

ProForm Proton Hometrainer

Gebruikershandleiding



Belangrijk !

***Lees alle voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding voor u dit apparaat in gebruik neemt. Bewaar deze handleiding voor naslag.
De specificaties van dit product kan iets afwijken van de illustraties en zijn onderhevig aan verandering zonder kennisgeving.***

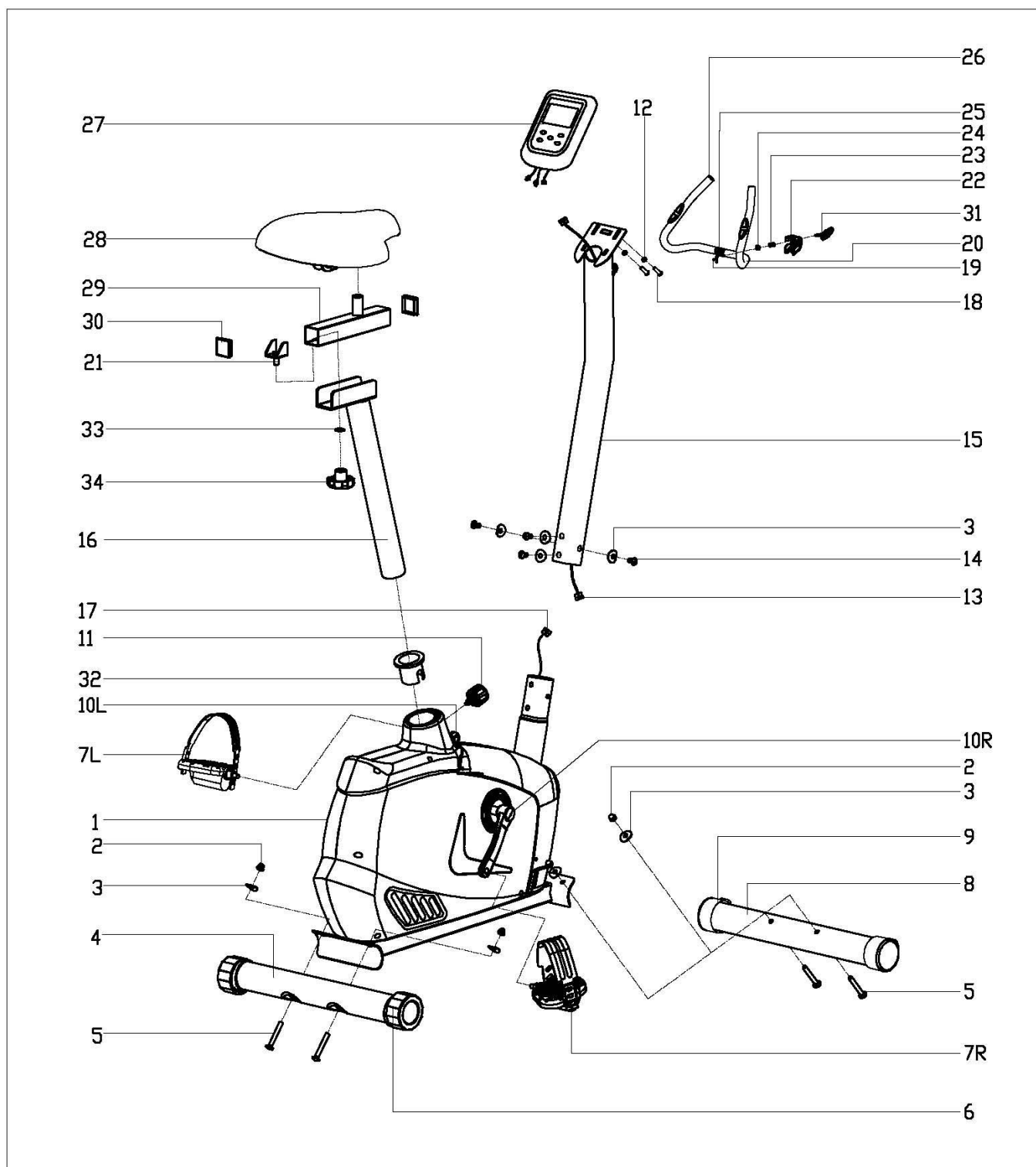
BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

Lees alle belangrijke voorzorgen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen over uw hometrainer alvorens deze te gebruiken.

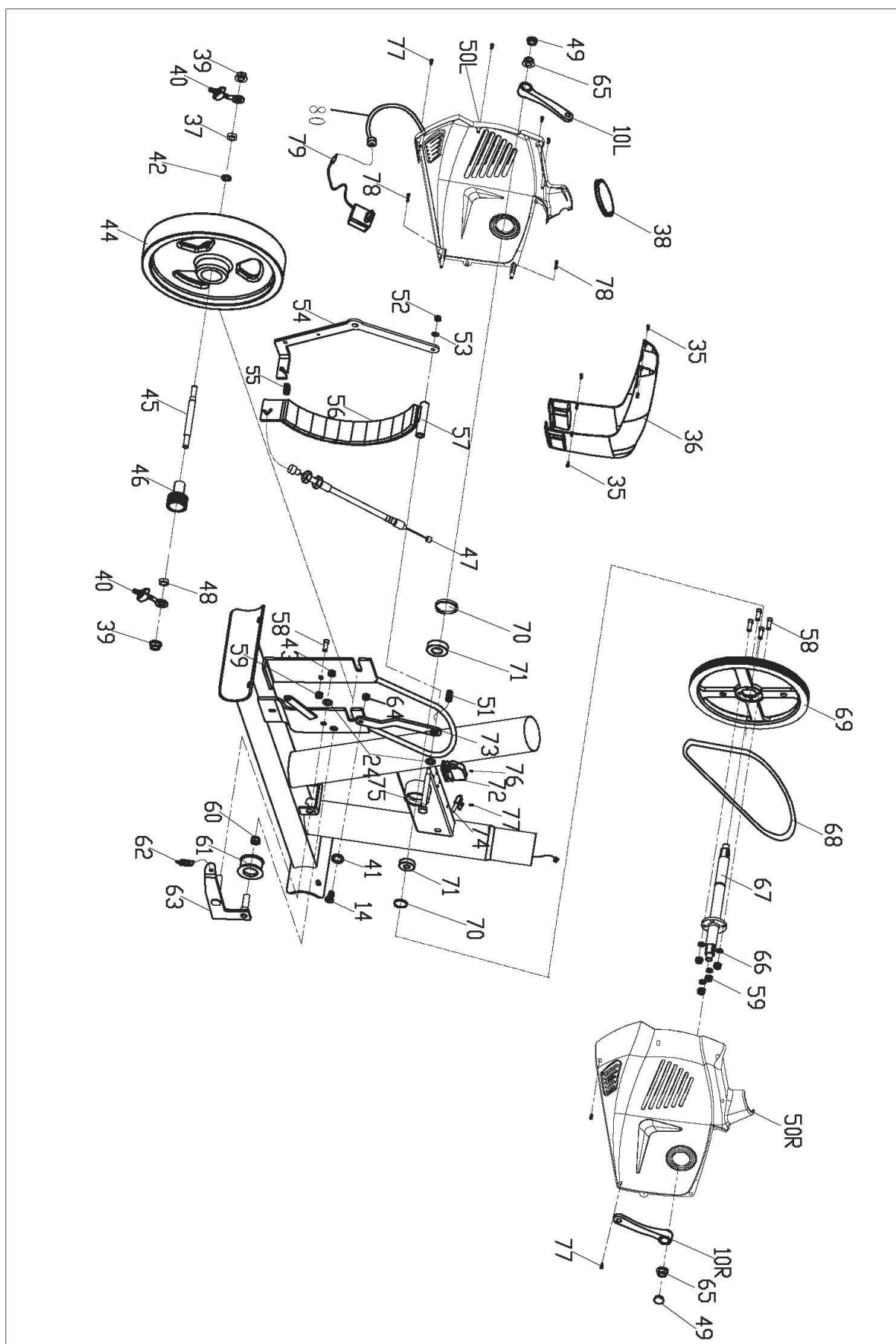
1. Monteer de hometrainer precies zoals in deze handleiding is beschreven.
2. Controleer alle bouten, moeren en andere verbindingen voordat het eerste gebruik van de hometrainer, zodat de hometrainer veilig en gereed is voor gebruik. Gebruik de hometrainer alleen binnenshuis, uit de buurt van vocht en stof.
3. Plaats een geschikte ondergrond (bijvoorbeeld rubberen mat, houten plank, enz.) onder de hometrainer tijdens de assemblage om vuil te voorkomen.
4. Voordat u begint met de training moet u alle voorwerpen verwijderen binnen een straal van 2 meter van de hometrainer.
5. Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddel artikelen om de hometrainer te reinigen. Gebruik alleen de bijgeleverde of geschikte gereedschap om de hometrainer te monteren of om onderdelen te repareren. Verwijder druppels zweet van de hometrainer direct na het beëindigen van de training.
6. Uw gezondheid kan beïnvloed worden door onjuiste of overmatige training. Raadpleeg een arts voordat u begint met het trainingsprogramma. Hij kan uw maximale (Hartslag. Watt. Duur van de training etc.) bepalen waarop u de training kunt definiëren en nauwkeurige informatie verkrijgen tijdens de training. Dit apparaat is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
7. Train alleen op de hometrainer als deze op een correcte wijze werkt. Gebruik alleen originele onderdelen voor het repareren.
8. De hometrainer kan door maximaal één persoon tegelijk gebruikt worden.
10. Draag passende kleding tijdens het trainen. Draag geen losse kleding die in de hometrainer vast kan komen zitten. Draag altijd sportschoenen ter bescherming.
11. Als u een gevoel van duizeligheid, ziekte of andere abnormale symptomen krijgt, stop onmiddellijk de training en raadpleeg een arts. Mensen zoals kinderen en gehandicapten mogen alleen gebruik maken van de hometrainer in de aanwezigheid van een andere persoon, die hulp en advies kan geven.
12. De kracht van de hometrainer neemt toe met de snelheid, en omgekeerd ook. De hometrainer is uitgerust met een verstelbare knop die de weerstand kan aanpassen.
14. Maximale gebruikers gewicht is 130KGS.

WAARSCHUWING: Het zal schadelijk zijn als u de bovengenoemde voorzorgsmaatregelen niet toepast!

OPENGEWERKTE TEKENING I



OPENGWERKTE TEKENING II



ONDERDELENLIJST

NO.	DESCRIPTION	QTY.	NO.	DESCRIPTION	QTY.
1	Main frame	1	18	Cross pan head screw M4X12	2
2	Acorn nut M8	4	19	Pulse sensor wire	2
3	Arc washer d8	8	20	Foam grip	2
4	Rear stabilizer	1	21	U twist	1
5	Carriage bolt M8X74	4	22	Handle chuck cover	1
6	Rear stabilizer end cap	2	23	Fixed pipe	1
7L/R	Pedal	1each	24	Flat washer	3
8	Front stabilizer	1	25	Handlebar	1
9	Front stabilizer end cap	2	26	End cap	2
10L/R	Crank	1each	27	Computer	1
11	Pop-pin knob	1	28	Saddle	1
12	Flat washer D5	2	29	Saddle horizontal post	1
13	Sensor connect wire	1	30	Square end cap	2
14	Bolt M8X16	5	31	T shaped bolt	1
15	Handle post	1	32	Saddle post bushing	1
16	Saddle post	1	33	Flat washer d10	1
17	Sensor wire	1	34	Knob nut M10	1
35	Screw M4x10	4	58	Bolt M6x15	5
36	Front cover	1	59	Nylon nut M6	5
37	Hex thin nut M10x1	1	60	Nylon nut M10	1
38	Circle	1	61	Idle wheel	1
39	Flange nut M10x1	2	62	Spring	1
40	Bolt M6X60	2	63	Idler wheel link rod	1
41	Spring washer d8	1	64	Nylon nut M8	1
42	Spacer	1	65	Flange nut M10x1.25	2
43	Nylon nut M8	1	66	Spring washer D6	4
44	Flywheel	1	67	Axle	1
45	Flywheel axle	1	68	Belt	1
46	Small pulley	1	69	Belt tray	1
47	Tension control cable	1	70	Elastic collar D17	2
48	Thin nut M10x1	1	71	Bearing	2
49	Crank spout plug	2	72	Motor	1
50L/R	Chain cover	1each	73	Right magnetic plate tension link	1
51	Torsional spring	1	74	Sensor	1
52	Hex nut M6	1	75	Bolt M6X81	1
53	Flat washer D6	1	76	Screw M4X15	4
54	Left plate tension link	1	77	Screw ST4.2x18	8
55	Pul-out piece spring	1	78	Screw ST4.2x40	2
56	Magnetic	10	79	Adapter	1
57	Magnetic plate	1	80	Main adapter	1

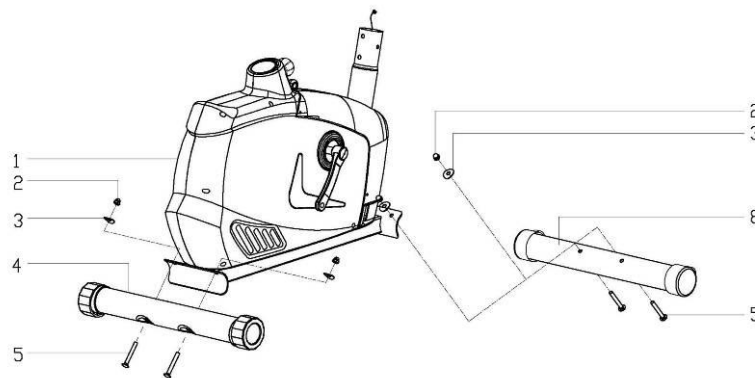
OPGELET:

De meeste van de genoemde assemblage delen zijn apart verpakt, maar sommige assemblage onderdelen zijn vooraf geïnstalleerd in de geïdentificeerde bevestigingsmateriaal. In deze gevallen, kunt u dit onderdeel verwijderen en zo nodig weer monteren. Gelieve de individuele assemblage stappen als referentie nemen en noteer alle vooraf geïnstalleerde onderdelen.

MONTAGE INSTRUCTIE

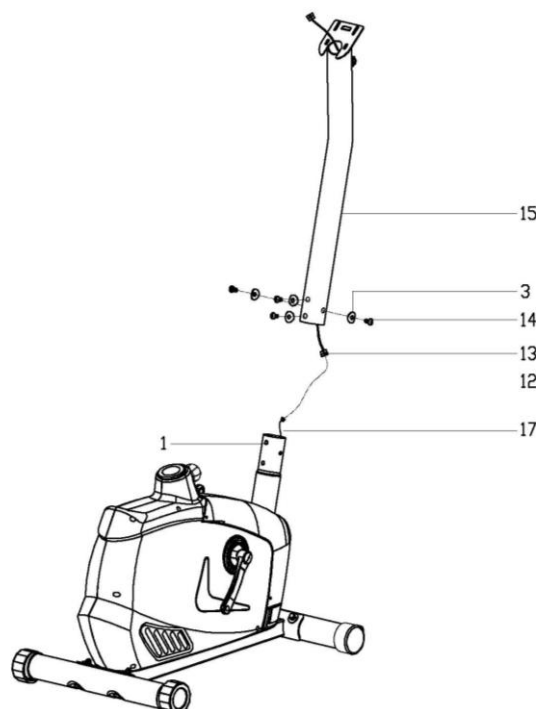
Stap 1:

Monteer de voorstabilisator (8) en de Achterstabilisator (4) aan de Main frame (1) met Slotbouten(5), Arc ringen (3) en Dopmoer (2) zoals afgebeeld



Stap 2:

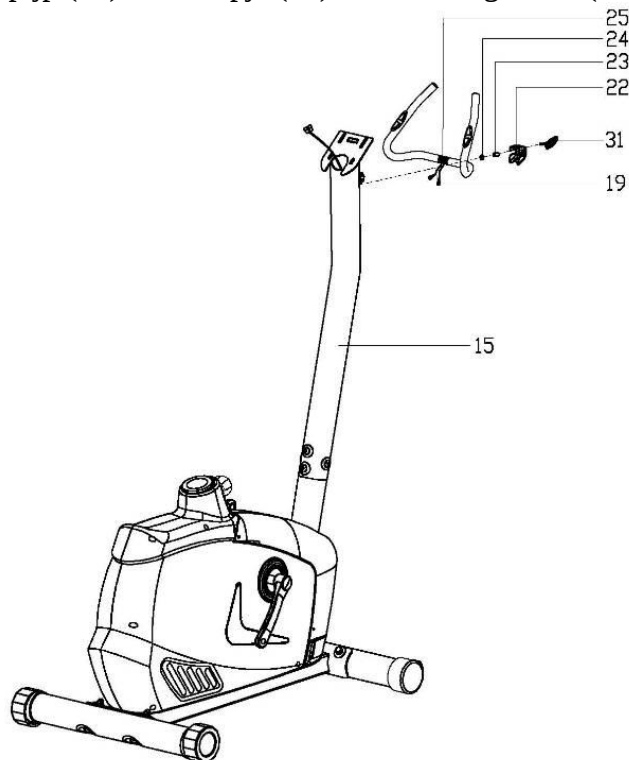
Verbind de sensor draad (17) met de Sensor verbindingsdraad (13). Monteer vervolgens het stuurpost (15) aan de Main frame (1) met bouten (14) en Arc ringen (3) zoals afgebeeld.



Stap 3:

Druk de hartslag draad (19) door de computer beugel gat van het Stuurpost (15).

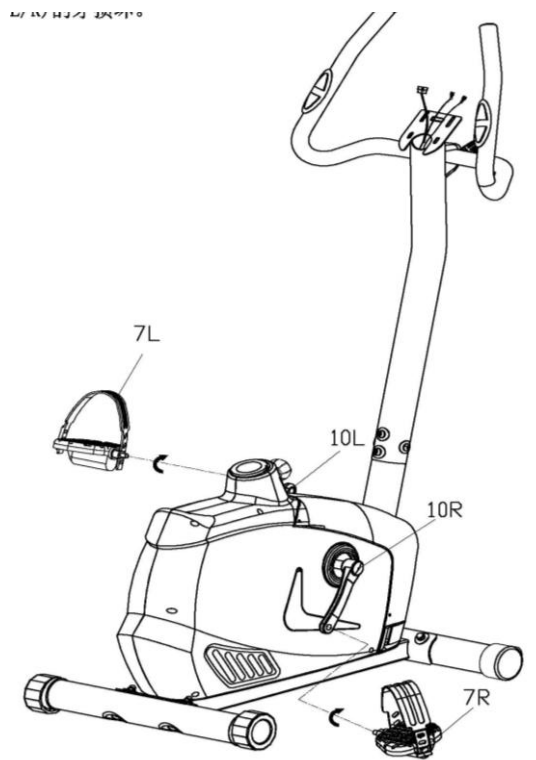
Stel de stuur in(25) op een comfortabele positie monteer het vervolgens aan het Stuurpost (15) met Platte ringen(24) , Vaste pijp (23), stuurkapje (22) en T-vormige bout (31)



Stap 4:

Monteer het pedaal (7L/R) aan de Zwengel (10L/R) van de Main frame (1) gebruik de Moersleutel

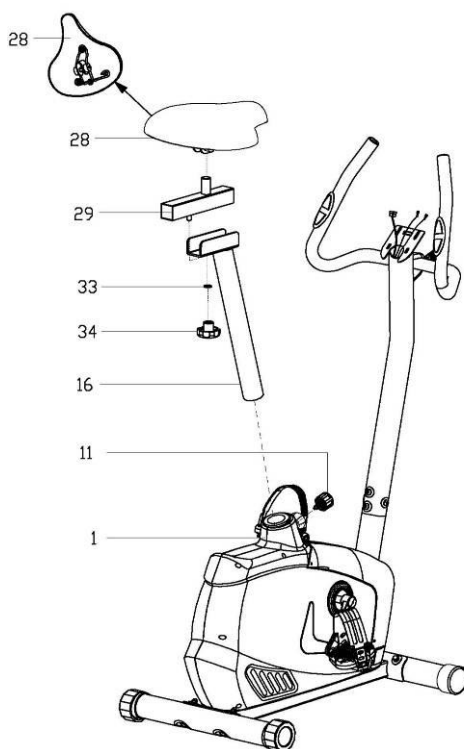
Opgelet: Het linker pedaal (7L) moet tegen de klok in gedraaid worden, het rechter pedaal (7R) moet met de klok mee gedraaid worden.



Stap 5:

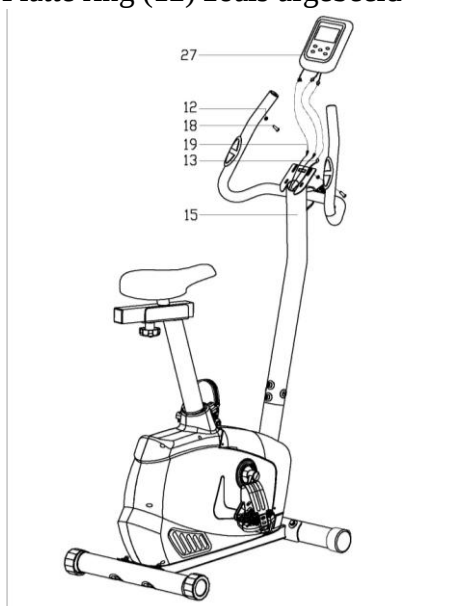
Plaats het zadel (28) in de horizontale zadelpost (29) monteer vervolgens met de kruis sleutel. Stel het Horizontale zadelpost (29) in een comfortabele positie, en monteer vervolgens aan het zadelpost (16) met Knop moer (34) en Platte ringen (33). Steek het zadelpost (16) in de Main frame (1), en bevestig met de Pop-pin knop (11) .

Opgelet: Voordat u begint met monteren zorg ervoor dat de zadel is bevestigd aan (28) de Horizontale stuurpost (29).



Stap 6:

Verbind de hartsensor draad (19) en de sensor verbindingsdraad (13) met de draden van de Computer (2) Monteer vervolgens de computer (27) aan de computer beugel van het Stuurpost (15) met Kruispan schroef (18) en Platte ring (12) zoals afgebeeld



WARM-UP en COOL-DOWN

Een succesvol trainingsprogramma bestaat uit een warming-up, aerobische oefeningen, en een cooling-down. Doe het hele programma ten minste twee en bij voorkeur drie keer per week, neem een dag rust tussen de trainingen. Na een aantal maanden kunt u uw trainingen verhogen tot vier of vijf keer per week.

WARM-UP

Het doel van de warming-up is om je lichaam voor te bereiden op de oefening en om blessures te minimaliseren. Warming-up van 2-5 minuten voor krachttraining of aerobische is aangeraden.

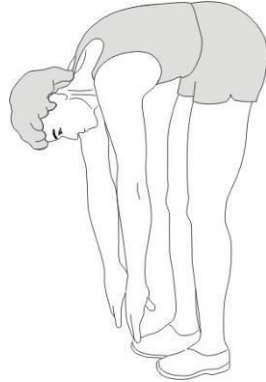
Voer oefeningen uit die je hartslag verhogen en de spieren opwarmen. De volgende activiteiten zijn aanbevolen: stevig wandelen, joggen, jumping jacks, springtouw, en joggen op je plaats.

Uitrekken

Uitrekken is aanbevolen terwijl je spieren warm zijn na een goede warming-up en ook weer na je kracht of aerobische training is uitrekken erg belangrijk. Spieren rekken gemakkelijker op deze tijden vanwege de verhoogde temperatuur, waardoor het risico op letsel aanzienlijk minder wordt. Rekken moet worden gehouden van 15 tot 30 seconden. **Niet stuiteren.**



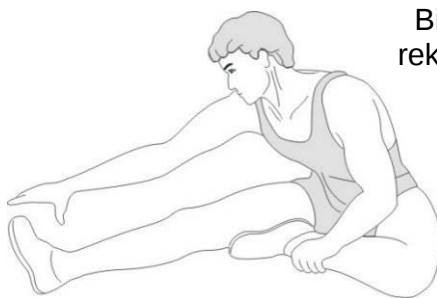
Zij
rekoefening



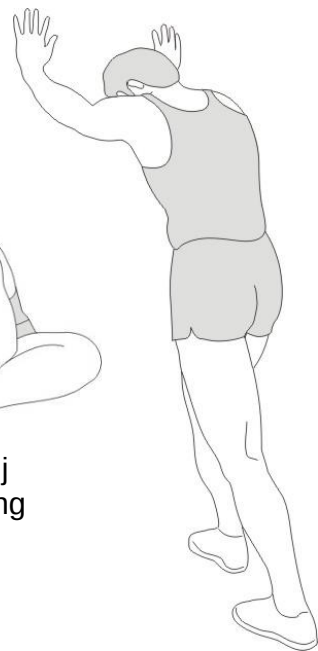
Tenen
aanraken



Binnendij
rekoefening



Hamstring
rekoefening



Kuit/Achillespees
rekoefening

Neem altijd contact op met uw arts voordat u begint met een trainingsprogramma.

COOL-DOWN

Het doel van afkoeling is om aan het einde van elke trainingssessie het lichaam weer op normaal of bijna normale, rustende toestand te brengen. Een goede cooling-down laat langzaam uw hartslag dalen en zo kan vervolgens het bloed terug naar het hart stromen.