16mm x 2mm Tussenring (120), een Askap (56), en een M8 x 23,5mm x 1mm Tussenring (110).



8. Druk de Rechter Pedaalarm (12) op de rechter Bijstelhouw (46). **Zorg dat de Rechter Pedaalarm op zijn plaats vergrendeld is.**

Draai een Bijstelknop (45) op de rechter Bijstelpen (44).

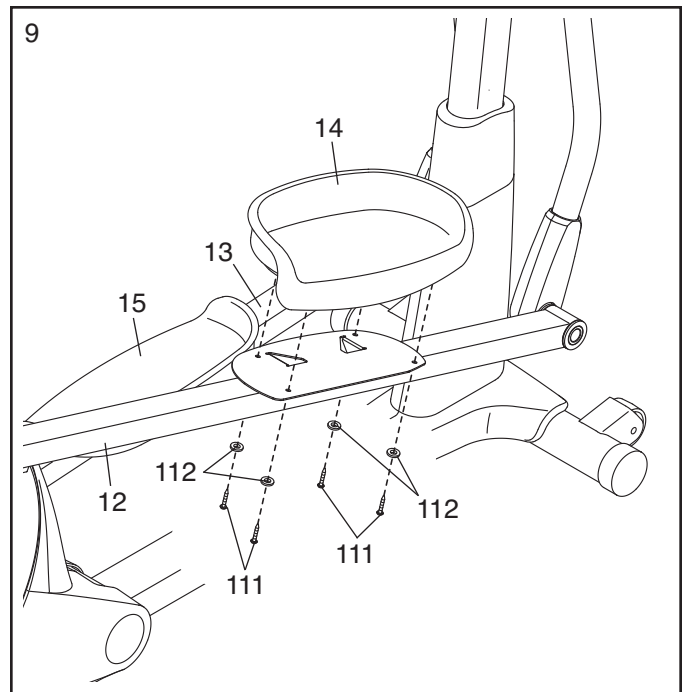
Herhaal stap 7 en deze stap voor de andere kant van de elliptische trainer.



9. Zoek het Rechter Pedaal (14) voorzien van een sticker "Right" en draai deze zoals afgebeeld (*L* of *Left* geeft links aan; *R* of *Right* geeft rechts aan).

Maak het Rechter Pedaal (14) aan de Rechter Pedaalarm (12) vast met vier M6 x 12mm Hechtschroeven (111) en vier M6 Veerringen (112).

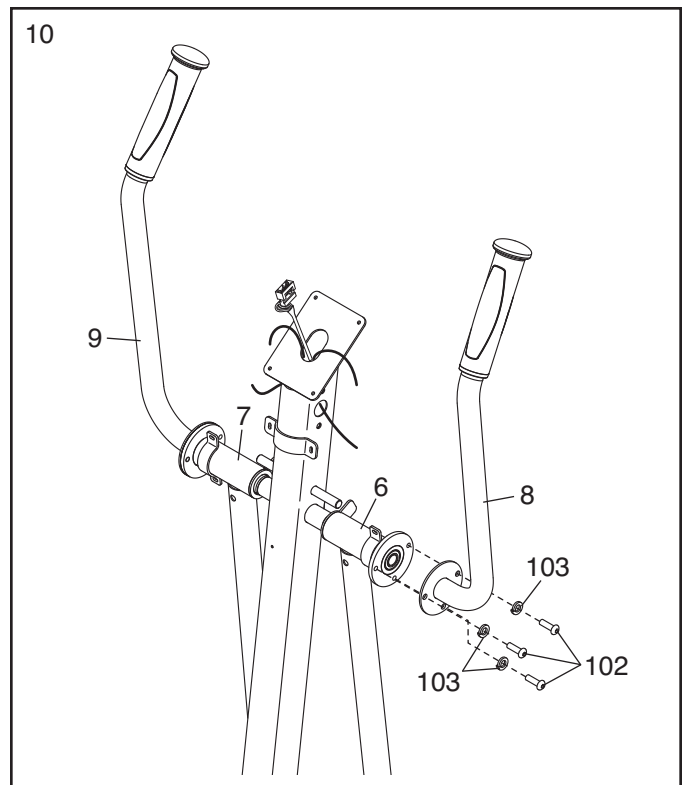
Maak het Linker Pedaal (15) aan de Linker Pedaalarm (13) op dezelfde manier vast.



10. Zoek naar de Rechter Handleuning (8), voorzien een sticker "Right", en draai deze zoals afgebeeld (*L* of *Left* geeft links aan; *R* of *Right* geeft rechts aan).

Bevestig de Rechter Handleuning (8) aan het Rechterbeen van het Bovendeel (6) met drie M8 x 16mm Hechtschroeven (102) en drie M8 Gespleten Tussenringen (103).

Maak de Linker Handleuning (9) op het Linkerbeen van het Bovendeel (7) op dezelfde manier vast.



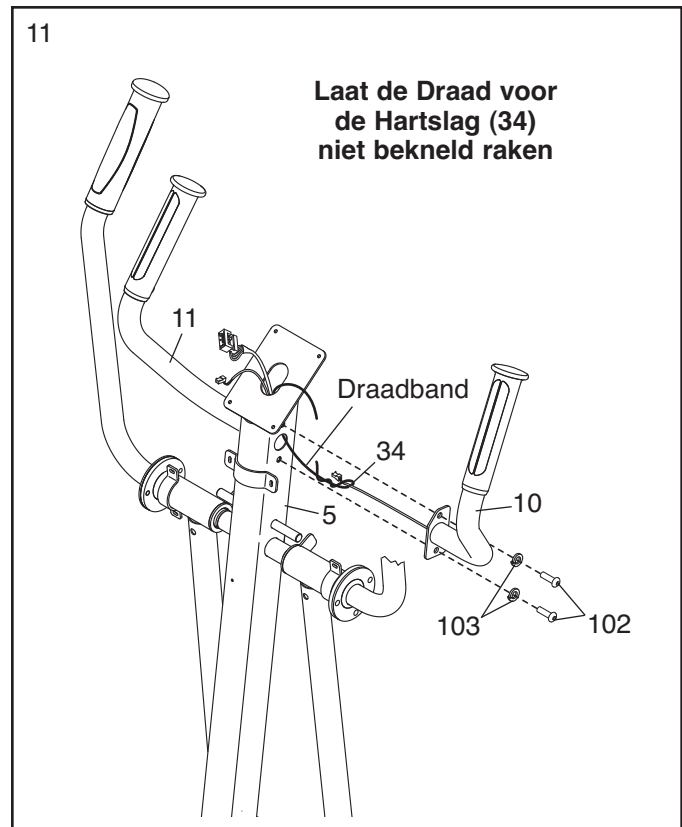
11. Zoek de Rechter Armhendel (10) voorzien van een sticker "Right" en draai deze zoals afgebeeld (*L* of *Left* geeft links aan; *R* of *Right* geeft rechts aan).

Laat een tweede persoon de Rechter Armhendel (10) naast de Staander vasthouden (5).

Zoek naar de aangegeven draadband in de Staander (5). Maak het onderste uiteinde van de draadband aan de Draad voor de Hartslag (34) vast binnenin de Rechter Armhendel (10). Trek vervolgens het bovenste gedeelte van de draadband omhoog en uit de bovenkant van de Staander. Maak de draadband dan los en gooi deze weg.

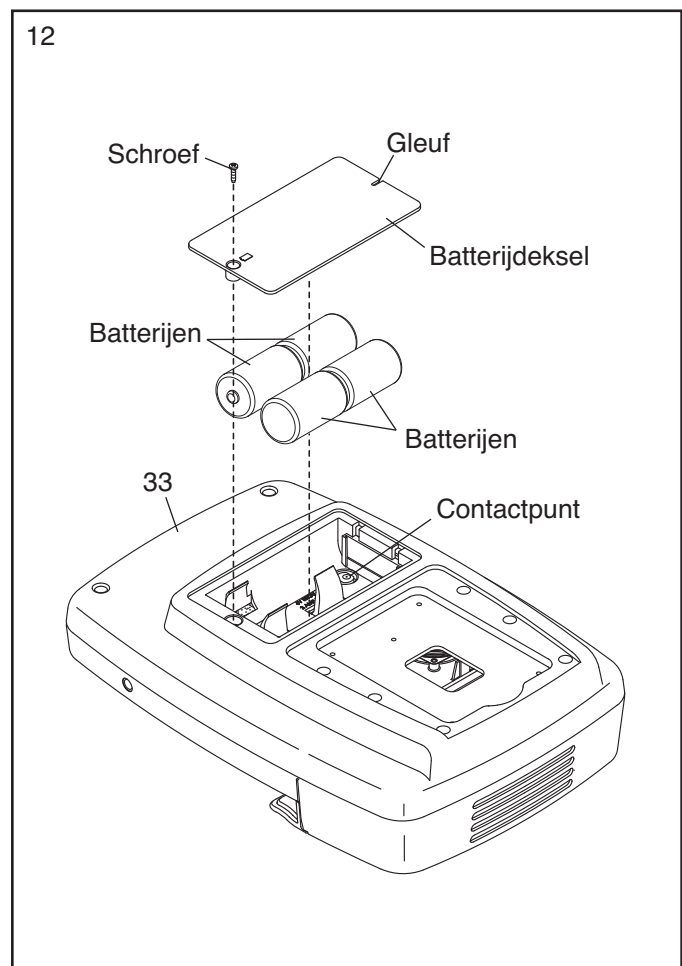
Tip: laat de Draad voor de Hartslag (34) niet bekneld raken. Maak de Rechter Armhendel (10) aan de Staander (5) vast met twee M8 x 16mm Hechtschroeven (102) en twee Gespleten Tussenringen (103).

Maak de Linker Armhendel (11) op dezelfde manier vast.



12. Het Bedieningspaneel (33) kan met vier D-batterijen (niet meegeleverd) gebruikt worden; bij voorkeur alkalinebatterijen. **BELANGRIJK: wanneer het Bedieningspaneel aan koude blootgesteld is geweest, dient u deze op kamertemperatuur te laten komen voordat u er batterijen insteekt. Anders kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische onderdelen beschadigen.** Verwijder de batterijdeksel, steek de batterijen in het batterijvakje en plaats de batterijdeksel weer terug. **Zorg ervoor dat de batterijen geplaatst worden zoals aangegeven wordt op de tekeningen aan de binnenkant van het batterijvakje.**

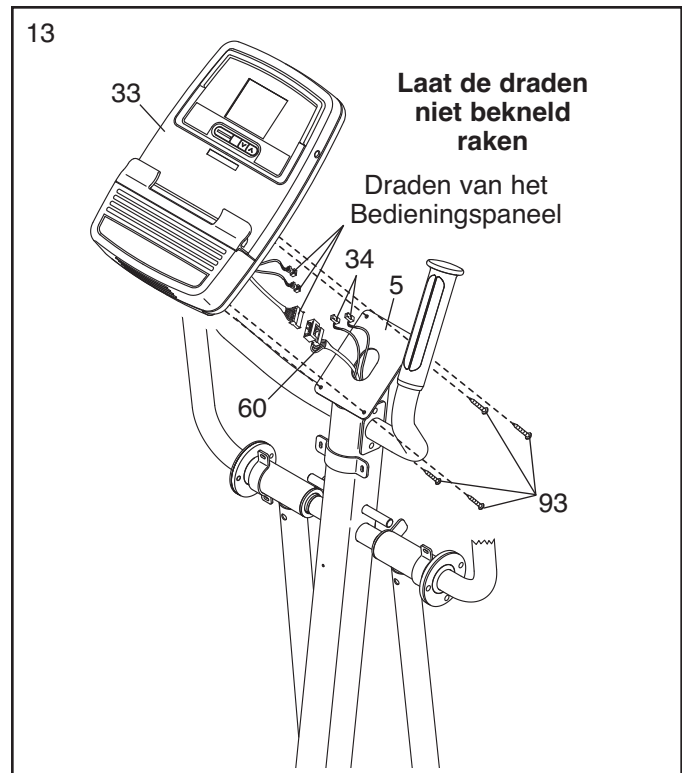
Om een optionele wisselstroomadapter te kopen, neemt u contact op met de winkel waar u dit apparaat gekocht heeft of belt het nummer op de voorkant van deze handleiding. Om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen dient u alleen een door de fabrikant geleverde wisselstroomadapter te gebruiken. Verwijder de batterijdeksel, verwijder de batterijen, en steek een uiteinde van de wisselstroomadapter in het contactpunt binnenin het batterijvakje. Steek het andere uiteinde van de wisselstroomadapter in een stopcontact dat volgens plaatselijke voorschriften en bepalingen geïnstalleerd is. Leg de draad van de wisselstroomadapter door de gleuf in de batterijdeksel, en maak de batterijdeksel weer vast.



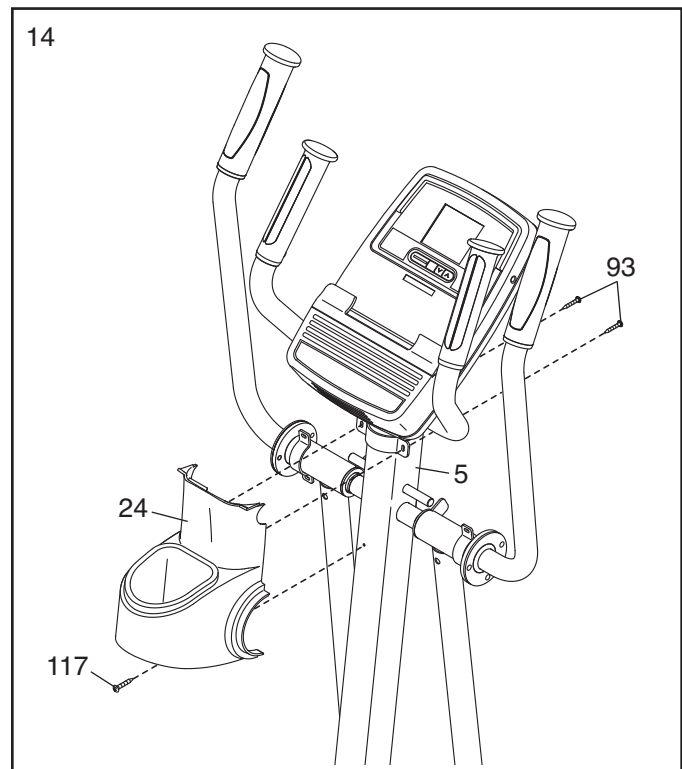
13. Sluit, terwijl een tweede persoon het Bedieningspaneel (33) bij de Staander (5) vasthoudt, de draad van het bedieningspaneel aan op de Draadharnas (60) en op de Draden voor de Hartslag (34).

Steek het overschot aan draad in het Bedieningspaneel (33).

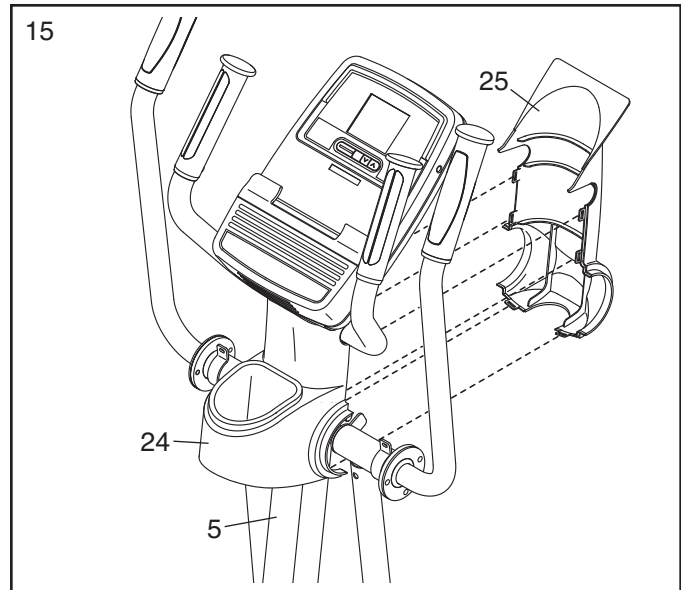
Tip: laat de draden niet bekneld raken. Maak het Bedieningspaneel (33) aan de Staander (5) vast met vier M4 x 16mm Schroeven (93).



14. Maak de Kap van de Achterste Staander (24) aan de Staander (5) met twee M4 x 16mm Schroeven (93) en een M4 x 19mm Schroef met Platte Kop (117).



15. Bevestig de Voorste Kap van de Staander (25) rond de Staander (5) door de randjes op de Voorste Kap van de Staander in de Achterste Kap van de Staander (24) te drukken.



16. Zoek naar de Kappen van het Rechter Achterste en Voorste Been (29, 30), voorzien met stickers "Right" (L of Left geeft links aan; R of Right geeft rechts aan).

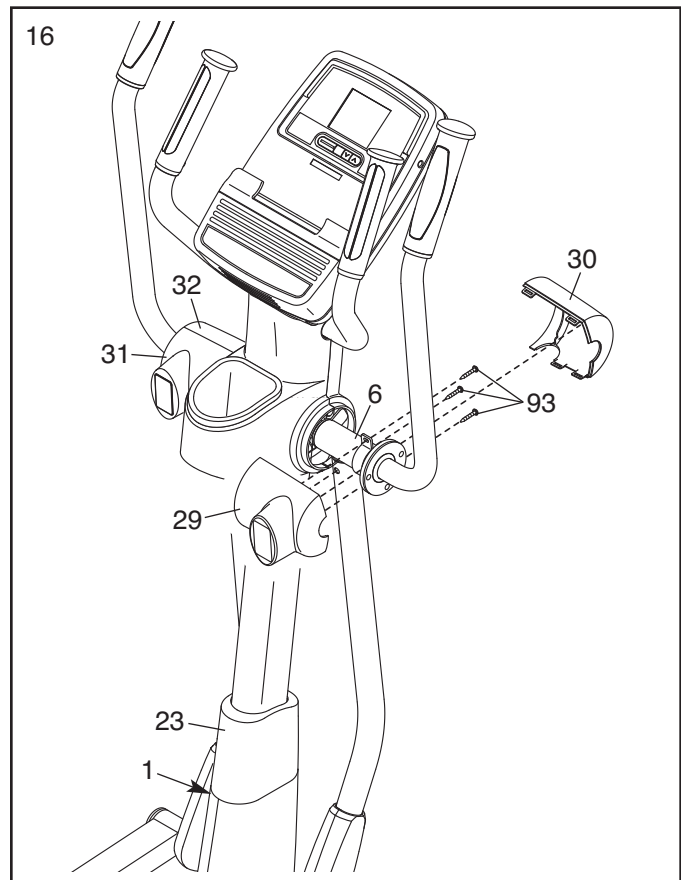
Maak de Kap van het Rechter Achterste Been (29) aan het Rechterbeen van het Bovendeel (6) vast met drie M4 x 16mm Schroeven (93).

Maak de Kap van het Rechter Voorste Been (30) rond het Rechterbeen van het Bovendeel (6) vast door de randjes op de Kap van het Rechter Voorste Been in de Kap van de Rechter Achterste Been (29) te drukken.

Maak de Kappen van het Linker Achterste en Voorste Been (31, 32) op dezelfde manier vast.

Zie stap 4. Draai de vier M8 x 16mm Hechtschroeven (102) vast.

Schuif dan de Bovenste Kap (23) naar beneden en druk deze over het Onderstel (1).

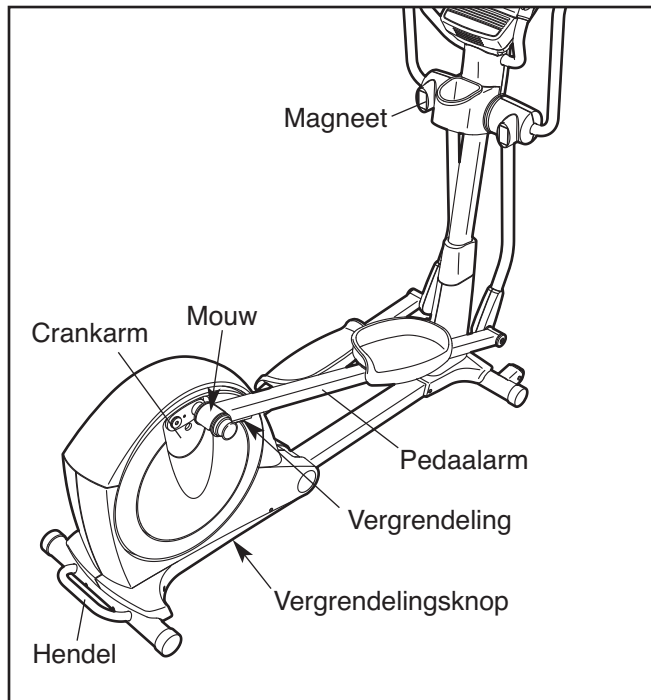


17. **Zorg ervoor dat alle onderdelen van de elliptische trainer goed vastgedraaid zijn.** Opmerking: Het kan zijn dat sommige onderdelen na montage overblijven. Leg een matje onder de elliptische trainer om uw vloer of vloerbedekking te beschermen.

HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN

HET INKLAPPEN EN UITKLAPPEN VAN DE ELLIPTISCHE TRAINER

Als de elliptische trainer niet gebruikt wordt kunt u het onderstel inklappen. Trek eerst aan de vergrendeling onder elk pedaalarm en verwijder de pedaalarmen van de bijstelmouwen van de crankarmen.



Til vervolgens de pedaalarmen op totdat ze de magneten van de benen van het bovendeeel raken; de magneten zullen de pedaalarmen op hun plaats houden. Houdt dan de hendel vast en til het onderstel op totdat deze in de verticale stand vast zit.

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

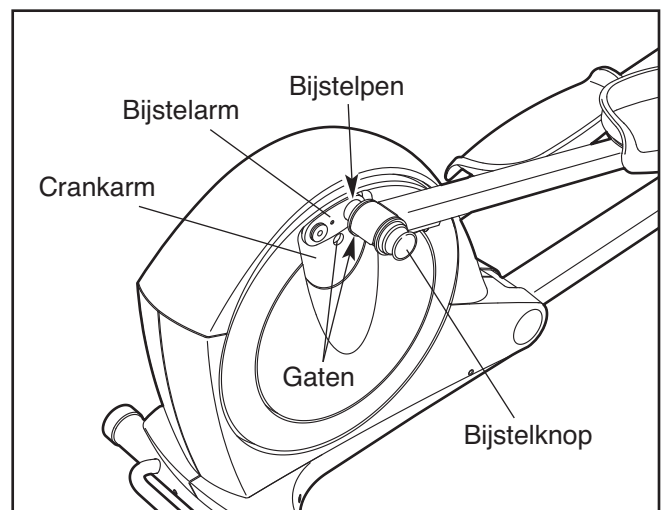
Trek vervolgens de pedaalarmen van de magneten die zich op de benen van het bovendeeel bevinden. Trek **aan de vergrendelingen onder de pedaalarmen**, en zet de pedaalarmen op de bijstelmouwen van de crankarmen. Laat de vergrendelingen los en zorg ervoor dat de pedaalarmen goed vastzitten op de bijstelmouwen.

HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE VERPLAATSEN

Om de elliptische trainer te verplaatsen, moet u deze inklappen zoals aan de linkerkant beschreven is. Ga vervolgens aan de voorkant van de elliptische trainer staan, houdt de staander vast en plaats een voet tegen een van de wielen. Trek aan de staander totdat de elliptische trainer op de voorste wieltjes rolt. Verplaats de elliptische trainer voorzichtig tot de gewenste plaats en laat deze zakken.

HOE DE STAPLENGTE VAN DE ELLIPTISCHE TRAINER BIJ TE STELLEN

Om de staplengte van de elliptische trainer bij te stellen, trekt u eerst aan een van de bijstelknoppen totdat de bijstelarm vrij kan draaien. Draai aan de bijstelarm totdat de bijstelknop gelijk staat met een van de gaten in crankarm, en laat de knop voorzichtig in het gat los.



Draai de bijstelarm lichtjes naar voren en naar achteren om er zeker van te zijn dat de bijstelpen in een van de gaten in de crankarm zit.

Stel de staplengte aan de andere kant van de elliptische trainer op dezelfde manier bij. **Zorg ervoor dan beide kanten van de elliptische trainer op dezelfde staplengte ingesteld zijn.**

HOE OP DE ELLIPTISCHE TRAINER TE OEFENEN

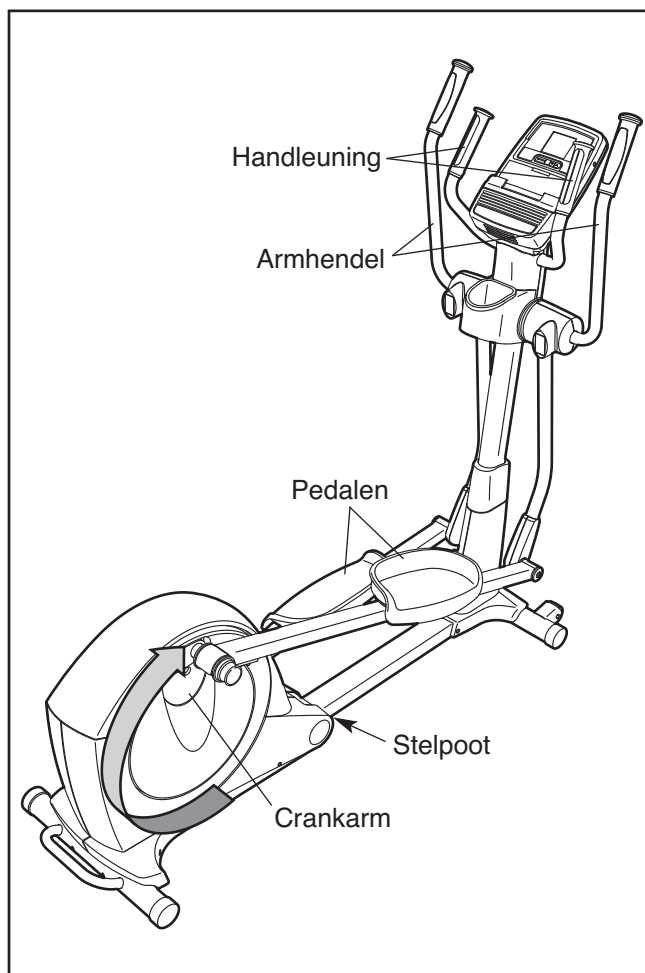
Neem, om op de elliptische trainer te stappen, de armhendels of de handleuningen vast en stap op het pedaal dat zich in de laagste stand bevindt. Stap dan op het andere pedaal. Duw op de pedalen totdat u een doorlopende beweging bereikt. **Opmerking: de crankarmen kunnen in beide richtingen draaien. Het is aan te bevelen dat u de crankarmen in de met de pijl aangegeven richting draait. U kunt, echter, om af te wisselen de crankarmen in de tegenovergestelde richting draaien.**

Wacht, om van de elliptische trainer af te stappen, totdat de pedalen volledig tot stilstand komen.

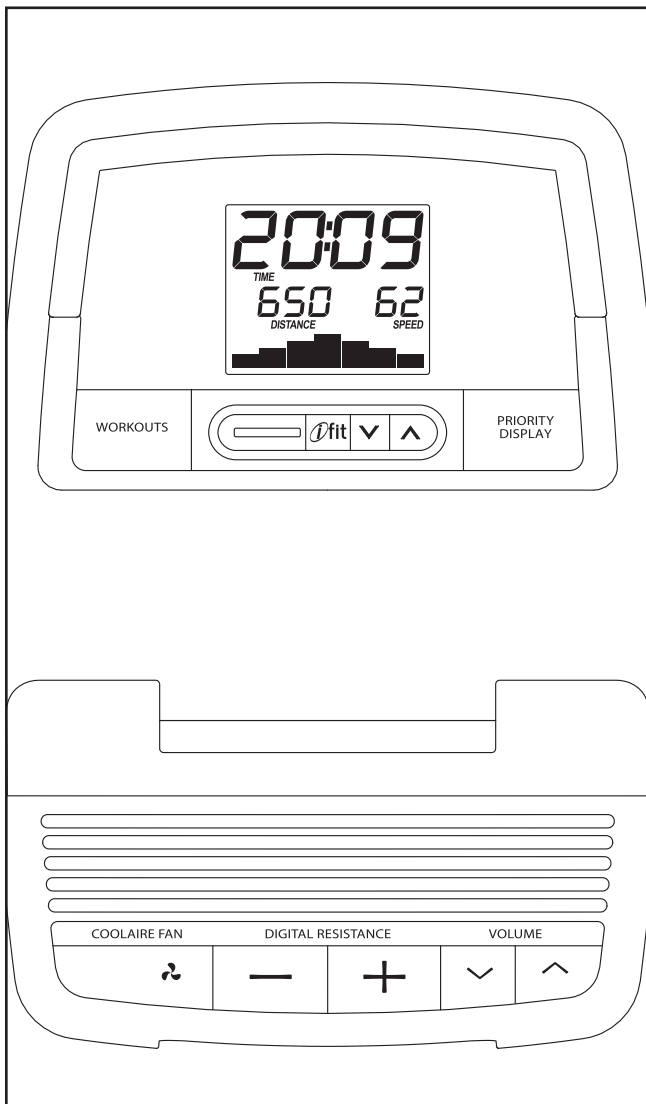
Opmerking: de elliptische trainer heeft geen vliegwiel; de pedalen blijven in beweging totdat het vliegwiel tot stilstand komt. Wanneer de pedalen stilhouden, stapt u dan eerst van het hoogste pedaal af. Stap vervolgens van het laagste pedaal af.

HOE HET DOORBUIGEN VAN DE ELLIPTISCHE TRAINER TE VERMIJDEN

Als de elliptische trainer tijdens het oefenen wat in het midden doorbuigt, draait u aan de stelboom onder het midden van het onderstel totdat het doorbuigen niet meer voorkomt.



BEDIENINGSPANEELDIAGRAM



WAARSCHUWINGEN

Het bedieningspaneel omvat een waaier aan mogelijkheden om uw oefeningen thuis effectiever en prettiger te maken.

Met de handmatige instelling van het bedieningspaneel kunt u de weerstand van de pedalen met één druk op een toets veranderen. Het bedieningspaneel zal tijdens uw oefening continu informatie weergeven. U kunt zelfs uw hartslag meten door de handgreep met polssensor of de optionele borstkas-sensor te gebruiken.

Het bedieningspaneel biedt ook de volgende oefeningen aan:

Acht vooraf ingestelde oefeningen die automatisch de weerstand van de pedalen veranderen terwijl u door een effectieve oefening geleid wordt.

Acht na te streven calorieën oefeningen ontworpen om u te helpen een bepaald aantal calorieën te verbranden. Ledere oefening controleert automatisch de weerstand van de pedalen terwijl bij benadering het aantal verbranden calorieën geteld wordt.

Het bedieningspaneel heeft ook het iFit-Interactieve oefensysteem waarmee het bedieningspaneel iFit-kaarten accepteert die oefeningen bevatten die u helpen bij het bereiken van specifieke fitnessdoelen. Bijvoorbeeld, verlies ongewenste kilos met de 8 weken lange Verlies Gewicht oefening.

Ifit oefeningen controleren de weerstand van de pedalen, terwijl de stem van een personal trainer u door de oefeningen leidt. Ifit kaarten zijn bijzonder verkrijgbaar. **Om Fit-kaarten te kopen gaat u naar www.iFit.com of belt u met het telefoonnummer op de voorkant van deze handleiding. iFit-kaarten zijn ook in speciaalzaken verkrijgbaar.**

U kunt zelfs uw MP3-speler of CD-speler aansluiten op het geluidssysteem van het bedieningspaneel en naar uw favoriete muziek of audioboeken luisteren terwijl u oefent.

Om de handmatige instelling te gebruiken, zie pagina 17. **Om een vooraf ingestelde oefening te gebruiken**, zie pagina 19. **Om een na te streven calorieën oefening te gebruiken**, zie pagina 20. **Om de iFit oefening te gebruiken**, zie pagina 21. **Om het geluidssysteem te gebruiken**, zie pagina 21. **Om de instellingen van het bedieningspaneel te veranderen**, zie pagina 22.

Opmerking: Zorg ervoor dat, voordat u het bedieningspaneel gebruikt de batterijen goed geïnstalleerd zijn (zie montage stap 12 op pagina 11). Als er een velletje plastic op het bedieningspaneel ligt, verwijder dit dan.

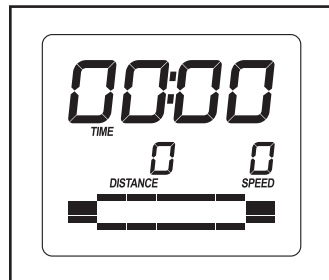
DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1. **Om het bedieningspaneel aan te zetten, drukt u op een willekeurige toets van het bedieningspaneel of begint u te oefenen.**

Even nadat u met stappen begint of op een knop drukt, zal de display oplichten.

2. **De handmatige instelling kiezen.**

Telkens als u het bedieningspaneel aanzet, zal de handmatige instelling gekozen worden. Kies wanneer u een oefening gekozen hebt de handmatige instelling opnieuw door herhaaldelijk op een van de programma toetsen te drukken totdat nullen op de display verschijnen.



3. **Verander de weerstand van de pedalen als u dat wilt.**

Tijdens het stappen kunt u de weerstand van de pedalen veranderen door op de Digitale



Weerstandstoename- en -afname toetsen [DIGITAL RESISTANCE] te drukken. Opmerking: het kan even duren voordat de pedalen de gewenste weerstand bereiken.

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

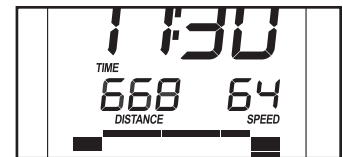
De onderste linker display—

Tijdens het oefenen zal de linker onderste display de verlopen tijd [TIME] en de gestapte afstand [DISTANCE] (totaal aantal revoluties) aangeven. Opmerking: Als u een voorafingestele oefening hebt gekozen, dan zal de resterende tijd van het programma in plaats van de verlopen tijd op de display verschijnen.



De onderste rechter display—

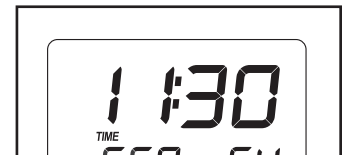
Deze display toont de snelheid [SPEED] van de pedalen (in revoluties per minuut) en bij benadering het aantal calorieën [CALORIES] die u verbrand heeft. Opmerking: als u een na te streven calorieën oefening hebt gekozen zal de display het aantal verbrande calorieën aftellen.



De display geeft ook uw hartslag aan wanneer u de handgreep met polssensor of de optionele borstkas-sensor gebruikt (zie stap 5 op pagina 18).

Het bovenste display—

Deze display geeft de verlopen tijd aan, de gestapte afstand, de snelheid, en bij benadering het aantal verbrande calorieën.

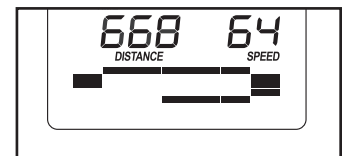


Druk herhaaldelijk op de Voorrang [PRIORITY DISPLAY] toets totdat de bovenste display de meest gewenste informatie aangeeft. Opmerking: terwijl informatie op de priority display wordt aangegeven, zal dezelfde informatie niet in de display linksonder of rechtsonder aangegeven worden.

Het onderste display—

Dit display toont een piste die 640 wentelingen (400 meter)

weergeeft. Terwijl u oefent, zullen verschillende indicatoren rond de piste verschijnen totdat de hele piste oplicht. De piste zal dan verdwijnen en de indicatoren zullen dan weer opnieuw na elkaar verschijnen.

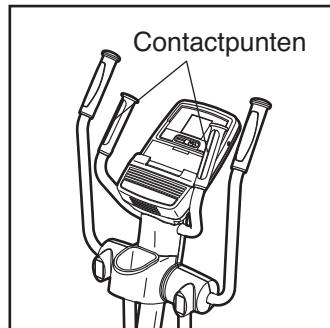


Het geluidsvolume van het bedieningspaneel kan door de Volumetoename en-afname toetsen [VOLUME] bijgesteld worden.

5. Uw hartslag meten als u dat wilt.

U kunt uw hartslag meten door de handgreep polssensor of de optionele borstkas-sensor te gebruiken (zie pagina 22 voor informatie over de optionele borstkas-sensor).

Het kan zijn dat er op de metalen contactpunten van de handgreep met polssensor een velletje plastic zit. Om uw hartslag te meten, houdt u de handgreep met polssensor ongeveer tien seconden vast met uw handpalmen tegen de metalen contactpunten aan. **Beweeg uw handen niet en houdt de contactpunten stevig vast.**



Als uw hartslag gemeten kan worden, zal een symbool in de vorm van een hart in de display knipperen en uw hartslag wordt weergegeven. Voor een correcte hartslagmeting, houdt u de contactpunten ongeveer 15 seconden lang vast. Opmerking: Als u de handgreep met polssensor blijft vasthouden, dan zal uw hartslag 30 seconden op de display weergegeven worden.



Als uw hartslag niet wordt weergegeven, zorg er dan voor dat u uw handen goed op de sensoren geplaatst hebt zoals hierboven aangegeven wordt. Zorg ervoor dat u uw handen niet te veel beweegt en houdt de metalen contactpunten ook niet te stevig vast. Maak, voor de beste werking, de metalen contactpunten schoon met een zacht doek.

Gebruik nooit alcohol, schuur- of chemische middelen.

6. De ventilator aanzetten als u dat wilt.

Druk herhaaldelijk op de Coolaire Ventilator [COOLAIRE FAN] toets om de ventilator aan of uit te doen. Opgelet: Als de pedalen 30 seconden lang niet bewegen, gaat de ventilator automatisch uit.

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

Als de pedalen enkele seconden lang niet bewegen, zult u een pieptoon horen en het bedieningspaneel zal stilvallen.

Als de pedalen enkele minuten niet bewegen, dan zal het bedieningspaneel worden uitgeschakeld en de display wordt opnieuw ingezet.

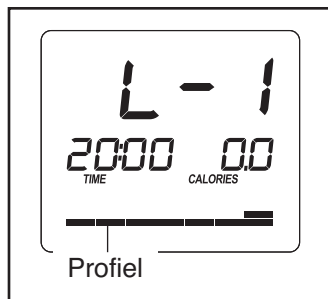
HOE EEN VOORAFINGESTELDE OEFENING TE GEBRUIKEN

1. **Om het bedieningspaneel aan te zetten, drukt u op een willekeurige toets van het bedieningspaneel of begint u te oefenen.**

Zie stap 1 op pagina 17.

2. **Kies een voorafingestelde oefening.**

Om een voorafingestelde oefening te kiezen, drukt u herhaaldelijk op de programma toets [WORKOUTS] totdat de naam van de gewenste oefening in de display verschijnt. De oefentijd en een profiel van de weerstandinstellingen van de oefening zullen op de display worden weergegeven.



3. **Begin te stappen om de oefening te starten.**

Elk oefenprogramma is onderverdeeld in 20 of 30 segmenten van 1-minuut. De weerstandinstelling wordt voor ieder segment ingeprogrammeerd. Opmerking: dezelfde instelling kan voor meerdere opeenvolgende segmenten ingeprogrammeerd zijn.

De weerstandinstelling van het eerste segment zal een paar seconden lang op de display verschijnen. Tijdens de oefening zal het oefenprofiel uw vordering laten zien (zie de tekening hierboven). De flikkerende balk van het profiel stelt het huidige oefensegment voor. De hoogte van het knipperende segment geeft het weerstandsniveau van het huidige segment aan.

Aan het eind van elke segment van de oefening, zult u een aantal tonen horen en het volgende segment zal beginnen te flikkeren. Als een ander weerstandsniveau voor het volgende segment geprogrammeerd is, dan zal het weerstandsniveau enkele seconden lang op de display verschijnen om u te waarschuwen. De weerstand van de pedalen zal dan veranderen.

Wanneer het weerstandsniveau van het huidige segment te hoog of te laag ligt kunt u de instelling handmatig veranderen door op de Digitale Weerstand toets [DIGITAL RESISTANCE] te drukken. **BELANGRIJK: de pedalen zullen, wanneer het huidig segment van de oefening eindigt, automatisch aan de geprogrammeerde weerstandinstelling van het volgende segment aangepast worden.**

De oefening gaat zo verder tot het laatste segment uitgevoerd is. Om de oefening te stoppen, moet u gewoon stoppen met stappen. U zult een toon horen en de tijd stopt. Om de oefening opnieuw te starten, moet u gewoon beginnen te stappen.

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

Zie stap 4 op pagina 17.

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

Zie stap 5 op pagina 18.

6. **De ventilator aanzetten als u dat wilt.**

Zie stap 6 op pagina 18.

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

Zie stap 7 op pagina 18.

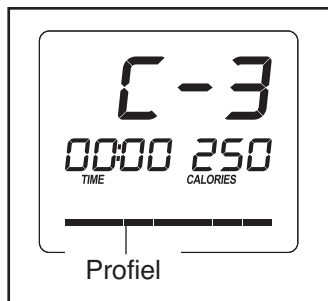
HOE EEN NA TE STREVEN CALORIËN OEFENING TE GEBRUIKEN

1. **Om het bedieningspaneel aan te zetten, drukt u op een willekeurige toets van het bedieningspaneel of begint u te oefenen.**

Zie stap 1 op pagina 17.

2. **Kies een na te streven caloriën oefening.**

Om een na te streven caloriën oefening te kiezen, drukt u herhaaldelijk op de programmatoets totdat de naam van de gewenste oefening in de display verschijnt. Het aantal te verbranden caloriën en een profiel van de weerstandsniveaus van de oefening zullen op de display verschijnen.



3. **Begin te stappen om de oefening te starten.**

Iedere oefening om gewicht te verliezen zal u helpen bij benadering 150, 200, 250, 300, 350, 400, 450, of 500 caloriën te verbranden. Tijdens iedere oefening zal het bedieningspaneel het bij benadering aantal verbrande caloriën aftellen.

Elke oefening is onderverdeeld in segmenten van 1 minuut. De weerstandinstelling wordt voor ieder segment geprogrammeerd. Opmerking: dezelfde instelling kan voor meerdere opeenvolgende segmenten geprogrammeerd zijn.

De weerstandinstelling van het eerste segment zal een paar seconden lang op de display verschijnen. Tijdens de oefening zal het oefenprofiel uw vordering laten zien (zie de tekening hierboven). De flikkerende balk van het profiel stelt het huidige oefensegment voor. De hoogte van het knipperende segment geeft het weerstandsniveau van het huidige segment aan.

Aan het einde van elk segment van de oefening, zult u een aantal tonen horen en zal het volgende segment beginnen te flikkeren. Als een verschillend weerstandsniveau voor het volgende segment geprogrammeerd is, dan zal het weerstandsniveau enkele seconden lang op de display verschijnen om u te waarschuwen. De weerstand van de pedalen zal dan veranderen.

Wanneer het weerstandsniveau van het huidige segment te hoog of te laag ligt kunt u de instelling handmatig veranderen door op de Digitale Weerstand toetsen [DIGITAL RESISTANCE] te drukken. **BELANGRIJK: de pedalen zullen, wanneer het huidige segment van de oefening eindigt, automatisch aan de geprogrammeerde weerstandinstelling van het volgende segment aangepast worden.**

De oefening zal zo doorgaan totdat u de na te streven aantal te verbranden caloriën bereikt of het aantal nog te verbranden caloriën nul is. Om de oefening te stoppen, moet u gewoon stoppen met stappen. U zult een toon horen en de tijd stopt. Om de oefening opnieuw te starten, begint u gewoon weer te stappen.

Opmerking: wanneer u het na te streven aantal te verbranden caloriën bereikt hebt zal het bedieningspaneel stoppen met het tellen van de verlopen tijd. Als u echter doorgaat met stappen, zal het bedieningspaneel uw snelheid en gestapte afstand aangeven.

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

Zie stap 4 op pagina 17.

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

Zie stap 5 op pagina 18.

6. **De ventilator aanzetten als u dat wilt.**

Zie stap 6 op pagina 18.

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

Zie stap 7 op pagina 18.

HOE EEN IFIT OEFENING TE GEBRUIKEN

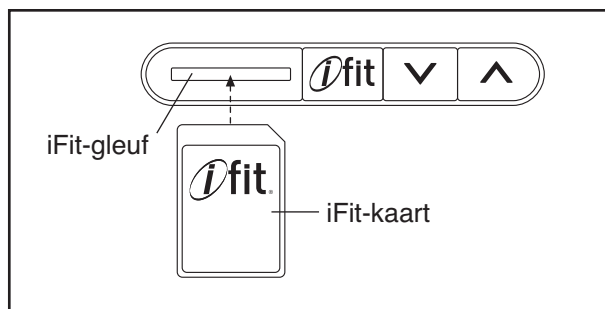
iFit-kaarten zijn afzonderlijk verkrijgbaar. Om iFit-kaarten te kopen bezoek dan www.iFit.com of bekijk de achterkant van deze handleiding. iFit-kaarten zijn ook in bepaalde winkels verkrijgbaar.

1. **Om het bedieningspaneel aan te zetten, drukt u op een willekeurige toets van het bedieningspaneel of begint u te oefenen.**

Zie stap 1 op pagina 17.

2. **Steek een iFit-kaart in en kies een oefening.**

Om een iFit oefening te gebruiken, steekt u een iFit kaart in de iFit gleuf. Zorg ervoor dat de iFit kaart zodanig gedraaid is dat de metalen contactpunten naar beneden wijzen en tegen de gleuf aanwijzen. De indicator naast de gleuf zal, wanneer de iFit kaart goed ingestoken is, gaan branden en er zullen woorden op de display verschijnen.



Kies vervolgens de gewenste oefening op de iFit kaart door op de toename- en afnametoetsen naast de iFit gleuf te drukken.

Even nadat u de oefening heeft geselecteerd zal de stem van de personal trainer beginnen u door de oefening te leiden. iFit-oefeningen werken op dezelfde manier als vooraf ingestelde oefeningen. Raadpleeg stap 3 tot en met 7 op pagina 19 om de oefening uit te voeren.

3. **Wanneer u klaar bent met de oefening, trekt u de iFit-kaart uit.**

Als u klaar bent met de oefening, trekt u de iFit-kaart uit. Berg de iFit-kaart goed op.

HOE DE GELUIDSINSTALLATIE TE GEBRUIKEN

Om muziek of audioboeken met de geluidsinstallatie van het bedieningspaneel te beluisteren terwijl u oefent, steekt u de meegeleverde audiokabel in het contactpunt van het bedieningspaneel en in het contactpunt van 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 bij door het geluidsniveau van uw MP3-speler of CD-speler aan te passen of door op de Volumetoename of -afname toetsen van het bedieningspaneel te drukken.

HOE DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL TE VERANDEREN

Het bedieningspaneel bevat een gebruikersinstelling zodat u een achtergrondverlichtingsoptie kunt selecteren en om de gebruikersinformatie op het bedieningspaneel kunt zien.

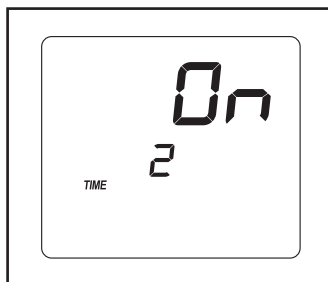
1. Kies de gebruikersinstelling.

Om de gebruikersinstelling te kiezen moet u de Voorrangtoets [PRIORITY DISPLAY] een paar seconden lang indrukken totdat de informatie van de gebruikersinstelling op de display verschijnt.

2. Kies een achtergrondverlichtingsoptie als u dat wilt.

U kunt uit drie soorten achtergrondverlichtingen kiezen. In de *ON* (aan)-stand blijft de achtergrondverlichting aan als het bedieningspaneel aanstaat. Om de batterijen te sparen, kunt u de *AUTO*-stand kiezen. In de *OFF* (uit)-stand blijft de achtergrondverlichting uit.

De bovenste display geeft de huidige gekozen achtergrondverlichtingsoptie aan. Druk herhaaldelijk op de Digital Weerstand afnametoets [DIGITAL RESISTANCE] om de gewenste achtergrondverlichtingsoptie te kiezen.



3. Bekijk de gebruiksinformatie van het bedieningspaneel als u dat wilt.

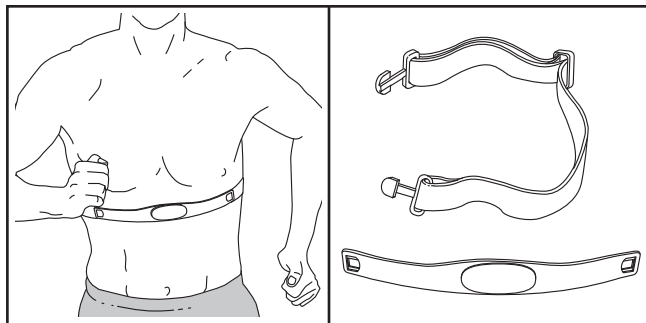
De display linksonder zal het totale aantal uren dat het bedieningspaneel gebruikt is sinds de aankoop aangeven.

4. De gebruikersinstelling verlaten.

Druk op de Voorrang toets om de instelling van het bedieningspaneel op te slaan en om de gebruikersinstelling te verlaten.

DE OPTIONELE BORSTKAS-SENSOR

Door het gebruik van de optionele borstkas-sensor blijven uw handen vrij en krijgt u een constante weergave van uw hartslag tijdens het oefenen. **Om de optionele borstkas-sensor te kunnen kopen bekijkt u de kft van deze handleiding.**



ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

Inspecteer de onderdelen van de elliptische trainer regelmatig en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.

Gebruik een vochtige doek en een klein beetje zachte zeep om de elliptische trainer schoon te maken.

BELANGRIJK: houdt vloeistoffen uit de buurt van het bedieningspaneel om schade te voorkomen. Houdt het bedieningspaneel weg uit direct zonlicht.

PROBLEMEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL OPLOSSEN

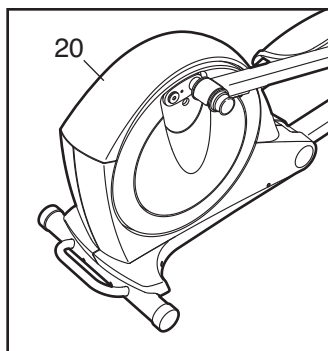
Wanneer het bedieningspaneel niet goed meer oplicht moeten de batterijen vervangen worden. De meeste problemen ontstaan door lege batterijen. Zie montage stap 12 op pagina 11.

Als het bedieningspaneel uw hartslag niet toont, wanneer u de handgreep met polssensor gebruikt, raadpleeg dan stap 5 op pagina 18.

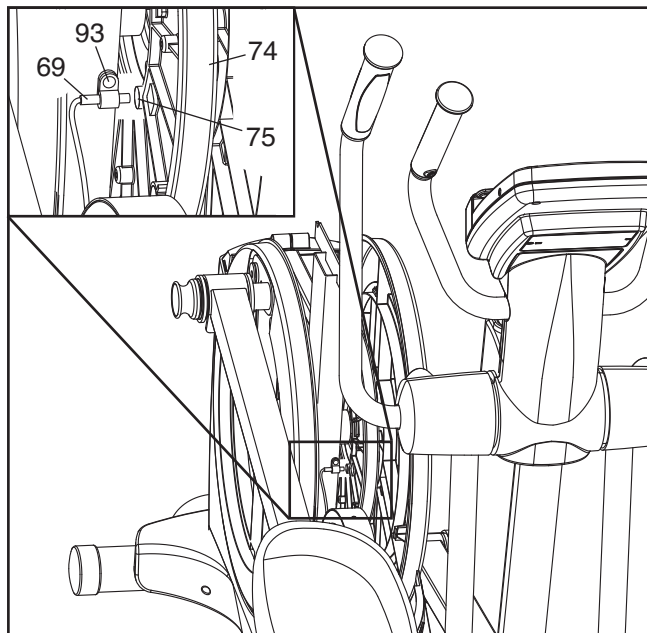
HOE DE SNELHEIDSENSOR BIJ TE STELLEN

Wanneer het bedieningspaneel gegevens niet goed aangeeft moet u de snelheidssensor bijstellen.

Om de snelheidssensor bij te stellen moet u eerst het Bovenste Schild (20) verwijderen. Maak, met gebruik van een platte schroevendraaier, de randjes aan de voorkant en aan de achterkant van het Bovenste Schild los en verwijder het Bovenste Schild.



Zoek naar de Snelheidssensor (69). Draai de aangegeven M4 x 16mm Schroef (93) los zonder deze te verwijderen.



Draai vervolgens aan de Grote Katrol (74) totdat de Magneet (75) gelijk staat met the Snelheidssensor (69). Schuif de Snelheidssensor wat naar de Magneet toe of van de Magneet af. Draai dan de M4 x 16mm Schroef (93) weer vast.

Draai even aan de Grote Katrol (74). Herhaal deze procedure totdat het bedieningspaneel weer goede informatie aangeeft.

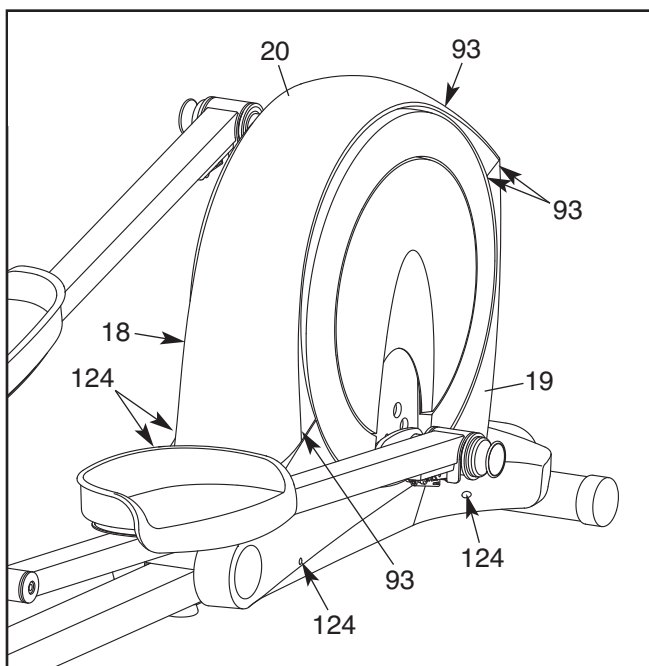
Maak het bovenste schild weer vast wanneer de snelheidssensor goed bijgesteld is.

HOE DE DRIJFRIEM BIJ TE STELLEN

Het kan zijn dat de drijfriem bijgesteld moet worden wanneer u de pedalen voelt slippen zelfs wanneer de weerstand in de hoogste stand staat.

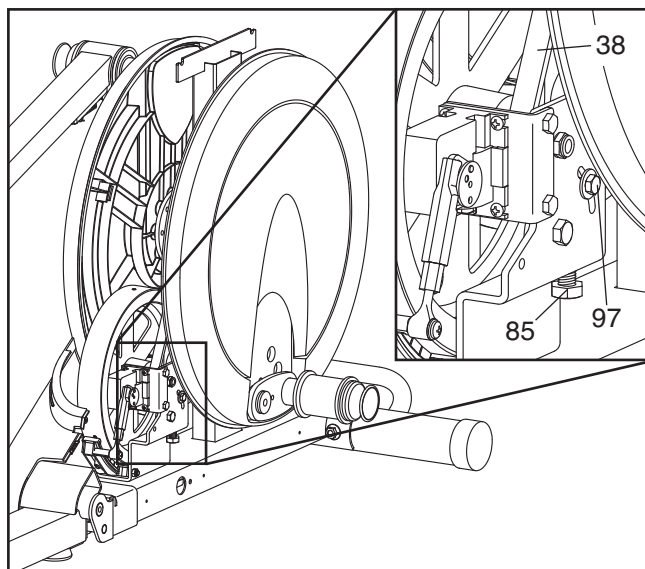
Om de drijfriem bij te stellen, moet u het bovenste schild en het linker schild verwijderen (zie instructies hieronder).

Maak, met gebruik van een platte schroevendraaier, de randjes aan de voorkant en aan de achterkant van het Bovenste Schild (20) los en verwijder het Bovenste Schild.



Verwijder dan de M4 x 16mm Schroeven (93) en de M4 x 42mm Schroeven (124) uit de Rechter en Linker Schilden (18, 19). **Zorg ervoor dat u even kijkt welke grootte van Schroef u uit ieder gat verwijdert.** Verwijder dan voorzichtig het Linker Scherm.

Maak de Draaischroef (97) los. Draai vervolgens de Bijstelschroef van de Riem (85) vast totdat de Drijfriem (38) strak staat.



Draai de Draaischroef (97) vast, wanneer de Drijfriem (38) goed vast ligt.

Maak het linker schild en het bovenste schild weer vast.

RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

WAARSCHUWING: voordat u begint met dit of een ander oefeningenprogramma, dient u een arts te consulteren. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar of personen met bestaande gezondheidsproblemen.

De polssensor is geen medisch apparaat. Diverse factoren kunnen invloed hebben op nauwkeurigheid van de hartslagwaarden. De polssensor is alleen bedoeld als hulpmiddel bij de oefening voor het bepalen van de hartslag over het algemeen.

Deze richtlijnen helpen u bij het plannen van uw oefeningenprogramma. Voor meer gedetailleerde oefeninginformatie, dient u een erkend boek te kopen of uw arts te consulteren. Onthoud dat goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor succesvolle resultaten.

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

Of het nu uw doel is om vet te verbranden of om uw hart en vaatsysteem te versterken, het uitvoeren van oefeningen met de juiste intensiteit is de sleutel voor het bereiken van resultaten. U kunt uw hartslag gebruiken als gids voor het vinden van het juiste intensiteitsniveau. De grafiek hieronder toont de aanbevolen hartslagen voor het verbranden van vet 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	

Voor het vinden van het juiste intensiteitsniveau, zoekt u uw leeftijd onderaan de grafiek (leeftijden worden afgerond naar het dichtstbijzijnde tiental). De drie getallen boven uw leeftijd bepalen uw "trainingszone." Het laagste nummer is uw hartslag voor het verbranden van vet, het middelste nummer is uw hartslag voor het maximaal verbranden van vet en het hoogste nummer is de hartslag voor de aerobic-oefening.

Vet verbranden—Om op doeltreffende wijze vet te verbranden, moet u gedurende een aanhoudende periode oefeningen doen op een laag intensiteitsniveau. Tijdens de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam *koolhydraatcalorieën* voor de energie. Pas na de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam opgeslagen *vetcalorieën* voor de energie. Als het uw doel is om vet te verbranden dient u de intensiteit van de oefening aan te passen tot uw hartslag zich bij het laagste nummer in uw trainingszone bevindt. Voor maximale vetverbranding, dient u te oefenen met uw hartslag in het middelste nummer van uw trainingzone.

Aerobic-oefening—Als het uw doel is om uw hart en vaatsysteem te versterken dan moet u een aerobic-oefening uitvoeren die zorgt voor activiteit die grote hoeveelheden zuurstof vereist gedurende langere perioden. Voor een aerobic-oefening past u de intensiteit van uw oefening aan tot uw hartslag in de buurt is van het hoogste nummer van uw trainingzone.

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

Warming up—Start met strekken en lichte oefeningen gedurende 5 tot 10 minuten. Een warming-up zorgt dat u uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloeddorsting verhoogt in voorbereiding op de training.

Trainingszone-oefening—Oefen gedurende 20 tot 30 minuten met uw hartslag in uw trainingszone. (Gedurende de eerste weken van uw oefeningenprogramma, dient u uw hartslag niet langer dan 20 minuten in uw trainingszone te houden.) Adem regelmatig en diep bij het uitvoeren van de oefening – houd uw adem niet in.

Afkoelen—Eindig met 5 tot 10 minuten strekken. Strecken verhoogt de flexibiliteit van de spieren en helpt problemen na de oefening voorkomen.

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

Om uw conditie te behouden of te verbeteren, dient u drie trainingen per week te doen, met ten minste één rustdag tussen de trainingen. Na een aantal maanden regelmatig oefeningen doen, kunt u desgewenst maximaal vijf trainingen per week doen. Onthoud dat het dagelijks regelmatig en met plezier doen van oefeningen de sleutel tot uw succes is.

AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN

De juiste manier voor verschillende basisstrek oefeningen wordt rechts getoond. Beweeg langzaam bij het strekken–spring nooit op.

1. Teen Aanraken Strekoefening

Sta met lichtgebogen knieën en buig langzaam vanuit uw heupen naar voren. Houd uw rug en schouders ontspannen als u zover mogelijk naar beneden reikt, richting uw tenen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer. Strekken: achillespees, achterkant van de knieën en rug.

2. Strekken van de Achillespees

Ga zitten met één uitgestrekt been. Breng de zool van de andere voet naar u toe en laat deze rusten tegen de binnenkant van de dij van uw uitgestrekte been. Probeer zover mogelijk naar uw teen te reiken. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Strekken: achillespees, onderrug en liezen.

3. Strekken van Kuiten/Achillespees

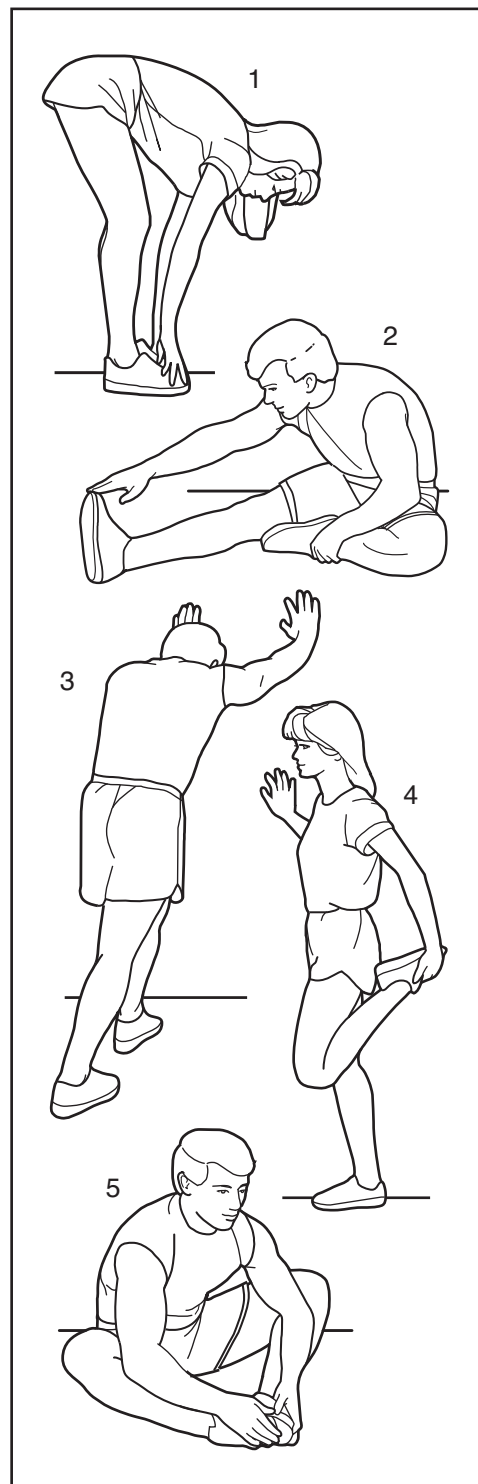
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Voor het nog verder strekken van de achillespees, kunt u ook uw achterbeen buigen. Strekken: kuiten, achillespees en enkels.

4. Strekken van de Dijbeenspier

Leun met een hand tegen de muur voor balans en reik met de andere hand naar achteren en grijp uw voet. Breng uw hiel zo dicht mogelijk bij uw billen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Strekken: dijbeenspier en heupspiers.

5. Strekken Binnenkant Dijbeen

Zit met de zolen van uw voeten tegen elkaar aan en uw knieën naar buiten gericht. Trek uw voeten zover mogelijk naar uw liezen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer. Strekken: dijbeenspier en heupspiers.



OPMERKEN

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. PFEVEL95910.1 R0111A

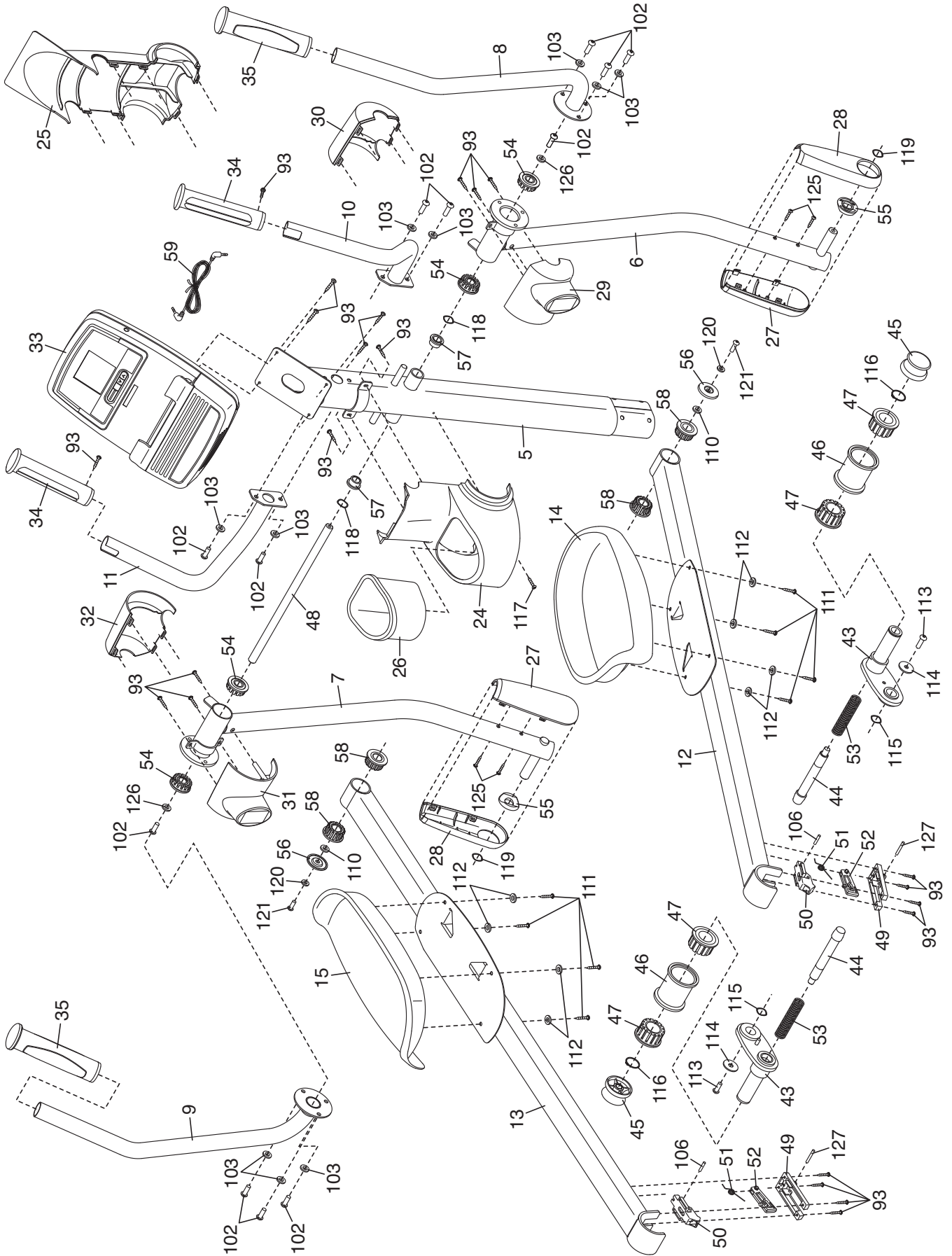
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	51	2	Vergrendelingsveer
2	1	Opklapbaar Onderstel	52	2	Invoegstuk van de Vergrendeling
3	1	Voorste Stabilisator	53	2	Bijstelveer van de Arm
4	1	Achterste Stabilisator	54	4	Montage van Beenpakking
5	1	Staander	55	2	Tussenstuk van het Been
6	1	Rechterbeen van het Bovendeel	56	2	Kap van de As
7	1	Linkerbeen van het Bovendeel	57	2	Huls van de Staander
8	1	Rechte Handleuning	58	4	Huls van de Pedaalarm
9	1	Linker Handleuning	59	1	Audiokabel
10	1	Rechter Armhendel	60	1	Draadharas
11	1	Linker Armhendel	61	1	Vliegwiel
12	1	Rechter Pedaalarm	62	1	6000ZZ Pakking
13	1	Linker Pedaalarm	63	1	As van het Onderstel
14	1	Rechter Pedaal	64	2	Huls van het Onderstel
15	1	Linker Pedaal	65	1	As van de Vergrendelingsbeugel
16	2	Schijf	66	1	Veer van de Vergrendelingsbeugel
17	2	Kap van de Schijf	67	1	Vergrendelingsknop
18	1	Rechter Schild	68	1	Knopbehuizing
19	1	Linker Schild	69	1	Snelheidssensor/Draad
20	1	Bovenste Schild	70	1	Klem
21	1	Rechter Kap van het Onderstel	71	1	Cranknaaf
22	1	Linker Kap van het Onderstel	72	1	Crank
23	1	Bovenste Kap	73	1	Tussenstuk van de Crank
24	1	Kap van de Achterste Staander	74	1	Grote Katrol
25	1	Kap van de Voorste Staander	75	2	Magneet
26	1	Waterfleshouder	76	2	Opklapbaar Onderstellager
27	2	Kap van het Binnenbeen	77	1	Spanrol
28	2	Kap van het Buitenbeen	78	1	Weerstandmotor
29	1	Kap van het Rechter Achterste Been	79	1	Weerstandarm
30	1	Kap van het Rechter Voorste Been	80	1	Weerstandswiel
31	1	Kap van het Linker Achterste Been	81	1	Weerstandbeugel
32	1	Kap van het Linker Voorste Been	82	1	Beugel voor de Motor
33	1	Bedieningspaneel	83	1	C-magneetbeugel
34	2	Polssensor/Draad	84	1	As van het Vliegwiel
35	2	Handgreep	85	1	Bijstelschroef van de Riem
36	2	Wiel	86	12	M8 x 28mm Hechtschroef
37	4	Stabilisatorkap	87	2	Kleine Borgring
38	1	Drijfriem	88	1	Beugelbout van de C-magneet
39	1	Rechter Crankarm	89	4	Schroef van de Weerstandmotor
40	1	Linker Crankarm	90	1	M5 x 7mm Schroef
41	1	Stelpoot	91	1	M3,5 x 12mm Schroef
42	1	Vergrendelingsbeugel	92	1	M6 Borgmoer
43	2	Bijstelarm	93	33	M4 x 16mm Schroef
44	2	Bijstelpen	94	2	M8 Klemmoer
45	2	Bijstelknop	95	1	Geaarde Schroef
46	2	Bijstelmouw	96	1	M6 Tussenring
47	4	Huls van de Mouw	97	1	Draaischroef
48	1	As van de Staander	98	2	Schroef van de Motorbeugel
49	2	Vergrendelingsbehuizing	99	1	Spanrolbout
50	2	Vergrendeling	100	4	M10 x 80mm Hechtchroef
			101	1	Verankerde Draadband

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
102	16	M8 x 16mm Hechtschroef	116	2	Grote Borgring
103	14	M8 Gespleten Tussenring	117	5	M4 x 19mm Schroef met Platte Kop
104	2	M10 x 60mm Schroef met Ronde Kop	118	2	Kleine Gebogen Tussenring
105	2	M10 Klemmoer	119	2	Middelgrote Gebogen Tussenring
106	2	Korte C-pen	120	2	M8 x 16mm x 2mm Tussenring
107	2	M10 x 25mm Schroef met Ronde Kop	121	2	M8 x 23mm Schouder Schroef
108	2	M10 x 32mm Tussenring	122	1	3/8" x 1" Schroef met Rand
109	2	M8 x 16mm Schroef met Ronde Kop	123	4	M10 Gespleten Tussenring
110	4	M8 x 23,5mm x 1mm Tussenring	124	4	M4 x 42mm Schroef
111	8	M6 x 12mm Hechtschroef	125	4	M4 x 42mm Schroef met Platte Kop
112	8	M6 Veerring	126	2	M8 x 23mm x 2mm Tussenring
113	2	M8 x 18mm Schroef met Ronde Kop	127	2	Lange C-pen
114	2	M8 x 32mm Tussenring	128	1	Beugelborgring
115	2	Grote Gebogen Tussenring	129	1	M5 Tussenring
			130	2	Stelmoer
			*	–	Gebruikersaanwijzing
			*	–	Montage Gereedschap

Opgelet: Deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Zie de achterkant van deze handleiding voor informatie over het bestellen van vervangingsonderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.

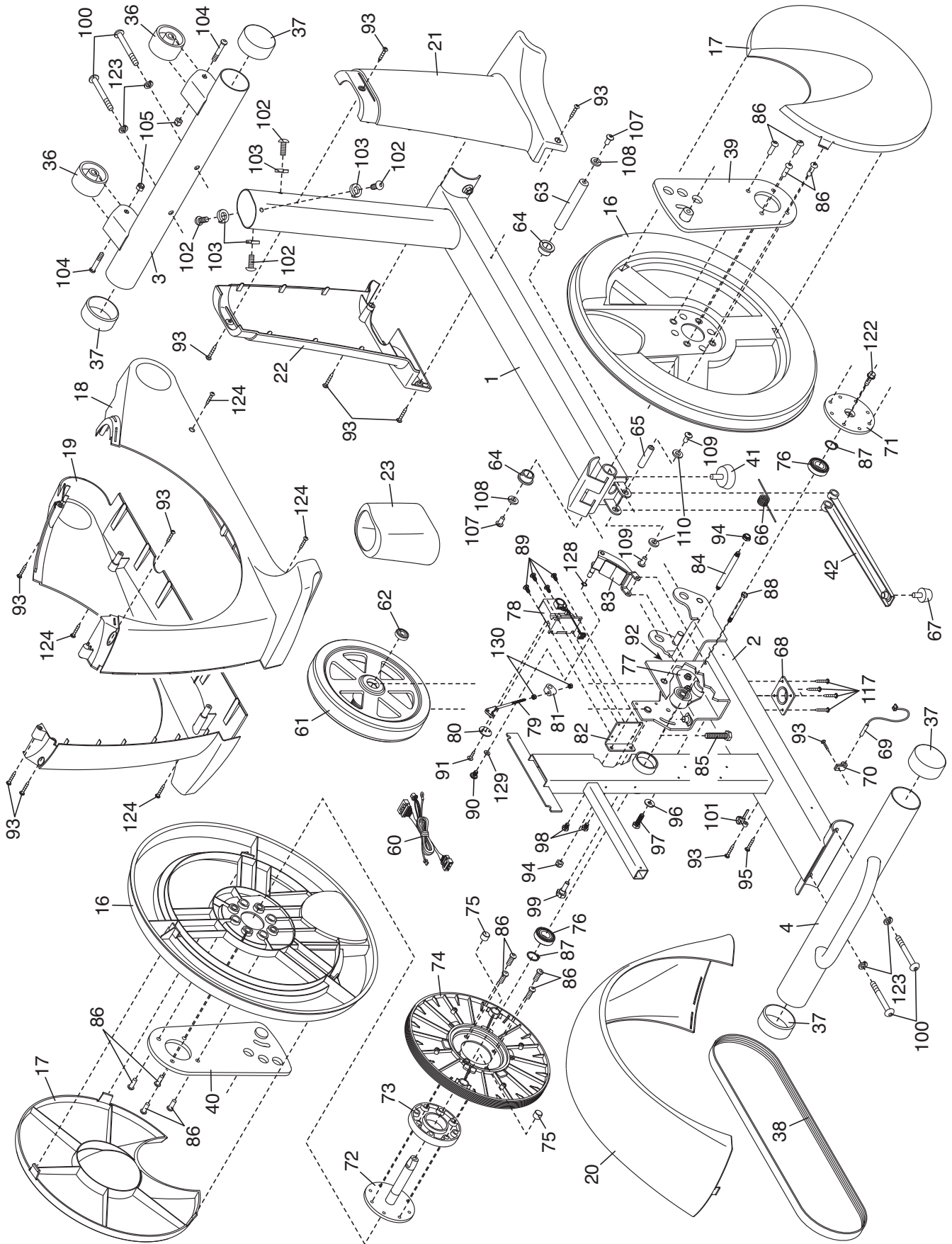
GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. PFEVEL95910.1 R0111A



GEDETAILEERDE TEKENING B

Modelnr. PFEVEL95910.1 R0111A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Bekijk de omslag van deze handleiding voor het bestellen van vervangende onderdelen. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u contact met ons opneemt:

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

RECYCLING INFORMATIE

Dit elektronische product mag niet bij het gemeentelijk afval worden gegooid. Om het milieu te beschermen, moet dit product volgens de wet worden gerecycleerd aan het einde van de levenscyclus.

Maak gebruik van installaties voor hergebruik die bevoegd zijn voor het verwerken van dit soort afval in uw streek. Zo helpt u het milieu te beschermen en de Europese normen voor milieubescherming te verbeteren. Als u meer informatie nodig hebt over veilige en correcte afvalverwijdering, neem dan contact op met uw plaatselijke gemeentedienst of de winkel waar u dit product hebt gekocht.

