

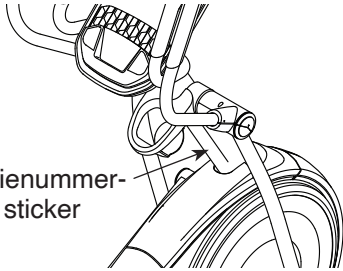
# PRO-FORM<sup>®</sup>

## CARBON EL

Modelnr. PFEL55921-INT.1

Serienr. \_\_\_\_\_

Schrijf het serienummer in het vakje hierboven voor latere raadpleging.



Serienummer-  
sticker

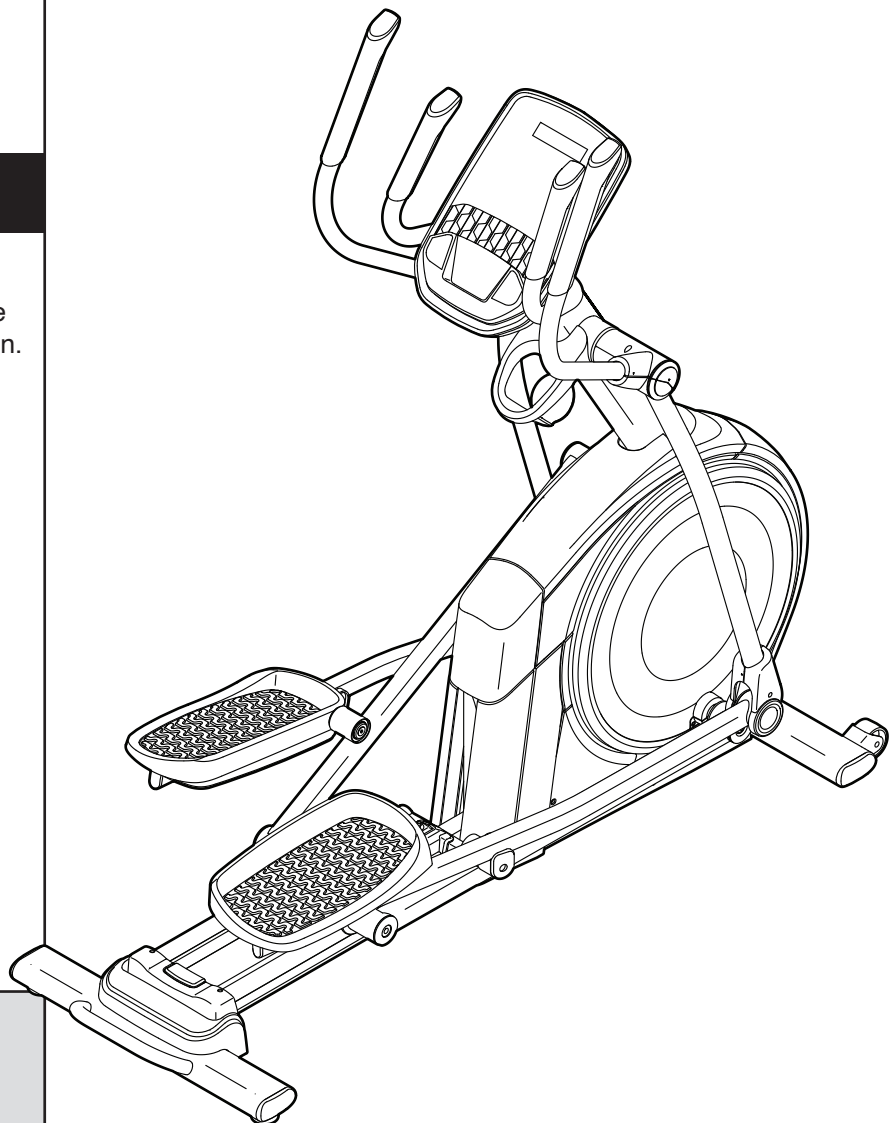
## GEBRUIKERSHANDLEIDING

### LEDENZORG

Indien u assistentie nodig heeft, verzoeken wij u uw product op onze website [ifitsupport.eu](http://ifitsupport.eu) te registreren.

Telefoonnummer: 207 082 883

Openingstijden: maandag-vrijdag  
08.00-17.00 uur



### ⚠ OPGELET

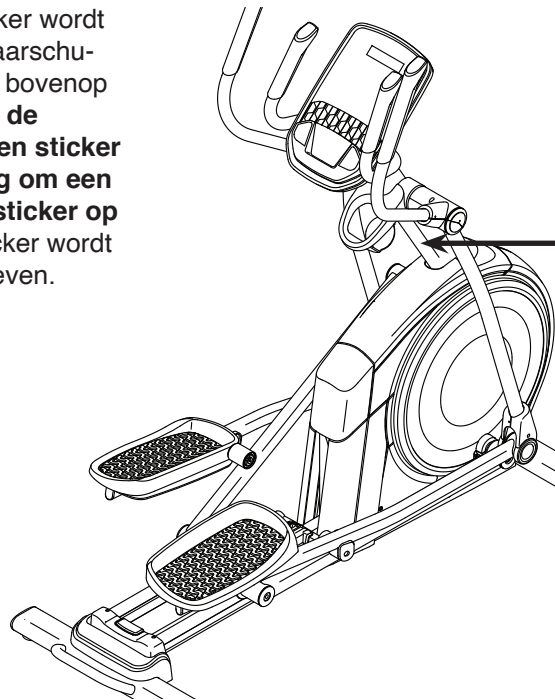
Lees alle voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding door voordat u deze apparatuur gebruikt. Bewaar deze handleiding voor latere raadpleging.

# INHOUDSOPGAVE

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER . . . . .	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN . . . . .	3
VOORDAT U BEGINT . . . . .	4
ONDERDELENOVERZICHT . . . . .	5
MONTAGE . . . . .	6
DE CROSSTRAINER GEBRUIKEN . . . . .	15
HET BEDIENINGSPANEEL GEBRUIKEN . . . . .	17
ONDERHOUD EN PROBLEEMOPLOSSING . . . . .	24
TRAININGSRICHTLIJNEN . . . . .	26
ONDERDELENLIJST . . . . .	27
GEDETAILLEERDE TEKENING . . . . .	29
VERVANGINGSONDERDELEN BESTELLEN . . . . .	Achterkant
RECYCLINGINFORMATIE . . . . .	Achterkant

## PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER

De hier afgebeelde waarschuwingssticker wordt bij dit product meegeleverd. Plak de waarschuwingssticker op de aangegeven locatie bovenop de Engelse waarschuwing. **Raadpleeg de voorkant van deze handleiding als een sticker ontbreekt of niet leesbaar is en vraag om een gratis vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Let op: De sticker wordt mogelijk niet op ware grootte weergegeven.



**WAARSCHUWING**

- Foutief gebruik van dit apparaat kan leiden tot ernstig letsel.
- Lees de gebruikershandleiding voor gebruik en volg alle waarschuwingen en instructies.
- Laat kinderen niet op of rond het apparaat.
- Dit apparaat is niet geschikt voor doeleinden met een hoge nauwkeurigheid.
- Altijd gebruiken op een vlakke ondergrond.
- Pedalen blijven draaien als u stopt met fietsen.
- Draaiende pedalen kunnen letsel veroorzaken.
- Verlaag de pedaalnelheid op een gecontroleerde manier.
- Stop de pedalen en wees voorzichtig bij het op- en afstappen van het apparaat.
- Gebruiker mag niet meer wegen dan 125 kg.
- Vervang dit label indien het beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.

PROFORM en IFIT zijn geregistreerde handelsmerken van ICON Health & Fitness, Inc. App Store is een handelsmerk van Apple Inc., geregistreerd in de VS en andere landen. Android en Google Play zijn handelsmerken van Google LLC. Het woordmerk Bluetooth® en de logo's zijn geregistreerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc. en worden onder licentie gebruikt. IOS is een handelsmerk of een geregistreerd handelsmerk van Cisco in de VS en andere landen en wordt onder licentie gebruikt.

# BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

**⚠ WAARSCHUWING:** Lees alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding, en alle waarschuwingen op uw crosstrainer voordat u deze gebruikt om het risico op ernstig letsel te verminderen. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade opgelopen door dit product of tijdens het gebruik van dit product.

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de crosstrainer goed geïnformeerd zijn over alle voorzorgsmaatregelen.
2. Houd kinderen jonger dan 16 jaar en huisdieren altijd bij de crosstrainer vandaan.
3. Raadpleeg uw medisch zorgverlener voordat u met enig trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of met bestaande gezondheidsproblemen.
4. Raadpleeg uw medisch zorgverlener voordat u begint of doorgaat met een trainingsprogramma tijdens de zwangerschap. Gebruik de crosstrainer alleen met toestemming van uw medisch zorgverlener.
5. De crosstrainer is niet bedoeld om gebruikt te worden door personen met verminderd lichamelijk, zintuiglijk of verstandelijk vermogen of met een gebrek aan ervaring en kennis, tenzij er toezicht is of tenzij zij instructies hebben ontvangen over het gebruik van de crosstrainer door iemand die voor hun veiligheid verantwoordelijk is.
6. Gebruik de crosstrainer alleen zoals in deze handleiding is beschreven.
7. De crosstrainer is alleen voor thuisgebruik bedoeld. Gebruik de crosstrainer niet voor zakelijke, institutionele of verhuurdoeleinden.
8. Houd de crosstrainer binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de crosstrainer niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
9. Plaats de crosstrainer op een vlakke ondergrond met minstens 0,9 m vrije ruimte voor en achter de crosstrainer en 0,6 m aan beide zijanten. Leg een matje onder de crosstrainer om uw vloer of vloerbedekking te beschermen.
10. Controleer de onderdelen elke keer dat de crosstrainer wordt gebruikt en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen. Gebruik alleen door de fabrikant geleverde onderdelen.
11. Steek de stroomadapter altijd eerst in de crosstrainer voordat u deze op een stopcontact aansluit.
12. De crosstrainer is niet geschikt voor personen die meer dan 125 kg wegen.
13. Draag geschikte kleding wanneer u de crosstrainer gebruikt. Draag nooit losse kleding die in de crosstrainer bekneld kan raken. Draag altijd gymschoenen om uw voeten tijdens het trainen te beschermen.
14. Houd de handvatten of de armen van het bovendeeel vast bij het opstappen, het afstappen of tijdens het gebruik van de crosstrainer. Breng de pedalen tot stilstand met het pedaal aan de opstap- of afstapkant in de laagste stand voordat u op- of afstapt.
15. De crosstrainer heeft geen vrijloop; de pedalen blijven ronddraaien, totdat het vliegwiel stopt. Verlaag op beheerste wijze uw fietssnelheid.
16. Houd uw rug tijdens het gebruik van de crosstrainer altijd recht. Krom uw rug niet.
17. Te veel trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Stop onmiddellijk en begin met afkoelen als u tijdens het trainen uitgeput raakt, kortademig wordt of pijn voelt.

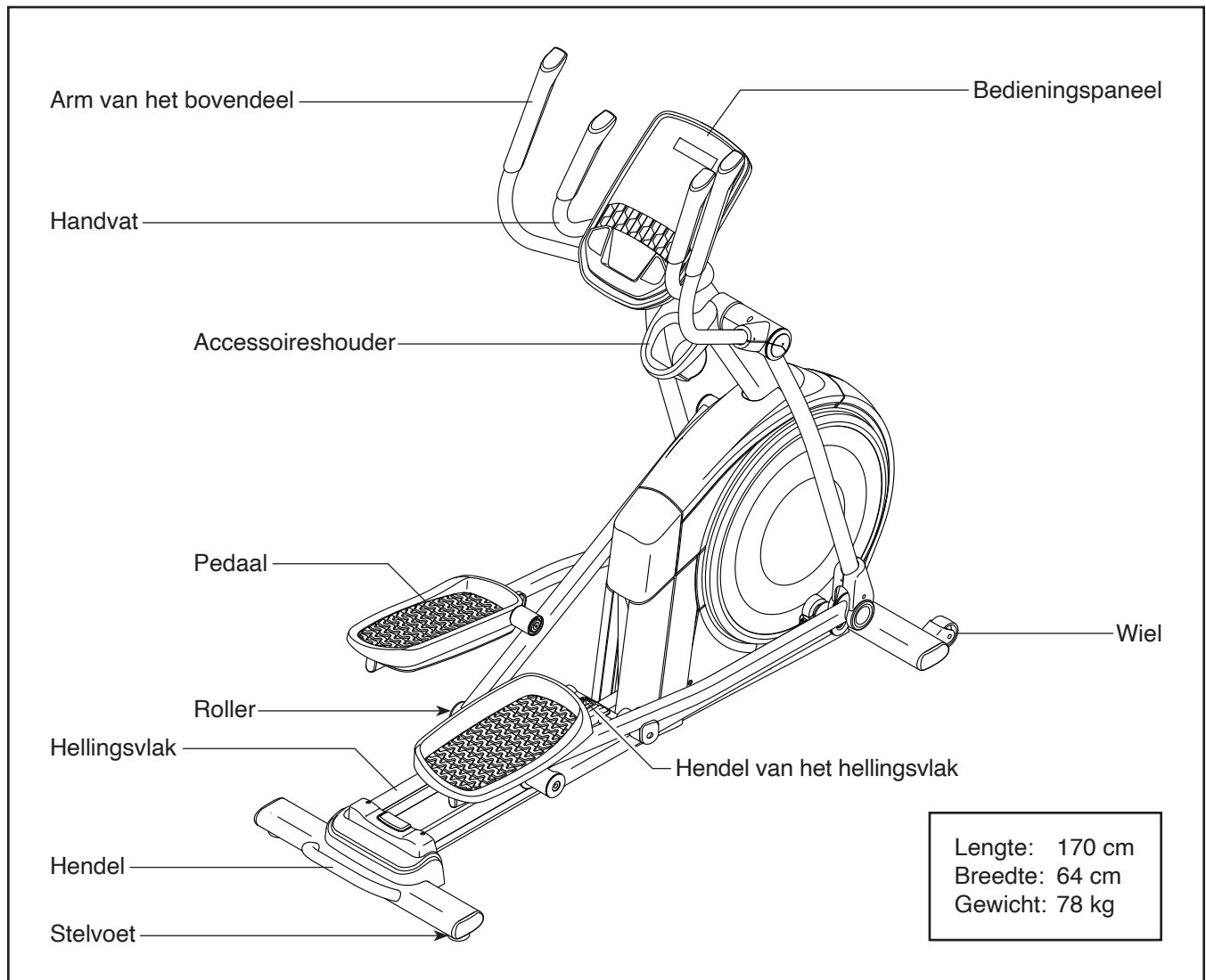
# VOORDAT U BEGINT

Bedankt dat u voor de revolutionaire PROFORM® CARBON EL crosstrainer hebt gekozen. De CARBON EL crosstrainer kent een indrukwekkende reeks mogelijkheden die ontworpen zijn om uw trainingen thuis effectiever en leuker te maken.

**Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u de crosstrainer gebruikt.** Raadpleeg de voorkant van deze handleiding als u na het doorlezen van deze

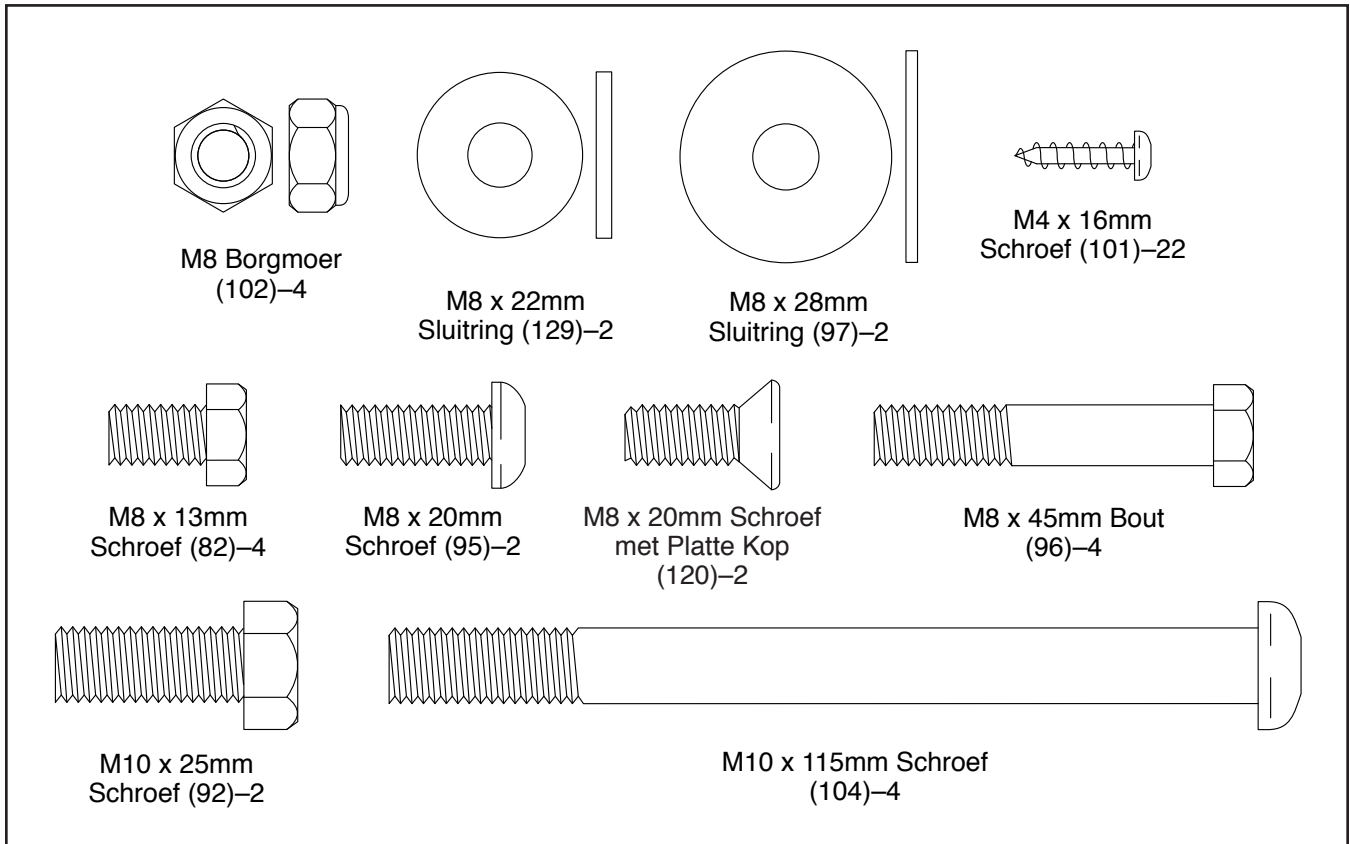
handleiding nog vragen hebt. Noteer het product-model- en serienummer voordat u contact met ons opneemt, zodat wij u van dienst kunnen zijn. U vindt het modelnummer en de locatie van de serienummersticker op de voorkant van deze handleiding.

Voordat u verder leest, dient u zich vertrouwd te maken met de onderdelen die in de onderstaande tekening zijn aangeduid.



# ONDERDELENOVERZICHT

Raadpleeg de onderstaande afbeeldingen voor een overzicht van de kleine onderdelen die nodig zijn voor montage. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het referentienummer van het onderdeel. U vindt alle onderdelen terug in de ONDERDELENLIJST achterin deze handleiding. Het getal volgend op het referentienummer geeft het aantal te monteren onderdelen aan. **Let op: Als een onderdeel van de set met bevestigingsonderdelen ontbreekt, controleer dan eerst of het vooraf al is gemonteerd. Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd.**



# MONTAGE

- De montage moet door twee personen worden uitgevoerd.
- Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
- De linkeronderdelen worden aangegeven met "L" of "Left" en de rechteronderdelen met "R" of "Right".
- Voor het vaststellen van de kleine onderdelen, kijkt u op bladzijde 5.

- U hebt behalve het meegeleverde gereedschap ook het volgende gereedschap nodig:

een kruiskopschroevendraaier 

twee verstelbare sleutels 

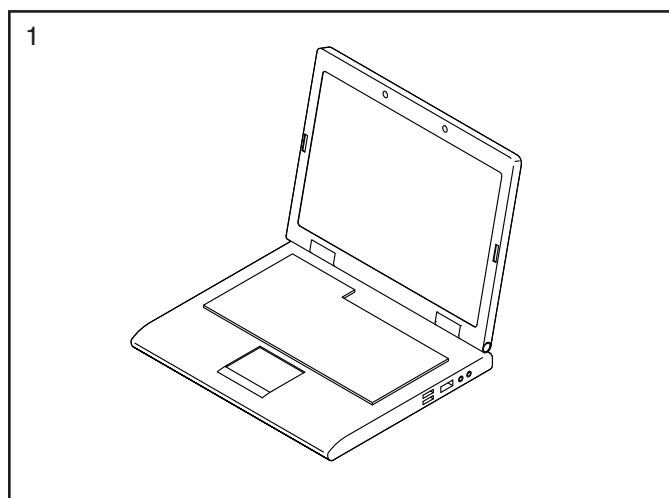
een rubberhamer 

Het monteren gaat mogelijk eenvoudiger met uw eigen set sleutels. Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

## 1. Ga naar [ifitsupport.eu](http://ifitsupport.eu) op uw computer en registreer uw product.

- documenteert uw eigendom
- activeert uw garantie
- zorgt voor prioriteit bij klantondersteuning als u ooit hulp nodig heeft

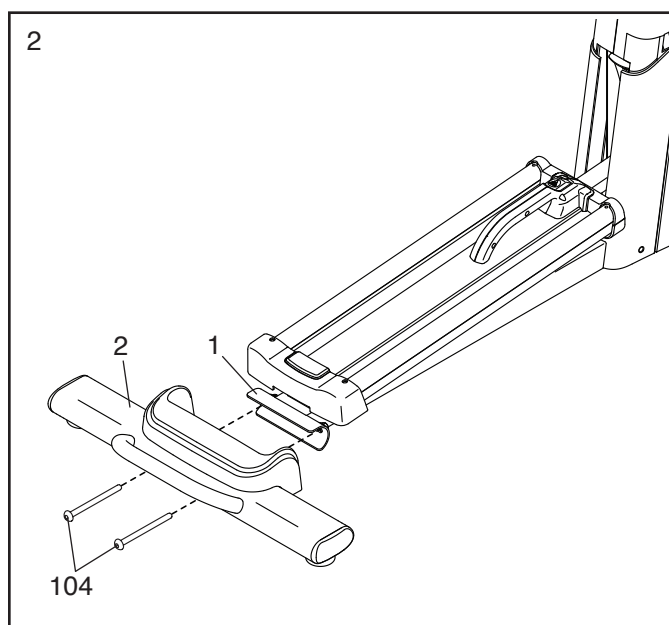
Let op: Indien u geen toegang tot internet heeft, kunt u bellen met de Ledenzorg (zie de voorkant van deze handleiding) en uw product registreren.



## 2. Plaats met de hulp van een tweede persoon een deel van het verpakkingsmateriaal (niet afgebeeld) onder de achterkant van het Onderstel (1). Laat de tweede persoon het Onderstel vasthouden, zodat het niet omvalt terwijl u deze stap voltooit.

Maak de Achterste Stabilisator (2) aan het Onderstel (1) vast met twee M10 x 115mm Schroeven (104).

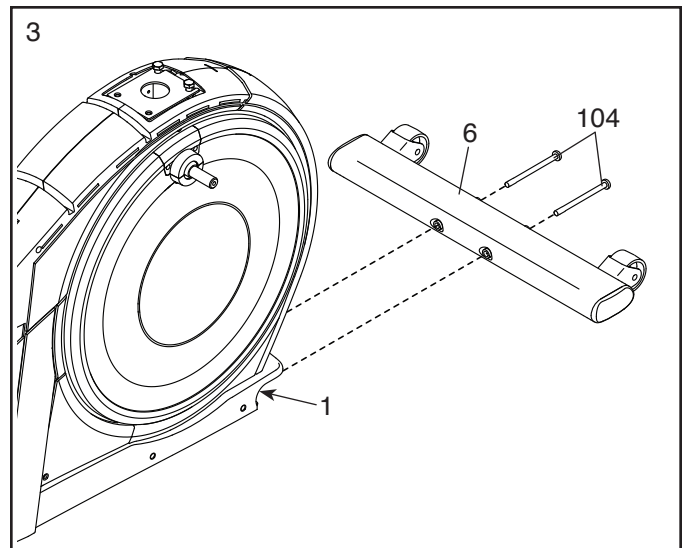
Verwijder vervolgens het verpakkingsmateriaal van onder de achterkant van het Onderstel (1).



3. Plaats met de hulp van een tweede persoon een deel van het verpakkingsmateriaal (niet afgebeeld) onder de voorkant van het Onderstel (1). **Laat de tweede persoon het Onderstel vasthouden, zodat het niet omvalt terwijl u deze stap voltooit.**

Bevestig de Voorste Stabilisator (6) aan het Onderstel (1) met twee M10 x 115mm Schroeven (104).

Verwijder vervolgens het verpakkingsmateriaal van onder de voorkant van het Onderstel (1).

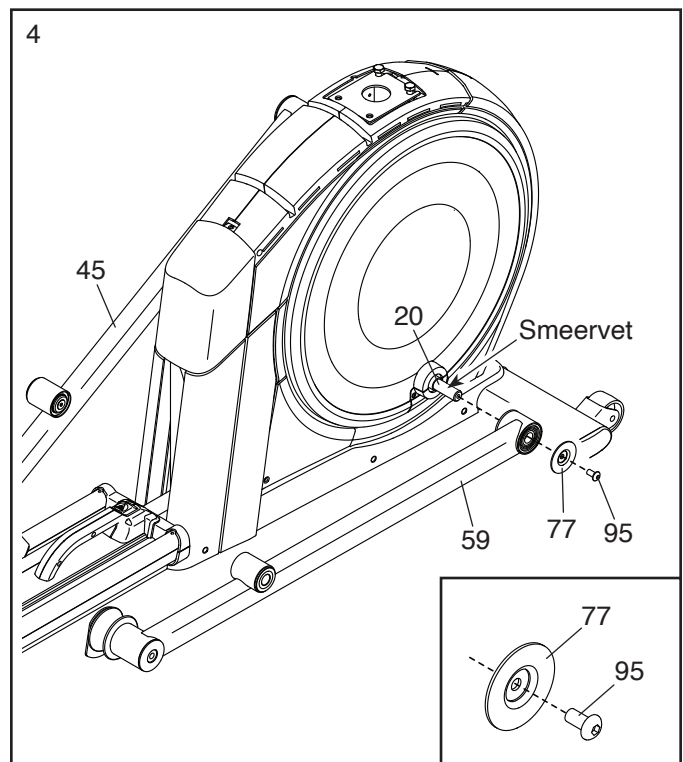


4. Smeer, door een plastic zakje te gebruiken om uw vingers schoon te houden, een beetje van het meegeleverd smeervet om de rechter Crankarm (20).

Zoek naar de Rechterrollerarm (59), draai deze zoals afgebeeld en schuif deze op de rechter Crankarm (20).

Bevestig de Rechterrollerarm (59) met een M8 x 20mm Schroef (95) en een Crankkap (77); **zorg ervoor dat de Crankkap is gericht zoals afgebeeld in de inzettekening.**

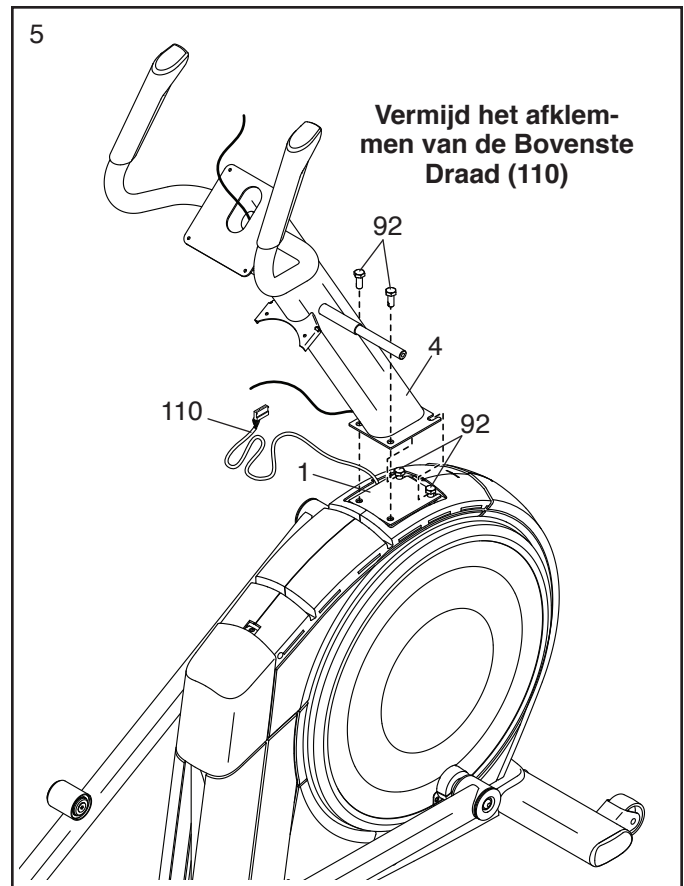
**Herhaal deze stap voor de Linkerrollerarm (45).**



5. **Tip: Vermijd het afklemmen van de Bovenste Draad (110).** Zorg dat een tweede persoon de Staander (4) vasthoudt in de buurt van het Onderstel (1).

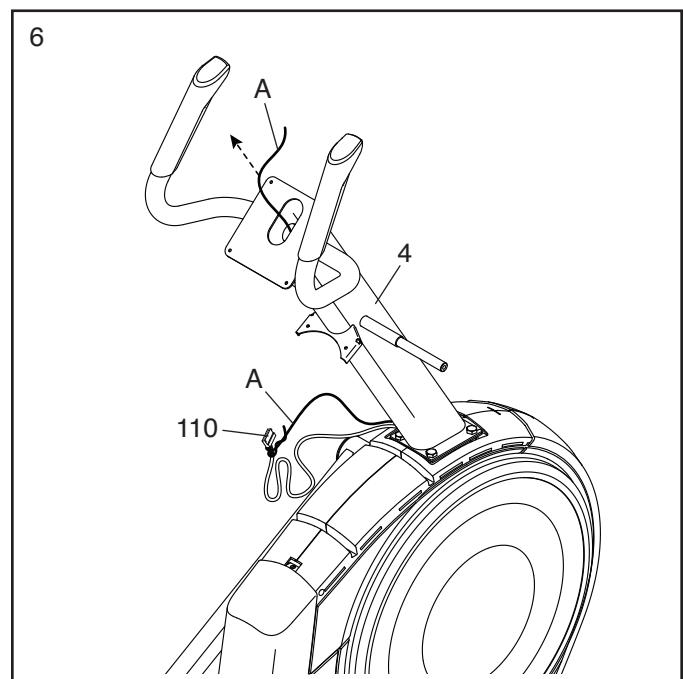
**Tip: Er zijn twee M10 x 25mm Schroeven (92) vooraf gemonteerd aan het Onderstel (1).**

Bevestig de Staander (4) aan het Onderstel (1) met twee aanvullende M10 x 25mm Schroeven (92); draai beide Schroeven aan en draai daarna alle vier de Schroeven vast.



6. Zoek de kabelbinder (A) in de onderkant van de Staander (4). Verbind de kabelbinder met de Bovenste Draad (110). Trek vervolgens aan de bovenkant van de kabelbinder tot de Bovenste Draad door de Staander loopt.

**Tip: Om te voorkomen dat de Bovenste Draad (110) in de Staander (4) valt, zet u de Bovenste Draad vast met de kabelbinder (A).**





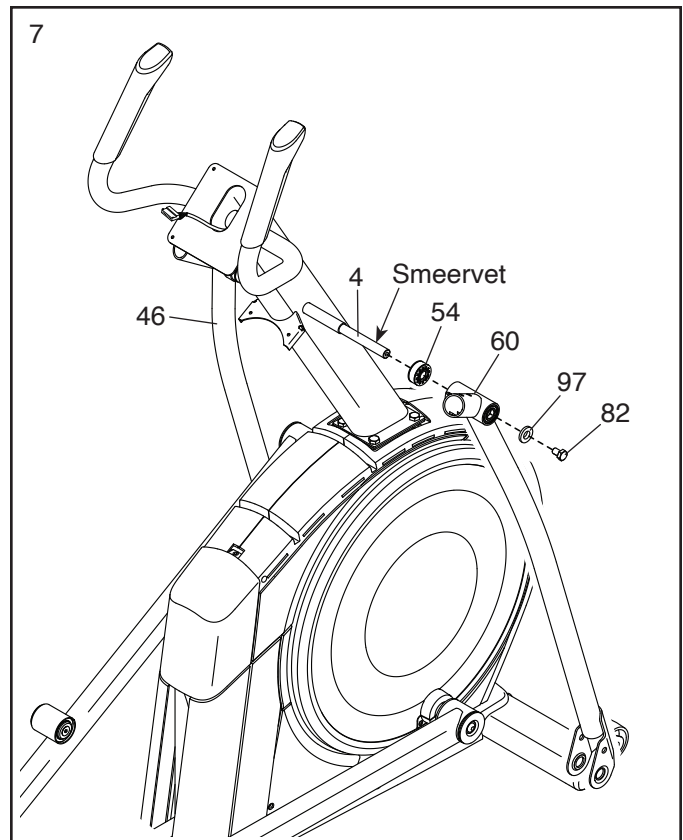
7. Breng smeervet aan op de as aan de rechterkant van de Staander (4).

Schuif vervolgens een Tussenstuk van de Zwenkas (54) op de rechterkant van de Staander (4).

Zoek vervolgens het Rechterbeen van het Bovendeel (60), richt dit zoals afgebeeld en schuif het op de rechterkant van de Staander (4).

Bevestig het Rechterbeen van het Bovendeel (60) met een M8 x 13mm Schroef (82) en een M8 x 28mm Sluitring (97).

**Herhaal deze stap voor het Linkerbeen van het Bovendeel (46).**

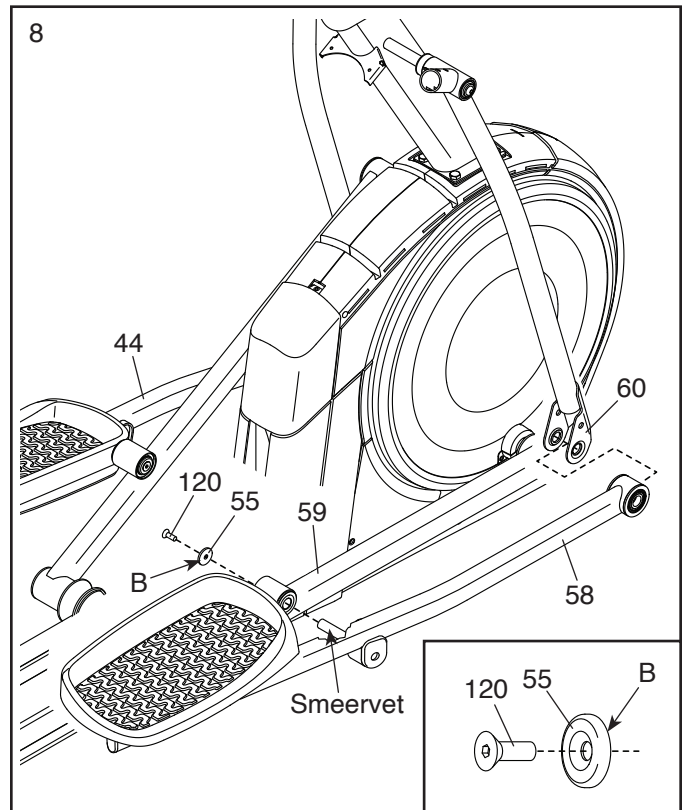


8. Richt de Rechterpedaalarm (58) zoals afgebeeld, en breng smeervet aan op de as.

Steek vervolgens de Rechterpedaalarm (58) in het Rechterbeen van het Bovendeel (60) en in de Rechterrollerarm (59).

Bevestig de Rechterpedaalarm (58) aan de Rechterrollerarm (59) met een M8 x 20mm Schroef met Platte Kop (120) en een Houder (55); **zorg dat de platte kant (B) van de Houder gericht is naar de Rechterrollerarm zoals afgebeeld in de inzettekening.**

**Herhaal deze stap voor de Linkerpedaalarm (44).**



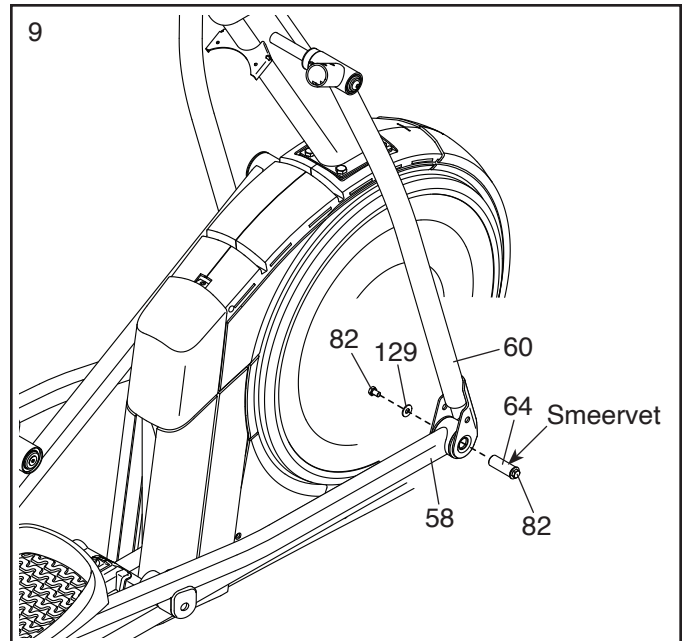
9. Breng smeervet aan op een van de Assen van de Pedaalarm (64).

Steek de As van de Pedaalarm (64) in het Rechterbeen van het Bovendeel (60) en in de Rechterpedaalarm (58) vanaf de aangegeven richting.

Schuif dan een M8 x 22mm Sluitring (129) op een M8 x 13mm Schroef (82) en draai de Schroef een paar slagen in de As van de Pedaalarm (64) vast.

**Draai dan beide M8 x 13mm Schroeven (82) tegelijkertijd vast.**

**Herhaal deze stap aan de andere kant van de crosstrainer.**

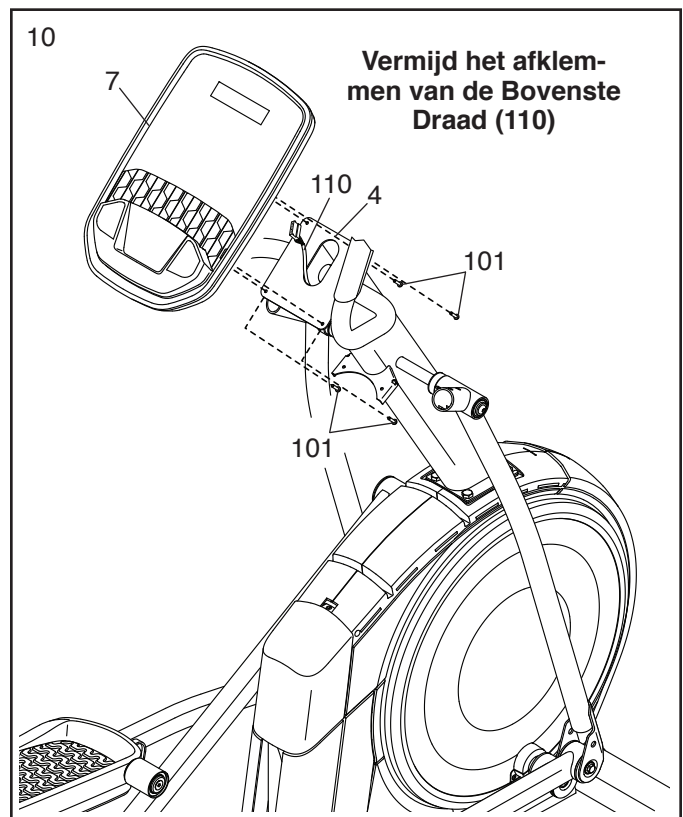


10. Maak de kabelbinder rond de Bovenste Draad (110) los en gooi deze weg.

Sluit, terwijl een tweede persoon het Bedieningspaneel (7) bij de Staander (4) houdt, de Bovenste Draad (110) aan op de aansluiting op het Bedieningspaneel. **Tip: De draadconnector zou er makkelijk in moeten glijden en met een hoorbare klik op zijn plaats moeten klikken. Als dit niet gebeurt, dient u de connector te draaien en het nog eens te proberen.**

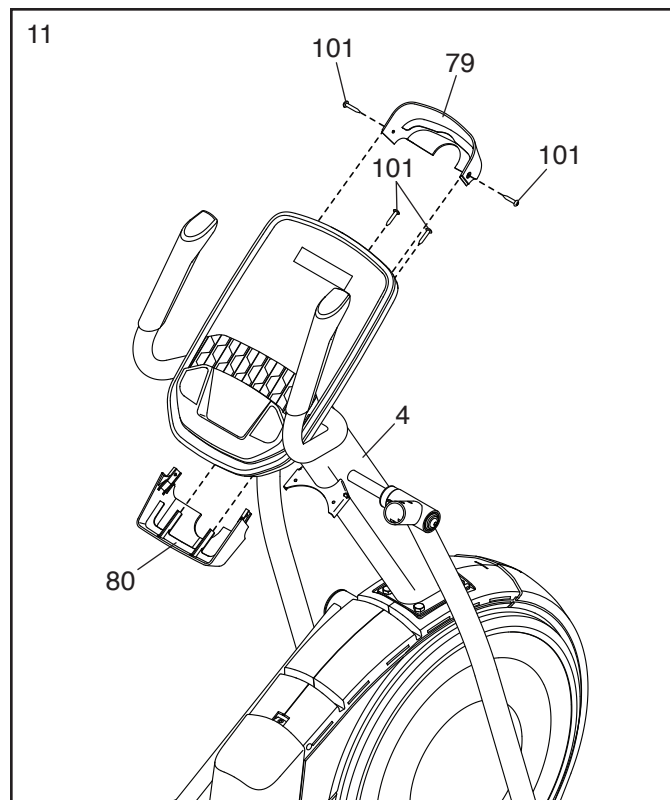
Stop het overschot aan draad in de Staander (4) of in het Bedieningspaneel (7).

**Tip: Vermijd het afklemmen van de Bovenste Draad (110).** Bevestig het Bedieningspaneel (7) aan de Staander (4) met vier M4 x 16mm Schroeven (101). **Draai alle Schroeven aan en draai ze daarna vast.**

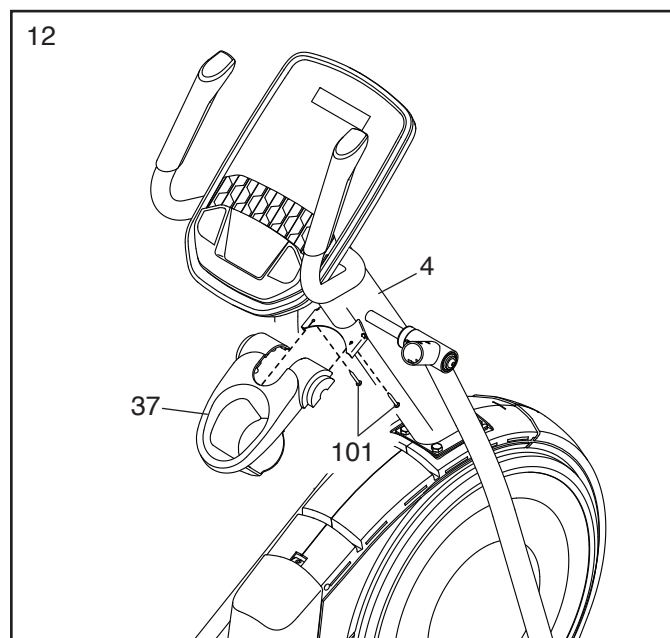


11. Richt de Achterste Kap van het Bedieningspaneel (80) zoals afgebeeld en bevestig deze aan de Staander (4) met twee M4 x 16mm Schroeven (101).

Richt vervolgens de Voorste Kap van het Bedieningspaneel (79) zoals afgebeeld en bevestig deze aan de Achterste Kap van het Bedieningspaneel (80) met twee M4 x 16mm Schroeven (101).

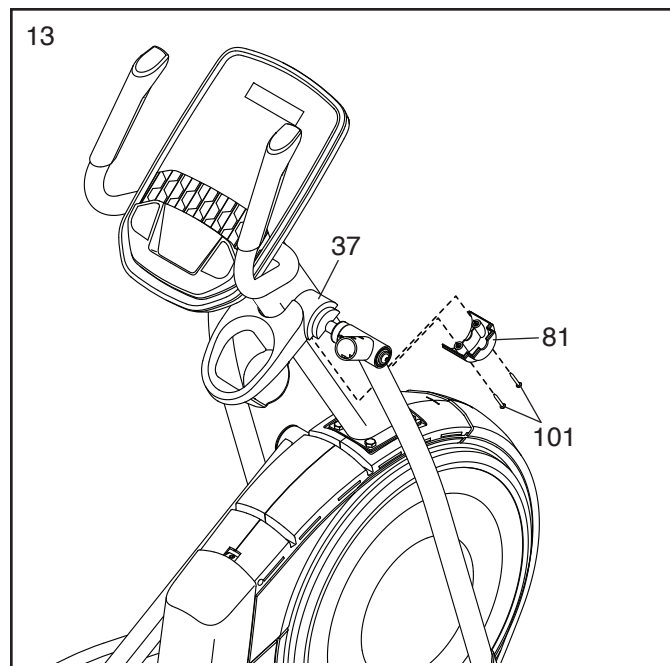


12. Richt de Accessoireshouder (37) zoals afgebeeld en bevestig deze aan de Staander (4) met twee M4 x 16mm Schroeven (101).



13. Richt een Onderste Kap van de Houder (81) zoals afgebeeld en bevestig deze aan de rechterkant van de Accessoireshouder (37) met twee M4 x 16mm Schroeven (101).

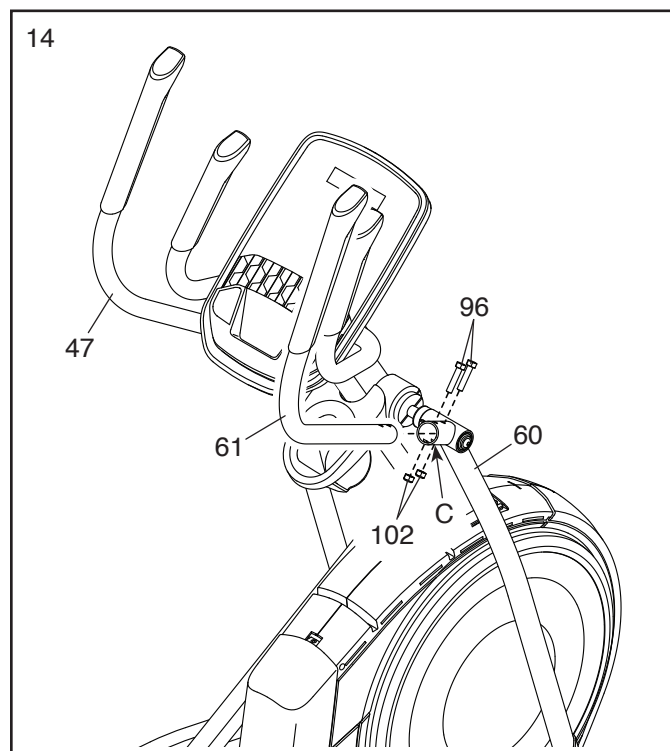
**Herhaal deze stap aan de andere kant van de crosstrainer.**



14. Zoek naar de Rechterarm van het Bovendeel (61), draai deze zoals afgebeeld en schuif deze op het Rechterbeen van het Bovendeel (60).

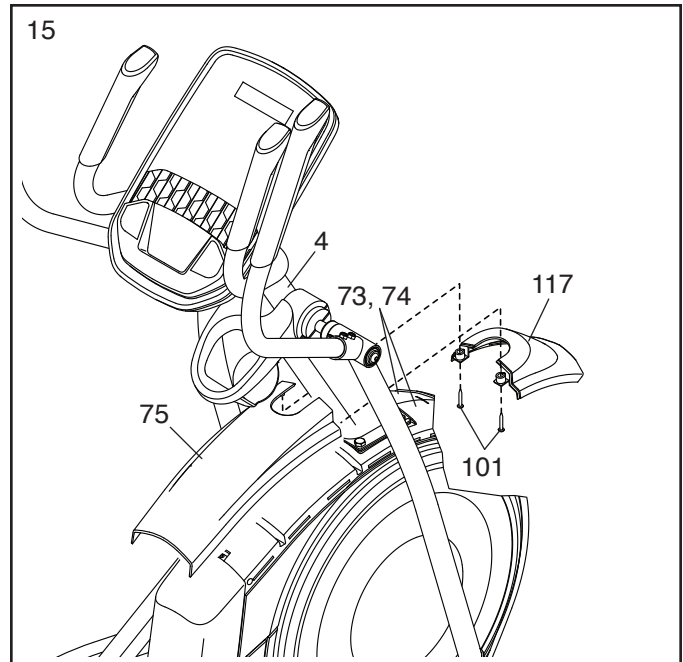
Bevestig de Rechterarm van het Bovendeel (61) met twee M8 x 45mm Bouten (96) en twee M8 Borgmoeren (102); **zorg ervoor dat de Borgmoeren in de zeskantige gaten (C) vallen.**

**Herhaal deze stap voor de Linkerarm van het Bovendeel (47).**



15. Richt de Voorste Schermkap (117) en de Middelste Schermkap (75) rond de Staander (4) zoals afgebeeld. Maak ze dan aan elkaar vast met twee M4 x 16mm Schroeven (101).

Druk vervolgens de Voorste Schermkap (117) en de Middelste Schermkap (75) in het Linker- en het Rechterscherm (73, 74).

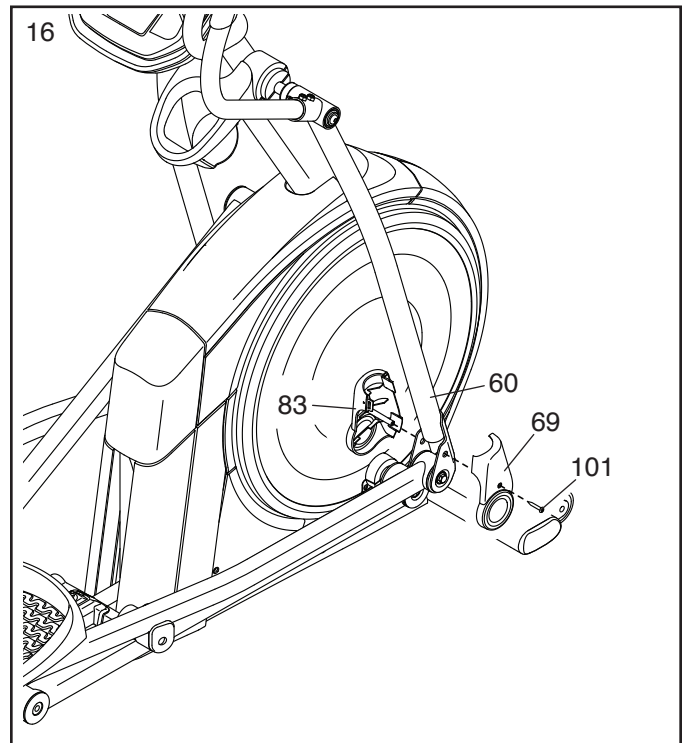


16. Zoek naar de Binnenste Kap van het Rechterbeen (83), richt deze zoals afgebeeld en steek deze door het Rechterbeen van het Bovendeel (60).

Zoek vervolgens naar de Buitenste Kap van het Rechterbeen (69), richt deze zoals afgebeeld en druk deze op de Binnenste Kap van het Rechterbeen (83).

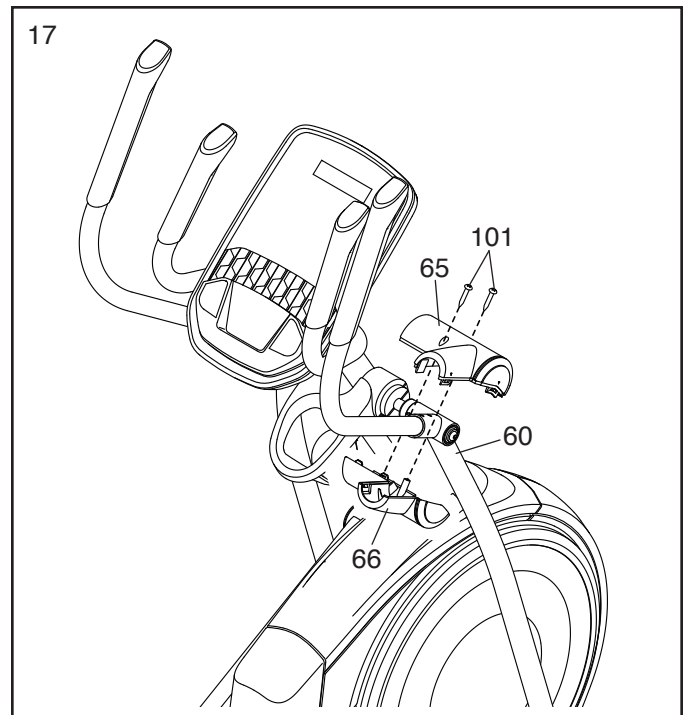
Bevestig de Buitenste en Binnenste Kap van het Rechterbeen (69, 83) op elkaar met een M4 x 16mm Schroef (101).

**Herhaal deze stap aan de andere kant van de crosstrainer.**



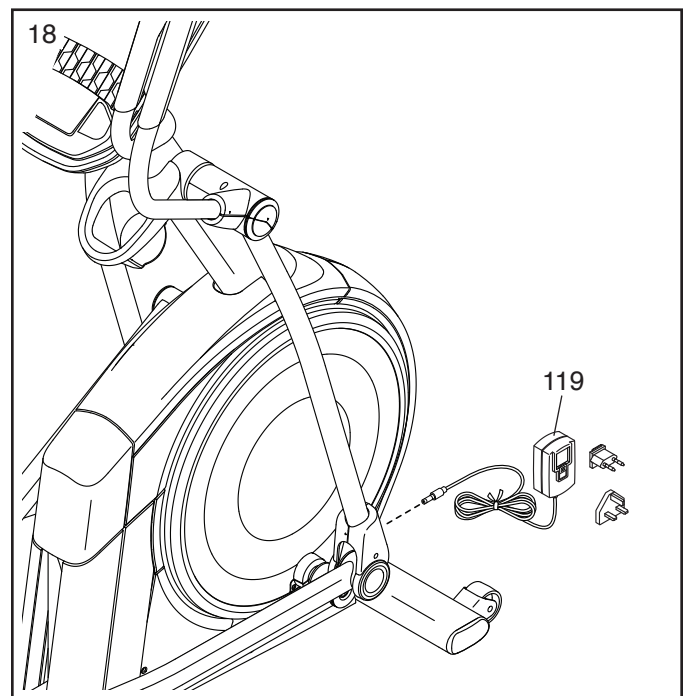
17. Richt de Voorste en Achterste Kap van de Rechterarm (65, 66) rond het Rechterbeen van het Bovendeel (60) zoals afgebeeld en maak ze vast met twee M4 x 16mm Schroeven (101).

**Herhaal deze stap aan de andere kant van de crosstrainer.**



18. Steek de Stroomadapter (119) in de aansluiting op de voorkant van de crosstrainer.

Let op: Raadpleeg DE STROOMADAPTER INSTEKEN op bladzijde 15 om de Stroomadapter (119) in een stopcontact te steken.



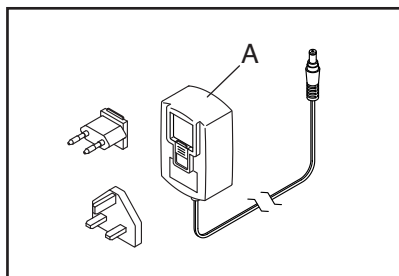
19. **Zorg ervoor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid voordat u de crosstrainer gaat gebruiken.**  
Leg een matje onder de crosstrainer om de vloer te beschermen. Let op: Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd.

# DE CROSSTRAINER GEBRUIKEN

## DE STROOMADAPTER INSTEKEN

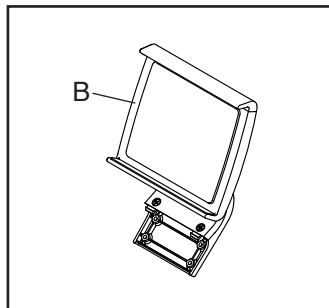
**BELANGRIJK:** Laat, wanneer de crosstrainer aan koude temperaturen is blootgesteld, deze op kamertemperatuur komen voordat u de stroomadapter (A) insteekt. Doet u dit niet, dan kunnen de displays van het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigd raken.

Steek de stroomadapter (A) in de aansluiting die zich op de voorkant van de crosstrainer bevindt. Steek, indien nodig, de juiste verloopstekker in de stroomadapter. Steek vervolgens de stroomadapter in een geschikt stopcontact dat op de juiste wijze is geïnstalleerd volgens de lokale codes en verordeningen.



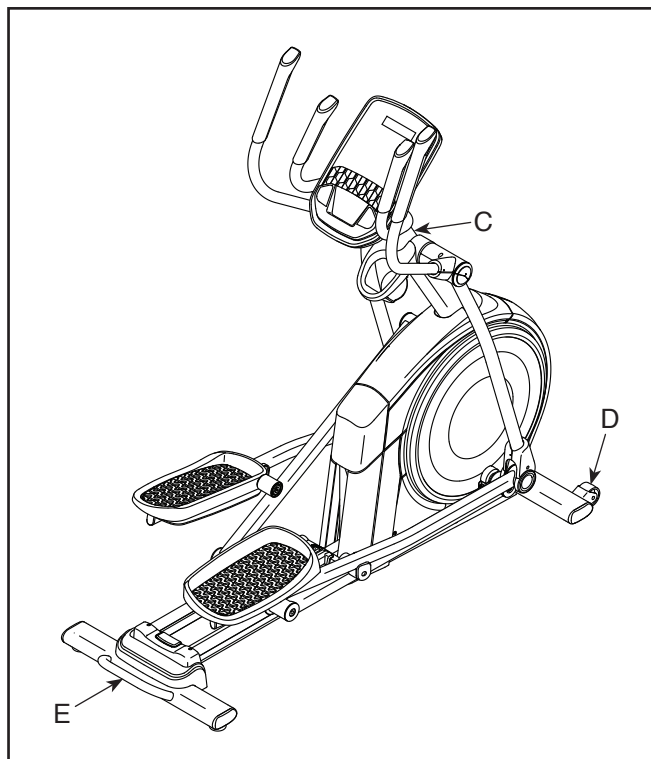
## DE OPTIONELE TABLETHOUDER

De optionele tablethouder (B) houdt uw tablet goed op zijn plaats en zorgt ervoor dat u uw tablet tijdens het oefenen kan gebruiken. De optionele tablethouder is ontworpen voor gebruik met de meeste tablets van volledige grootte. **Voor het kopen van een tablethouder, raadpleegt u de voorkant van deze handleiding.**



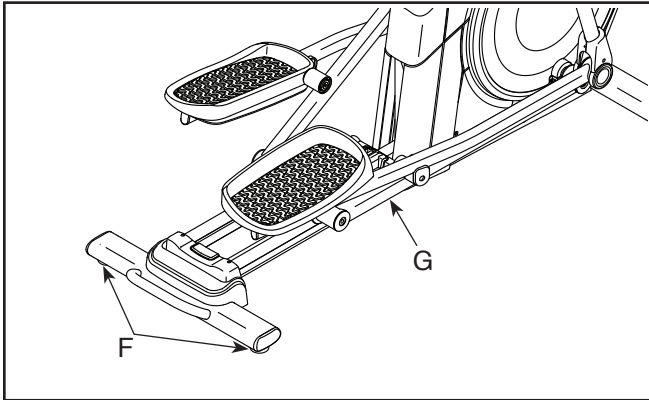
## DE CROSSTRAINER VERPLAATSEN

Vanwege de afmetingen en het gewicht van de crosstrainer moet deze door twee personen worden verplaatst. Neem alle nodige maatregelen om schade aan de vloer te vermijden. Ga aan de voorzijde van de crosstrainer staan, houd de staander (C) vast en plaats één voet tegen een van de wielen (D). Trek aan de staander en laat een tweede persoon de hendel (E) optillen tot de crosstrainer rolt op de wielen. Verplaats de crosstrainer voorzichtig naar de gewenste locatie en zet hem weer neer op de vloer.



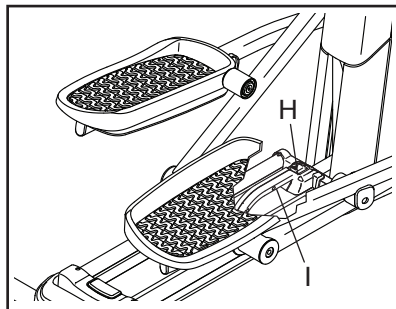
## DE CROSSTRAINER WATERPAS STELLEN

Draai, als de crosstrainer tijdens het gebruik enigszins op uw vloer wiebelt, aan één of beide stelvoeten (F) onder de achterste stabilisator of draai de stelvoet (G) onder het midden van het onderstel tot het wiebelen is opgeheven.



## DE HELLING VAN HET HELLINGSVLAK VERANDEREN

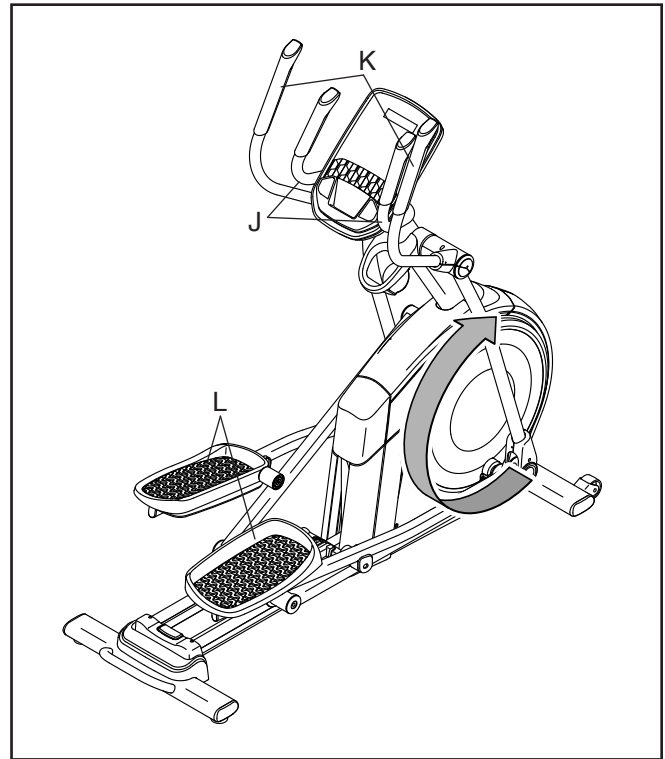
U kunt om de beweging van de pedalen af te wisselen de helling van het hellingsvlak wijzigen. Om het hellingsvlak te heffen drukt u op de vergrendelingsknop (H) en trekt u de hendel van het hellingsvlak (I) omhoog naar het gewenste hellingsniveau.



Om het hellingsvlak te laten zakken, drukt u op de vergrendelingsknop (H), trekt u aan de hendel van het hellingsvlak (I) en laat u het hellingsvlak tot het gewenste hellingsniveau zakken. Laat de vergrendelingsknop vervolgens los en steek de vergrendelingspen in een van de afstelgaten in het onderstel. **Zorg ervoor dat de vergrendelingspen goed in een van de afstelgaten van het onderstel zit.**

## TRAINEN OP DE CROSSTRAINER

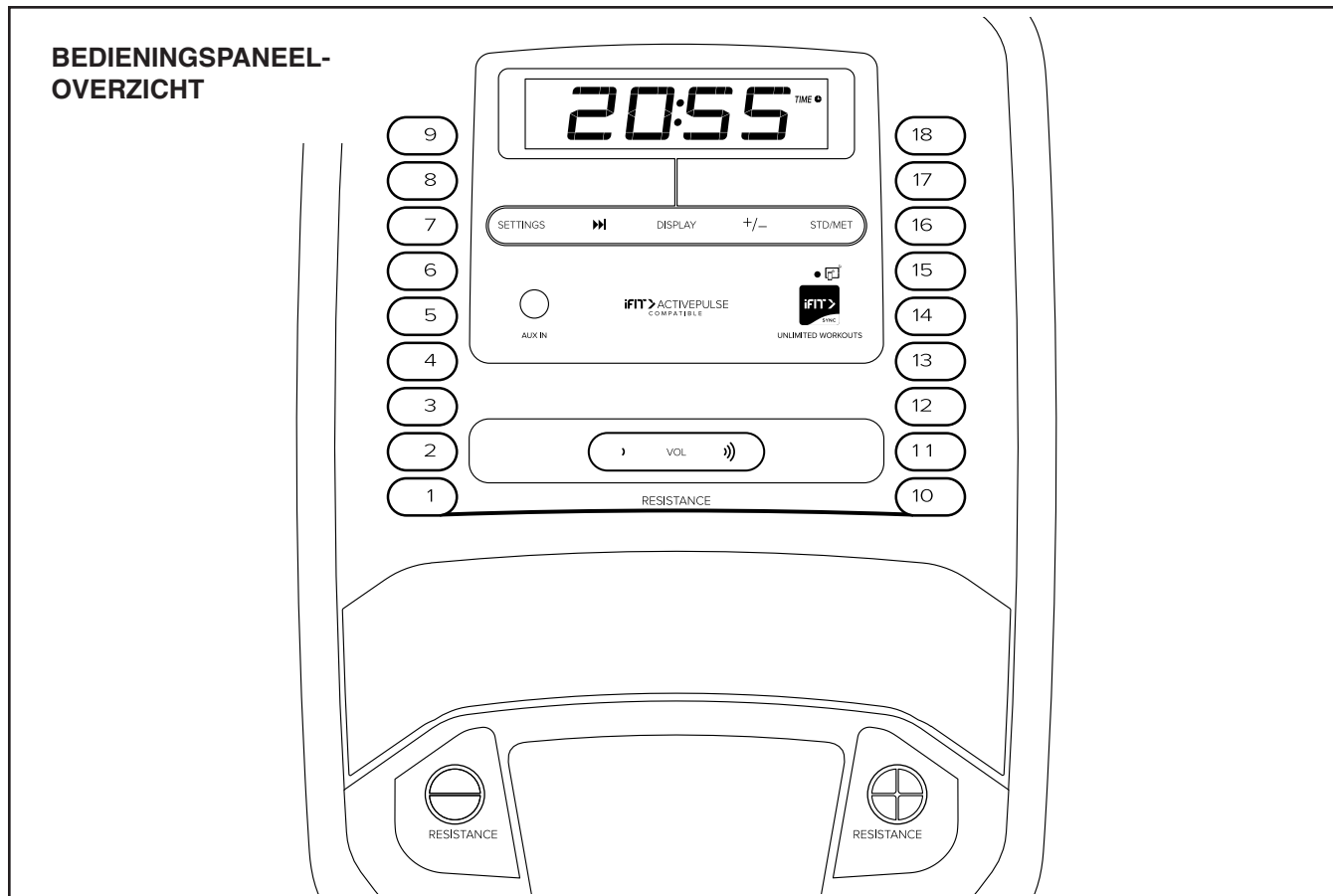
Als u op de crosstrainer wilt stappen, houdt u de handvatten (J) of de armen van het bovendee (K) vast en stapt u op het pedaal (L) dat zich in de laagste positie bevindt. Stap vervolgens op het andere pedaal. Duw de pedalen tot ze een vloeiende beweging beginnen te maken. **Let op: De pedalen kunnen in beide richtingen draaien. Het wordt aanbevolen om de pedalen in de richting van onderstaande pijl te bewegen. Om af te wisselen, kunt u de pedalen ook in de tegenovergestelde richting bewegen.**



Wacht tot de pedalen (L) helemaal zijn gestopt voor u van de crosstrainer afstapt. **Let op: De crosstrainer heeft geen vrijloop; de pedalen blijven bewegen, totdat het vliegwiel stopt.** Als de pedalen tot stilstand zijn gekomen, stapt u eerst van het hoogste pedaal af. Stap vervolgens van het laagste pedaal af.



# HET BEDIENINGSPANEEL GEBRUIKEN



## BEDIENINGSPANEELFUNCTIES

Het geavanceerde bedieningspaneel bevat bepaalde functies om uw trainingen effectiever en leuker te maken.

U kunt de weerstand van de pedalen met een druk op de toets afstellen wanneer u de handmatige modus van het bedieningspaneel gebruikt.

Het bedieningspaneel geeft tijdens de training doorlopend feedback. U kunt zelfs uw hartslag meten met een compatibele hartslagmonitor.

U kunt ook het geluidssysteem van het bedieningspaneel gebruiken tijdens uw training.

Het bedieningspaneel biedt ook onbeperkte iFIT-trainingen wanneer u de iFIT-app naar uw smart-toestel downloadt en dit op het bedieningspaneel aansluit.

Met de iFIT-app heeft u toegang tot een grote en gevarieerde bibliotheek met iFIT-videotrainingen, kunt u uw eigen trainingen creëren, resultaten van uw trainingen bijhouden en hebt u toegang tot vele andere mogelijkheden.

Elke iFIT-training verandert automatisch de weerstand van de pedalen, terwijl een iFIT-coach u leidt door een meespelende en effectieve videotraining.

**Voor gebruik van de handmatige modus**, zie bladzijde 18. **Voor gebruik van een iFIT-training**, zie bladzijde 20.

**Om uw hartslagmonitor aan te sluiten op het bedieningspaneel**, zie bladzijde 21. **Voor gebruik van het geluidssysteem**, zie bladzijde 22. **Voor het wijzigen van bedieningspaneelinstellingen**, zie bladzijde 23.

Let op: Als er een laagje plastic op het display zit, moet u dat verwijderen.

## DE HANDMATIGE MODUS GEBRUIKEN

### 1. Begin te fietsen of druk op een toets op het bedieningspaneel om het bedieningspaneel aan te zetten.

Het display gaat aan als u het bedieningspaneel inschakelt. Op dat moment is het bedieningspaneel klaar voor gebruik.

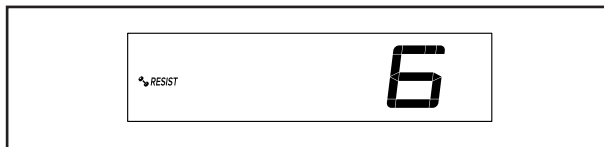
### 2. Kies de handmatige modus.

Wanneer u het bedieningspaneel aanzet, wordt de handmatige modus automatisch gekozen.

### 3. Verander de weerstand van de pedalen.

Begin te fietsen om de handmatige modus te starten.

U kunt de weerstand van de pedalen tijdens het fietsen aanpassen. Om de weerstand te wijzigen, drukt u op een van de genummerde toetsen Resistance (weerstand) of drukt u op de toename-toets en afname-toets Resistance (weerstand).



Let op: Als u een toets hebt ingedrukt, duurt het even voordat de pedalen het geselecteerde weerstandsniveau bereiken.

### 4. Volg uw vorderingen op de displays.

Het display kan de volgende trainingsinformatie bevatten:

**CALS (calorieën)** – Het geschatte aantal calorieën dat u heeft verbrand.

**CALS/HR (calorieën per uur)** – Een schatting van het aantal calorieën dat u per uur verbrandt.

**MI of KM (afstand)** – De afstand die u in mijl of kilometer heeft gefietst. Druk op de toets Std/Met (standaard/metrisch) om de meeteenheid te wijzigen.

**Pace (tempo)** – Uw fietssnelheid in minuten per mijl of kilometer. Druk op de toets Std/Met (standaard/metrisch) om de meeteenheid te wijzigen.

**BPM en hartsymbool (hartslag)** – Uw hartslag als u een compatibele hartslagmonitor gebruikt (zie stap 5).

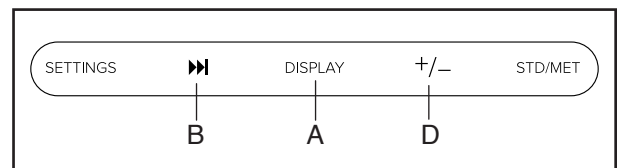
**RESIST (weerstand)** – Het weerstandsniveau van de pedalen.

**RPM (tpm)** – Uw fietssnelheid in toeren per minuut (RPM).

**MPH of KPH (snelheid)** – Uw fietssnelheid in mijl of kilometer per uur. Druk op de toets Std/Met (standaard/metrisch) om de meeteenheid te wijzigen.

**Time (tijd)** – De verstreken tijd.

Druk herhaaldelijk op de toets Display (A) om de gewenste trainingsinformatie weer te geven.



**Scanmodus** – Het bedieningspaneel heeft een scanmodus waarmee trainingsinformatie in een herhalingscyclus wordt getoond. **Om de scanmodus aan te zetten**, drukt u op de toets Multi-scan (B); de scan-indicator (C) en het woord SCAN zullen op het display aangaan.



**Om de scancyclus handmatig verder te laten gaan**, drukt u herhaaldelijk op de toets Multi-scan.

Druk op de toets Display **om de scanmodus uit te zetten**. De scanindicator en het woord SCAN worden dan niet meer op het display weergegeven.

U kunt de scanmodus ook aanpassen om in een herhalende cyclus alleen gewenste trainingsinformatie weer te geven.

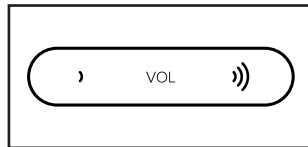
Druk, **om de scanmodus aan te passen**, eerst herhaaldelijk op de toets Display totdat de trainingsinformatie op het display verschijnt die u wilt toevoegen aan of verwijderen uit de scancyclus.

Druk vervolgens op de toets Add/Subtract (toevoegen/verwijderen) (D) om trainingsinformatie toe te voegen aan, of te verwijderen uit de scancyclus. **Wanneer trainingsinformatie wordt toegevoegd**, gaat de indicator ervan aan op het display. **Wanneer trainingsinformatie wordt verwijderd**, gaat de indicator ervan uit.

Druk vervolgens op de toets Multi-scan om de scanmodus aan te zetten.

Let op: Het bedieningspaneel geeft automatisch uw hartslag in de scancyclus weer wanneer het een hartslag van een hartslagmonitor herkent.

Druk op de toename-toets en afname-toets Vol (volume) om het volumeniveau van het bedieningspaneel te wijzigen.



Stop eenvoudigweg met fietsen om het bedieningspaneel te pauzeren. Als het bedieningspaneel wordt gepauzeerd, knippert de tijd op het display. Begin gewoon weer te fietsen om door te gaan met uw training.

## 5. Draag een compatibele hartslagmonitor en meet indien gewenst uw hartslag.

U kunt een compatibele hartslagmonitor dragen om uw hartslag te meten. Let op: Het bedieningspaneel ondersteunt alle Bluetooth® Smart hartslagmonitoren.

Een compatibele hartslagmonitor is bij sommige modellen meegeleverd. Als een hartslagmonitor is meegeleverd, zie DE HARTSLAGMONITOR in deze handleiding om te weten te komen hoe u hem moet gebruiken.

**Als er bij dit model geen compatibele hartslagmonitor is meegeleverd, zie bladzijde 22 voor informatie over hoe u er een kunt bestellen.**

Druk op de iFIT Sync toets op het bedieningspaneel om een compatibele hartslagmonitor met het bedieningspaneel te verbinden; het koppingsnummer van het bedieningspaneel zal op het display verschijnen. Als de verbinding tot stand is gebracht, knippert het LED-lampje op het bedieningspaneel tweemaal rood. Uw hartslag wordt weergegeven wanneer uw hartslag wordt gedetecteerd. Zie UW HARTSLAGMONITOR OP HET BEDIENINGSPANEEL AANSLUITEN op bladzijde 21 voor meer informatie.

## 6. Het bedieningspaneel gaat automatisch uit als u klaar bent met uw training.

Als de pedalen enkele seconden niet bewegen, pauzeert het bedieningspaneel en knippert de tijd op het display. Begin weer te fietsen om de training te hervatten.

Als u de pedalen enkele minuten niet beweegt en niet op de toetsen drukt, schakelt het bedieningspaneel uit en wordt het display gereset.

Let op: Het bedieningspaneel toont een demomodus, die ontwikkeld is voor gebruik als de crosstrainer wordt geëtaleerd in een winkel. Als de demomodus aan staat, gaat het bedieningspaneel niet uit en reset het display niet als u klaar bent met trainen. Zie DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN op bladzijde 23 om de demomodus uit te zetten.

## EEN IFIT-TRAINING GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel biedt toegang tot een grote en gevarieerde bibliotheek van iFIT-trainingen wanneer u de iFIT-app naar uw smart-toestel downloadt en dit op het bedieningspaneel aansluit.

Let op: Het bedieningspaneel ondersteunt Bluetooth-verbindingen naar smart-toestellen via de iFIT-app en naar compatibele hartslagmonitoren. Andere Bluetooth-verbindingen worden niet ondersteund.

### 1. Download en installeer de iFIT-app op uw smart-toestel.

Open op uw iOS® of Android™ smart-toestel, de App Store<sup>SM</sup> of de Google Play™ winkel, zoek naar de gratis iFIT-app en installeer dan de app op uw smart-toestel. **Zorg ervoor dat de Bluetooth-optie op uw smart-toestel is ingeschakeld.**

Open dan de iFIT-app en volg de instructies om een iFIT-account aan te maken en instellingen aan te passen.

**Neem de tijd om de iFIT-app te ontdekken en meer te weten te komen over de functies en instellingen ervan.**

### 2. Sluit uw hartslagmonitor indien gewenst aan op het bedieningspaneel.

Indien u zowel uw hartslagmonitor als uw smart-toestel op het bedieningspaneel wilt aansluiten, **dient u eerst uw hartslagmonitor aan te sluiten voordat u uw smart-toestel aansluit.** Zie UW HARTSLAGMONITOR OP HET BEDIENINGSPANEEL AANSLUITEN op bladzijde 21.

### 3. Uw smart-toestel aansluiten op het bedieningspaneel.

Druk op de iFIT Sync toets op het bedieningspaneel. Het koppelingsnummer van het bedieningspaneel wordt op het display weergegeven. Volg vervolgens de instructies op de iFIT-app om uw smart-toestel op het bedieningspaneel aan te sluiten.

Als er een verbinding tot stand is gebracht, brandt het LED-lampje op het bedieningspaneel continu blauw.

### 4. Kies een iFIT-training.

Druk in de iFIT-app op de toetsen onderaan het scherm voor het selecteren van het startscherm (toets Home) of de trainingsbibliotheek (toets Browse).

Als u een training uit het startscherm of de trainingsbibliotheek wilt selecteren, drukt u op de gewenste training-toets op het scherm. Veeg of tik met uw vinger over het scherm om omhoog of omlaag te scrollen.

Als u een training kiest, geeft het scherm een overzicht van de training weer met informatie over de duur en de afstand van de training, en het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de training verbrandt.

### 5. De training starten.

Druk op *Start Workout* (training starten) om de training te starten.

Tijdens sommige trainingen zal een iFIT-coach u begeleiden door een meeslepende videotraining. Raak het scherm in een open ruimte aan om muziek-, trainerstem- en volume-opties voor de training te bekijken en te selecteren.

Tijdens sommige trainingen geeft het scherm een kaart van de route en toont een markering uw voortgang. Druk op de toetsen op het scherm om de gewenste kaartopties te selecteren.

Als het weerstandsniveau voor het huidige segment van de training te hoog of te laag is, kunt u de instelling handmatig veranderen door te drukken op de toetsen Resistance (weerstand) op het bedieningspaneel.

Druk op *Follow Trainer* (trainer volgen) om terug te keren naar de geprogrammeerde weerstandinstellingen van de training.

**Let op: Het caloriedoel dat in de trainingsbeschrijving wordt weergegeven, is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de training verbrandt. Het daadwerkelijke aantal calorieën dat u verbrandt, hangt af van verschillende factoren, waaronder uw gewicht. Als u bovendien tijdens de training het weerstandsniveau handmatig wijzigt, heeft dat invloed op het aantal calorieën dat u verbrandt.**

**Druk eenvoudigweg op het scherm of stop met fietsen om de training te pauzeren. Begin weer te fietsen om door te gaan met uw training.**

Als u de training wilt beëindigen, drukt u op het scherm om de training te pauzeren en volgt u de aanwijzingen op het scherm om de training te beëindigen en terug te keren naar het startscherm.

Als de training stopt, wordt een samenvatting van de training op het scherm weergegeven. Desgewenst kunt u opties selecteren, zoals het toevoegen van de training aan uw schema of de training toevoegen aan uw lijst met favorieten. Druk dan op *Finish* (voltooiën) om terug te keren naar het startscherm.

## **6. Uw smart-toestel ontkoppelen van het bedieningspaneel.**

Om uw smart-toestel te ontkoppelen van het bedieningspaneel, dient u eerst de ontkoppelingsoptie in de iFIT-app te selecteren. Houd vervolgens de iFIT Sync toets op het bedieningspaneel ingedrukt tot het LED-lampje op het bedieningspaneel continu groen brandt.

Let op: Alle Bluetooth-verbindingen tussen het bedieningspaneel en andere toestellen (inclusief smart-toestellen, hartslagmonitoren etc.) zullen losgekoppeld worden.

## **7. Het bedieningspaneel gaat automatisch uit als u klaar bent met uw training.**

Als de pedalen enkele seconden niet bewegen, pauzeert het bedieningspaneel en knippert de tijd op het display. Begin weer te fietsen om de training te hervatten.

Als u de pedalen enkele minuten niet beweegt en niet op de toetsen drukt, schakelt het bedieningspaneel uit en wordt het display gereset.

Let op: Het bedieningspaneel toont een demomodus, die ontwikkeld is voor gebruik als de crosstrainer wordt geïnstalleerd in een winkel. Als de demomodus aan staat, gaat het bedieningspaneel niet uit en reset het display niet als u klaar bent met trainen. Zie DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN op bladzijde 23 om de demomodus uit te zetten.

## **UW HARTSLAGMONITOR OP HET BEDIENINGSPANEEL AANSLUITEN**

Het bedieningspaneel ondersteunt alle Bluetooth Smart hartslagmonitoren. **Zie bladzijde 22 voor informatie over het bestellen van een compatibele hartslagmonitor.**

Druk op de iFIT Sync toets op het bedieningspaneel om uw Bluetooth Smart hartslagmonitor met het bedieningspaneel te verbinden. Het koppelingsnummer van het bedieningspaneel zal op het display verschijnen. Als de verbinding tot stand is gebracht, knippert het LED-lampje op het bedieningspaneel tweemaal rood.

Let op: Als er meer dan één compatibele hartslagmonitor in de nabijheid van het bedieningspaneel is, maakt het bedieningspaneel verbinding met de hartslagmonitor met het sterkste signaal.

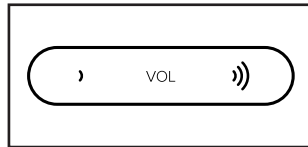
Als u uw hartslagmonitor van het bedieningspaneel wilt ontkoppelen, houdt u de iFIT Sync toets op het bedieningspaneel ingedrukt tot het LED-lampje op het bedieningspaneel continu groen brandt.

Let op: Alle Bluetooth-verbindingen tussen het bedieningspaneel en andere toestellen (inclusief smart-toestellen, hartslagmonitoren etc.) zullen losgekoppeld worden.

## HET GELUIDSSYSTEEM GEBRUIKEN

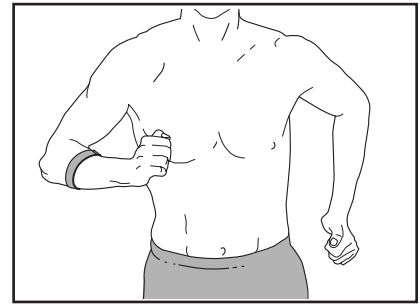
Sluit een 3,5 mm mannetje tot 3,5 mm mannetje audiokabel (niet meegeleverd) aan op de aansluiting van het bedieningspaneel en op een aansluiting van uw persoonlijke audiospeler om muziek of audioboeken via het geluidssysteem van het bedieningspaneel tijdens uw training te beluisteren; **zorg ervoor dat de audiokabel goed aangesloten is. Let op: Ga naar uw plaatselijke elektronikawinkel om een audiokabel aan te schaffen.**

Druk vervolgens op de afspeeltoets op uw persoonlijke audiospeler. Pas het volume aan met de toenametoets of afnametoets Vol (volume) op het bedieningspaneel of met de volumeregelaar van uw persoonlijke audiospeler.



## DE OPTIONELE HARTSLAGMONITOR

Het maakt niet uit of u vet wilt verbranden of uw hart- en vaatstelsel wilt verbeteren: de beste resultaten behaalt u door de juiste hartslag tijdens uw training te behouden. Met de optionele hartslagmonitor kunt u tijdens de training voortdurend uw hartslag meten. Dat zal u helpen uw persoonlijke fitnessdoelen te behalen. **Kijk op de voorkant van deze handleiding om een optionele hartslagmonitor aan te schaffen.**



Let op: Het bedieningspaneel ondersteunt alle Bluetooth Smart hartslagmonitoren.

## DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN

### 1. Selecteer de instellingenmodus.

Om de instellingenmodus te selecteren, drukt u op de toets Settings (instellingen). Het eerste instellingenschermbord wordt dan op het display weergegeven.

### 2. Navigeer door de instellingenmodus.

Als de instellingenmodus is geselecteerd, kunt u door verschillende instellingenschermborden navigeren. Druk herhaaldelijk op de toets Display om naar het gewenste instellingenschermbord te gaan.

### 3. Verander indien gewenst de instellingen.

**Softwareversienummer** – Het softwareversienummer wordt weergegeven op het display.

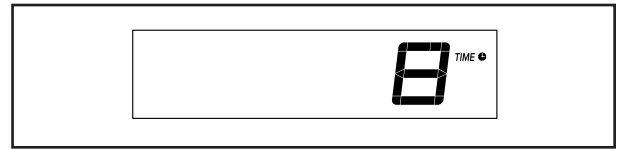
**Meeteenheid** – De momenteel geselecteerde meeteenheid wordt weergegeven op het display. Het bedieningspaneel kan snelheid en afstand in standaard of metrische meeteenheden weergeven. Druk herhaaldelijk op de toets Std/Met (standaard/metrisch) om de meeteenheid te wijzigen. Selecteer STD (standaard) om trainingsinformatie in standaard-eenheden weer te geven. Selecteer MET (metrisch) om trainingsinformatie in metrische eenheden weer te geven.



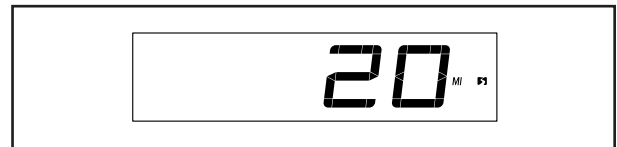
**Displaytest** – Dit scherm is bedoeld om te worden gebruikt door onderhoudsmonteurs om te bepalen of het display correct werkt.

**Toetstest** – Dit scherm is bedoeld om te worden gebruikt door onderhoudsmonteurs om te bepalen of een bepaalde toets correct werkt.

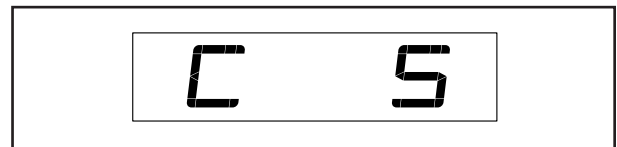
**Totale tijd** – Geeft het woord TIME (tijd) op het display weer. Het display toont het totaal aantal uren dat de crosstrainer is gebruikt.



**Totale afstand** – De letters MI (mijl) of KM (kilometer) verschijnen op het display. Het display zal de totale afstand (in mijl of kilometer) dat op de crosstrainer is gefietst, aangeven.



**Contrastniveau** – Het momenteel geselecteerde contrastniveau verschijnt op het display. Druk op de toenametoets en de afnametoets Resistance (weerstand) om het contrastniveau in te stellen.



**Demomodus** – De momenteel geselecteerde demomodus-optie zal op het display worden weergegeven. Het bedieningspaneel toont een demomodus, die ontwikkeld is voor gebruik als de crosstrainer wordt geteald in een winkel. Als de demomodus aan staat, gaat het bedieningspaneel niet uit en reset het display niet als u klaar bent met trainen. Druk herhaaldelijk op de toenametoets Resistance (weerstand) om een demomodusoptie te kiezen. Selecteer DON (demo aan) om de demomodus aan te zetten. Selecteer DOFF (demo uit) om de demomodus uit te zetten.



### 4. De instellingenmodus verlaten.

Druk op de toets Settings (instellingen) om de instellingenmodus te verlaten.

# ONDERHOUD EN PROBLEEMOPLOSSING

## ONDERHOUD

Regelmatig onderhoud is belangrijk voor een optimale werking en om slijtage te verminderen. Controleer de onderdelen elke keer dat de crosstrainer wordt gebruikt en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen. Gebruik alleen door de fabrikant geleverde onderdelen.

Gebruik een vochtige doek en een klein beetje milde zeep om de crosstrainer schoon te maken. **BELANGRIJK: Houd vloeistoffen uit de buurt van het bedieningspaneel om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen en houd het bedieningspaneel uit direct zonlicht.**

## PROBLEEMEN MET HET BEDIENINGSPANEEL OPLOSSEN

Controleer of de stroomadapter volledig is ingestoken als het bedieningspaneel niet aan gaat.

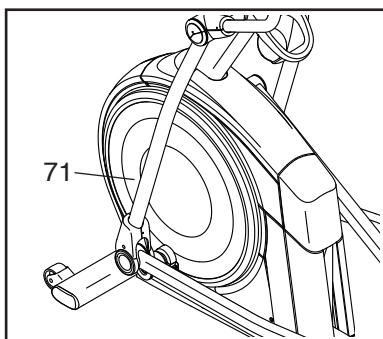
Als er lijnen verschijnen in het display van het bedieningspaneel, raadpleegt u stap 3 op bladzijde 23 en past u het contrastniveau van het display aan.

**Bel met het telefoonnummer op de voorkant van deze handleiding als een vervangende stroomadapter nodig is. BELANGRIJK: Gebruik alleen een door de fabrikant geleverde gereguleerde stroomadapter om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen.**

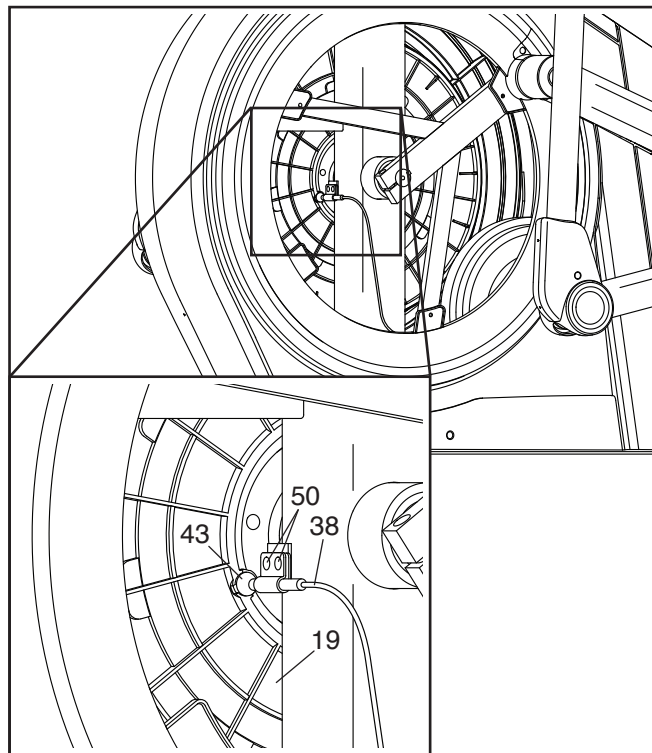
## DE SNELHEIDSSENSOR AFSTELLEN

Als het bedieningspaneel niet de juiste gegevens weergeeft, moet u de snelheidssensor afstellen. Als u de snelheidssensor wilt afstellen, **haalt u eerst de stroomadapter uit het stopcontact.**

Gebruik vervolgens een standaard schroevendraaier om de linker Schijf (71) er voorzichtig af te wrikken.



Zoek de Snelheidssensor (38). Draai de Katrol (19) totdat een Magneet (43) op dezelfde hoogte komt als de Snelheidssensor.



Maak vervolgens de twee aangegeven #8 x 1/2" Schroeven (50) wat los. Schuif de Snelheidssensor (38) dichterbij of verder van de Magneet (43) en draai de Schroeven opnieuw vast.

Steek vervolgens de stroomadapter in het stopcontact en beweeg de Katrol (19) voldoende naar voren en naar achteren, zodat de Magneet (43) herhaaldelijk voorbij de Snelheidssensor (38) komt. Herhaal deze acties tot het bedieningspaneel de juiste informatie weergeeft.

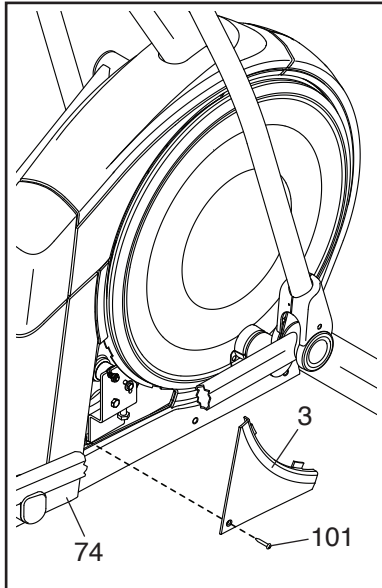
Wanneer de snelheidssensor goed is afgesteld, maakt u de linker schijf weer vast en sluit u de stroomadapter weer aan.



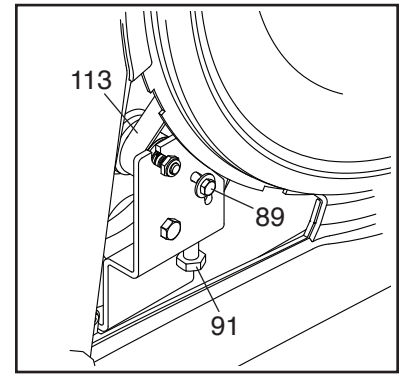
## DE AANDRIJFRIEM AFSTELLEN

Als de pedalen slippen tijdens het fietsen zelfs als de weerstand op het hoogste niveau is afgesteld, moet de aandrijfriem mogelijk worden afgesteld. Als u de aandrijfriem wilt afstellen, **haalt u eerst de stroomadapter uit het stopcontact.**

Zoek vervolgens naar de Toegangskap (3) op het Rechterscherm (74). Verwijder de M4 x 16mm Schroef (101) en verwijder vervolgens de Toegangskap.



Zoek vervolgens naar de Spanrolschroef (89) en maak hem los. Draai de Afstelschroef van de Aandrijfriem (91) vast tot de Aandrijfriem (113) strak staat. Maak dan de Spanrolschroef weer vast.



Maak dan de delen die u heeft losgemaakt weer vast en sluit de stroomadapter aan.

# TRAININGSRICHTLIJNEN

## ⚠ WAARSCHUWING:

Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of een ander trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of met bestaande gezondheidsproblemen.

Deze richtlijnen helpen u bij het uitvoeren van uw trainingsprogramma. Raadpleeg een goed aangeschreven boek of maak een afspraak met uw huisarts voor gedetailleerde trainingsinformatie. Onthoud dat goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor succesvolle resultaten.

### TRAININGSINTENSITEIT

Het maakt niet uit of u vet wilt verbranden of uw hart- en vaatstelsel wilt verbeteren: de beste resultaten behaalt u door op de juiste intensiteit te trainen. U kunt het juiste intensiteitsniveau bepalen door uw hartslag als leidraad te gebruiken. Het diagram hieronder geeft de aanbevolen hartslagen aan voor vetverbranding en voor aerobic-oefeningen.

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	

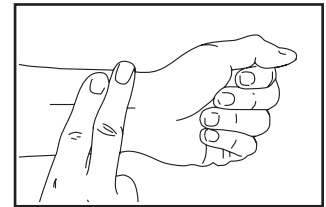
Zoek uw leeftijd (leeftijden zijn afgerond op de dichtstbijzijnde tien jaar) onderaan het overzicht om het juiste intensiteitsniveau te bepalen. De drie getallen boven uw leeftijd bepalen uw "trainingszone". Het laagste getal is de hartslag voor vetverbranding, het middelste getal is de hartslag voor maximale vetverbranding en het hoogste getal is de hartslag voor aerobic-oefeningen.

**Vet verbranden** – U moet gedurende een langere tijd op een lage intensiteit trainen om vet effectief te verbranden. Tijdens de eerste minuten training verbruikt uw lichaam koolhydraten voor energie. Pas na de eerste minuten training begint uw lichaam met het verbranden van opgeslagen vetcalorieën voor energie. Als het uw doel is om vet te verbranden, stelt u de intensiteit van uw training in totdat uw hartslag rond het laagste getal van uw trainingszone zit. Als u maximaal vet wilt verbranden, traint u totdat uw hartslag rond het middelste getal van uw trainingszone ligt.

**Aerobic-oefening** – Als het uw doel is om uw hart- en vaatstelsel te versterken, moet u een aerobic-oefening uitvoeren wat een activiteit is die grote hoeveelheden zuurstof vereist gedurende langere perioden. Stel de intensiteit van uw oefening af totdat uw hartslag rond het hoogste getal van uw trainingszone ligt als u een aerobic-oefening wilt uitvoeren.

### UW HARTSLAG METEN

U moet minstens vier minuten trainen om uw hartslag te kunnen meten. Stop dan met trainen en plaats twee vingers op uw pols zoals is afgebeeld. Neem uw hartslag gedurende zes seconden op en vermenigvuldig het resultaat met 10 om uw hartslag te weten. Als u bijvoorbeeld 14 hartslagen in zes seconden tijd voelt, dan is uw hartslag 140 slagen per minuut.



### TRAININGSRICHTLIJNEN

**Warming up** – Begin gedurende 5 tot 10 minuten met strekken en lichte trainingen. Een juiste warming up verhoogt uw lichaamstemperatuur en uw hartslag en bevordert uw bloedsomloop als voorbereiding op uw training.

**Trainingszone-oefening** – Train gedurende 20 tot 30 minuten en houd uw hartslag in de trainingszone. (Houd tijdens de eerste paar weken van uw trainingsprogramma uw hartslag niet langer dan 20 minuten in uw trainingszone.) Adem regelmatig en diep in tijdens het trainen. Houd nooit uw adem in.

**Afkoelen** – Eindig met 5 tot 10 minuten strekken. Strecken bevordert de soepelheid van uw spieren en helpt problemen voorkomen na de training.

### TRAININGSFREQUENTIE

Voer per week drie trainingen uit en houd ten minste één dag rust tussen de trainingen om uw conditie op peil te houden of te verbeteren. Na een aantal maanden regelmatig trainen, kunt u dit desgewenst uitbouwen naar vijf trainingen per week. Onthoud dat het dagelijks regelmatig oefeningen doen en hier plezier in hebben, de sleutel tot succes is.

# ONDERDELENLIJST

Modelnr. PFEL55921-INT.1 R0821A

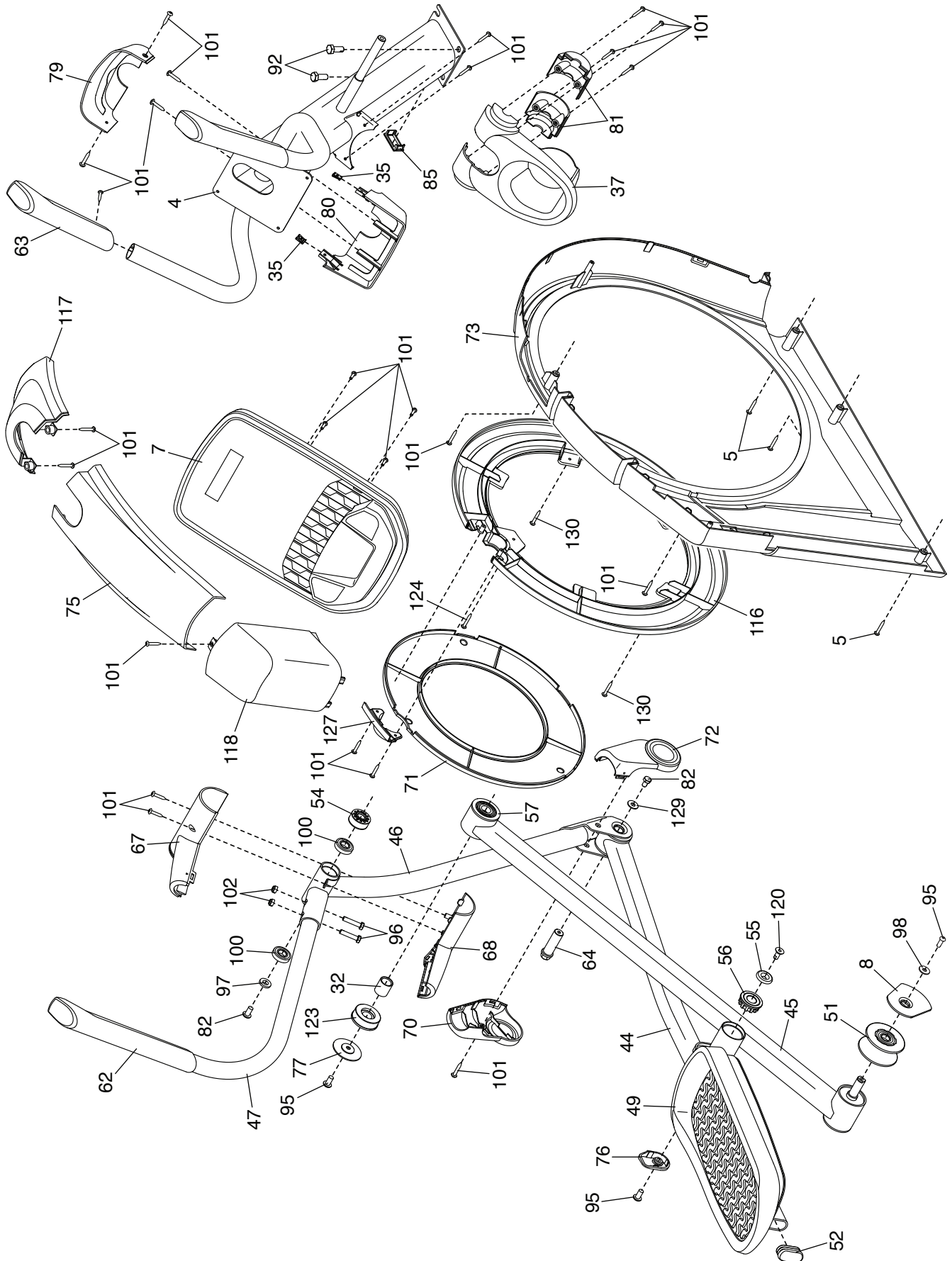
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel/Hellingsvlak	51	2	Roller
2	1	Achterste Stabilisator	52	2	Pedaalarmdop
3	1	Toegangskap	53	2	Askap
4	1	Staander	54	2	Tussenstuk van de Zwenkas
5	6	M4 x 19mm Schroef	55	2	Houder
6	1	Voorste Stabilisator	56	4	Huls van de Rollerarm
7	1	Bedieningspaneel	57	6	Grote Lager van de Arm
8	2	Rollergeleider	58	1	Rechterpedaalarm
9	1	Tussenstuk van de Cranklager	59	1	Rechterrollerarm
10	1	Achterste Kap van het Hellingsvlak	60	1	Rechterbeen van het Bovendeel
11	1	Linkervergrendelingshendel	61	1	Rechterarm van het Bovendeel
12	1	Rechtervergrendelingshendel	62	2	Handgreep
13	1	Vergrendelingsknop	63	2	Handgreep
14	1	Vergrendelingsbeugel	64	2	As van de Pedaalarm
15	1	Achterste Stabilisatorkap	65	1	Voorste Kap van de Rechterarm
16	2	Spoor	66	1	Achterste Kap van de Rechterarm
17	1	Vergrendelingspen	67	1	Voorste Kap van de Linkerarm
18	1	Crank	68	1	Achterste Kap van de Linkerarm
19	1	Katrol	69	1	Buitenste Kap van het Rechterbeen
20	2	Crankarm	70	1	Buitenste Kap van het Linkerbeen
21	2	Plaktape	71	2	Schijf
22	1	Spanrol	72	1	Binnenste Kap van het Linkerbeen
23	2	Korte Bumper	73	1	Linkerscherm
24	1	Kleine Stelvoet	74	1	Rechterscherm
25	1	Weerstandsmotor	75	1	Middelste Schermkap
26	4	M10 Borgmoer	76	1	Zijdop van de Linkerpedaalarm
27	2	M10 Sluistring	77	2	Crankkap
28	1	Wervelmechanisme	78	2	Sleutel
29	1	Rechterpedaal	79	1	Voorste Kap van het Bedieningspaneel
30	4	Stabilisatorcap	80	1	Achterste Kap van het Bedieningspaneel
31	2	M10 x 16mm Schroef	81	2	Onderste Kap van de Houder
32	2	Lagertussenstuk van de Rollerarm	82	8	M8 x 13mm Schroef
33	2	Grote Stelvoet	83	1	Binnenste Kap van het Rechterbeen
34	2	Wiel	84	1	M4 x 12mm Schroef
35	2	Clip	85	1	Draadbeschermer
36	1	Sluistring van de Spanrol	86	2	M10 x 58mm Bout
37	1	Accessoireshouder	87	1	Zijdop van de Rechterpedaalarm
38	1	Snelheidssensor/Draad	88	1	Schroef van de Zwenkas van de Spanrol
39	1	Klem van de Snelheidssensor	89	1	Spanrolschroef
40	2	Onderstellager	90	2	M6 Sluistring
41	1	Voorste Kap van het Hellingsvlak	91	1	Afstelschroef van de Aandrijfriem
42	1	Huls	92	4	M10 x 25mm Schroef
43	2	Magneet	93	4	M4 x 12mm Flenschroef
44	1	Linkerpedaalarm	94	2	M4 Moer
45	1	Linkerrollerarm	95	8	M8 x 20mm Schroef
46	1	Linkerbeen van het Bovendeel	96	4	M8 x 45mm Bout
47	1	Linkerarm van het Bovendeel	97	2	M8 x 28mm Sluistring
48	1	Hellingsvlakveer			
49	1	Linkerpedaal			
50	2	#8 x 1/2" Schroef			

<b>Nr.</b>	<b>Aant.</b>	<b>Beschrijving</b>	<b>Nr.</b>	<b>Aant.</b>	<b>Beschrijving</b>
98	2	M8 x 18mm Sluistring	116	2	Schijfring
99	1	Tussenstuk van de Crankkatrol	117	1	Voorste Schermkap
100	4	Beenlager	118	1	Achterste Schermkap
101	50	M4 x 16mm Schroef	119	1	Stroomadapter
102	6	M8 Borgmoer	120	2	M8 x 20mm Schroef met Platte Kop
103	8	M6 x 12mm Schroef	121	1	As van de Vergrendeling
104	4	M10 x 115mm Schroef	122	1	Penveer
105	1	M4 x 25mm Zelftapper	123	2	Kleine Lager van de Arm
106	1	Onderste Kap van het Hellingsvlak	124	2	M4 x 16mm Machineschroef
107	1	Cranktussenstuk	125	2	Borgring
108	2	M6 x 13mm Schroef	126	2	M4 x 38mm Schroef
109	2	M10 x 60mm Bout	127	2	Schijfbeugel
110	1	Bovenste Draad	128	1	Lange Bumper
111	1	Onderste Draad	129	2	M8 x 22mm Sluistring
112	2	M4 x 19mm Zelftapper	130	4	#8 x 1/2" Zelftapper
113	1	Aandrijfriem	*	–	Montagegereedschap
114	5	M4 x 10mm Machineschroef	*	–	Pakje Smeervet
115	2	M4 x 25mm Bout	*	–	Gebruikershandleiding

Let op: Technische gegevens zijn onderhevig aan wijzigingen zonder voorafgaande kennisgeving. Zie de achterkant van deze handleiding voor informatie over het bestellen van vervangingsonderdelen. \*Deze onderdelen worden niet weergegeven.

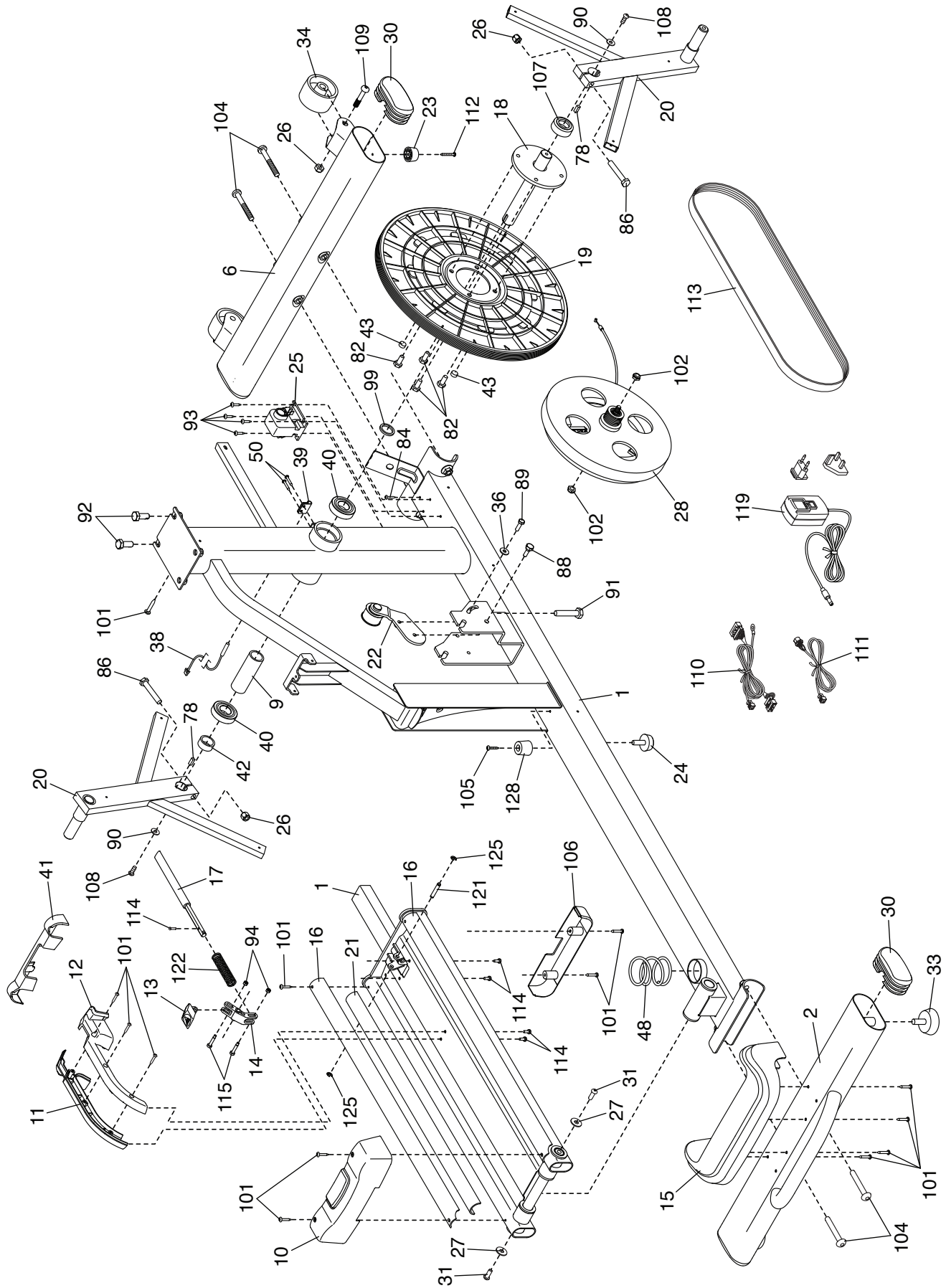
# GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. PFEL55921-INT.1 R0821A



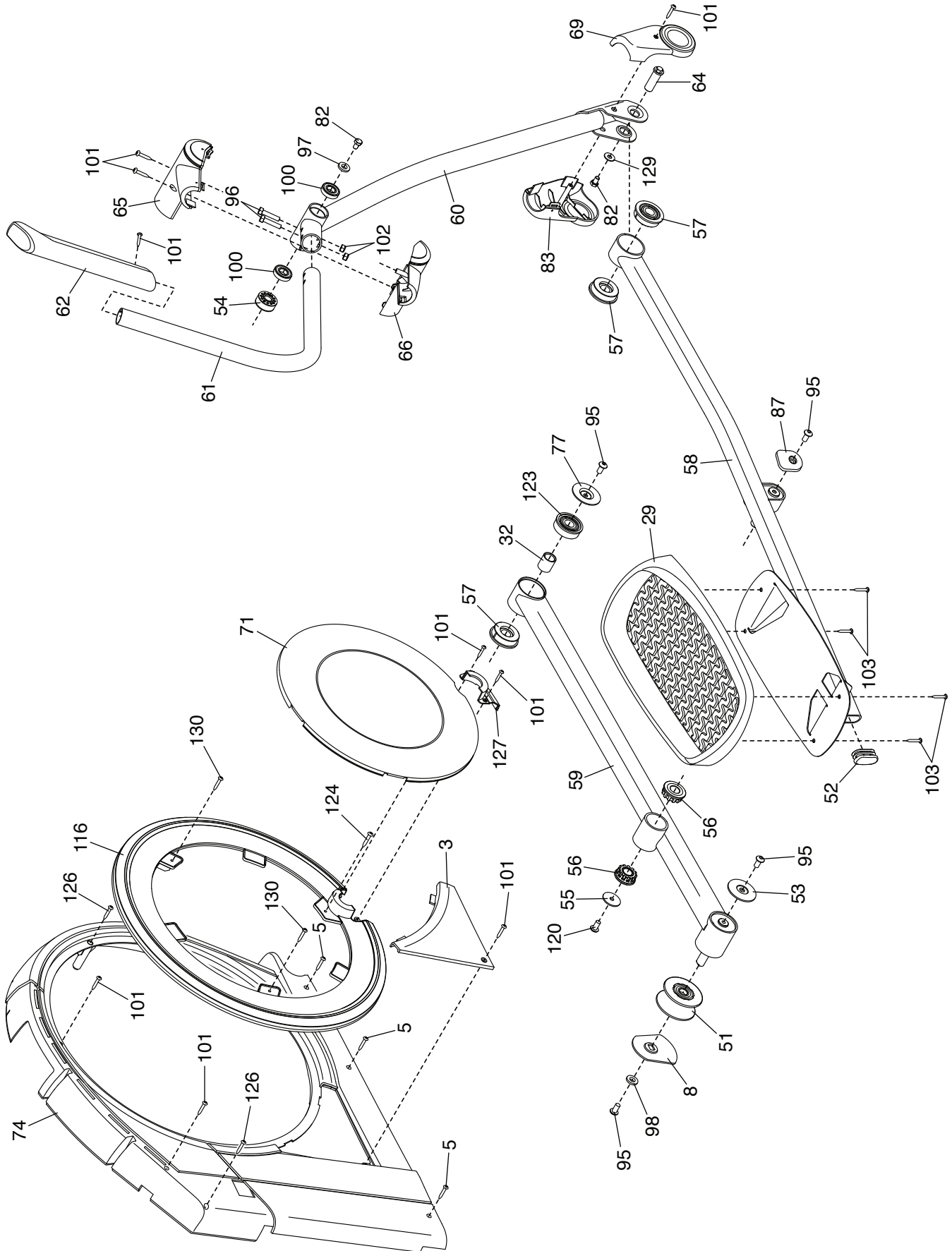
# GEDETAILLEERDE TEKENING B

Modelnr. PFEL55921-INT.1 R0821A



# GEDETAILEERDE TEKENING C

Modelnr. PFEL55921-INT.1 R0821A



---

# VERVANGINGSONDERDELEN BESTELLEN

Raadpleeg de voorkant van deze handleiding voor het bestellen van reserveonderdelen. Houd de volgende informatie bij de hand als u contact met ons opneemt, zodat wij u van dienst kunnen zijn:

- het model- en serienummer van het product (zie de voorkant van deze handleiding)
- de naam van het product (zie de voorkant van deze handleiding)
- het referentienummer en de beschrijving van de vervangingsonderdelen (zie de ONDERDELENLIJST en de GEDETAILLEERDE TEKENING achterin deze handleiding)

---

## RECYCLINGINFORMATIE

**Dit elektronische product mag niet met het normale huishoudelijke afval worden weggegooid. Om het milieu te beschermen moet dit product na afloop van de levensduur overeenkomstig de wetgeving worden gerecycled.**

Gebruik recyclingfaciliteiten bij u in de buurt die bevoegd zijn om dit type afval te verzamelen. Hiermee helpt u mee aan het behoud van natuurlijke bronnen en verbetering van de Europese niveaus voor milieubescherming. Als u meer informatie nodig heeft over veilige en correcte verwijderingsmethoden, kunt u contact opnemen met de plaatselijke gemeentedienst of de winkel waar u dit product heeft gekocht.

