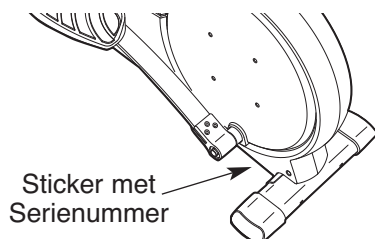


CROSS TRAINER 1050T HEALTHRIDER®

Modelnummer HREVEL6985.0

Serienummer _____



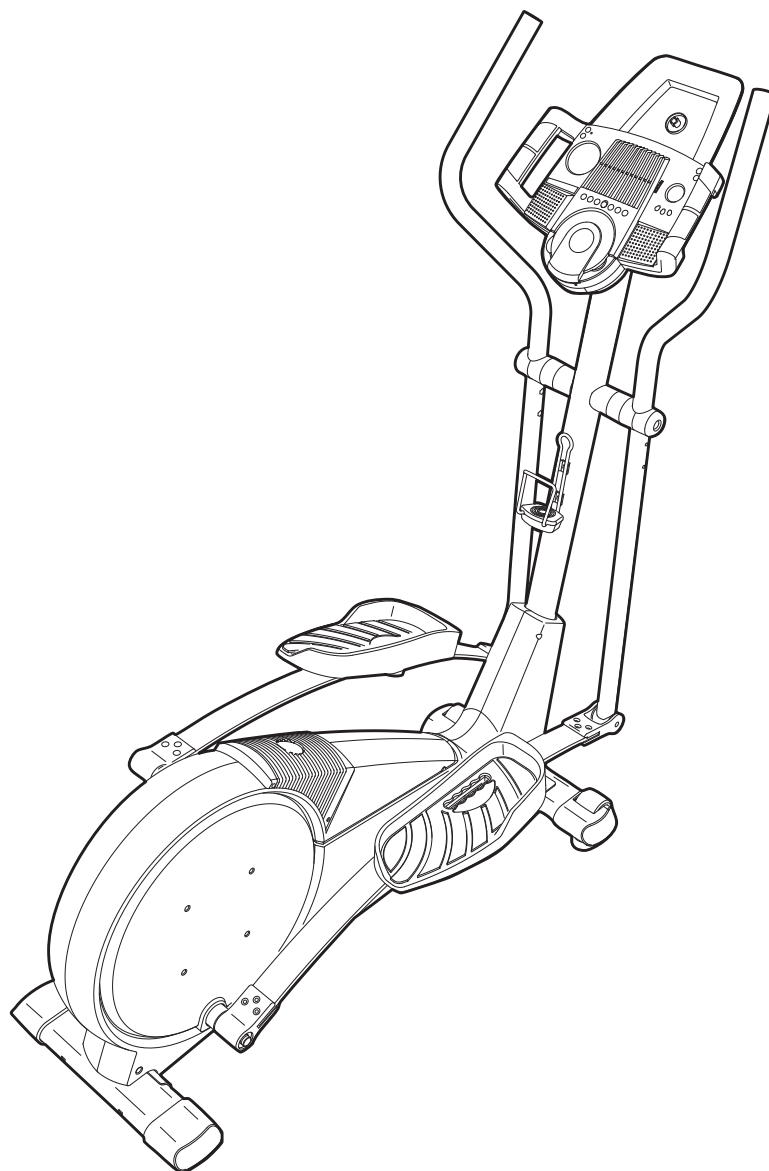
VRAGEN?

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

⚠ WAARSCHUWING

Lees alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding door voordat u dit apparaat gaat gebruiken. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

GEBRUIKSAANWIJZING



Bezoek onze website

www.iconeurope.com



INHOUD

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
MONTAGE	5
HOE DE BORSTKAS-SENSOR TE GEBRUIKEN	10
HOE DE ELLIPTISCHE CROSSTRAINER TE GEBRUIKEN	12
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	23
RICHTLIJNEN VOOR DE CONDITIE	24
LIJST MET ONDERDELEN	26
GEDETAILLEERDE TEKENING	27
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	.Laatste Pagina

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

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

1. Lees alle instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen van de elliptische trainer voordat u de elliptische trainer gebruikt.
2. De eigenaar moet zich te ervan vergewissen dat allen die gebruik maken van de elliptische crosstrainer voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
3. Deze elliptische crosstrainer is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de crosstrainer niet commercieel of voor verhuur.
4. Gebruik de elliptische trainer uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de elliptische trainer op een vlakke ondergrond met een matje onder de elliptische trainer om uw vloer (bedekking) te beschermen. Zorg ervoor dat er genoeg ruimte rond de elliptische trainer is zodat u gemakkelijk kunt opstappen en afstappen en om de elliptical trainer te kunnen gebruiken.
5. Inspecteer regelmatig alle onderdelen van de elliptische crosstrainer en draai ze dan goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.
6. Houdt te allen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij de elliptische crosstrainer vandaan.
7. De elliptische crosstrainer kan alleen door mensen die minder dan 115 kg wegen worden gebruikt.
8. Draag geschikte kleding wanneer u de elliptische crosstrainer gebruikt. Draag altijd sportschoenen tijdens het oefenen om uw voeten te beschermen.
9. Houdt u altijd aan de handgrepen of aan de beweegbare armhendels vast wanneer u de elliptische trainer opstapt, gebruikt of afstapt.
10. De polssensor is geen medisch instrument. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de metingen beïnvloeden. De polssensor is alleen als hulpmiddel bedoeld voor algemene hartslag meting.
11. Houd tijdens het gebruik van de elliptische crosstrainer uw rug recht. Krom uw rug niet.
12. Stop meteen en begin geleidelijk af te koelen wanneer u pijn voelt of duizelig wordt.
13. Laat de pedalen langzaam tot stilstand komen wanneer u met uw oefening stopt. De elliptische crosstrainer kent geen freewheelen. De pedalen zullen blijven bewegen totdat het vlieg wiel stopt.
14. Neem het snoer meteen uit het stopcontact wanneer u met uw oefening stopt en voordat u de elliptische crosstrainer schoonmaakt.
15. De sticker met waarschuwing getoond op pagina 4 is op het elliptische oefentoestel geplakt. Let op dat de tekst van de sticker in het Engels is. Zoek naar de Nederlandse tekst and plak deze over de Engelse sticker. Als er een sticker onbreekt, of niet leesbaar is, neem dan contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht (zie laatste pagina van deze handleiding). Plak de stickers op de aangegeven plaatsen.

⚠ WAARSCHUWING: Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voor gebruik door. ICON is niet aansprakelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

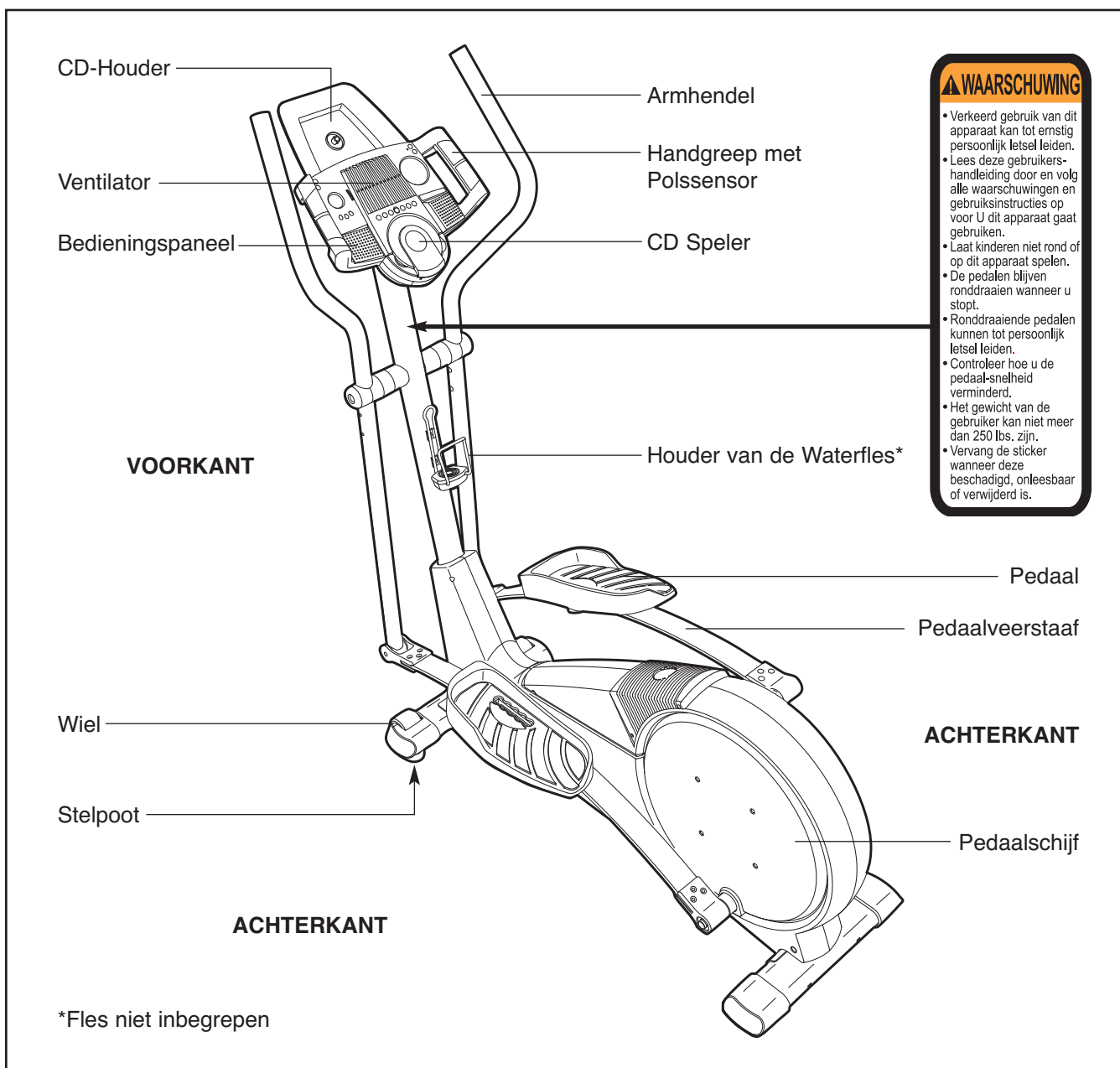
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u de nieuwe HealthRider® CROSS TRAINER 1050T. Fijn dat u de nieuwe HealthRider CROSS TRAINER 1050T is een ongelooflijk soepel apparaat met een natuurlijke elliptische beweging die voor een verminderde belasting op knieën- en enkelgewrichten zorgt. En de unieke CROSS TRAINER 1050T valt op door een weerstand die u kunt bijstellen en een gemakkelijk te gebruiken bedieningspaneel om het hoogst mogelijke rendement uit uw oefeningen te halen.

Lees voor uw eigen welzijn deze handleiding zorgvuldig door voordat u de elliptische trainer

gebruikt. Als u vragen hebt over deze handleiding, zie de eerste pagina van deze handleiding. Om u beter van dienst te kunnen zijn, zorg ervoor dat u het model- en serienummer bij de hand hebt voordat u belt. Het modelnummer van de elliptische trainer is HREVEL6985.0. Het serienummer bevindt zich op een sticker op de elliptische trainer (zie kapt van deze handleiding).

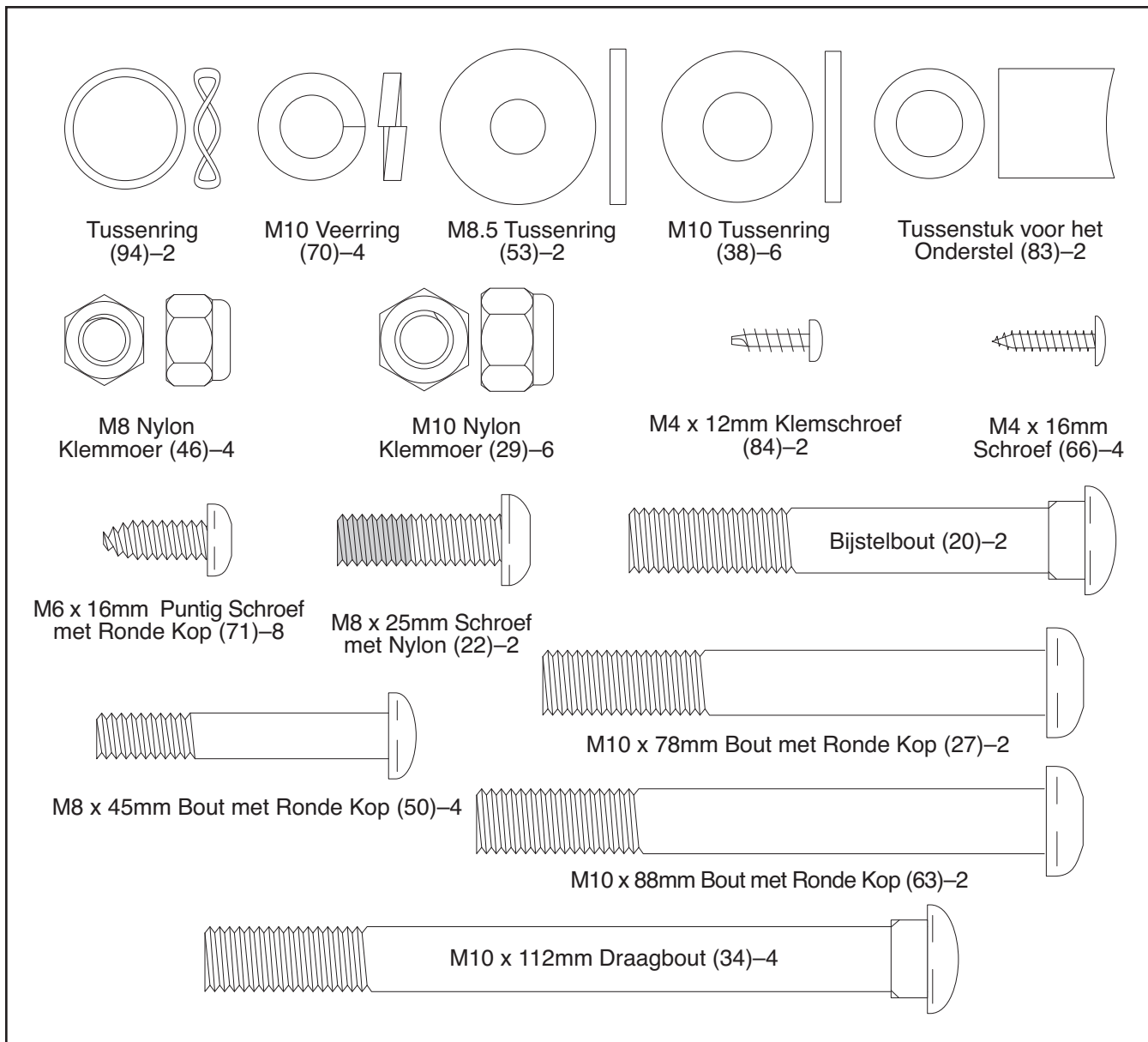
Voordat uw verder gaat met lezen, bekijk a.u.b. de volgende tekening aandachtig om bekend te raken met de verschillende onderdelen.



MONTAGE

De montage van deze fiets moet door twee mensen gebeuren. Plaats de fiets op een open plek en verwijder de verpakking. Gooi de verpakking pas weg wanneer u de fiets volledig gemonteerd heeft. **Naast de meegeleverde inbussleutel zult u ook een kruiskop schroevendraaier  , een engelse sleutel  el en een rubberen hamer  voor de montage nodig hebben.**

Bekijk de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen te onderscheiden. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN op pagina 26. 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.**

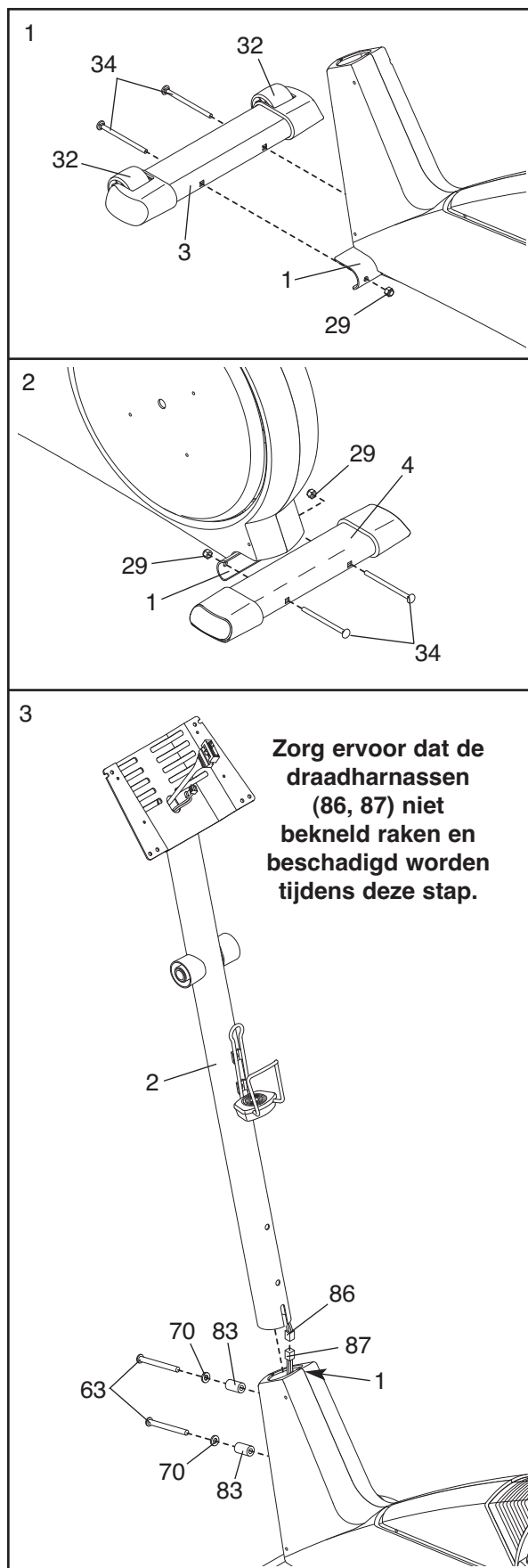


1. Neem de Voorste Stabilisator (3), die voorzien is van Wielen (32). Terwijl een tweede persoon het voorste deel van het Onderstel (1) vasthoudt, maak de Voorste Stabilisator aan het Onderstel vast met twee M10 x 112mm Slotbouten (34) en twee M10 Nylon Slotmoeren (29). **Zorg ervoor dat de Voorste Stabilisator gedraaid is, zodat de Wielen de grond niet raken.**

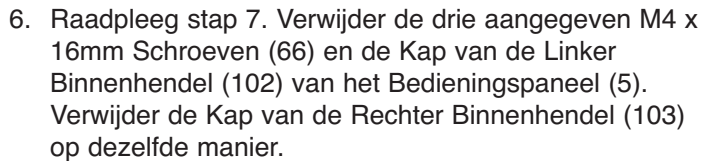
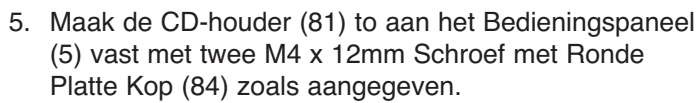
2. Terwijl een tweede persoon de achterkant van het Onderstel (1) optilt, maak de Achterste Stabilisator (4) aan het Onderstel vast met twee M10 x 112mm Slotbouten (34) en twee M10 Nylon Slotmoeren (29).

3. Terwijl een tweede persoon de Staander (2) vasthoudt op de getoonde plaats, maak de Bovenste Draadkoker (86) aan de Onderste Draadkoker (87) vast. **Trek dan voorzichtig aan het bovenste gedeelte van de Bovenste Draadkoker om losse stukken te vermijden. Terwijl u het bovenste gedeelte van de Bovenste Draadkoker vasthoudt, steek de Staander in het Onderstel (1). Zorg ervoor dat de Draadharnassen met elkaar verbonden blijven en niet bekneld raken.**

Schuif een M10 Veerring (70) en een Tussenstuk voor het Onderstel (83) op de twee M10 x 88mm Bouten met Ronde Kop (63). **Zorg ervoor dat het gebogen uiteinde van de Tussenstukken voor het Onderstel niet naar de Veerringen gedraaid is.** Steek dan de Bouten met Ronde Kop in het Onderstel (1) en draai de Bouten met Ronde Kop met uw vingers in de Staander (2) vast. **Draai de Bouten met Ronde Kop nog niet strak vast.**

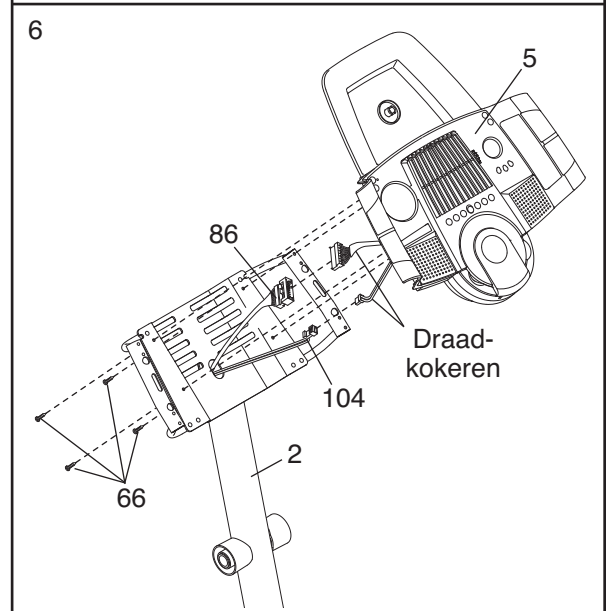


- Maak de Rechter Binnenhendel (101) aan de Staander (2) vast op dezelfde manier.

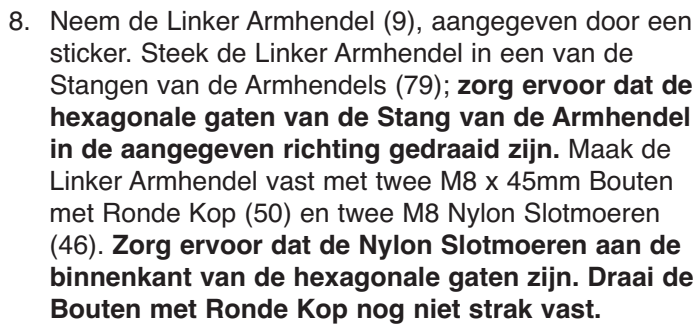


Verbindt terwijl de tweede persoon het Bedieningspaneel (5) in de aangegeven positie vasthoudt de draadkokeren van het Bedieningspaneel met op het Bovenste Draadkoker (86) en het Polsdraadkoker (104). Steek het verlengstuk van de draadkoker in het Staander (2).

Maak het Bedieningspaneel (5) aan het Staander (2) vast met vier M4 x 16mm Schroeven (66). **Wees voorzichtig dat de draadkokers niet beklemd raken.**



- Zie montage stap 4. Draai de acht M6 x 16mm puntig Schroeven met Ronde Kop (71) vast.



Smeer voldoende smeervet (inbegrepen) op de Pendelas (92) en op de twee M8,5 Tussenringen (53). Steek de Pendelas dan in de Staander (2) en centreer de as. Smeer opnieuw smeervet op de uiteinden van de Pendelas.

Schuif een Armhendeltussenstuk (25) op de korte buis van de Linker Armhendel (9) en draai het Armhendeltussenstuk zodat het pijltje naar de grond wijst. Schuif dan de Linker Armhendel op het linker uiteinde van de Pendelas (92). Draai een M8 x 25mm Schroef met Nylon (22) met een M8,5 Tussenring (53) en een Gegolfde Tussenring (94) met uw vingers vast in het uiteinde van de Pendelas. Duw dan de klepje op het Armhendelkapje (23) in het Armhendeltussenstuk.

Monteer de Rechter Armhendel (niet getoond) en de andere Stang van de Armhendel (niet getoond) op dezelfde manier.

Draai de twee M8 x 25mm Schroeven met Nylon (22) tegelijkertijd vast. Zorg ervoor dat de Gegolfde Tussenringen (94) op de uiteinden van de Pendelas (92) zitten.



9. Houd het onderste uiteinde van de Linker Stang van de Armhendel (79) in de linker Voorste Veerstaafhouder (17). Smeer voldoende smeervet op een M10 x 78mm Bout met Ronde Kop (27). Maak de linker Stang van de Armhendel aan de linker Voorste Veerstaafhouder vast met de Bout met Ronde Kop, twee M10 Tussenringen (38), en een M10 Nylon Slotmoer (29). **Maak de Nylon Slotmoer niet te strak vast. De linker Stang van de Armhendel moet kunnen bewegen.**

Maak de rechter Stang van de Armhendel (79) aan de rechter Voorste Veerstaafhouder (17) vast op dezelfde manier.

Zie stap 8. Draai de M8 x 45mm Bouten met Ronde Kop (50) in de Stangen van de Armhendels (79) vast. Zie stap 3. Draai de twee M10 x 88mm Bouten met Ronde Kop (63) vast.

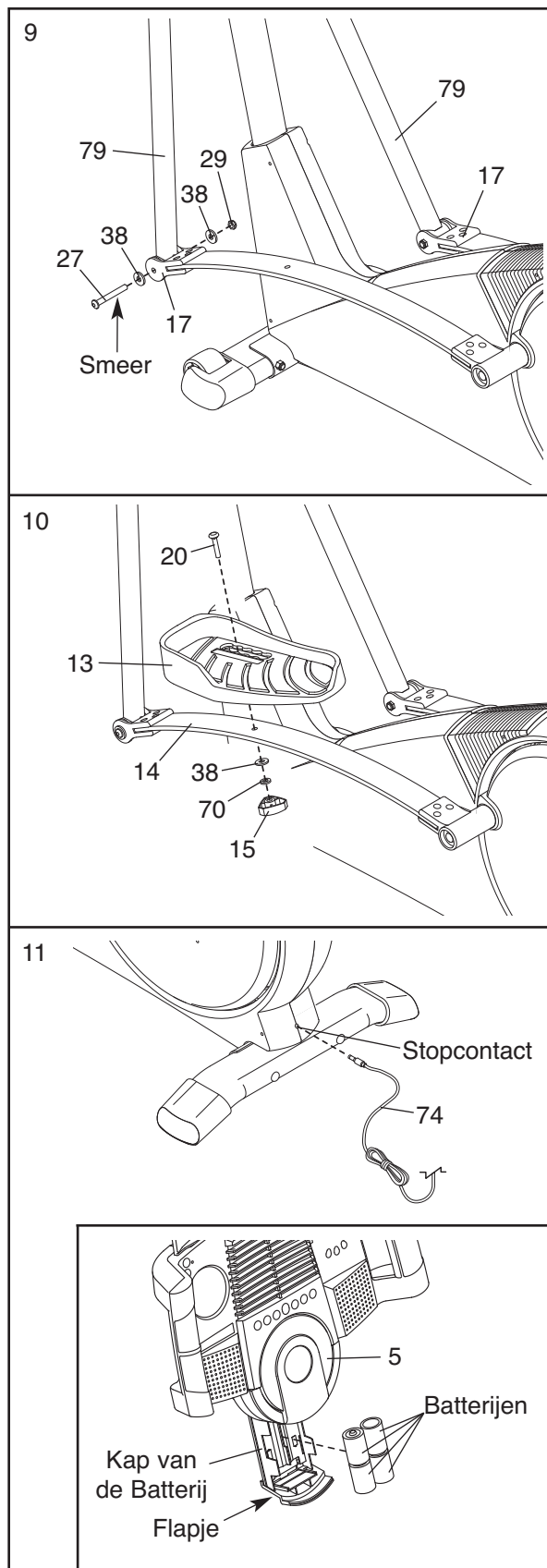
10. Neem de Linker Pedaal (13). Maak de Linker Pedaal aan de linker Pedaalveerstaaf (14) vast met een Bijstelbout (20), een M10 Tussenring (38), een M10 Veerring (70) en een Bijstelknop (15) zoals getoond. Opmerking: De Linker Pedaal kan op een van de vijf posities (zie HOE DE PEDALEN BIJ TE STELLEN op pagina 12) staan.

Maak de Rechter Pedaal (niet getoond) op dezelfde manier vast. Zorg ervoor dat de twee Pedalen in dezelfde positie staan.

11. Steek een eind van de Contrastekker (74) in het stopcontact in de achterkant van de fiets. Steek het ander eind van stekker in een stopcontact die volgens de lokale voorschriften geïnstalleerd is.

Opgelet: Het Bedieningspaneel (5) kan als u dat wilt met batterijen in plaats van een Contrastekker (74) worden gebruikt. Volg de instructies hieronder om de batterijen te installeren.

Bekijk de inzet-tekening. Druk op de rand van de batterijlade en trek de batterijlade naar beneden. Plaats vier "D" batterijen in de batterijclips. **Zorg ervoor dat de batterijen zodanig geplaatst worden als aangegeven aan de binnenkant bij de batterijclips.** Sluit de batterijlade weer. Opgelet: Alkaliën batterijen worden aanbevolen.

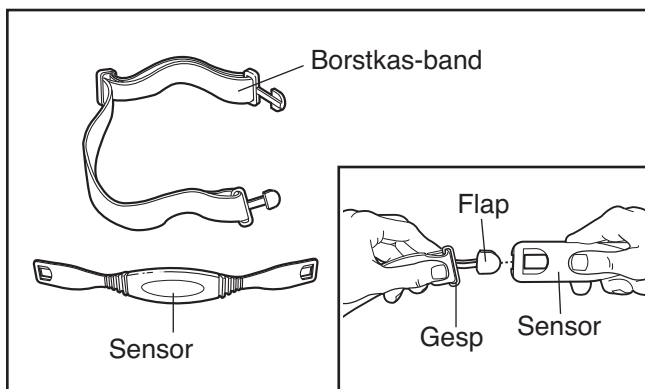


12. **Zorg ervoor dat alle onderdelen van de elliptische crosstrainer goed vastgedraaid worden.** Opgelet: Het kan zijn dat sommige onderdelen na montage overblijven. Leg een matje onder de elliptische trainer om uw vloer (bedekking) niet te beschadigen.

HOE DE BORSTKAST- SENSOR TE GEBRUIKEN

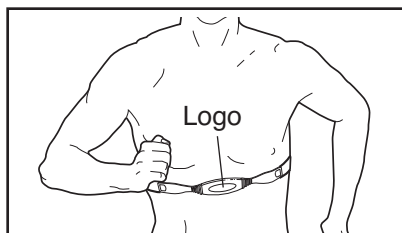
HOE DE BORSTKAS-SENSOR TE DRAGEN

Lees alle instructies op deze pagina goed door voordat u de borstkast-sensor gebruikt. Loop de hieronder genoemde procedures door om de borstkast-sensor te dragen.



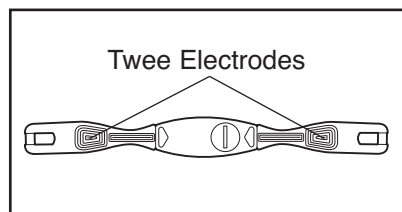
1 Bekijk de inzet-tekening hierboven. Steek de flap van een van de uiteinden van de borstkast-band door een van de uiteinden van de sensor. Druk het uiteinde van de sensor onder de gesp van de borstkast-band.

2 Doe vervolgens de borstkast-sensor om uw borstkast en maak het andere.



Maak zoals hierboven beschreven het losse eind van de borstkast-band aan de sensor vast. Mocht het nodig zijn, stel dan de lengte van de band bij. De borstkast-sensor moet onder uw kleding gedragen worden, strak tegen uw huid en hoog onder uw borstspieren of borsten. Zorg ervoor dat het logo van de sensor naar voren wijst en rechtop staat.

3 Trek de sensor een paar centimeter van uw lichaam en zoek naar de twee electrodes aan de binnenkant (de electrodes hebben kleine randjes). Maak beide electrodes nat met een zoute vloeistof zoals wat spug of vloeistof



voor contact lenzen. Plaats de sensor terug tegen uw huid.

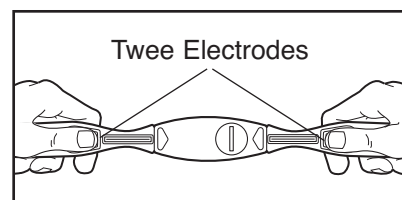
PROBLEMEN MET DE BORSTKAS-SENSOR OPLOSSEN

Loop de hieronder genoemde procedures door wanneer de borstkast-sensor niet goed werkt of wanneer de weergegeven hartslag buitensporig hoog of laag is.

- Zorg ervoor dat u de borstkast-sensor goed draagt zoals hier links is beschreven. Verplaats de sensor wat naar boven of naar beneden wanneer de borstkast-sensor niet goed werkt.
- Met elk gebruik van de borstkast-sensor, gebruik wat zoute vloeistof zoals spug of vloeistof voor contact lenzen om de electrodes van de sensor nat te maken. Maak de electrodes opnieuw wat nat wanneer de hartslag metingen pas verschijnen nadat u begint te transpireren.
- Zorg ervoor dat u zich op minder dan een armlengte van het bedieningspaneel bevindt. **Voor de goede weergave van de hartslag metingen moet de gebruiker zich op minder dan een armlengte van het bedieningspaneel bevinden.**
- De borstkast-sensor is ontwikkeld voor mensen met een normale hartslag. Problemen met het meten van de hartslag kunnen een medische oorzaak hebben zoals vroegtijdige ventriculaire samentrekking, hartkloppingen, of aritmie.
- De werking van de borstkast-sensor kan beïnvloed worden door magnetische storingen veroorzaakt door hoogspanningsdraden en andere electromagnetische bronnen. Verplaats uw apparaat als u vermoedt dat dit de oorzaak is.
- Test de borstkast-sensor op de volgende manier wanneer de borstkast-sensor nog steeds niet goed werkt:

Houdt de borstkast-sensor vast en plaats uw duimen op de oppervlakte waar de electrode zit zoals aangegeven.

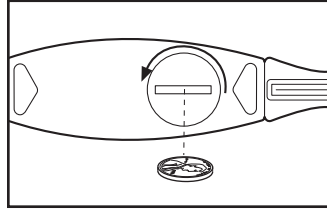
Houdt vervolgens de borstkast-sensor bij het bedieningspaneel. Houdt een van uw duimen op de



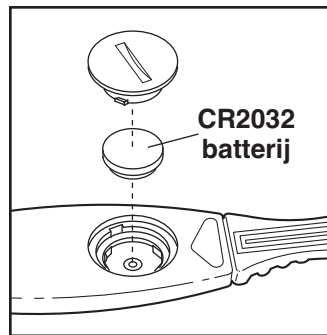
oppervlakte terwijl u met uw andere duim met een ritme van een slag per seconde op de electrode klopt. Controleer de hartslag meting op het bedieningspaneel.

- U moet de batterij vervangen wanneer de borstkas-sensor niet goed werkt nadat u alle instructies hierboven heeft nagelopen:

Wanneer de borstkas-sensor nog steeds niet goed werkt vervang dan de batterij. Steek een muntje in de gleuf van de deksel. Draai de deksel tegen de klok in en verwijder de deksel.



Haal vervolgens de batterij uit de sensor. Plaats er een nieuwe CR2032 batterij in **met het opschrift naar boven**. Maak de deksel weer vast en draai de deksel met de klok mee om deze te sluiten.



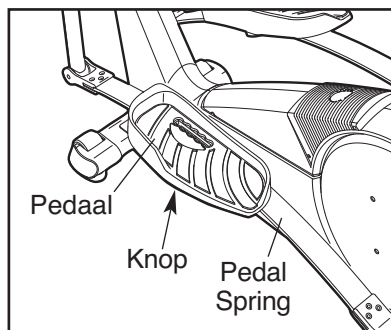
VERZORGING EN ONDERHOUD VAN DE BORSTKAS-SENSOR

- Droog de borstkas-sensor goed na ieder gebruik. De borstkas-sensor wordt ingeschakeld wanneer u de electrodes nat maakt en de pols-sensor draagt. De borstkas-sensor gaat uit wanneer het wordt afgedaan en de electrodes gedroogd worden. De sensor blijft langer dan nodig branden en zodoende zullen de batterijen leeg lopen als de borstkas-sensor electrodes niet goed gedroogd worden.
- Bewaar de borstkas-sensor op een warme en droge plaats. Bewaar de borstkas-sensor niet in een plastic zak of enig andere verpakking die vocht kan vasthouden.
- Stel de borstkas-sensor niet lang bloot aan direct zonlicht. Niet aan een temperatuur lager dan -10°C of aan een temperatuur hoger dan 50°C .
- Buig en rek de sensor tijdens het gebruik of het opbergen van de borstkas-sensor niet te veel.
- Maak de borstkas-sensor schoon met een zachte doek en een beetje niet agressief schoonmaakmiddel. Gebruik nooit schuurmiddelen, alcohol of chemische producten. U kunt de borstkas-band met de hand wassen en dan laten drogen.

HOE DE ELLIPTISCHE CROSSTRAINER TE GEBRUIKEN

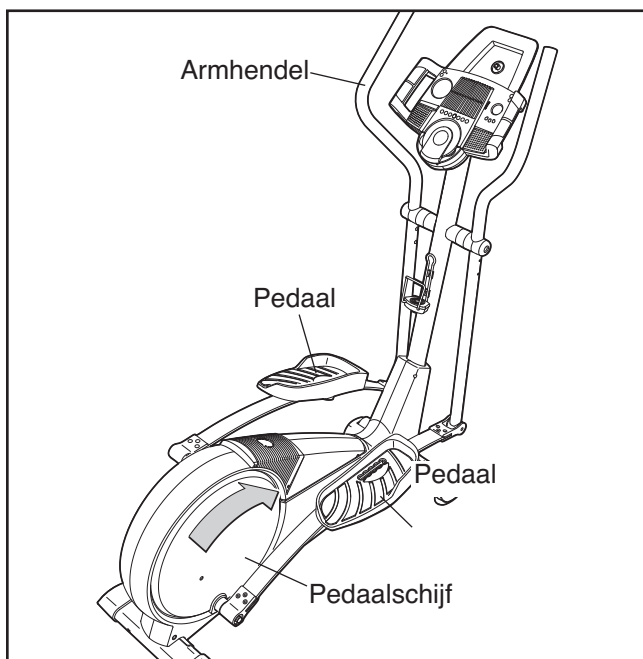
HOE DE PEDALEN BIJ TE STELLEN

De beweging van de pedalen wordt bepaald door de positie van de pedaalveersta-ven. Om de pedalen bij te stellen, verwijder eerst de pedaal-knop onder elke pedaal. Schuif elke pedaal naar voren of naar achteren. Maak de pedalen dan opnieuw vast in een van de vijf posities van de pedaal. Zorg ervoor dat de twee pedalen in dezelfde positie staan.



OEFENEN MET DE ELLIPTISCHE CROSSTRAINER

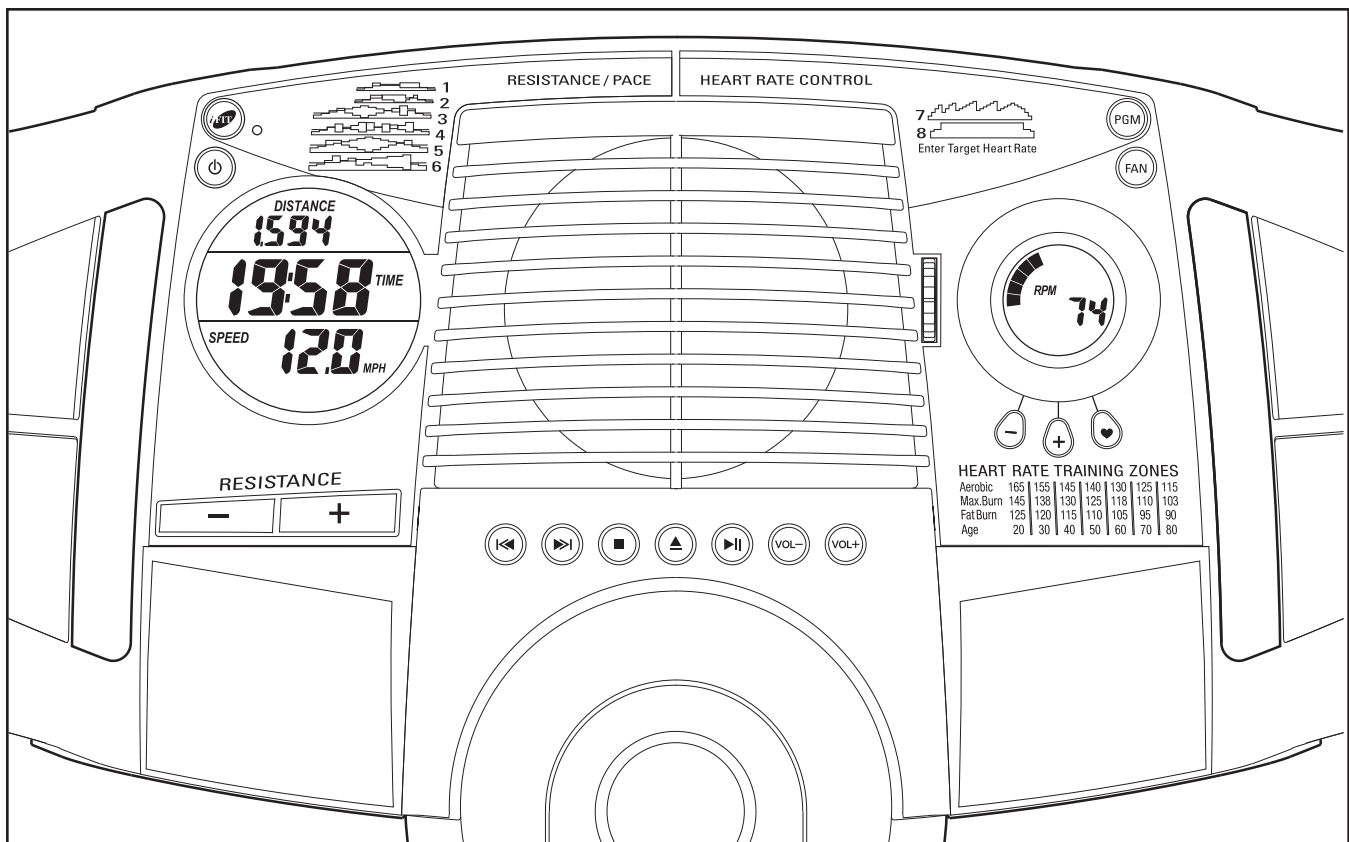
Houdt u zich vast aan de handgrepen met pols-sensor en stap op het laagste pedaal om de elliptische crosstrainer te gebruiken. Stap vervolgens op het andere pedaal. Duw op de pedalen tot u een vloeiende beweging bereikt. **Opgelet: De crankarmen van de pedalen kunnen in beide richtingen gedraaid worden. Wij raden aan dat u de crankarmen van de pedalen in dezelfde richting als u fietst draait. U kunt echter de crankarmen in de tegengestelde richting draaien om afwisseling in uw oefening te brengen.**



Wacht tot de elliptische crosstrainer stopt voor u van de elliptische crosstrainer afstapt. **Met de elliptische crosstrainer kan men niet freewheelen. De pedalen blijven ronddraaien totdat het vliegwiel stopt.** Wanneer de pedalen stilhouden, stap dan eerst van het hoogste pedaal af. Stap vervolgens van het laagste pedaal.

! OPGELET: Voordat u de elliptische crosstrainer gebruikt, lees eerst de volgende voorzorgsmaatregelen.

- Houd altijd de hendels vast als u met uw oefeningen begint, eindigt of tijdens de oefeningen met de elliptische crosstrainer.
- Als u stopt met een oefening, wacht totdat de pedalen volledig stilstaan.
- De hartslagsensoren zijn geen medische meetinstrumenten. Bepaalde factoren kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagmeting beïnvloeden. De hartslagsensoren worden alleen als een hulpmiddel gebruikt bij de oefeningen om zo een algemeen hartslagpatroon te bepalen.



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 pols-sensor of de borstkas-sensor.

Het bedieningspaneel heeft zes weerstands-/tempo-programma's. In ieder programma verandert automatisch de weerstand van de pedalen en zal tijdens uw oefening aangegeven wanneer u uw tempo moet verhogen of verlagen. Bovendien kent het bedieningspaneel twee programma's voor de Hartslag, die de weerstand van de pedalen veranderen en die u er toe aanzetten uw tempo tijdens het oefen aan te passen om uw hartslag bij de na te streven hartslag te houden.

Het bedieningspaneel kent tevens de nieuwe iFIT.com interactieve technologie. De iFIT.com technologie werkt als een persoonlijke trainer bij uw thuis. U kunt

met de ingebouwde CD speler de speciale iFIT.com CD programma's afspelen. De iFIT.com cd-programma's controleren automatisch de weerstand van de gebruikt en geven duidelijk aan hoe u uw snelheid moet toepassen net zoals een trainer dat doet tijdens uw training. Intense muziek motiveert extra. **U kunt onze website www.iconeurope.com bekijken en daar iFIT CD's kope.**

U kunt ook de elliptische crosstrainer door gebruik van het meegeleverde audiosnoer op uw video en televisie aansluiten en iFIT.com video programma's afspelen. iFIT.com video programma's zijn net zo doeltreffend als de iFIT.com CD programma's en laten u tijdens u oefening van een indrukwekkende omgeving genieten. **U kunt onze website www.iconeurope.com bekijken en daar iFIT video's kope.**

U kunt zelfs de elliptische crosstrainer op uw computer aan sluiten. Bezoek onze website www.iFIT.com om programma's direct van onze website op te roepen. **Raadpleeg de website voor meer informatie.**

Zie de instructies hieronder **om het bedieningspaneel in de handmatige instelling te gebruiken. Om een weerstands-/tempoprogramma te gebruiken**, zie pagina 16. Zie pagina 17 **om een programma voor de Hartslag te gebruiken**. Zie pagina 18 **om een iFIT.com CD programma te gebruiken**. Zie pagina 21 **voor gebruik van een iFIT.com video programma. Om een programma rechtstreeks van onze website**, zie bladzijde 22.

HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

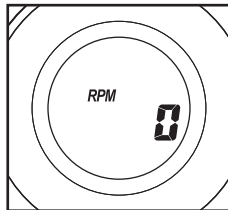
1 Het bedieningspaneel aanzetten.

Zorg ervoor dat de transformator ingestoken is of dat de batterijen in het bedieningspaneel geïnstalleerd zijn (zie montage stap 11 op pagina 9).

Druk, om het bedieningspaneel te laten functioneren op de On/Reset toets of begin te trappen. (De On/Reset toets is de toets naast de grote display).

2 De handmatige instelling kiezen.

De handmatige instelling wordt gekozen elke keer dat u het bedieningspaneel in gebruik neemt. Druk meerdere keren op de Programma (PGM) toets wanneer een programma gekozen zullen de letters RPM verschijnen in de kleine display.

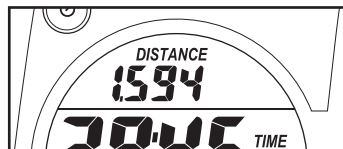


3 Begin te trappen en verander de weerstand als u dat wilt.

Verander tijdens het fietsen de weerstand van de pedalen door op de + en – toetsen van de weerstand te drukken. Er zijn 10 weerstandsinstellingen voorzien—niveau 10 is de grootste. Opgelet: Het kan nadat u op de toetsen hebt gedrukt een paar seconden duren voor de weerstand de gewenste instelling bereikt.

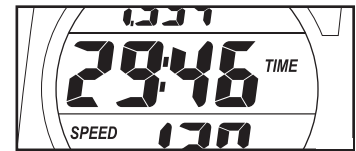
4 Volg uw vorderingen op de grote en kleine display.

Het bovenste gedeelte van de grote display geeft de afgelegde afstand [DISTANCE] en het aantal verbranden *calorieën* [CALORIES] en *vet-calorieën* [FAT CALS] aan (raadpleeg VET VERBRANDEN op pagina 24). De display zal telkens



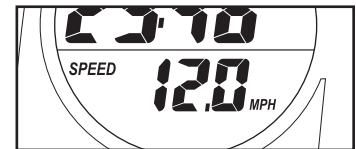
na een paar seconden van getal veranderen. De display zal wanneer u de handgreep met pols-sensor gebruikt of de optionele borstkas-sensor draagt uw hartslag aangegeven (zie stap 5 op pagina 15).

Het middengedeelte van de grote display zal de verlopen tijd [TIME] en uw huidige tempo

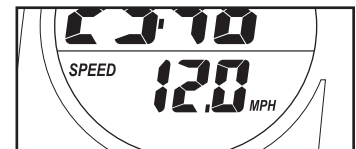


[PACE] aangeven (in minuten per mijl). De display zal telkens na een paar seconden van getal veranderen. Opgelet: Wanneer een programma gekozen wordt zal (met uitzondering van Hartslag programma 8), de display de overblijvende tijd van het programma aangeven in plaats van de verlopen tijd.

Het onderste gedeelte van de grote display zal uw snelheid [SPEED], uw tempo (in aantal omwentelingen per minuut [RPM]) en de weerstandsinstelling [RESISTANCE] aangeven. De display zal telkens na een paar seconden van getal veranderen.

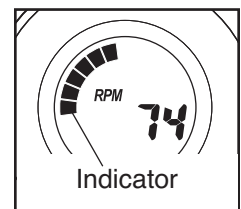


Opgelet: Het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in mijlen of kilometers



aangeven. De letters MPH of KM/H zullen in het onderste gedeelte van de grote display de gekozen eenheid aangeven. Om van eenheid te veranderen moet u eerst de Programma [PGM] toets een paar seconden lang vasthouden. Een E (voor engels) of een M (voor metrisch) zal op het onderste gedeelte van de grote display verschijnen. Druk op de Weerstand + toets om van eenheid te veranderen. Druk dan op de On/Reset toets. Opgelet: Het kan zijn dat wanneer u de batterijen vervangt dat u de gewenste eenheid opnieuw moet kiezen.

De kleine display geeft uw tempo aan, in slagen per minuut [RPM]. De indicator op de kleine display zal in lengte toe- of afnemen naar gelang uw snelheid toe- of afneemt. Opgelet: Wanneer u een programma voor de Hartslag gebruikt zal de kleine display uw hartslag aangeven in plaats van uw fietstempo.



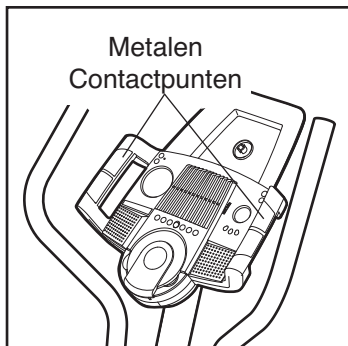
Druk op de On/Reset toets om de displays opnieuw in te stellen.

5 Uw hartslag meten als u dat wilt.

U kunt uw hartslag met de ingebouwde handgreep met pols-sensor borstkas-sensor meten. Volg de instructies hieronder om de handgreep met pols-sensor te gebruiken. **Opgelet: Het kan zijn dat het bedieningspaneel de juiste meting van de hartslag niet kan aangeven als u de borstkas-sensor gebruikt en u zich vasthoudt aan de handgrepen met polssensor.**

Het kan zijn dat er plastic velle-tjes op de metalen contactpunten van de handvatten zitten. Haal deze van de handvatten af.

Plaats uw handen op de metalen contactpunten om de pols-sensor te gebruiken. **Beweeg uw handen niet of knijp de handgrepen niet te vast; teveel beweging of teveel druk kan de hartslag metingen verstoren.** Wanneer uw pols gemeten wordt zal de hartvormige indicator in de grote display bij iedere hartslag beginnen op te flikkeren, en zal uw hartslag worden aangegeven.

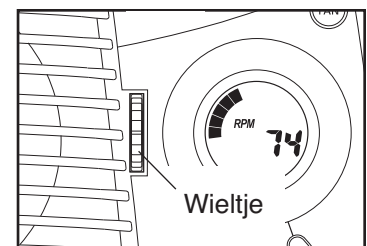


Houdt de handvatten, voor het beste resultaat, ongeveer 30 seconden lang vast. Opgelet: Wanneer u de handgrepen heeft vast genomen zal de display uw hartslag 30 seconden lang aangeven. De display zal dan met uw hartslag de andere instellingen aangeven.

6 De ventilator aanschakelen als u dat wilt.

Druk op de Ventilator toets om de Ventilator op lage snelheid te laten draaien. Druk nogmaals op de ventilator toets om de ventilator op hoge snelheid te laten draaien. Druk een derde keer op de toets om de ventilator uit te doen. Opgelet: De ventilator zal automatisch uitgaan wanneer de ventilator aan is maar de pedalen 30 seconden lang niet draaien.

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



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

Wanneer de pedalen gedurende een paar seconden niet bewogen worden zal de display stoppen en de tijd op de grote display opflikkeren. Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan om batterijen te sparen wanneer de pedalen niet bewegen en de toetsen gedurende een paar minuten niet ingedrukt worden.

HOE EEN WEERSTANDS-/TEMPOPROGRAMMA TE GEBRUIKEN

Ieder weerstands-/tempoprogramma programma verandert automatisch de weerstand van de pedalen en dan zal uw tempo tijdens uw oefening direct verhogen of verlagen.

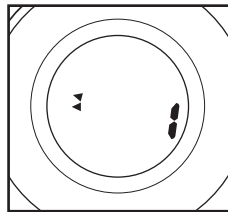
Volg de stappen hieronder om het weerstands-/tempoprogramma programma te gebruiken.

1 Het bedieningspaneel inschakelen.

Zie stap 1 op pagina 14.

2 Een van de vooraf weerstands-/tempoprogramma programma kiezen.

Druk meerdere keren op de Programma toets [PGM] om een vooraf ingesteld programma te kiezen totdat het getal 1, 2, 3, 4, 5, of 6 zal in de kleine display verschijnen.



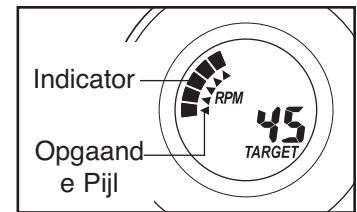
3 Begin, om het programma te starten, met trappen.

Ieder weerstands-/tempoprogramma bestaat uit 20 of 30 periodes van 1 minuut. Een weerstand en tempo instelling zijn voor iedere periode geprogrammeerd. Opgelet: Dezelfde weerstand en/of tempo instellingen kan/kunnen voor meerdere periodes geprogrammeerd worden.

De weerstand zal wanneer u begint te fietsen automatisch de weerstand aannemen die geprogrammeerd is voor de eerste periode. Opgelet: Wanneer de weerstandsinstelling te hoog of te laag is kunt u de weerstand veranderen door op de Weerstand toetsen te drukken.

Het na te streven tempo van de eerste periode zal een paar seconden lang op de kleine display verschijnen en de pijlen in de kleine display zullen u helpen om doel tempo te fietsen. Verhoog of verlaag uw tempo totdat een segment van de indi-

cator stang aan de topje van iedere pijl verschijnt (zie tekening rechts). Opgelet: Uw werkelijk tempo zal worden aangegeven wanneer het woord **TARGET** (doel) niet op de kleine display verschijnt. **Belangrijk: De tempo indicaties van het programma zijn alleen als motivatie bedoeld. Uw feitelijke snelheid kan wat lager zijn dan het gangbare tempo, zeer zeker in de eerste maanden dat u oefent. Zorg er gewoon voor dat u met een snelheid, die geriefelijk voor u is, oefent.**



U zult tijdens de laatste drie seconden van elke periode een stel tonen horen en de tijd zal op de grote display opflikkeren. De weerstand van de pedalen zal veranderen wanneer een andere weerstandinstelling voor de volgende periode geprogrammeerd is. Het aantal pijlen in de kleine display zal tevens veranderen wanneer een andere na te streven tempo voor de volgende periode geprogrammeerd is.

De display zal tijdens uw programma de resterende tijd van het programma aangeven. Het programma eindigt wanneer er geen tijd meer over is. Begin weer te fietsen om het programma opnieuw te starten.

4 Volg uw vordering op de grote display.

Zie stap 4 op pagina 14.

5 Uw hartslag meten als u dat wilt.

Zie stap 5 op pagina 15.

6 De ventilator aanschakelen als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 15.

7 Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u stopt met oefenen.

Zie stap 7 op pagina 15.

HOE EEN PROGRAMMA VOOR DE HARTSLAG TE GEBRUIKEN

Programma voor de hartslag 7 is ontwikkeld om uw hartslag tijdens uw oefening tussen de 65% en 85% van uw *maximale hartslag* te houden. (Uw maximale hartslag wordt berekend door uw leeftijd van 220 af te trekken. Als uw leeftijd bijvoorbeeld 25 is dan is uw maximale hartslag 195 slagen per minuut). Programma voor de hartslag 8 is ontwikkeld om uw hartslag bij een ten doel gestelde hartslag te houden.

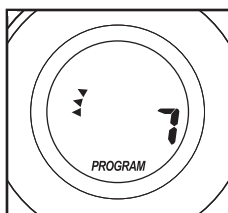
Volg de stappen hieronder om het programma voor de hartslag te gebruiken.

1 Het bedieningspaneel inschakelen.

Zie stap 1 op pagina 14.

2 Een van de twee programma's voor de hartslag kiezen.

Druk meerdere keren op de Programma (PGM) toets om een programma voor de hartslag kleine de display rechts boven een 7 of 8 aangeeft.



3 Uw leeftijd of een ten doel te stellen hartslag invoeren.

Het woord AGE (leeftijd) en de huidige leeftijd zullen op de grote display verschijnen **wanneer programma 7 gekozen wordt**. Druk op de toets met het hartsymbool u uw leeftijd al hebt ingevoerd. Druk wanneer u uw leeftijd nog niet hebt ingevoerd op de kleine + en – toetsen om uw leeftijd in te voeren en druk op de toets met het hartsymbool. U uw leeftijd heeft ingevoerd zal deze in het geheugen worden opgeslagen totdat u de batterijen vervangt.

De letters PLS en de na te streven hartslag zullen op de grote display verschijnen **wanneer programma 8 gekozen wordt**. Druk op de toets met het hartsymbool wanneer het na te streven hartslag niet wilt veranderen. Druk wanneer u het na te streven hartslag wilt veranderen op de kleine + en – toetsen en druk op de toets met het hartsymbool. De beoogde hartslagininstelling kan variëren van 70 tot 170 slagen per minuut.

4 Pak de handgreep met polssensor.

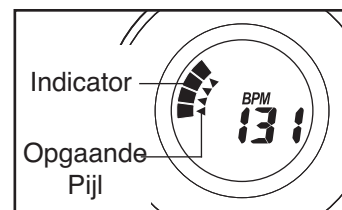
Voor een programma voor de hartslag moet u gebruik maken van de handgreep met polssensor of de optionele borstkas-sensor. Wanneer u de handgreep met polssensor gebruikt, het is niet nodig de handgrepen continue tijdens het programma voor de Hartslag vast te houden; u moet wel echter de handgrepen vaak vast houden zodat het programma goed functioneert. **Iedere keer u de handgrepen vastpakt, houdt dan uw handen minstens 30 seconden op de metalen contactpunten.**

5 Begin te fietsen om het programma te starten.

Hartslag programma 7 bestaat 20 periodes van elk 1 minuut. Een weerstandinstelling en een na te streven hartslag zijn voor iedere periode geprogrammeerd. (Opgelet: Dezelfde weerstandinstelling en/of dezelfde na te streven hartslag kunnen voor twee of meerdere opeenvolgende periodes worden geprogrammeerd.) **Hartslag programma 8** is 60 minuten lang (u kunt ook alleen een gedeelte van het programma uitvoeren). Dezelfde weerstand en dezelfde na te streven hartslag zijn voor de hele duur van het programma geprogrammeerd.

De weerstand van de pedalen zal wanneer u begint te fietsen automatisch de geprogrammeerde weerstandinstelling van de eerste periode aannemen.

Tijdens het fietsen zullen de pijlen op de kleine display u helpen om uw hartslag bij de huidige na te streven hartslag te houden. Het bedieningspaneel zal wanneer u de handgreep met pols-sensor vasthoudt of de optionele borstkas-sensor draagt uw hartslag met de huidige na te streven hartslag vergelijken. Wanneer uw hartslag te hoog of te laag is ten opzichte van de na te streven hartslag dan zal het aantal pijlen op de kleine display veranderen om aan te geven dat u uw tempo moet verhogen of verlagen. Wanneer het aantal pijlen verandert, verander dan uw tempo totdat een segment van de indicatorstang aan het topje van ieder pijl verschijnt. **Belangrijk: het beoogde tempo is alleen bedoeld om een doel te hebben. Uw werkelijke tempo kan lager zijn dan het beoogde tempo, vooral tijdens de eerste paar maanden van uw trainingsprogramma. Zorg ervoor dat u trapt op een voor u aangenaam tempo.**



U zult tijdens de laatste drie seconden van elke periode een stel tonen horen en de tijd zal op de grote display opflikkeren. De weerstand van de pedalen zal dan veranderen wanneer een andere weerstandinstelling voor de volgende periode geprogrammeerd is. Opgelet: U kunt als de weerstandinstelling te hoog of te laag is de weerstandinstelling bijstellen door op de Weerstand toetsen te drukken. Bij het begin van de volgende periode zal echter de weerstand automatisch veranderen wanneer een andere weerstandinstelling voor het volgende periode geprogrammeerd is.

Het programma zal zo doorgaan totdat de grote display geen tijd voor het programma meer aan geeft. Opgelet: Het programma zal eindigen wanneer u een paar seconden stopt met fietsen. Om het programma opnieuw te gebruiken kies opnieuw het programma en begin aan het begin.

6 Volg uw vordering op de grote display.

Zie stap 4 op pagina 14.

7 De ventilator aanschakelen als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 15.

8 Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u stopt met oefenen.

Zie stap 7 op pagina 15.

HOE DE iFIT.COM CD PROGRAMMA'S TE GEBRUIKEN

Wanneer u een iFIT.com CD programma gebruikt dan zal een erkend persoonlijke trainer u tijdens uw oefening begeleiden terwijl het programma interactief de weerstand van de pedalen controleert en u zal aangeven wanneer u uw tempo moet verhogen of verlagen.

Opgelet: U kunt onze website www.iconeurope.com bekijken en daar iFIT CD's en video's kopen.

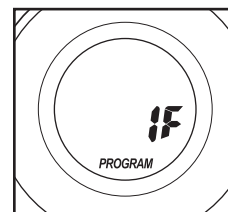
Volg de stappen hieronder om het iFIT.com cd's of videobanden te gebruiken.

1 Het bedieningspaneel inschakelen.

Zie stap 1 op pagina 14.

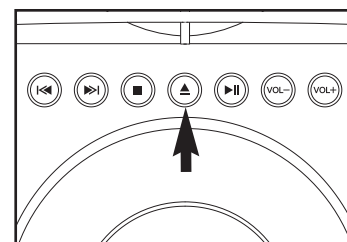
2 Kies de iFIT.com instelling.

Om een iFIT.com CD te gebruiken, druk eerst op de iFIT-toets. Het lampje naast de toets zal aangaan en de letters "IF" zullen op de kleine display verschijnen.



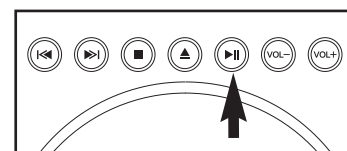
3 Plaats een iFIT.com CD in de CD speler.

Schuif om de CD speler te openen de middelste toets van de CD speler naar boven. Steek voorzichtig een iFIT.com CD in de CD speler en sluit de deksel.



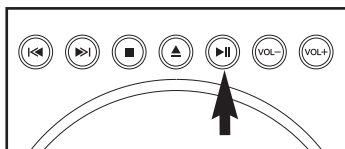
4 Druk op de Play/Pause toets om het programma te starten.

Druk op de play/pause toets van de CD speler om het CD programma te starten. Even nadat u op de toets hebt gedrukt zal uw persoonlijke trainer u door uw oefening begeleiden. Volg de instructies van uw persoonlijke trainer.

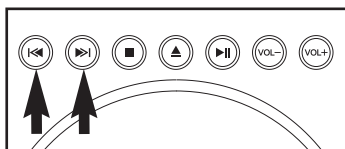


Het CD programma werkt net zoals een Sweerstands-/tempoprogramma (zie stap 3 op pagina 16). U zult echter een “piep” geluid horen wanneer de weerstandsinstelling en/of het na te streven tempo gaan veranderen. **Opgelet: Zorg ervoor dat wanneer u het “piep” geluid hoort zorg ervoor dat het lampje naast de iFIT-toets brandt. Stel tevens het geluidsniveau (zie stap 5 hieronder) bij. Het bedieningspaneel kan de programma signalen niet herkennen wanneer het geluidsniveau te hoog of te laag ligt.**

Druk om het programma wanneer dan ook te stoppen op de play/pause toets en stop met trappen. Druk op de play/pause toets en begin te fietsen om het programma opnieuw te starten.

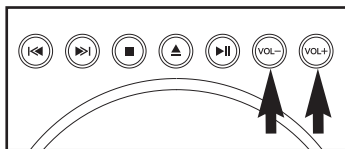


Opgelet: Druk op de skip/search toetsen van de CD speler om een ander programma te kiezen.



5 Stel het geluidsniveau bij als u dat wilt.

Druk op de Volume – en + toetsen van de CD speler om het geluidsniveau bij te stellen.



6 Uw vordering met de grote display.

Zie stap 4 op pagina 14.

7 Uw hartslag meten als u dat wilt.

Zie stap 5 op pagina 15.

8 De ventilator aanschakelen als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 15.

9 Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u stopt met oefenen.

Zie stap 7 op pagina 15.

Opgelet: Haal altijd de iFIT.com CDs uit de CD speler wanneer u deze niet gebruikt.

HOE MUZIEK CD's TE SPELEN

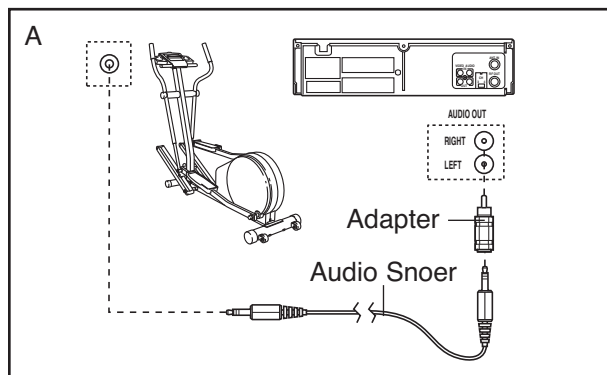
U kunt als u dat wilt uw eigen CD's in de CD speler afspelen. Kies voordat u muziek CDs afspeelt de handmatige instelling van het bedieningspaneel (zie HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN op pagina 14).

HOE DE ELLIPTISCHE CROSSTRAINER OP UW VIDEO OF COMPUTER AAN TE SLUITEN

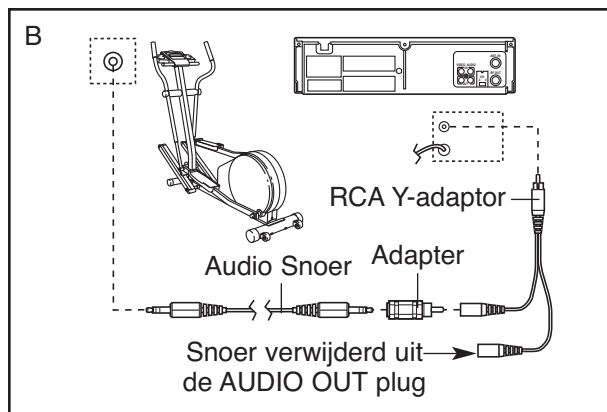
HOE OP UW VIDEO AAN TE SLUITEN

Opgelet: Zie instructie A als uw video speler een **AUDIO OUT** plug heeft die niet gebruikt wordt. Zie instructie B als de **AUDIO OUT** plug al in gebruik is. Zie instructie B als u een televisie hebt met ingebouwde video speler.

- A. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug onder het bedieningspaneel. Steek het andere uiteinde van het snoer in de adapter. Steek de adapter in de **AUDIO OUT** plug van uw video.



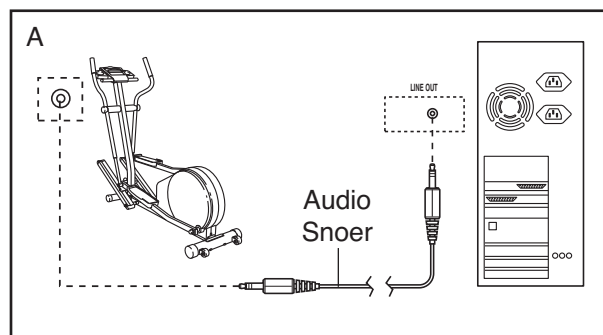
- B. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug onder het bedieningspaneel. Steek het andere uiteinde van het snoer in de adapter. Steek de adapter in een Y-adapter (verkrijgbaar in elektronica winkels). Verwijder vervolgens het snoer dat nu in de **AUDIO OUT** plug zit van uw video en steek dit in de Y-adapter. Steek de Y-adapter in de **AUDIO OUT** plug van uw video.



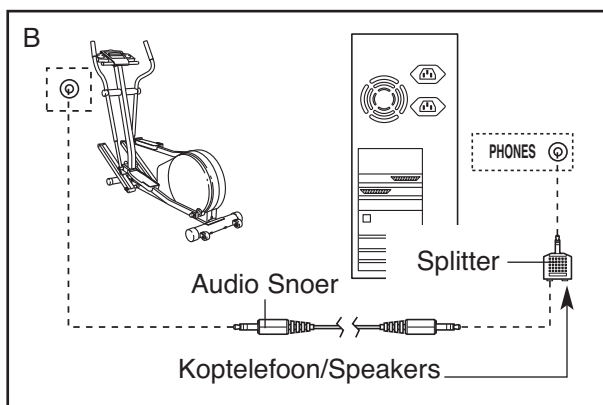
HOE OP UW COMPUTER AAN TE SLUITEN

Opgelet: Zie instructie A als uw computer van een **3,5 mm LINE OUT** plug is voorzien. Zie instructie B als uw computer alleen een **PHONES** plug heeft.

- A. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug onder het bedieningspaneel. Steek het andere uiteinde van het snoer in de **LINE OUT** plug van uw computer.



- B. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug onder het bedieningspaneel. Steek het andere uiteinde van het snoer in de splitter. Steek de splitter in de **PHONES** plug van uw computer. Steek uw koptelefoon in de splitter.



HOE DE iFIT.COM CD EN VIDEOPROGRAMMA'S TE GEBRUIKEN

Om de iFIT.com videocassettes te gebruiken moet u de gebruikt op uw video aansluiten. Zie HOE OP UW VIDEO AAN TE SLUITEN op pagina 20. **U kunt onze website www.iconeurope.com bekijken en daar iFIT CD's en video's kope.**

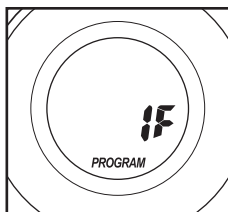
Volg de stappen hieronder om het iFIT.com cd's of videobanden te gebruiken.

1 Het bedieningspaneel inschakelen.

Zie stap 1 op pagina 14.

2 Kies de iFIT.com instelling.

Om de iFIT.com instelling te kiezen druk op de iFIT.com toets. De indicator bij de toets zal gaan branden en de letters IF zullen in de rechter bovenhoek van de kleine display.



3 Steek de iFIT.com videocassette in.

Steek dan de videocassette in uw video speler.

4 Druk op de play-toets van uw CD speler of video.

Direct nadat u de play-toets hebt gedrukt zal uw persoonlijke trainer u helpen met uw oefening. Volg de instructies van uw trainer.

Dit programma werkt bijna altijd hetzelfde als een gewoon weerstands-/tempoprogramma (zie stap 3 op pagina 16). U zult echter een "piep" geluid horen wanneer de weerstands- en/of de snelheidsinstelling gaat veranderen.

Opgelet: Als de weerstand van de gebruikt en/of de snelheid niet verandert wanneer u het "piep" geluid hoort:

- **Zorg ervoor dat het lampje naast de iFIT-toets brandt.**
- **Stel de volume van uw video bij. Het kan zijn dat het bedieningspaneel het signaal van het programma niet ontvangt omdat de geluidsterkte van de video te hoog of de laag is.**
- **Zorg ervoor dat het audio snoer goed en volledig is aangesloten.**

Stop met het fietsen en druk op de pauze toets van uw video om het programma wanneer dan ook te stoppen. Druk om het programma opnieuw te starten op de play toets van uw Video en begin te fietsen.

5 Uw vordering met de grote display.

Zie stap 4 op pagina 14.

6 Uw hartslag meten als u dat wilt.

Zie stap 5 op pagina 15.

7 De ventilator aanschakelen als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 15.

8 Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u stopt met oefenen.

Zie stap 7 op pagina 15.

HOE DE PROGRAMMA'S DIRECT VAN ONZE WEBSITE TE GEBRUIKEN

Door onze website www.iFIT.com kunt u geluid en programma's direct van internet downloaden. Om deze programma's van onze website te gebruiken moet de elliptische crosstrainer aangesloten zijn op uw computer. Zie HOE OP UW COMPUTER AAN TE SLUITEN op pagina 20. Bovendien moet U een internet aansluiting en een provider hebben. Een lijst met specifieke systeemvereisten kunt u op onze website vinden.

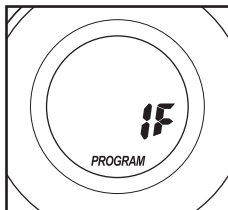
Volg de stappen hieronder om een programma van onze website te gebruiken.

1 Het bedieningspaneel inschakelen.

Zie stap 1 op pagina 14.

2 Kies de iFIT.com instelling.

Om de iFIT.com instelling te kiezen druk op de iFIT.com toets. De indicator bij de toets zal gaan branden en de letters IF zullen in de rechter bovenhoek van de kleine display.



3 Ga naar uw computer en start de internetverbinding.

4 Ga naar onze website www.iFIT.com.

5 Kies het gewenste programma van onze website.

6 Volg de internet instructies en start het programma.

Een aftelprocedure op uw scherm begint wanneer u met een programma start.

7 Ga naar uw elliptische crosstrainer terug en begin te trappen.

Uw programma zal beginnen wanneer de aftelprocedure voorbij is. Het programma zal bijna altijd werken als een gewoon weerstands-/tempo-programma (zie stap 3 op pagina 16). U zult echter een "piep" geluid horen wanneer de weerstands- en/of de snelheidsinstelling gaat veranderen.

8 Uw vordering met de grote display.

Zie stap 4 op pagina 14.

9 Uw hartslag meten als u dat wilt.

Zie stap 5 op pagina 15.

10 De ventilator aanschakelen als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 15.

11 Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u stopt met oefenen.

Zie stap 7 op pagina 15.

ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

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

Gebruik een zachte doek en een niet agressief schoonmaakmiddel om de elliptische trainer schoon te maken.

Belangrijk: Houdt vloeistoffen weg bij het bedieningspaneel. Houdt het bedieningspaneel uit direct zonlicht. Haal de batterijen uit het bedieningspaneel als u het apparaat opbergt.

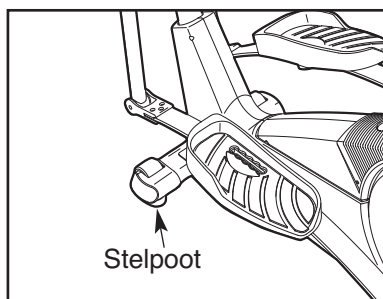
BATTERIJEN VERVANGEN

Als het bedieningspaneel niet meer goed oplicht moeten de batterijen vervangen worden; meeste problemen met het bedieningspaneel komen voor omdat de batterijen bijna leeg zijn. Om de batterijen te vervangen, zie montage stap 11 op pagina 9. Voor het bedieningspaneel heeft u vier 1.5V "D" batterijen nodig.

HOE DE SNELHEIDSENSOR BIJ TE STELLEN

Als het elliptische oefentoe-stel op de plaats waar het zal worden gebruikt, staat, zorg ervoor dat de uiteinden van de twee stabilisators de grond raken. Als de

elliptische crosstrainer tijdens uw oefeningen heen en weer schommelt, tijdens het gebruik draai dan een of beide Pootjes onder de voorste Stabilisator wat bij totdat de crosstrainer goed vlak staat.

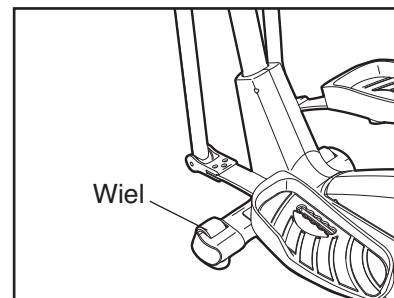


PROBLEMEN MET DE HANDSENSOREN VOOR HARTSLAGMETING

- Zorg ervoor dat u uw handen niet beweegt als u de handsensoren voor hartslagmeting gebruikt. Als u uw handen te veel beweegt, zal dat de hartslagmeting beïnvloeden. Houd de metalen contactpunten niet te strak vast. Zo niet, zal de hartslagmeting worden beïnvloed.
- Voor een nauwkeurige hartslagmeting, houd de metalen contactpunten ongeveer 15 seconden vast.
- Voor een optimale werking van de handsensoren voor hartslagmeting, zorg ervoor dat de contactpunten schoon zijn. U kunt de contactpunten schoonmaken met een zacht doek-gebruik nooit alcohol, schurende of chemische middelen.

HOE DE ELLIPTISCHE CROSSTRAINER TE VERPLAATSEN

Ga voor de elliptische crosstrainer staan, houd de hendels stevig vast en kantel de elliptische crosstrainer op de voorste wielen. Verplaats het elliptische oefentoe-stel naar de gewenste positie en laat het dan zakken. **Wees door het gewicht en grootte van de elliptische crosstrainer heel voorzichtig bij het verplaatsen en neerlaten.**



RICHTLIJNEN VOOR DE CONDITIE

⚠ WAARSCHUWING:

Raadpleeg uw huisarts voor u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies door voor gebruik.

De pols-sensor is geen medisch instrument. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de metingen beïnvloeden. De pols-sensor is alleen als hulpmiddel bedoeld voor algemene hartslag meting.

De volgende richtlijnen zullen u helpen bij het plannen van uw oefenprogramma. Vergeet niet dat een goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor optimale resultaten.

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 hartslagen aan voor vetverbranding, voor maximale vetverbranding en voor een cardiovasculaire (aerobic) oefening.

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

Om uw juiste hartslag 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 worden aanbevolen om vet te verbranden. Het hoogste getal is voor aerobic oefeningen aanbevolen.

Vetverbranden

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 intensiteit van uw oefening bij totdat uw hartslag rond het laagste getal van uw trainingszone ligt als u vet wilt verbranden. Stel voor maximale vet verbranding, de intensiteit van uw oefening bij totdat uw hartslag rond het middelste getal van uw trainingszone ligt.

Aerobic Oefening

Als uw doel is uw cardiovasculair systeem te verbeteren dan moet uw oefening “aerobic” zijn. Een aerobic oefening vereist gedurende langere periodes een grote hoeveelheid zuurstof. Dit vraagt van het hart een verhoogde pompbeweging naar de spieren en van de longen een grotere zuurstofvoorziening van het bloed. Pas voor een aerobic oefening uw programma zodanig aan dat uw hartslag zo dicht mogelijk het hoogste getal van uw trainingszone benadert.

RICHTLIJNEN VOOR UW OEFENING

Iedere oefening moet uit de volgende drie onderdelen bestaan:

Opwarming—Begin iedere oefening met een opwarmfase van 5 à 10 minuten door spieren te strekken en wat lichte oefeningen te doen. Een juiste opwarmingoefening verhoogt uw lichaamstemperatuur, uw hartslag en bevordert uw bloedsomloop als voorbereiding op uw oefening.

Oefening in uw trainingszone—Verhoog de intensiteit van uw oefening na het opwarmen zodat uw hartslag binnen uw trainingszone valt. Houdt dit 20 à 30 minuten vol. (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 één dag rust tussen de oefendagen. Na een paar maanden kunt u als u dat wilt 5 keer per week oefenen. Om succes te hebben is het belangrijk om plezierig en regelmatig te oefenen.

VOORGESTELDE STREKOEFFENINGEN

De juiste houding voor de strekoefeningen is hier rechts getoond. Streck langzaam, vermijd 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 een 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

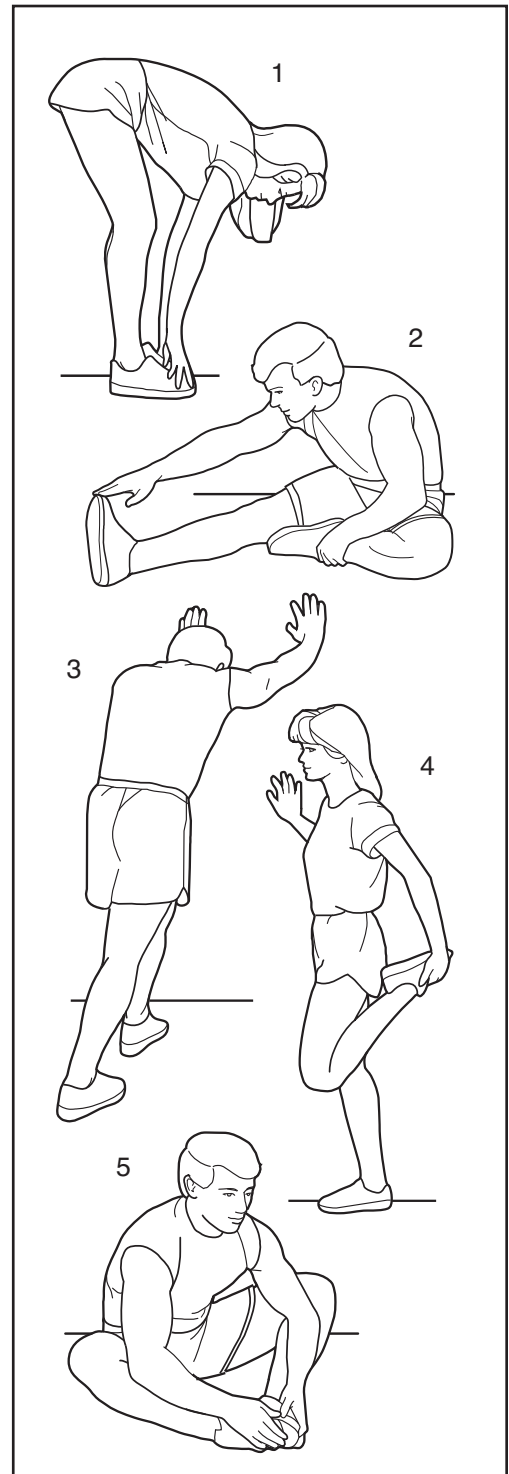
Leun met het ene been voor het andere, naar voren en plaats uw handen tegen de muur. Houdt uw achterste been gestrekt en uw achterste voet plat op de grond. Buig uw voorste been, leun naar voren en duw uw heupen naar de muur toe. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor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

4. Dijspier strekken

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

5. Binnenlijn 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 heupspieren.

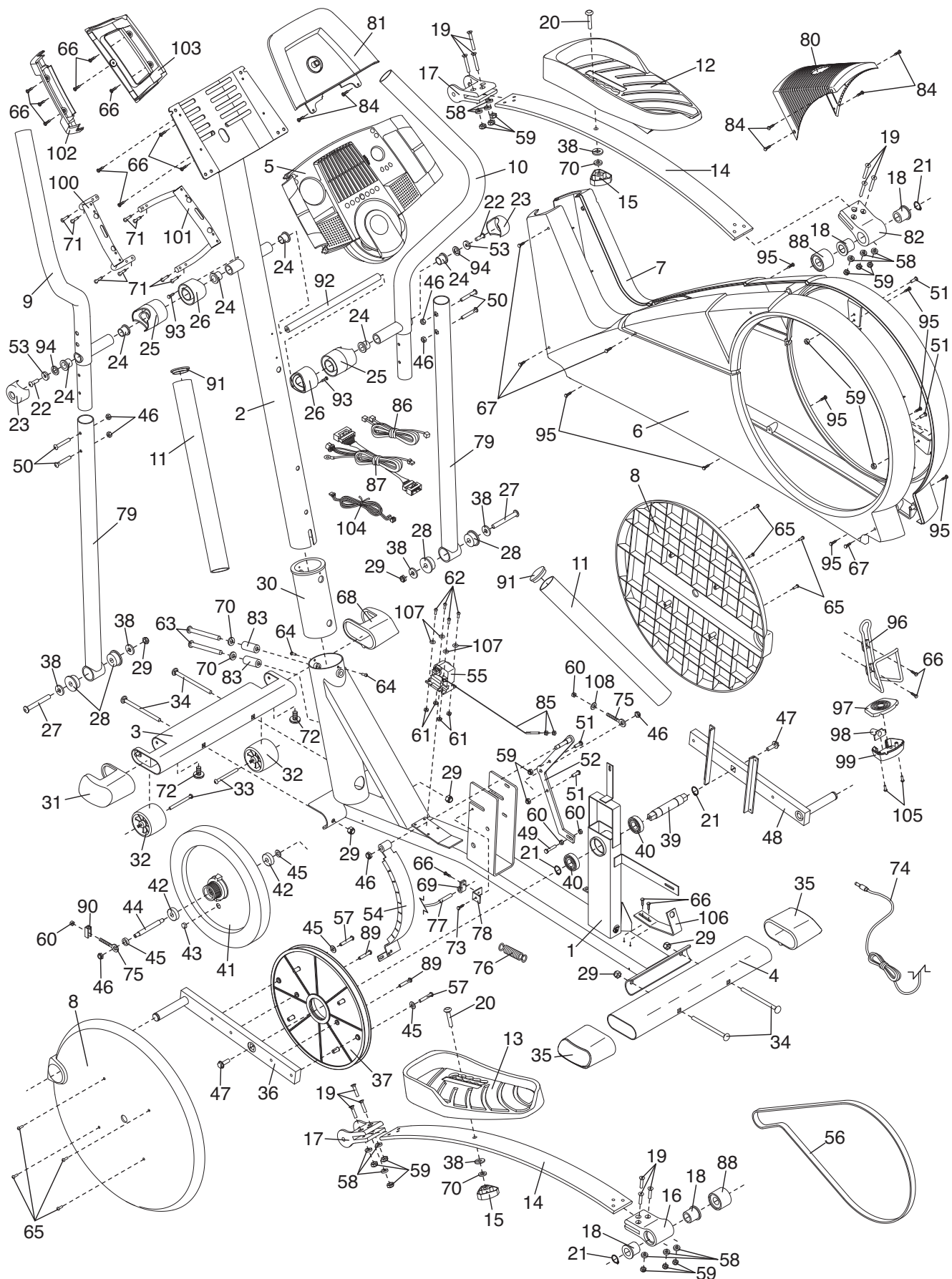


LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. HREVEL6985.0 R0905A

Nr.	Aantal	Beschrijving	58	12	M6 Tussenring
			59	16	M6 Nylon Klemmoer
1	1	Onderstel	60	4	M6 Moer
2	1	Staander	61	4	M5 Nylon Klemmoer
3	1	Voorste Stabilisator	62	4	M5 x 12mm Bout
4	1	Achterste Stabilisator	63	2	M10 x 88mm Bout met Ronde Kop
5	1	Bedieningspaneel	64	2	M4 x 6mm Schroef
6	1	Linker Zijschild	65	8	M5 x 33mm Schroef
7	1	Rechter Zijschild	66	15	M4 x 16mm Schroef
8	2	Pedaalschijf	67	4	M4 x 25mm Schroef
9	1	Linker Armhende	68	1	Rechter Voorste Eindkapje
10	1	Rechter Armhendel	69	1	Snelheidssensorklip
11	2	Schuimrubber Handvat	70	4	M10 Veerring
12	1	Rechter Pedaal	71	8	M6 x 16mm Puntig Schroef met Ronde Kop
13	1	Linker Pedaal			Bijstelpoot
14	2	Pedaalveerstaaf	72	2	M5 x 16mm Schroef
15	2	Bijstelknop	73	1	Elektriciteitsnoer
16	1	Linker Veerstaafhouder	74	1	M6 Oogbout
17	2	Voorste Veerstaafhouder	75	2	Veer
18	4	Achterste Veerstaafbus	76	1	Snelheidssensor
19	12	M6 x 33.5mm Bout	77	1	Houder voor de Snelheidssensor
20	2	Bijstelbout	78	1	Linkerstang van de Armhendel
21	4	Veering	79	2	Kap van het Zijschild
22	2	M8 x 25mm Schroef met Nylon	80	1	CD-Houder
23	2	Armhendel Kapje	81	1	Rechter Veerstaafhouder
24	6	Armhendel Hulsjes	82	1	Tussenstuk voor het Onderstel
25	2	Armhendel Tussenstuk	83	2	M4 x 12mm Klenschroef
26	2	Staandertussenstuk	84	6	Weerstandskabel
27	2	M10 x 78mm Bout met Ronde Kop	85	1	Bovenste Draadkoker
28	4	Voorste Veerstaafbus	86	1	Onderste Draadkoker
29	6	M10 Nylon Klemmoer	87	1	Tussenstuk van de Veerstaafhouder
30	1	Staanderbus	88	2	M8 x 22mm Schroef met Ronde Kop
31	1	Linker Voorste Eindkapje	89	2	"U"-Beugel
32	2	Wiel	90	1	Kap van het Handvat
33	2	M6 x 72mm Wielbout	91	2	Pendelas
34	4	M10 x 112mm Draagbout	92	1	M3 x 12mm Schroef
35	2	Eindkapje van de Achterste Stabilisator	93	2	Tussenring
36	1	Linker Zwengelarm	94	2	M4 x 19mm Schroef
37	1	Katrol	95	8	Houder van de Waterfles
38	6	M10 Tussenring	96	1	Sensorkap
39	1	Zwengelarm	97	1	Sensorbuis
40	2	Zwengelarm	98	1	Sensorhouder
41	1	Vliegwiel	99	1	Linker Binnenhendel
42	2	Pakking van het Vliegwiel	100	1	Rechter Binnenhendel
43	1	Magneet	101	1	Kap van de Linker Binnenhendel
44	1	As van het Vliegwie	102	1	Kap van de Rechter Binnenhendel
45	4	M8.5mm Kleine Tussenring	103	1	Hartslagverlengdraad
46	7	M8 Nylon Klemmoer	104	1	M3 x 8mm Schroef
47	2	Schroef van de Zwengelarm	105	2	Power Bracket
48	1	Rechter Zwengelarm	106	1	M5 Tussenring
49	1	M6 x 25mm Bout	107	4	M6 Grote Tussenring
50	4	M8 x 45mm Bout met Ronde Kop	108	1	Sensorapparaat
51	4	M6 x 18mm Bout met Ronde Kop	#	1	Borstriem
52	1	"C" Magnet Bracket	#	1	Audiokabel
53	2	M8.5 Tussenring	#	1	Adapter
54	1	Houder van "C" Magneet	#	1	Verdeler
55	1	Motor	#	1	Inbussleutel
56	1	Riem	#	1	Vet
57	2	M8 x 33mm Schroef met Ronde Kop	#	1	Gebruiksaanwijzing

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.

GEDETAILLEERDE TEKENING—Modelnr. HREVEL6985.0 R0905A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Om vervang onderdelen voor uw loopband te bestellen, neem dan a.u.b. contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht.

Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u onderdelen wilt bestellen:

- het MODELNUMMER van het product (HREVEL6985.0)
- de NAAM van het product (HEALTH RIDER CROSSTRAINER 1050T elliptische trainer)
- het SERIENUMMER van het produkt (zie de kft van de handleiding)
- het NUMMER VAN HET ONDERDEEL en de BESCHRIJVING (zie pagina 26)