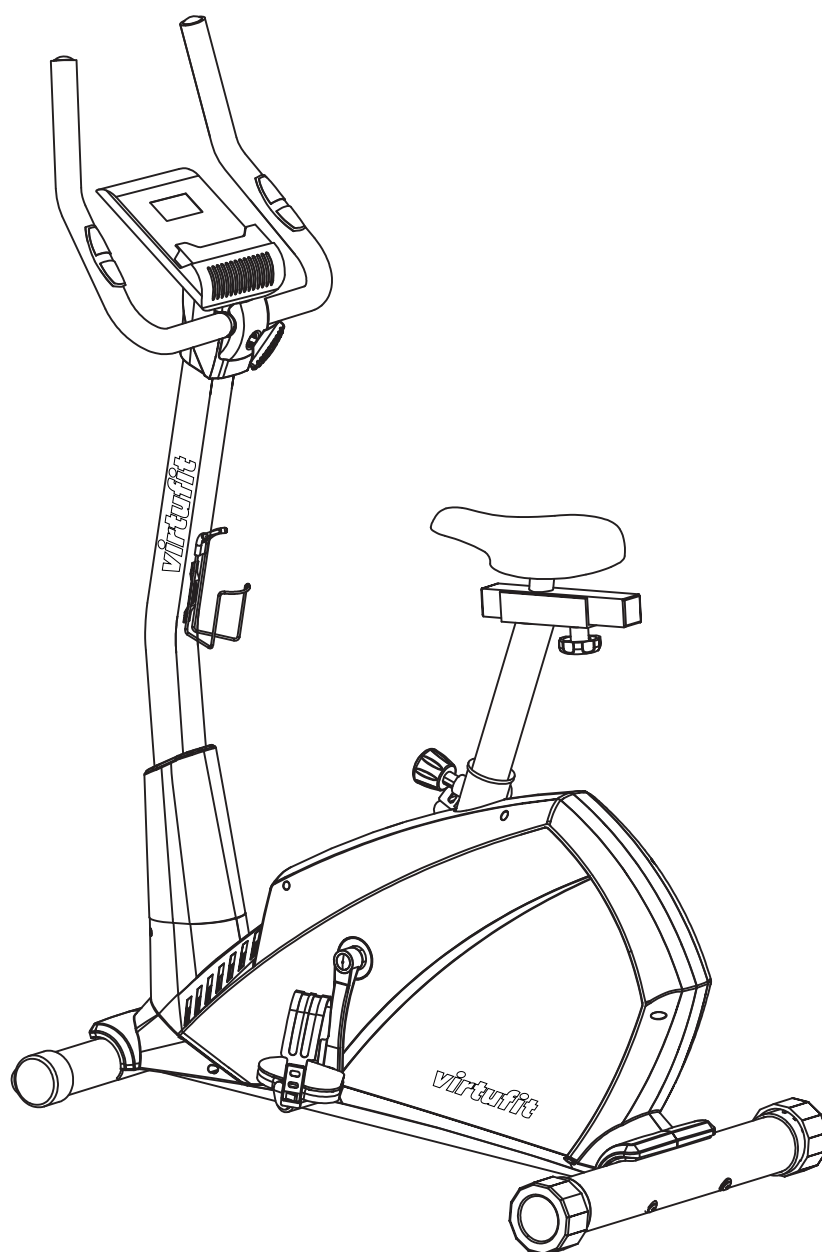


virtu~~fit~~fit

HTR 2.0 Ergometer Hometrainer

Gebbruikershandleiding



VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	3 - 4
MONTAGE INSTRUCTIES	5 - 11
AFSTELLEN	12
ONDERHOUD	13
PROBLEEMOPLOSSINGEN	14
BEDIENINGSGIDS	15 - 19
TECHNISCHE TEKENING	20 - 21
ONDERDELENLIJST	22 - 23
TRAININGSRICHTLIJNEN	24

WAARSCHUWING:

Raadpleeg uw arts, voordat u begint met een trainingsprogramma. Dit is in het bijzonder belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies alvorens het toestel gebruikt wordt. VirtuFit neemt geen verantwoordelijkheid voor geleden letsel of materiële schade door het gebruik van dit product. Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u begint met monteren van het toestel en/of er gebruik van gaat maken.

ATTENTIE

- Zorg ervoor dat het toestel voor gebruik correct is gemonteerd en alle bouten en moeren zorgvuldig zijn vastgedraaid.
- Wij raden aan om het toestel met twee mensen te monteren.
- Aanbevolen wordt om alle bewegende delen jaarlijks in te smeren met vaseline (zonder zuren) of siliconenspray.
- Draag geen loszittende kleding om te voorkomen dat deze in bewegende delen verstrikt raakt.
- Stel het toestel op en gebruik deze op een stevige, effen ondergrond.
- Draag altijd sportschoenen bij gebruik van het toestel.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het toestel terwijl deze in gebruik is.
- Zorg dat u uw evenwicht behoudt tijdens gebruik van het toestel.
- Plaats geen vingers of andere voorwerpen in de bewegende delen.
- Raadpleeg voorafgaand aan een oefening eerst uw arts om de trainingsfrequentie, tijd en intensiteit vast te stellen die geschikt zijn voor uw specifieke leeftijd en conditie. Stop onmiddellijk met oefenen in geval van misselijkheid, kortademigheid, flauwvallen, hoofdpijn, pijn, benauwdheid in de borst of enig ongemak.
- Houd het toestel niet vast aan de zitting bij het verplaatsen.
- Dit toestel dient door slechts één persoon tegelijk te worden gebruikt.

- Dit toestel is gemaakt voor thuisgebruik en het maximaal gebruikersgewicht bedraagt 150 kg.
- Houd 1 á 2 meter ruimte over aan de achterkant om eventuele ongelukken te voorkomen.
- Plaats het toestel op een schone en vlakke ondergrond. Plaats het toestel niet op dik tapijt waardoor het ventilatie kan belemmeren. Plaats het toestel niet buiten of in de buurt van water.
- Het toestel is voor binnengebruik en niet voor buitengebruik om schade te voorkomen. Houd de opslagplek droog, schoon en vlak. Het is verboden om het toestel voor andere doeleinden te gebruiken dan voor de trainingen.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met een omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5 °C en 45 °C.

Aanspraak op garantie is uitgesloten indien de oorzaak van het defect het gevolg is van:

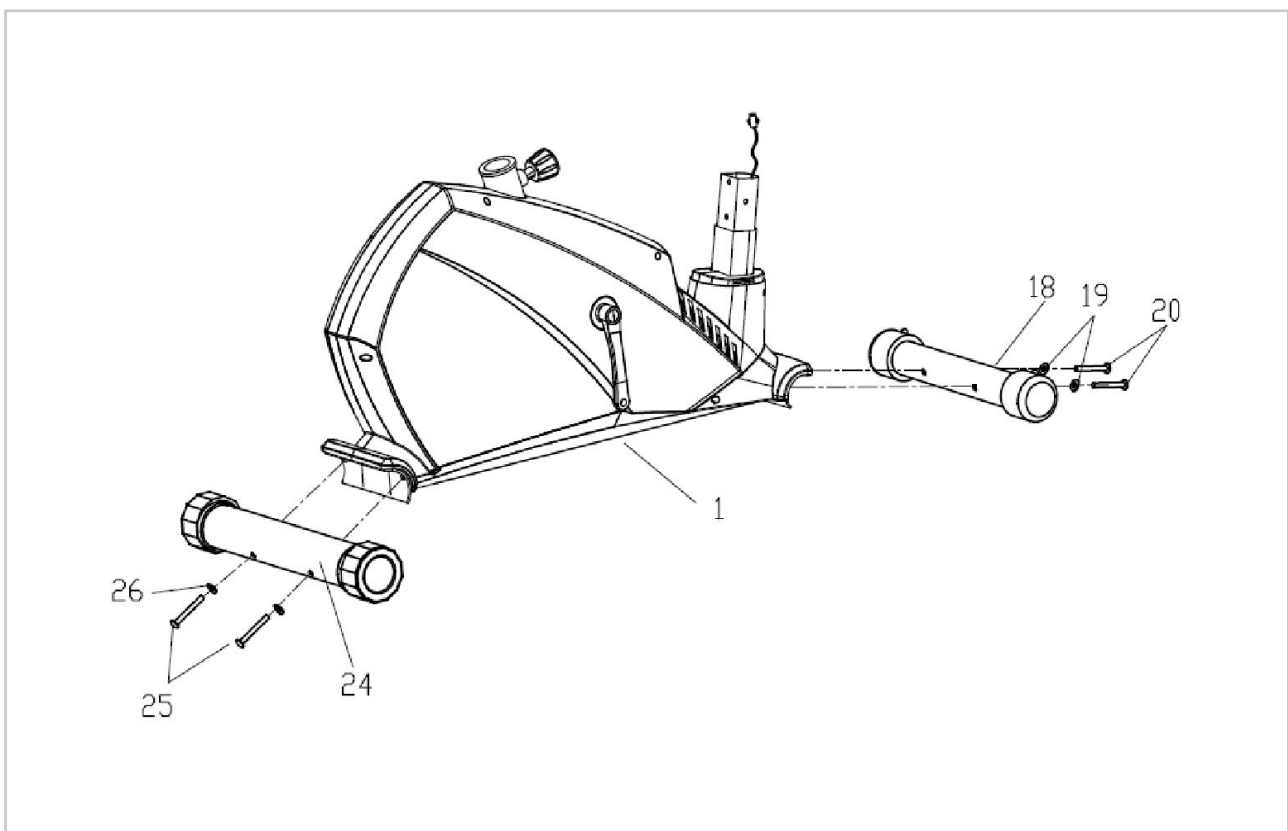
- Onderhoudsmontage en reparatiewerkzaamheden die niet door een officiële dealer zijn uitgevoerd.
- Bij ondeugdelijk gebruik, verwaarlozing en/of gebrekkig onderhoud.
- Het niet volgens de fabrieksvoorschriften onderhouden van het fitnessstoestel.

Missende onderdelen: Indien u denkt dat u bepaalde onderdelen mist in uw pakket, controleer dan zorgvuldig het piepschuim en het toestel zelf. Sommige onderdelen (bouten, schroeven, etc.) zitten al bevestigd aan/in het toestel.

Foutmelding: Let er op dat alle kabels voorzichtig worden bevestigd. De aluminium pootjes zijn zeer gevoelig en deze dienen recht te blijven. Krijgt u een foutmelding na de montage van uw toestel? Dan dient u deze aluminium pootjes weer recht te buigen, dit laat de foutmelding mogelijk verdwijnen.

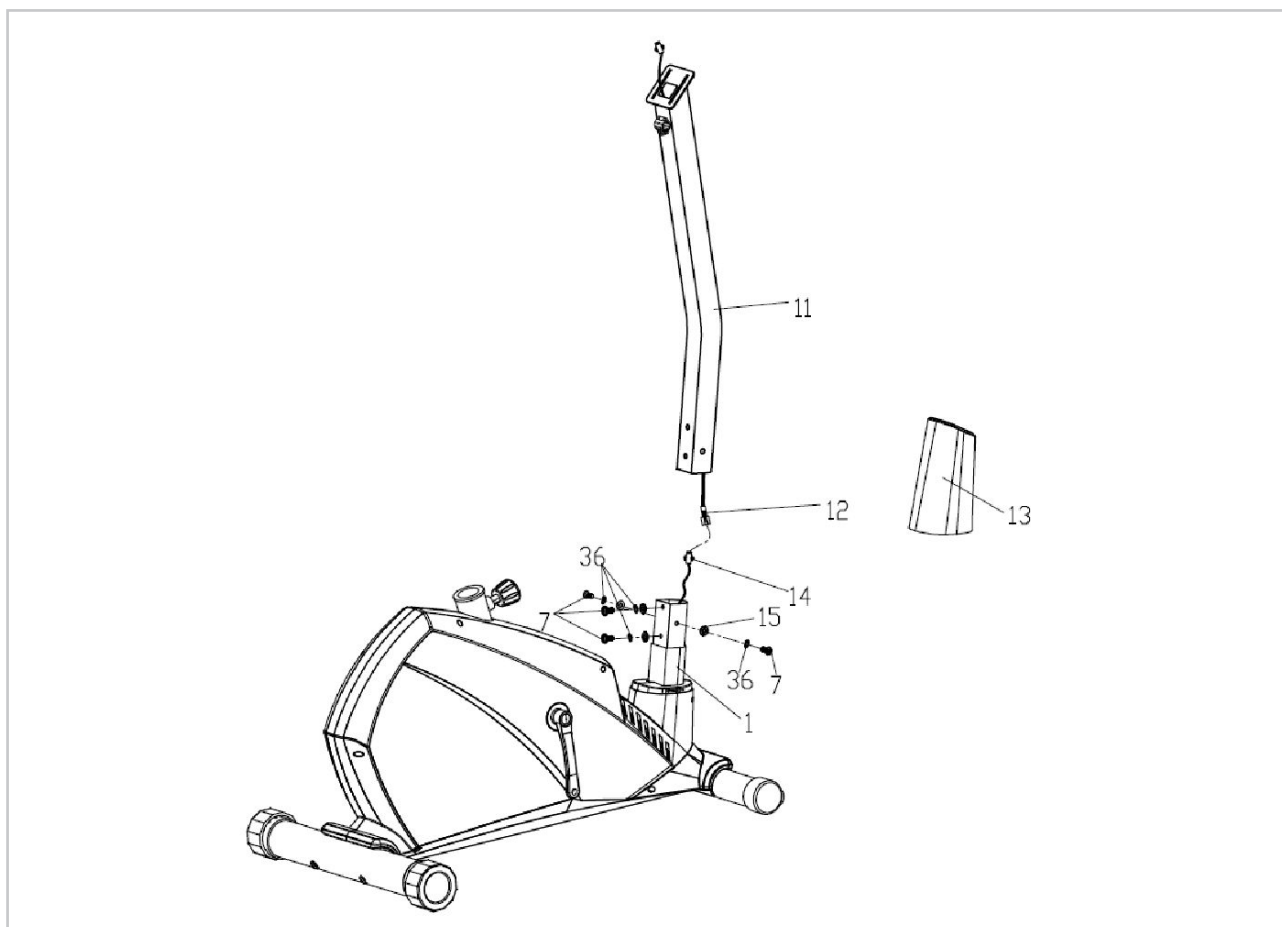
Inbusbouten: Zorg ervoor dat de inbus sleutel goed in de bout zit voordat u kracht op de sleutel zet. Op deze manier voorkomt u dat de kop van de inbusbout wordt dolgedraaid.

STAP 1



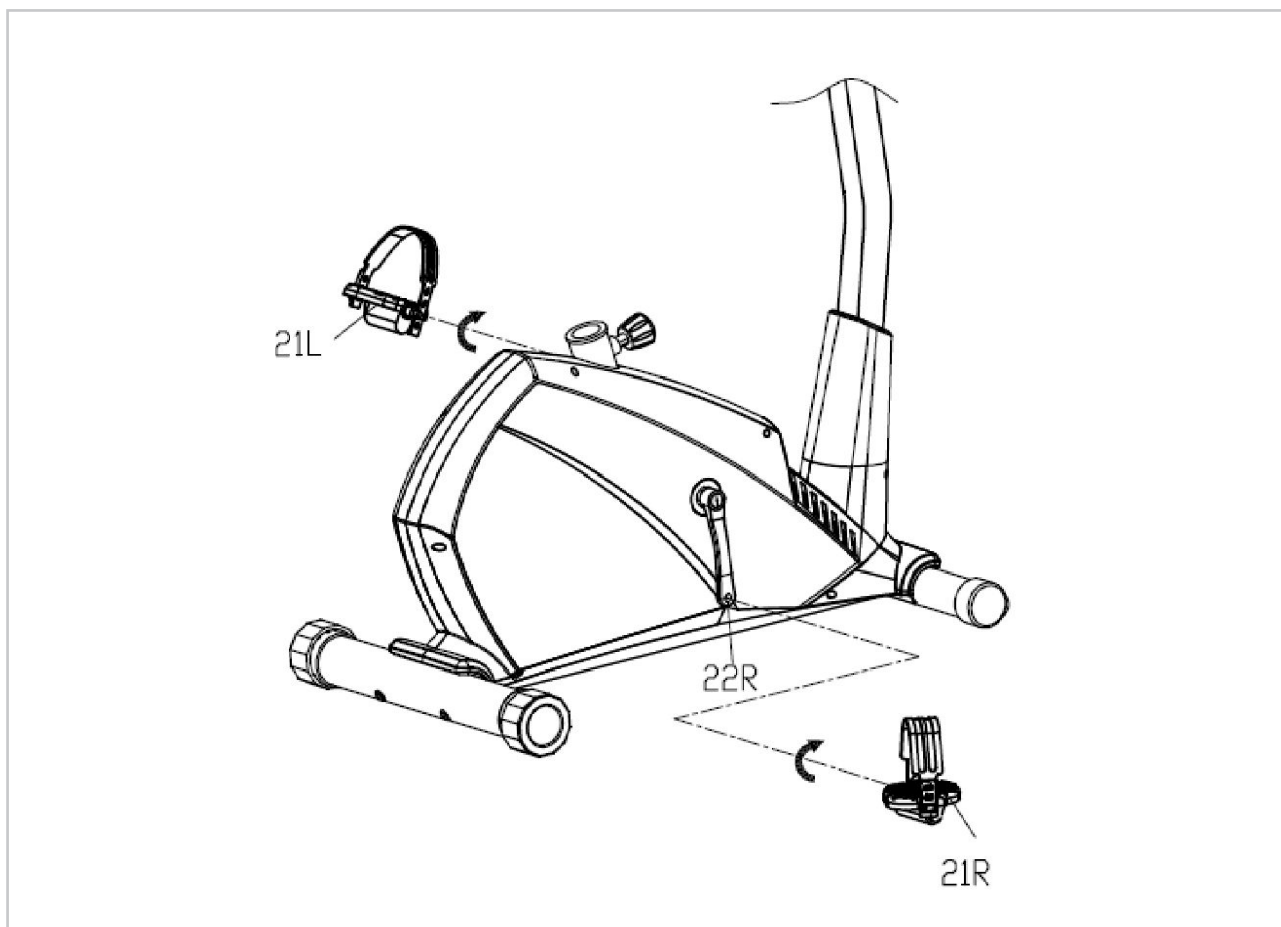
- Bevestig de voorste stabilisator (18) op het hoofdframe (1) met de bouten (20) en de sluitring (19).
- Bevestig de achterste stabilisator (24) op het hoofdframe (1) met de bouten (25) en de sluitring (26) zoals afgebeeld.

STAP 2



- Schuif de beschermkap (13) op de stuurhouder (11).
- Sluit de onderste sensor draad (14) aan op de verlengdraad van de sensordraad (12) en bevestig vervolgens de stuurhouder (11) op het hoofdframe (1), met behulp van de bouten (7), de veerring (36) en gebogen ring (15) zoals getoond. Schuif de beschermkap (13) op de stuurhouder naar beneden.

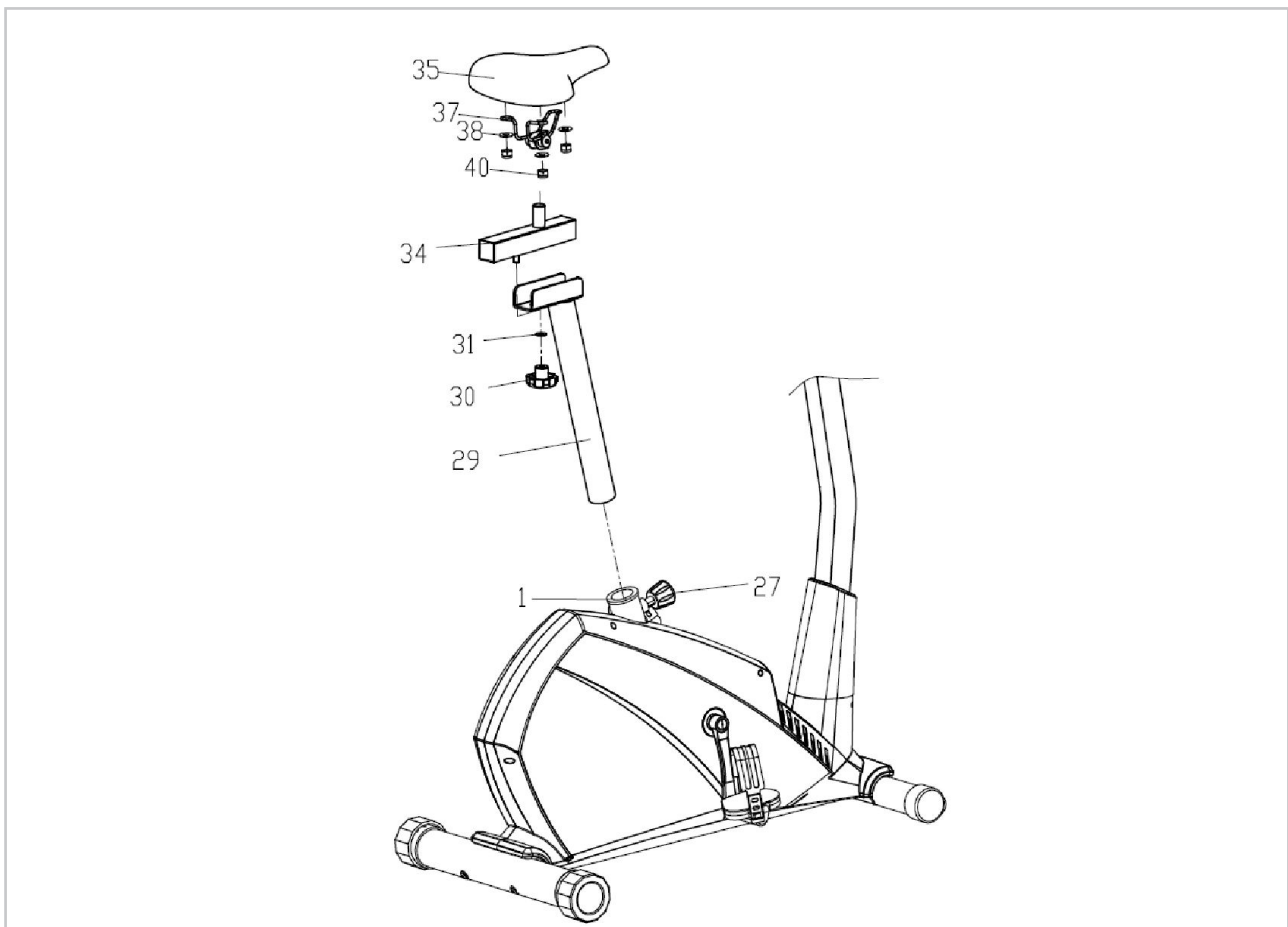
STAP 3



- Bevestig de pedalen (21L/R) aan de zwenkel (22L / R), vanuit de positie zoals u op de hometrainer ziet. Zorg ervoor dat de pedalen zorgvuldig vastzitten voordat u de hometrainer gaat gebruiken.

LET OP! De pedalen zijn gekenmerkt met 'L' voor links en 'R' voor rechts. Om de pedalen vast te zetten, draait u het rechterpedaal met de klok mee en het linkerpedaal tegen de klok in.

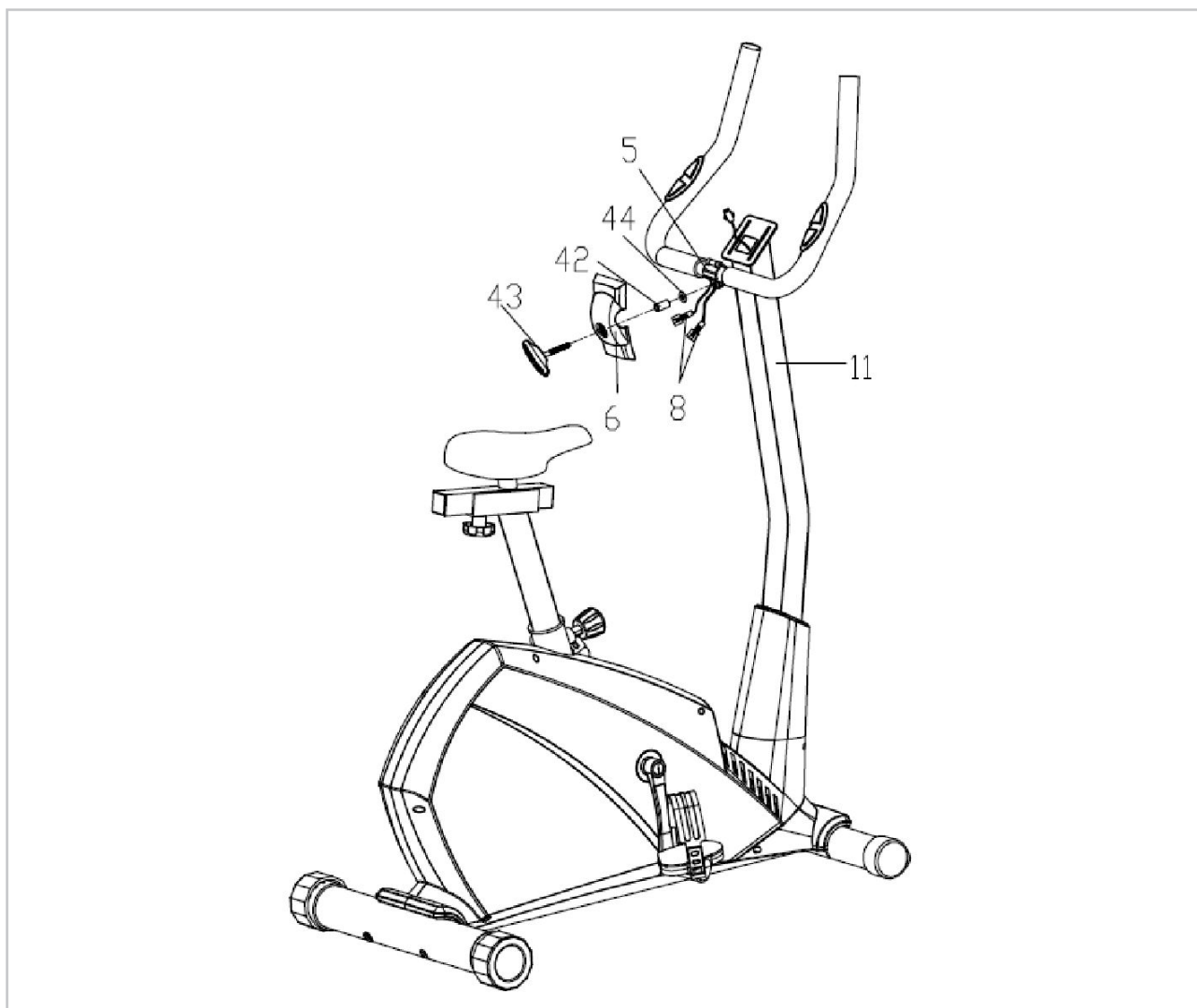
STAP 4



- Plaats de zadelpen (29) in het hoofdframe (1), vastgezet met de knop (27) op de juiste hoogte zoals afgebeeld.
- Stel de positie van de horizontale zadelpen (34) af in de lengterichting, breng dan de horizontale zadelpen aan op de verticale zadelpen (29) en zet deze met de platte sluitring (31) en de knopmoer (30) vast zoals getoond.
- Bevestig het zadel (35) op de horizontale zadelpen (34) door de schroef en moer onder het zadel met een moersleutel vast te draaien.

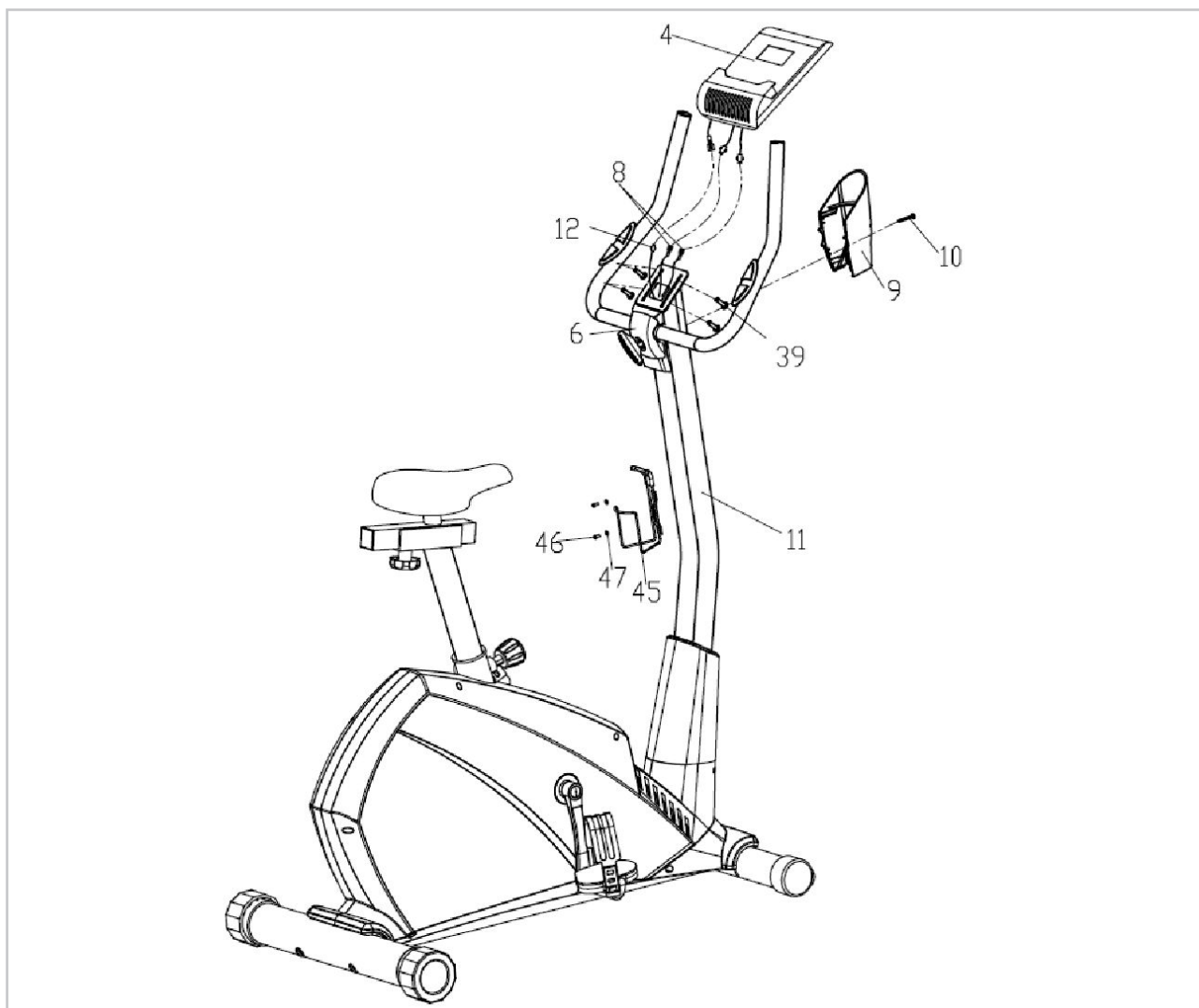
LET OP! Zorg ervoor dat het zadel (35) stevig op de horizontale zadelpen (34) is bevestigd, voordat u begint met trainen.

STAP 5



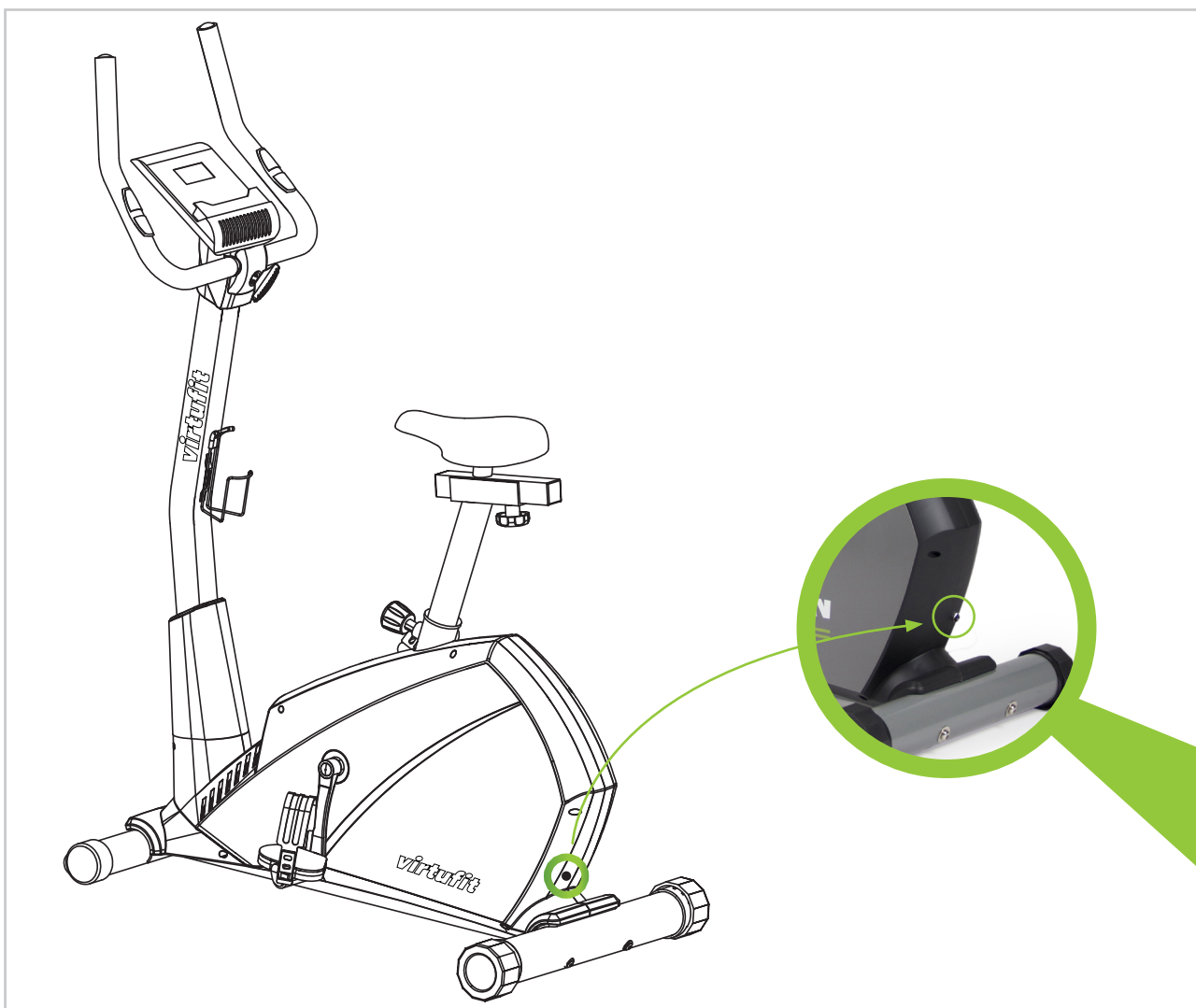
- Steek de draad van de hartslagsensor (8) door de stuurhouder (11) en vervolgens door het gat van de computersteun bovenaan. Bevestig het stuur (5) aan de stuurhouder (11), zet deze in een gepaste stand en zet de handgreep dan vast met de draaiknop (43), bouten (42) en de veering (44).

STAP 6



- Sluit alle draden (8 en 12) aan op de draden van de computer/display (4) en plaats dan de computer op de steun bovenop de stuurhouder (11). Zet de computer vervolgens vast met de schroeven (38) zoals afgebeeld.
- Bevestig de achterste handgreep kap (9) aan de stuurhouder (11), plaats de voor- en achter handgreep kap (6 en 9) zoals het hoort en zet ze vervolgens samen vast met de kruiskopschroef (10) zoals afgebeeld.
- Bevestig de bidonhouder (45) op de stuurhouder (11) met de kruiskopschroef (46) en ring (47).

ADAPTER AANSLUITING



- De adapter aansluiting zit aan de achterkant van het apparaat (zie afbeelding).
- Bevestig de adapter aan de adapteraansluiting en sluit aan op netstroom.
- U kunt de hometrainer nu gebruiken.

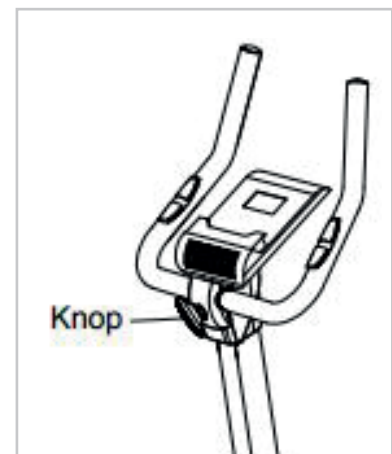
AFSTELLEN VAN HET ZADEL

Om effectief te kunnen trainen, moet het zadel op de juiste hoogte staan. Tijdens het trappen moeten uw knieën licht gebogen zijn wanneer de pedalen in de laagste stand staan. Om de hoogte van het zadel te verstellen, draait u eerst de knop van de zadelpen los. Trek de knop naar u toe, verschuif de zadelpen omhoog of omlaag in de gewenste positie en laat de knop los. Beweeg de zadelpen iets naar boven of naar beneden om er zeker van te zijn dat de knop in één van de stelgaten in de zadelpen zit. Draai vervolgens de knop vast. Om de horizontale positie van het zadel te verstellen, draait u eerst de knop van het zadel enkele slagen los. Schuif dan het zadel naar voren of achteren in de gewenste positie en draai de knop weer stevig vast.



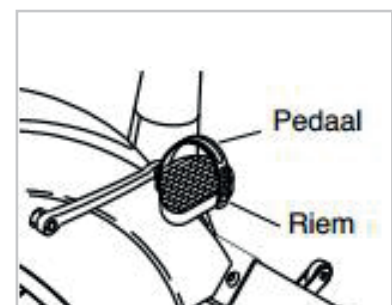
VERSTELLEN VAN HET STUUR

Om de hoek van de handgrepen te verstellen, draait u de draaiknop los en zet u de handgrepen in de gewenste positie. Vervolgens zet u de handgrepen weer vast door aan de knop te draaien.



VERSTELLEN VAN DE VOETRIEMEN

Om de voetriemen te verstellen, trekt u eerst de uiteinden van de voetriemen los van de lippen op de pedalen. Verstel de voetriemen in de gewenste stand en druk vervolgens de uiteinden van de voetriemen vast op de lippen.



Veilig en effectief gebruik kan alleen worden bereikt als het toestel goed wordt gemonteerd en onderhouden. Het is uw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat het toestel regelmatig wordt onderhouden. Onderdelen die al zijn gebruikt en/of beschadigd moeten worden vervangen voordat het toestel verder gebruikt wordt. Het toestel mag alleen binnen worden gebruikt en opgeborgen. Langdurige blootstelling aan vertering en veranderingen in temperatuur/vochtigheid kunnen een ernstige impact hebben op de elektrische componenten en bewegende delen van het toestel.

DAGELIJKS ONDERHOUD

- Reinig en verwijder zweet/vocht na elk gebruik. Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen en zorg dat het toestel vochtvrij blijft.
- Controleer of het toestel vrij is van stof en vuil.

HALFJAARLIJKS ONDERHOUD

- Inspecteer alle bouten en moeren in verband met bewegende delen van het apparaat, vastdraaien zoals vereist.
- Controleer de mobiliteit van bewegende onderdelen en componenten van de apparatuur, siliconenspray gebruiken indien nodig.

Display geeft geen waardes weer

Mocht het display geen waardes weergeven, dan kunt u proberen de sensorkabels te controleren en de kabels die achterin het display zitten. Mocht dit alsnog niet werken, dan kunt u de sensor iets verplaatsen.

Hometrainer piept

Controleer of alle bouten en moeren stevig zijn aangedraaid. Spuit waar nodig siliconenspray. Controleer ook de wielen onder de zitting.

Tikkend geluid bij het trappen

Dit wordt waarschijnlijk veroorzaakt door één van de trappers. Demonteer de trapper(s) en monteer ze vervolgens weer aan het apparaat. Pas wel op, de linker trapper moet tegen de klok ingedraaid worden om vast te maken, de rechter trapper met de klok mee. Draai de trappers stevig aan. Mocht dit niet de oplossing bieden, meld dit dan bij de leverancier.

Hartslagweergave functioneert niet

Dit kan verschillende oorzaken hebben.

- De sensorkabeltjes die van de hartslagsensor naar het display lopen zijn niet goed gemonteerd of zijn losgeraakt tijdens gebruik.
- Het kan zijn dat de sensoren vochtig, vies of vet geworden zijn, maak deze regelmatig schoon.

Het console werkt niet

Als er geen signaal is wanneer u trapt controleer dan of de kabel goed is bevestigd.

CONSOLE



KNOP	UITLEG
START/STOP	<ul style="list-style-type: none"> • Start & pauze trainingen. • Start lichaamsvet programma. • Werkt alleen in de stop modus. Als u de toets 3 seconden ingedrukt houdt, worden alle functiewaarden opnieuw naar nul ingesteld.
MIN (-)	Verkleint de waarde van de geselecteerde functies, bijvoorbeeld van "time" (tijd) of "distance" (afstand) enz. Tijdens een training kunt u tevens hiermee de weerstand verlagen.
PLUS (+)	Verhoogt de waarde van de geselecteerde functies. Tijdens een training zal de weerstand verhogen.
ENTER	Om de gewenste waarde of modus te selecteren en in te voeren.
RECOVERY	Druk tijdens de training op deze knop om de hartslag herstelfunctie in te voeren wanneer de computer de hartslagwaarde weergeeft. Herstel is fitness level 1 t/m 6 na 1 minuut. F1 is het beste, en F6 is het zwaarst.
MODE	Druk op deze knop om te schakelen tussen de verschillende functies: van RPM (aantal omwentelingen) naar SPEED (snelheid), ODO (totaal afgelegde afstand) naar DIST (afstand), WATT (wattage) naar Calorie (calorieën) tijdens de training.

FUNCTIES

KNOP	FUNCTIE
TIME	De totale tijd van het begin tot het einde van de oefening wordt weergegeven.
SPEED	De snelheid wordt tijdens de training weergegeven.
DISTANCE	De afgelegde afstand van de training wordt weergegeven.
CALORIES	De verbrande calorieën van het begin tot het einde van de training.
PULSE	Uw hartslag tijdens de training wordt weergegeven bij gebruik van de hartslagsensoren of een hartslagband.

PROGRAMMA'S

P1 HANDMATIG PROGRAMMA

Kies "MANUAL" met '+' of '-' toets en druk op de "ENTER" toets. De functie "TIME" zal knipperen zodat de waarde kan worden ingesteld met de '+' of '-' toets. Druk op de "ENTER" toets om de waarde op te slaan en ga naar de volgende functie die u in wilt stellen. Ga door met alle gewenste gegevens en druk op "START/STOP" om de training te starten.

LET OP! *Eén van de trainingsgegevens telt terug naar nul (0), het zal dan een geluid maken en de training zal automatisch stoppen. Druk op de "START" toets om de training voort te zetten.*

P2 - P14 VOORGEPROGRAMMEERDE PROGRAMMA'S

Er zijn 10 voorgeprogrammeerde programma's die klaar zijn voor gebruik. Alle programma's hebben 24 weerstandsniveaus. Om een programma te selecteren, kies één van de voorgeprogrammeerde programma's met de '+' of '-' toets en druk op "ENTER". Eerst zal de functie "TIME" gaan knipperen zodat deze ingesteld kan worden met de '+' of '-' toets. Druk op de "ENTER" toets om de waarde op te slaan en ga naar de volgende functie die u wilt instellen. Ga door met alle gewenste gegevens en druk op "START/STOP" om de training te starten. Indien u een waarde invoert zal deze aftellen tijdens de training. Laat u deze leeg dan zullen de gegevens optellen tot u de training stopt.

LET OP! *Eén van de trainingsgegevens telt terug naar nul (0), het zal dan een geluid maken en de training zal automatisch stoppen. Druk op de "START" toets om de training voort te zetten.*

P15 WATTAGE PROGRAMMA

Kies "WATT CONTROL PROGRAM" met de '+' of '-' toets en druk op "ENTER". Eerst zal de functie "TIME" gaan knipperen zodat deze ingesteld kan worden met de '+' of '-' toets. Druk op de "ENTER" toets om de waarde op te slaan en ga naar de volgende functie die u wilt instellen. Ga door met alle gewenste gegevens en druk op "START/STOP" om de training te starten. Indien u een waarde invoert zal deze aftellen tijdens de training. Laat u deze leeg dan zullen de gegevens optellen tot u de training stopt.

LET OP! *Eén van de trainingsgegevens telt terug naar nul (0), het zal dan een geluid maken en de training zal automatisch stoppen. Druk op "START" om de training voort te zetten. De computer past de weerstand automatisch aan, afhankelijk van de snelheid, om de constante wattage waarde te behouden. U kunt de '-' toets gebruiken om de wattage waarde tijdens het trainen aan te passen.*

P16 LICHAAMSVET PROGRAMMA

Kies "BODY FAT PROGRAM" met de '+' of '-' toets en druk op "ENTER". "MALE" zal knipperen, zodat het geslacht kan worden aangepast met de '+' of '-' toets, druk op "ENTER" om de gegevens op te slaan en naar de volgende te gaan. "175" voor de hoogte (lengte) zal knipperen. De hoogte kan worden aangepast met de '+' of '-' toets en druk op "ENTER" om de gegevens op te slaan en naar de volgende te gaan. "75" voor het gewicht zal knipperen, deze kan worden aangepast met de '+' of '-' toets en druk vervolgens op "ENTER" om de gegevens op te slaan en naar de volgende te gaan. "30" voor de leeftijd zal knipperen, deze kan worden aangepast met de '+' of '-' toets en druk vervolgens op "ENTER" om de gegevens op te slaan. Druk vervolgens op "START/STOP" om uw lichaamsvet te berekenen. Zorg ervoor dat u tevens de hartslagsensoren vast houdt om uw hartslag te meten. Na 15 seconden geeft het display lichaamsvet in %, BMR, BMI en profieltype weer.

LET OP! Er zijn 9 profieltypes volgens het berekende percentage vet (FAT%).

TYPE 1	Gaat van 5% tot 9%
TYPE 2	Gaat van 10% tot 14%
TYPE 3	Gaat van 15% tot 19%
TYPE 4	Gaat van 20% tot 24%
TYPE 5	Gaat van 25% tot 29%
TYPE 6	Gaat van 30% tot 34%
TYPE 7	Gaat van 35% tot 39%
TYPE 8	Gaat van 40% tot 44%
TYPE 9	Gaat van 45% tot 50%

BMR: Basal Metabolism Ratio (metabolisme)

BMI: Body Mass Index

Druk op de toets "START/STOP" om terug te keren naar het hoofddisplay

P17 HARTSLAG DOEL PROGRAMMA

Selecteer "TARGET H.R." met de '+' of '-' toets en druk vervolgens op "ENTER". De eerste functie "TIME" zal knipperen zodat de tijd kan worden ingesteld met de '+' of '-' toets. Druk op de "ENTER" toets om de waarde op te slaan en ga naar de volgende functie die u wilt instellen. Ga vervolgens zo door met het instellen van alle gewenste gegevens en druk op de "START/STOP" toets om de training te starten. Indien u een waarde invoert zal deze aftellen tijdens de training. Laat u deze leeg dan zullen de gegevens optellen tot u de training stopt.

LET OP! Als de hartslag boven of onder de doelhartslag (± 5) is, zal de hometrainer automatisch de weerstand aanpassen. Het zal circa 10 seconden duren voordat de weerstand zal toenemen of afnemen. Eén van de trainingsgegevens telt terug naar nul, het zal dan een geluid maken en de training zal automatisch stoppen. Druk op de "start" toets om de training voort te zetten.

P18 - P20 DOEL

Elk programma komt overeen met een specifiek doel:

P18- 60% TARGET H.R = 60% van (220-leeftijd)

P19-75% TARGET H.R = 75% van (220-leeftijd)

P20- 85% TARGET H.R = 85% van (220-leeftijd)

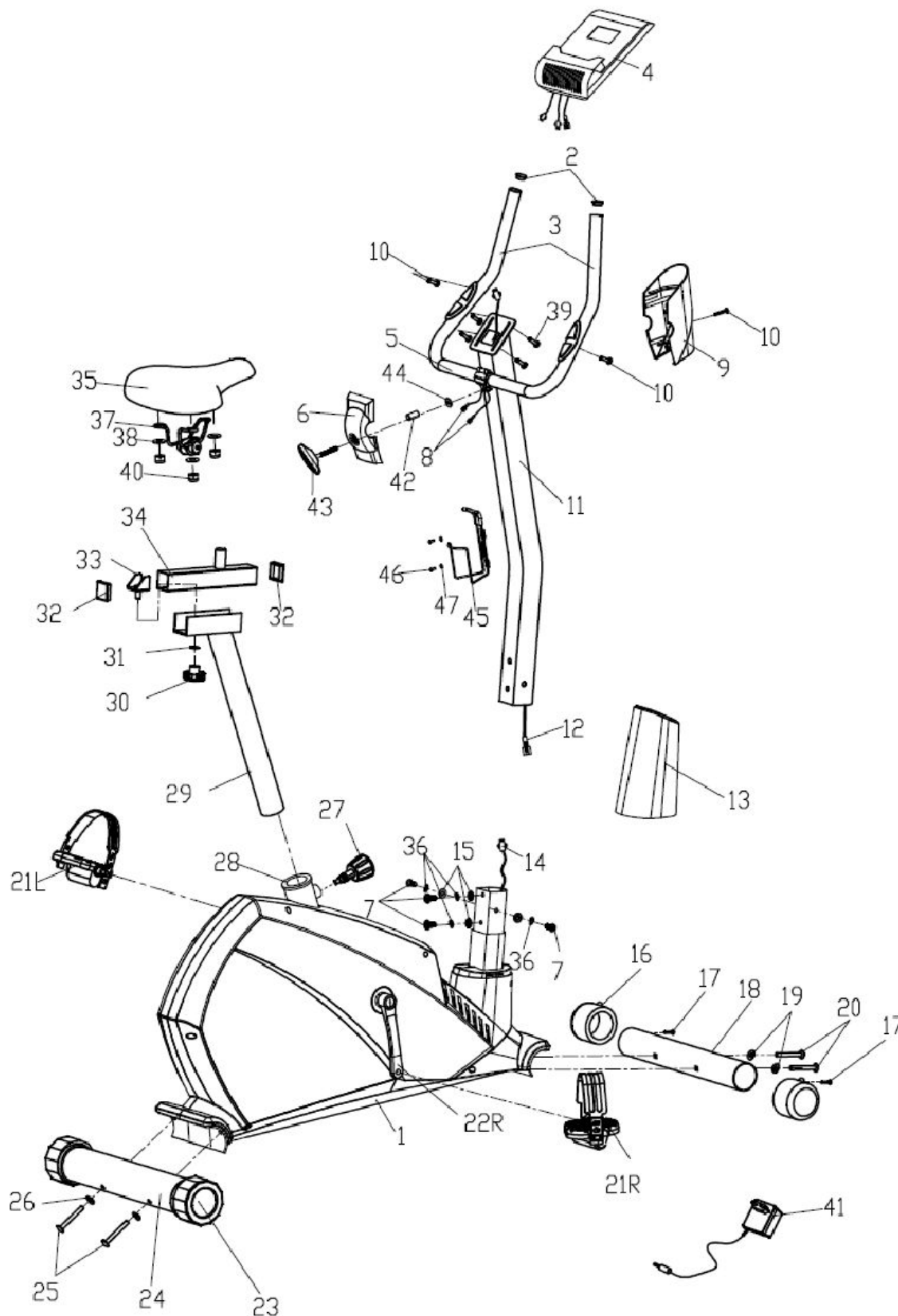
Kies een hartslaggestuurd programma met de '+' of '-' toets en selecteer deze met de "ENTER" toets. De eerste functie "TIME" zal knipperen zodat de tijd met behulp van de '+' of '-' toets ingesteld kan worden. Druk op de "ENTER" toets om de waarde op te slaan en ga naar de volgende functie die u in wilt stellen. Ga zo door met alle gewenste gegevens en druk vervolgens op de "START/STOP" knop om de training te starten. Indien u een waarde invoert zal deze aftellen tijdens de training. Laat u deze leeg dan zullen de gegevens optellen tot u de training stopt.

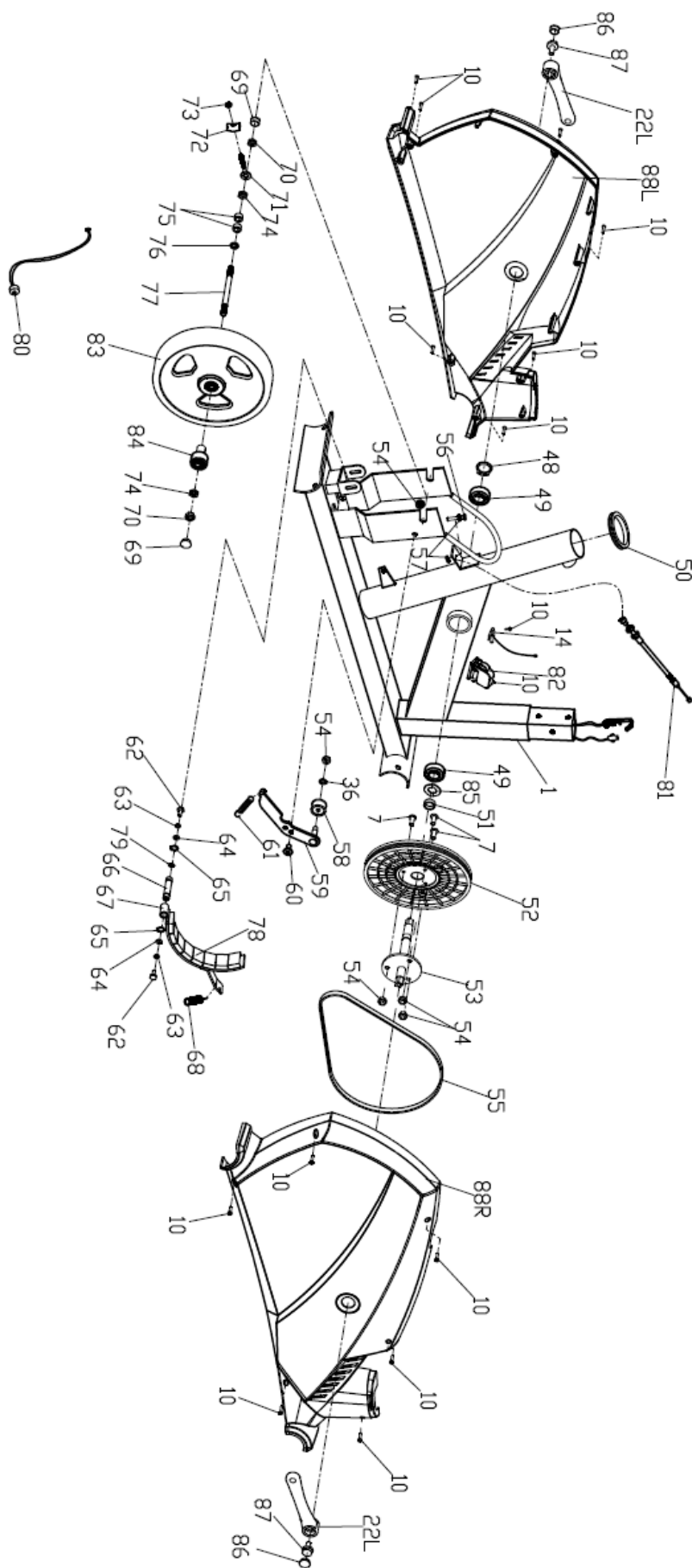
LET OP! *Als de hartslag boven of onder de doelhartslag (± 5) is, zal de hometrainer automatisch de weerstand aanpassen. Het zal circa 10 seconden duren voordat de weerstand zal toenemen of afnemen. Eén van de trainingsgegevens telt terug naar nul, het zal dan een geluid maken en de training zal automatisch stoppen. Druk op de "START" toets om de training voort te zetten. Er zijn vier gebruikersprogramma's die als U1 tot U4 geselecteerd kan worden. Een gebruikersprogramma stelt de gebruiker in staat om een eigen programma samen te stellen die meteen kan worden gebruikt. Indien u een waarde invoert zal deze aftellen tijdens de training. Laat u deze leeg dan zullen de gegevens optellen tot u de training stopt.*

P21 - P24 GEBRUIKERSPROGRAMMA'S

Selecteer een gebruikersprogramma met de '+' of '-' toets en druk op "ENTER". De eerste functie "TIME" zal knipperen zodat de tijd met behulp van de '+' of '-' toets ingesteld kan worden. Druk op de "ENTER" toets om de waarde op te slaan en ga naar de volgende functie die u in wilt stellen. Ga zo door met alle gewenste gegevens. Nadat deze zijn ingesteld, zal niveau 1 knipperen. Gebruik de '+' of '-' toets om het niveau aan te passen en druk op "ENTER" om naar de volgende kolom te gaan. Doe hetzelfde voor de andere kolommen zodat je uiteindelijk door alle 10 de kolommen heen bent. Druk vervolgens op de "START/STOP" knop om de training te starten. Indien u een waarde invoert zal deze aftellen tijdens de training. Laat u deze leeg dan zullen de gegevens optellen tot u de training stopt.

LET OP! *Eén van de trainingsgegevens telt terug naar nul (0), het zal dan een geluid maken en de training zal automatisch stoppen. Druk op de "START" toets om de training voort te zetten.*





#	OMSCHRIJVING	AANT.
1	Hoofdframe	1
2	Ronde einddoppen	2
3	Handgreep	2
4	Computer/display	1
5	Stuur	1
6	Voorste kap handgreep	1
7	Bouten (M8X15)	8
8	Hartslagsensordraad	2
9	Achterste kap handgreep	1
10	Kruiskopschroef (ST4.2x18)	3
11	Stuurhouder	1
12	Verlengdraad voor sensordraad	1
13	Beschermkap	1
14	Onderste sensor draad	1
15	Gebogen ring (D8)	4
16	Rolafdekkap	2
17	Kruiskopschroef (ST3.5X10)	2
18	Voorste stabilisator	1
19	Boog ring D8xΦ19x1.5XR30	2
20	Bouten (M8xL72)	2
21 L/R	Pedaal (L/R)	1 pr
22 L/R	Zwengel (L/R)	1 pr
23	Afdekkap stabilisator	2
24	Achterste stabilisator	1
25	Bouten (M8xL90)	2
26	Sluitring (D8x2xΦ25xR39)	2
27	Verstelknop (M16x1.5x32)	1
28	Bus zadelbuis	1
29	Zadelpen	1
30	Knop moer (M10)	1

#	OMSCHRIJVING	AANT.
31	Platte sluitring (D10)	1
32	Vierkant eindkapje	2
33	U-vormige beugel	1
34	Horizontale zadelpen	1
35	Zadel	1
36	Veerring (D8)	8
37	Zadelbeugel	1
38	Sluitring	3
39	Schroeven (M5x10)	4
40	Moer	3
41	Adapter	1
42	Afstandhouder	1
43	Draaiknop	1
44	Sluitring	1
45	Bidon houder	1
46	Kruiskopschroef	2
47	Ring	2
48	Veerring D17	1
49	Lager	2
50	Bus Φ22*18*8	1
51	Tussenstuk	1
52	Riemschijf	1
53	Middelste as	1
54	Nylon moer M8	5
55	Riem	1
56	Zeskantbout M5*60	1
57	Zeskantmoer M5	2
58	Idler wiel	1
59	Idler buis	1
60	Bout	1

#	OMSCHRIJVING	AANT.
61	Ring 1	1
62	Zeskantbout M6*15	2
63	Veerring D6	2
64	Vlakke sluitring D6	2
65	Veerring D12	2
66	Magnetische bordas	1
67	Magnetisch bord	1
68	Ring 2	1
69	Moerdop	2
70	Zeskantmoer M10*1	2
71	Bout	1
72	U-vormige ring	1
73	Zeskantmoer M6	1
74	Dunne moer M10*1	2
75	Tussenstuk $\Phi 16 * \Phi 10,5 * 9$	2
76	Tussenstuk $\Phi 16 * \Phi 10,5 * 3$	1
77	Vliegwiel as	1
78	Magneet	12
79	Golfring $\Phi 12 * \Phi 15,5 * 0,3$	1
80	Stroomdraad	1
81	Spanningsregelaardraad	1
82	Motor	1
83	Vliegwiel	1
84	Klein remwiel	1
85	Golfring $17 * \Phi 25 * 0,3$	1
86	Kleine plastic hoes	2
87	Flensbout M8	2
88	Kettingovertrek 1pr	1 paar

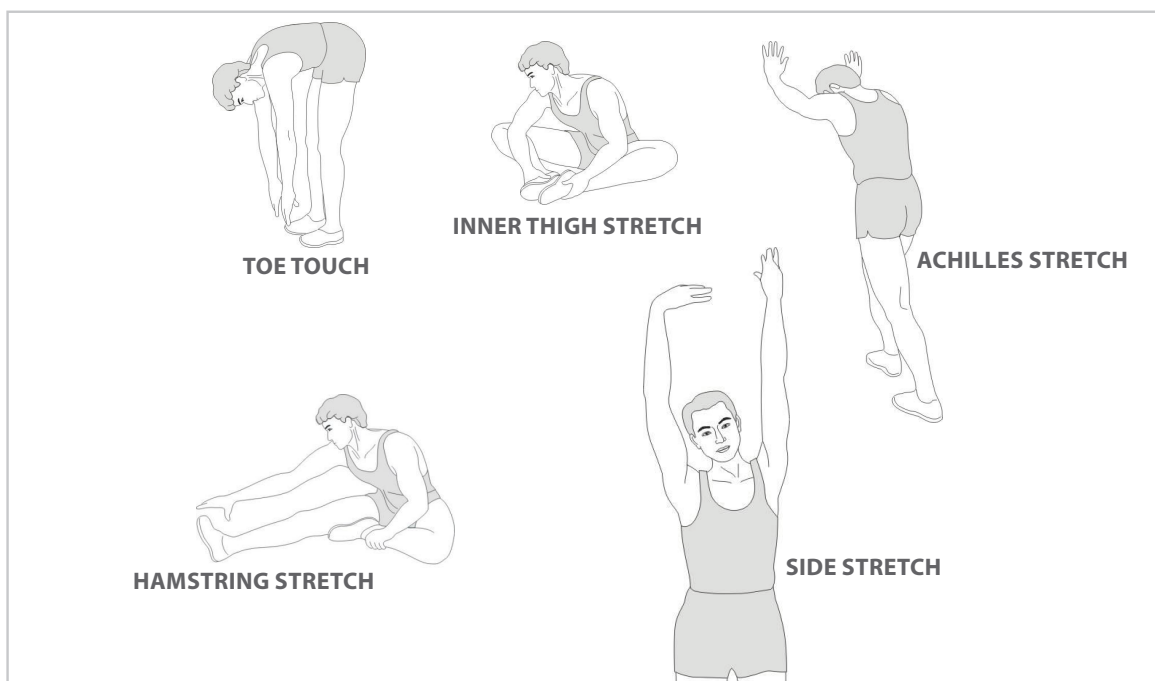
Een succesvol trainingsprogramma bestaat uit een warming-up, de training zelf en een cooling down. Voer het hele programma minstens twee tot bij voorkeur drie keer per week uit en houdt één dag rust tussen de trainingen. Na enkele maanden kunt u uw trainingsintensiteit verhogen tot bijvoorbeeld vier of vijf keer per week.

WARMING UP

Het doel van een warming up is dat u uw lichaam voorbereid op een training en het vermindert de kans op blessures. Warm je lichaam op in twee tot vijf minuten voordat u met een cardio- of krachttraining begint. Doe activiteiten die uw hartslag verhogen en de werkende spieren opwarmen. Voorbeelden van dit soort activiteiten zijn: vlot lopen, joggen, jumping jacks, touwtje springen en rennen op zijn plaats.

STRETCHEN

Stretchen terwijl je spieren warm zijn is zeer belangrijk na een goede warming-up en cooling down want het vermindert de kans op blessures. Stretch oefeningen moeten gedurende 15 tot 30 seconden worden vastgehouden. Hieronder enkele voorbeelden:



COOLING DOWN

Het doel van de cooling down is het lichaam aan het einde van elke oefensessie terug te brengen in zijn normale of bijna normale ruststand. Een goede cooling down vermindert langzaam uw hartslag en bevordert het herstel.

virtuafit

*Voor vragen of ontbrekende onderdelen
kunt u contact opnemen met
Fitness Benelux*



Nederland

T +31 (0)74-7600219

E service@fitnessbenelux.nl

W www.fitnessbenelux.nl