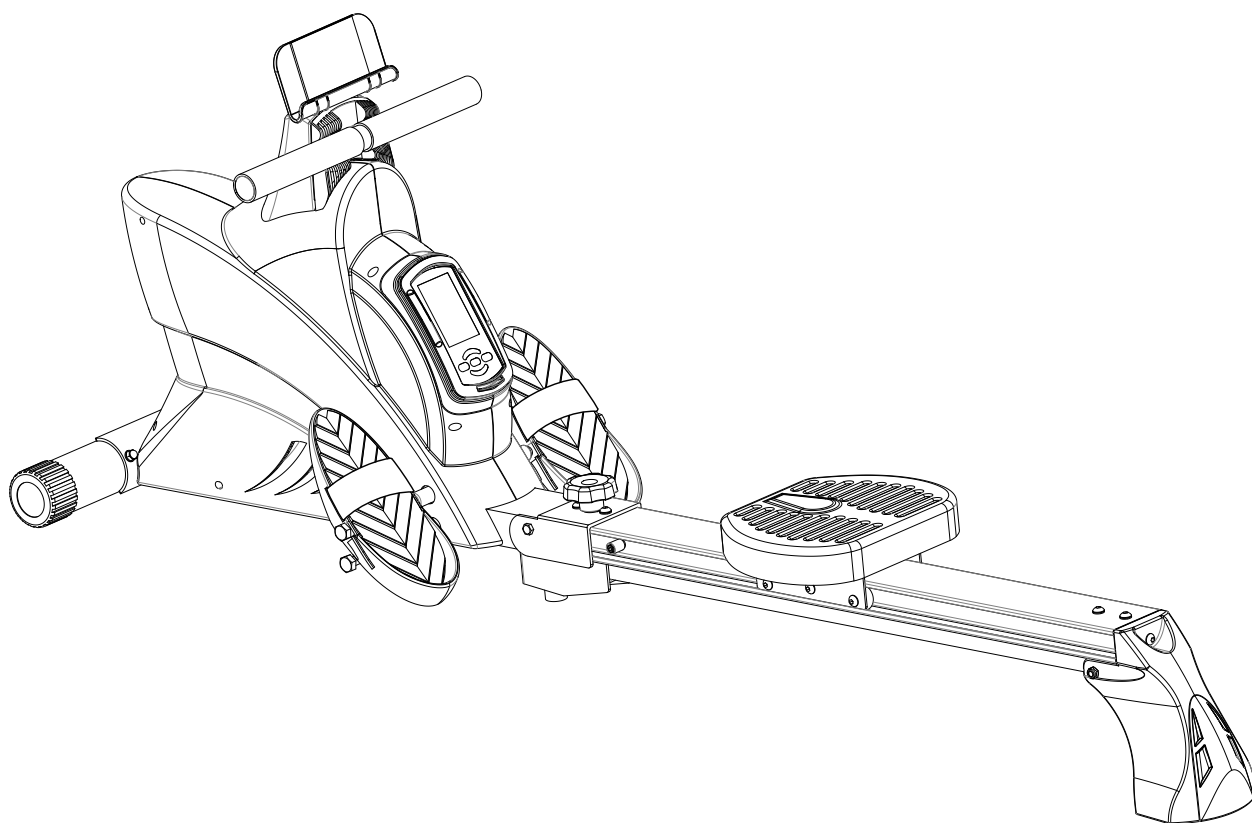




VirtuFit Ergometer Roeitrainer Semi-Pro

Gebruikershandleiding



📷 @virtufit_fitness


▶ VirtuFit


🌐 www.virtufit.com

Beste klant,

Lees deze instructies aandachtig voordat u deze roeitrainer gebruikt. U krijgt belangrijke informatie over de montage, het gebruik en de veiligheid van uw roeitrainer.

Belangrijke informatie betreft veiligheid	2-3
Tekening & onderdelenlijst	4-6
Montage handleiding	7-10
Training	11-13
Computer instructies	14-19
Onderhoud instructies	20

 **ATTENTIE:** Controleer alstublieft van te voren of alle onderdelen van dit apparaat in goede staat zijn en voor dit apparaat bestemd zijn. Gedurende de montage van dit apparaat moet u ervoor zorgen dat u elke stap volgt zoals het in de handleiding staat beschreven.

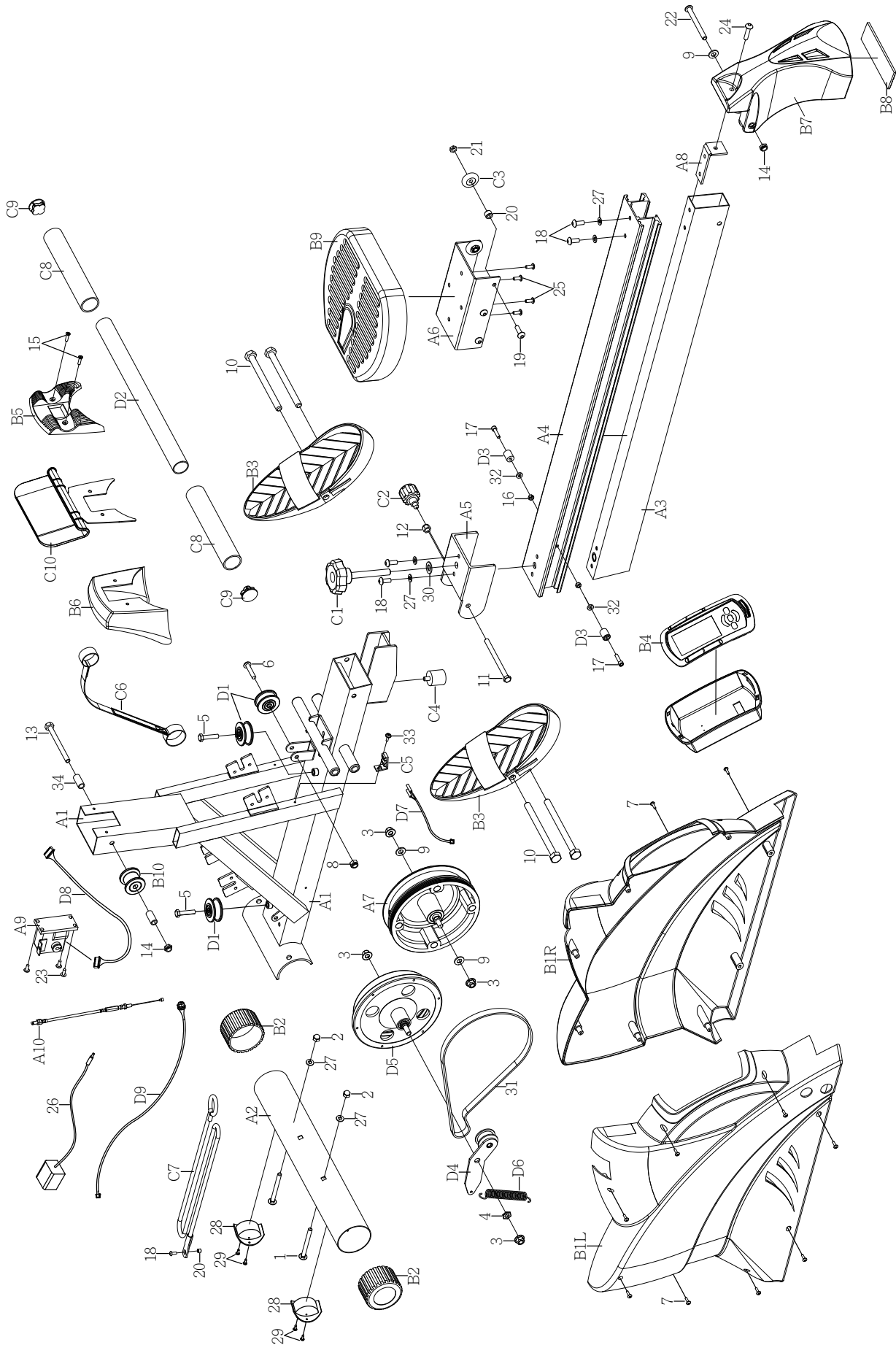
 **WAARSCHUWING:** Gedurende de montage wordt het aanbevolen om alle bouten met de hand aan te draaien en met behulp van de bijgeleverde sleutel te voltooien. Controleer voor gebruik de bouten zorgvuldig om letsel te voorkomen.

BELANGRIJK: Lees alle instructies aandachtig voordat u dit product gaat gebruiken. Bewaar deze handleiding voor toekomstig gebruik.

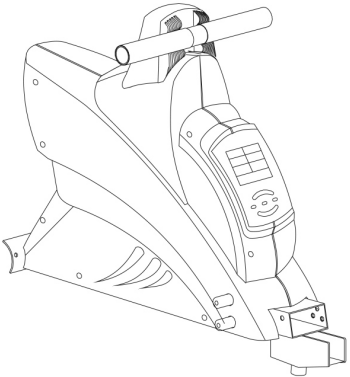

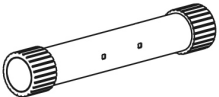

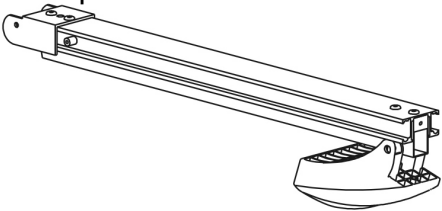
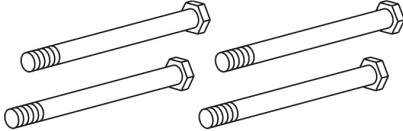




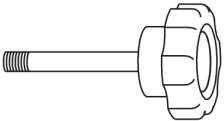



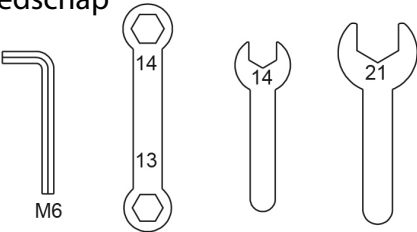
WAARSCHUWING: Niet aansluiten op de voeding totdat de apparatuur volledig gemonteerd is. Zorg ervoor dat de stroomvoorziening overeenkomt met de specificaties aan de apparatuur.

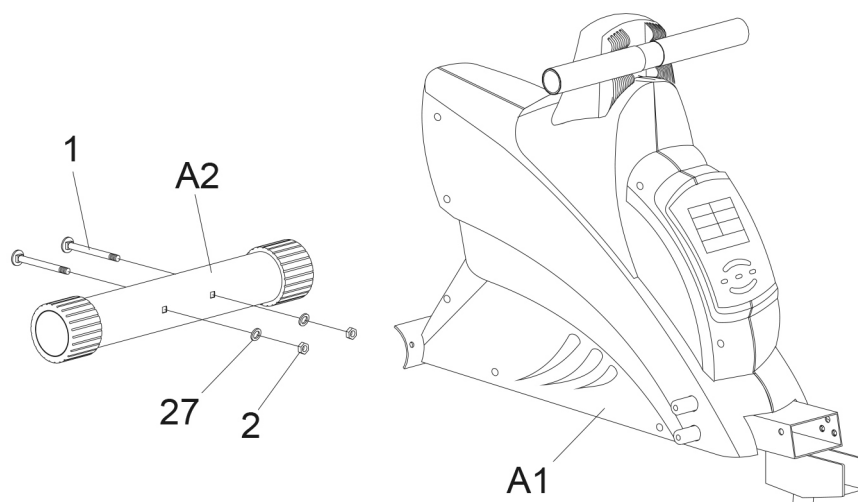
Wij behouden ons het recht om veranderingen aan te brengen op ieder moment zonder voorafgaande kennisgeving, in kleuren, onderdelen en materialen.

1. Wij bedanken u voor uw keuze voor ons apparaat. Om uw veiligheid en gezondheid te waarborgen, moet u correct gebruik maken van dit apparaat. Het is belangrijk om deze handleiding te lezen voor het monteren en gebruiken van dit apparaat. Veilig en effectief gebruik kan alleen worden bereikt als de apparatuur wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van dit apparaat op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen.
2. Voordat u begint met een trainingsprogramma moet u uw arts raadplegen om te bepalen of u medische of lichamelijke aandoeningen heeft die uw gezondheid en veiligheid in gevaar kunnen brengen. Het advies van uw arts is essentieel als u medicijnen gebruikt die uw hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.
3. Wees bewust van de signalen die uw lichaam afgeeft. Onjuiste of te intensieve training kan uw gezondheid schaden. U moet stoppen met trainen wanneer u last krijgt van de volgende symptomen: pijn, benauwdheid op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid. Als u één van deze symptomen ervaart moet u uw arts raadplegen voordat u verder gaat met uw trainingsprogramma.
4. Houdt kinderen en huisdieren uit de buurt van dit product. Dit apparaat is uitsluitend bedoeld voor gebruik door volwassenen.
5. Gebruik het apparaat op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermende dekking voor uw vloer of tapijt. Om de veiligheid te garanderen, moet het apparaat tenminste 60 centimeter vrije ruimte rondom hebben.
6. Zorg ervoor dat alle bouten en moeren goed zijn vastgedraaid voordat u dit apparaat gaat gebruiken. De veiligheid van dit apparaat kan alleen worden gehandhaafd als het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en/of slijtage.
7. Het is raadzaam dat u op maandelijkse basis alle bewegende delen smeert.
8. Gebruik het apparaat altijd zoals het is aangegeven. Als u defecte onderdelen tegen komt tijdens het monteren of tijdens het controleren van het apparaat, of als u ongewone geluiden hoort uit het apparaat gedurende een oefening, moet u onmiddellijk stoppen met het gebruiken van dit apparaat totdat het probleem verholpen is.
9. Draag geschikte kleding tijdens het gebruiken van dit apparaat. Vermijd het dragen van losse kleding die verstrikt kunnen raken in het apparaat. Steek geen vingers of voorwerpen in de bewegende delen van het apparaat.
10. Het maximale belastbare gewicht van dit apparaat is 150 KG.
11. Het apparaat is niet voor therapeutisch gebruik.
12. Zorg tijdens het optillen en verplaatsen van dit apparaat dat u uw rug niet bezeerd.
13. Gebruik altijd de juiste tiltechniek en zoek hulp wanneer dat nodig is. Dit apparaat is alleen ontworpen voor indoor- en thuisgebruik.



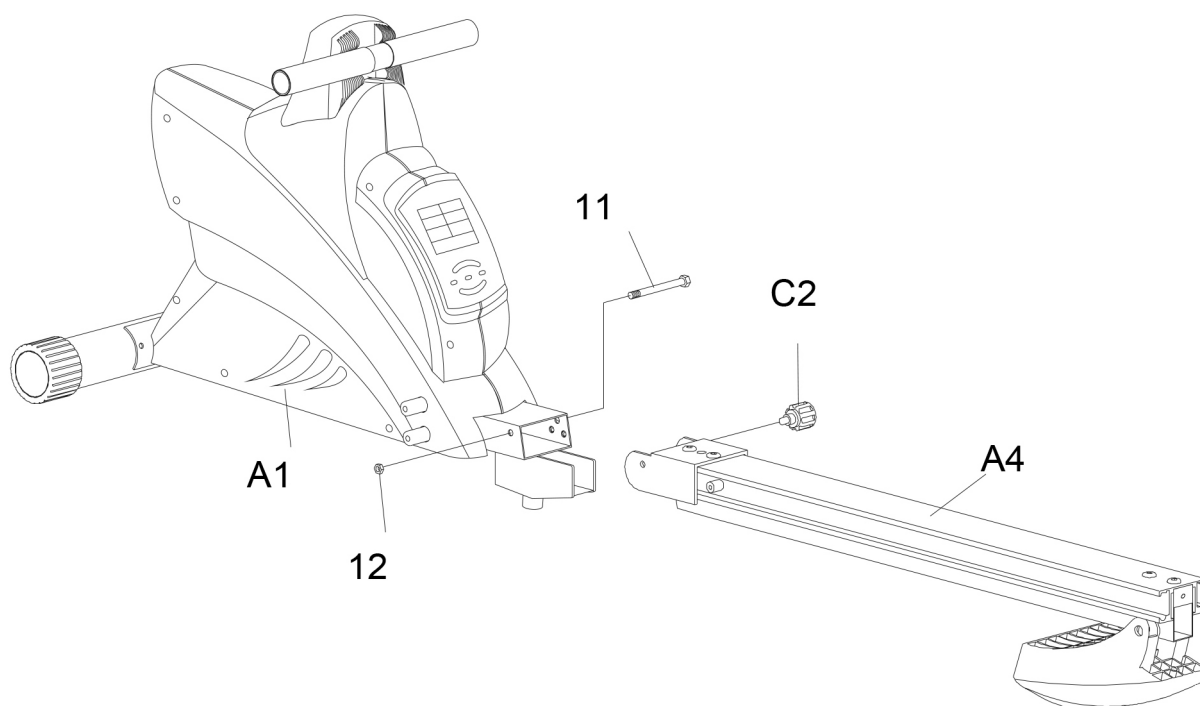
Nummer	Beschrijving	Aantal	Nummer	Beschrijving	Aantal
A1	Hoofdframe	1	T1	Inbussleutel x 6mm	1
A2	Voorste stabilisator	1	T2	Moersleutel x #13 - #14	1
A3	Schuifspoor (Stalen buis)	1	T3	Moersleutel x #14	1
A4	Schuifspoor (Aluminium buis)	1	T4	Moersleutel x#21	1
A5	Klapbeugel	1	1	Sledebout M8 x 90L	2
A6	Zadeldrager	1	2	M8 Koepel moer	2
A7	Katrol	1	3	Moer 3/8" x 26	4
A8	Behuizing	1	4	Moer 3/8" x 3T	1
A9	Motor	1	5	Schroef M8 x 35L	2
A10	Kabel	1	6	Schroef M8 x 40	1
B1-R	Kettingkast (rechts)	1	7	Schroef M4 x 16	10
B1-L	Kettingkast (links)	1	8	M8 Moer	1
B2	Ø76 Voetkap	2	9	Platte ring Ø10xØ20	3
B3	Pedaal	2	10	Bout 1/2"	1
B4	Computer	1	11	Bout 3/8" x 120L	4
B5	PVC hoes	1	12	3/8" Nylon Moer	1
B6	PVC hoes achterkant	1	13	Bout 3/8" x 105L	1
B7	Achterste steunpunt	1	14	3/8" Moer x 7T	2
B8	Rubberen stootkussen	1	15	Bout M5 x 0.8 x 15L	2
B9	Zadel	1	16	M6 Moer	2
B10	Bovenste roller	1	17	Schroef M6 x 25L	2
C1	Vaste knop	1	18	Schroef M8 x 20	5
C2	Draai knop	1	19	Bout M8 x 25L	6
C3	Ø37-PU Wiel	1	20	Tussenlaag Ø12.5 x Ø8.2 x 10L	7
C4	Rubberen kussen	1	21	M8 Moer	6
C5	Sensor houder	1	22	Bout 3/8" x 90L	1
C6	Spanband	1	23	Zelftappende schroef 4x16	4
C7	Ø10 Elastische Band	1	24	Schroef M8 x 35	1
C8	Spons Ø35	2	25	Schroef M8 x 12L	4
C9	Eindkap	2	26	Adapter	1
C10	iPad houder	1	27	Platte ring M8 x Ø16	6
D1	Plastic katrol	3	28	Plastic wiel	2
D2	Handgreep	1	29	Schroef 4 x 12	4
D3	Rubberen kussen	2	30	Platte ring Ø13 x Ø25	1
D4	Spanrol	1	31	Riem	1
D5	Magnetisch vliegwiel	1	32	Platte ring Ø6 x Ø13	2
D6	Veer	1	33	Schroef 4x16	2
D7	Sensordraad	1	34	Lager	2
D9	Kabelset transformator-klemmen	1			

<p>#A1 Hoofdframe - 1</p> 	<p>#1 Sledebout M8 x 90L - 2 stuks</p> 
<p>#A2 Voorste stabilisator - 1 set</p> 	<p>#2 M8 Koepel moer - 2 stuks</p> 
<p>#A4 Schuifspoor - 1 set</p> 	<p>#10 Bout 1/2" - 4 stuks</p> 
<p>#B3 Pedalen - 2 stuks</p> 	<p>#12 Bout 3/8" x 120 L - 1 stuk</p> 
<p>#B9 Zadel - 1 stuk</p> 	<p>#12 3/8" Nylon Moer - 1 stuk</p> 
<p>#C1 Vaste knop - 1 stuk</p> 	<p>#27 Platte ring ØØ 8 x 16 - 2 stuks</p> 
<p>#C2 Draai knop - 1 stuk</p> 	<p>#30 Platte ring ØØ 13 x 25 - 1 stuks</p> 
<p>#A1 Gereedschap</p> 	



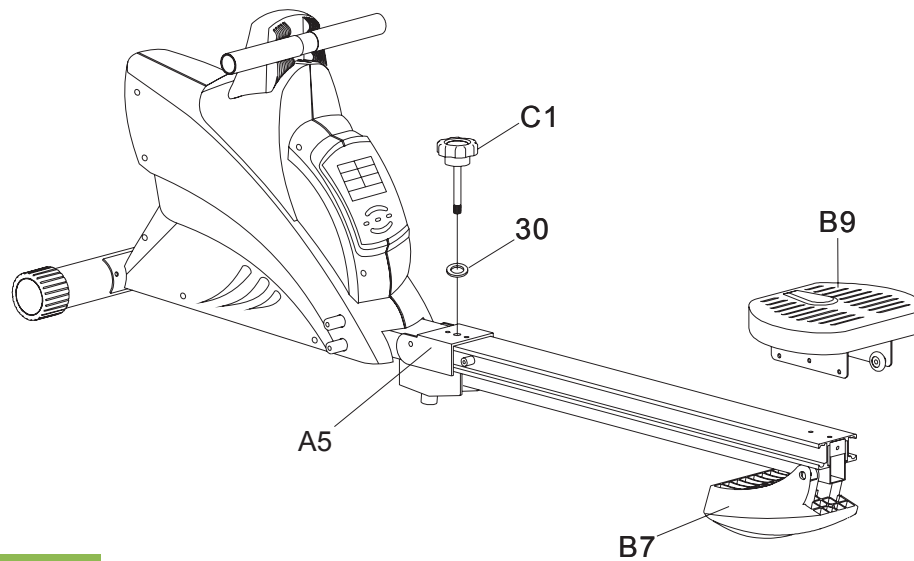
STAP 1

Maak de **Voorste Stabilisator (A2)** aan het **Hoofdframe vast (A1)** en bevestig het met de **Sledebout (01)**, **Moeren (02)** en **Platte ringen (27)**, gebruik de **Steeksleutel #14 (T3)** om vast te draaien en te verzekeren.



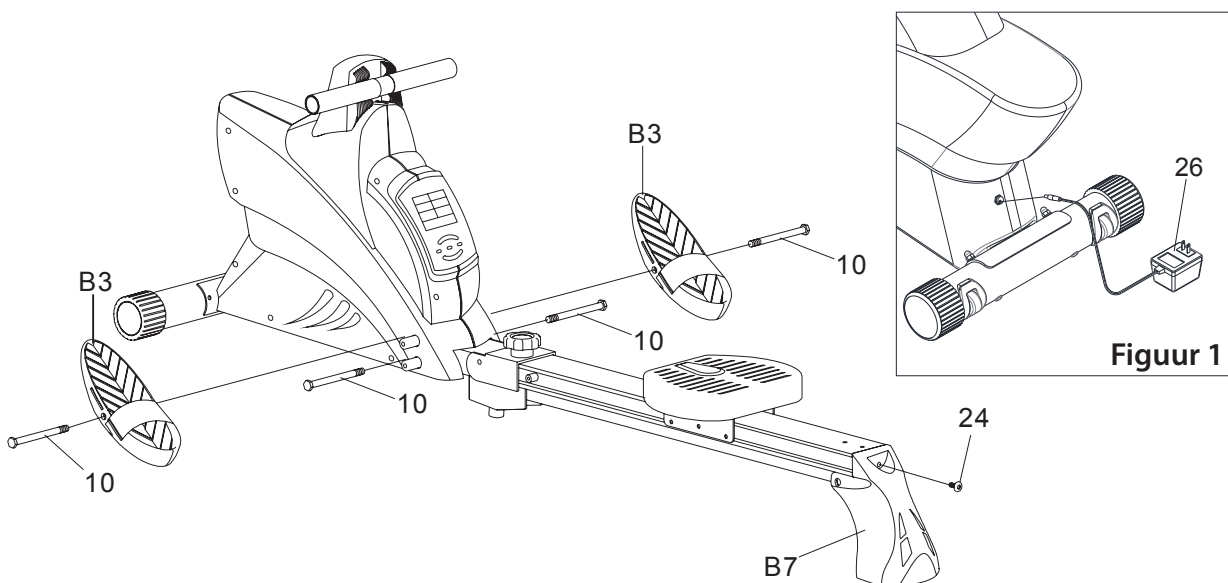
STAP 2

1. Monteer het **Hoofdframe (A1)** aan het **Bovenste Schuifspoor (A4)**, zet het vast met **Bouten (11)**, **Moeren (12)** en de **Draaiknop (C2)**. Gebruik de **Steeksleutel #14 (T3)** om vast te draaien en te verzekeren.



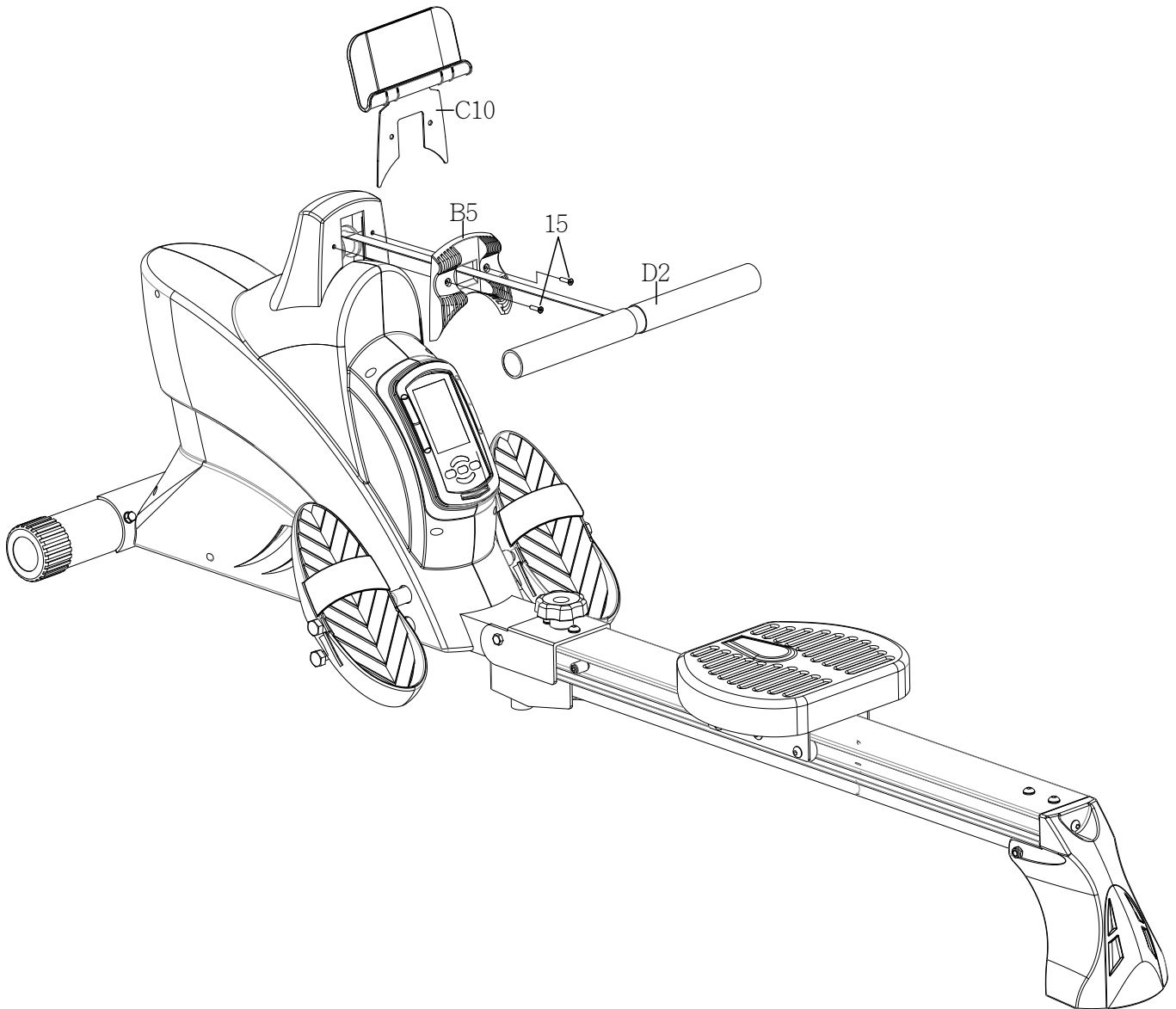
STAP 3

1. Maak de **Vaste knop (C1)** en de **Platte ring (30)** aan de **Klapbeugel (A5)** vast.
2. Draai het **Achterste teunpunt (B7)** naar beneden en bevestig dit aan het uiteinde van het **Schuifspoor (A4)**, monteer het **Zadel (B9)**.

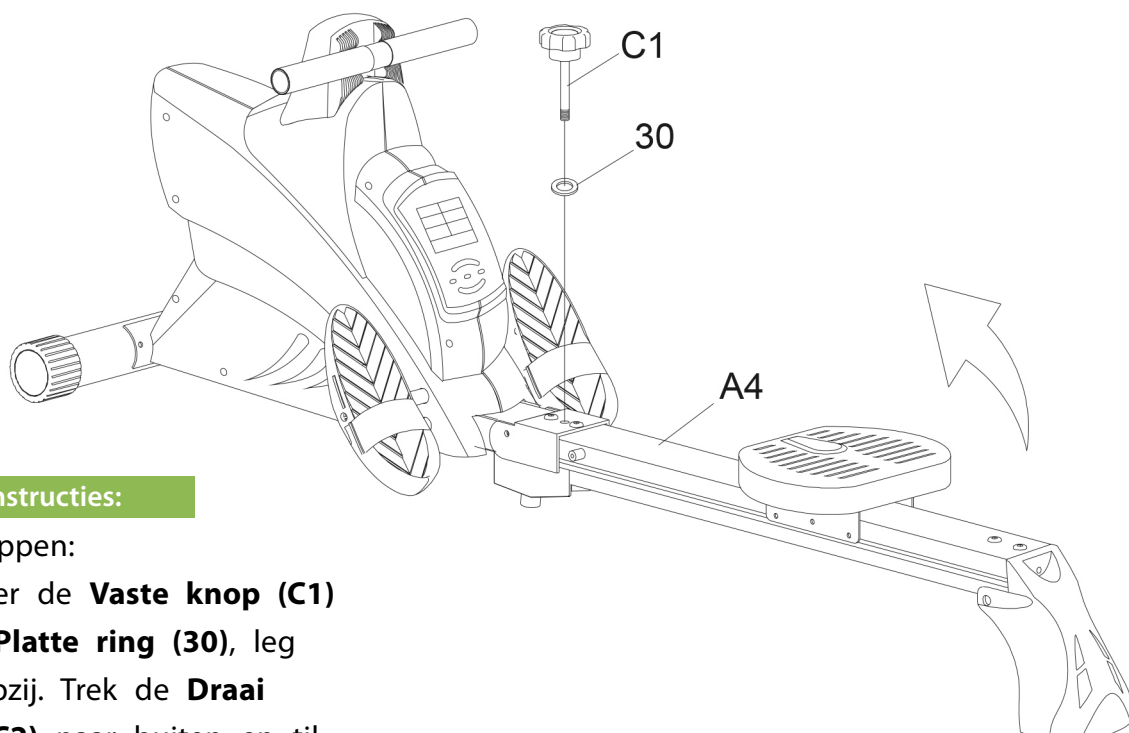


STAP 4

1. Draai het **Achterste steunpunt (B7)** rechtop en bevestig dit met **Schroeven (24)**, gebruik daarbij de **Inbussleutel (T1)** om vast te draaien en te verzekeren.
2. Bevestig **2 Bouten (10)** op de onderste gaten van het **Hoofdframe (A1)**, gebruik de **Steeksleutel #21 (T4)** om vast te draaien en te verzekeren.
3. Steek de **Bouten (10)** door de **Pedalen (B3)** en de bovenste gaten op het **Hoofdframe (A1)**, gebruik de **Steeksleutel #21 (T4)** om vast te draaien en te verzekeren.
4. Zie figuur 1. **Steek de Adapter (26)** in de aansluiting aan de voorzijde van de roeitrainer. **Steek de Adapter (26)** in het stopcontact.

**STAP 5**

1. Trek de duwstang (D2) naar buiten om ruimte te maken voor de installatie.
2. Schroef de PVC-afdekking (B5) los en verwijder deze.
3. Plaats de tablethouder (C10) tussen het hoofdframe (A1) en de PVC-afdekking (B5), zoals op de onderstaande afbeelding.
4. Plaats ten slotte de PVC-afdekking (B5) terug door de schroef (15) samen met de tablethouder (C10) vast te draaien.

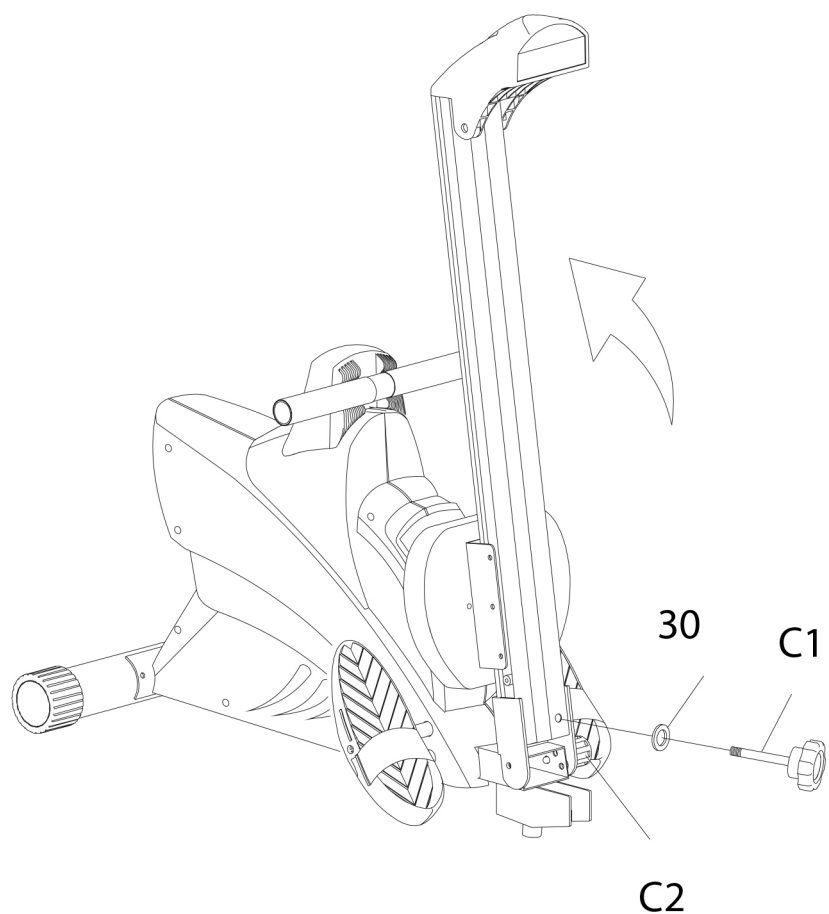
**Inklap Instructies:**

1. Inklappen:

Verwijder de **Vaste knop (C1)** en de **Platte ring (30)**, leg deze opzij. Trek de **Draai knop (C2)** naar buiten en til het schuifspoor op, maak daarna de **Draai knop (C2)** los tot u een "klik" hoort. Dit betekent dat het schuifspoor vergrendeld is in verticale positie. Plaats de **Vaste knop (C1)** en de **Platte ring (30)** in het gat aan de onderkant van het schuifspoor.

Uitklap Instructies:

Verwijder de **Vaste knop (C1)** en de **Platte ring (30)**, leg deze opzij. Trek de **Draai Knop (C2)** naar buiten en plaats het schuifspoor naar beneden, maak daarna de **Draai knop (C2)** los tot u een "klik" hoort. Dit betekent dat het schuifspoor is vergrendeld. Bevestig de **Vaste knop (C1)** en de **Platte ring (30)** in de originele plek op het schuifspoor.



Een goed trainingsprogramma bestaat uit een warming-up, aerobic oefeningen en een cooling down. Voer het gehele programma minimaal twee a drie keer per week uit, rust minimaal 1 dag tussen de workouts. Na enkele maanden kan u het aantal workouts verhogen naar vier a vijf keer in de week.

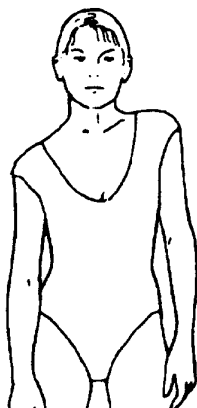
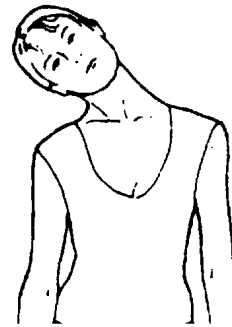
AEROBIC OEFENING is een duurzame activiteit die zuurstof via het hart en de longen naar de spieren stuurt. Aerobic oefeningen verbeteren de conditie van de longen en het hart. Aerobic conditie wordt bevorderd door elke activiteit waarbij u de spieren gebruikt bijv. armen, benen en billen. Het hart klopt snel en u ademt diep. Aerobic oefeningen zouden een deel moeten zijn van uw hele trainingsprogramma.

De **WARMING UP** is een belangrijk gedeelte van elke workout. Het zou het begin moeten zijn van elke training om het lichaam voor te bereiden op de inspannende oefeningen door het opwarmen en strekken van de spieren voor het verhogen van de bloedsomloop, hartslag en het leveren van meer zuurstof naar de spieren.

COOLING DOWN aan het einde van de workout, herhaal deze oefening om de pijn in de vermoeide spieren te verminderen.

Hoofd rollen

Draai uw hoofd naar rechts voor 1 seconde, zodat u het aan de linkerkant van uw nek voelt rekken. Draai daarna uw hoofd terug, strek uw kin naar het plafond en houdt uw mond open voor 1 seconde. Draai uw hoofd naar links voor 1 seconde en breng dan uw hoofd naar de borst voor 1 seconde.

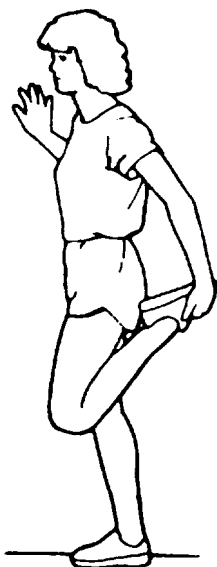
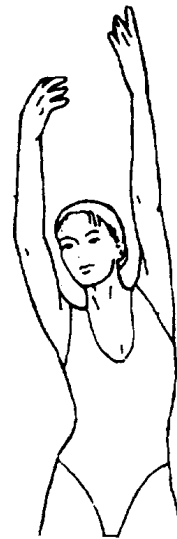


Schouders optillen

Til uw rechter schouder op richting uw rechter oor voor 1 seconde. Til daarna uw linker schouder op naar uw linker oor voor 1 seconde, terwijl u de rechter schouder laat zakken .

Zij strekking

Open uw armen naar de zijkant van uw lichaam en til deze op tot ze boven uw hoofd zijn. Reik met de rechter arm zo ver mogelijk naar het plafond voor 1 seconde. Herhaal deze oefening voor de linker arm.



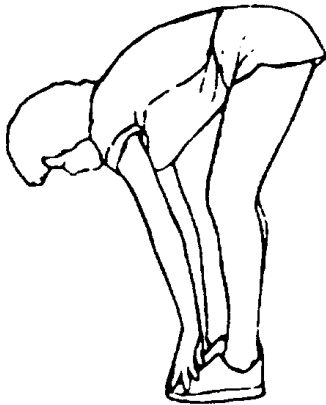
Bovenbeen strekking

Houdt één hand tegen de muur voor balans, reik achter u en trek uw rechter voet omhoog. Breng de hak zo dicht mogelijk bij de kont. Houdt dit vast voor 15 seconde en herhaal met uw linker voet.

Strekking binnenkant van de dijen

Zit met de onderkant van de voeten tegen elkaar en met de knieën naar buiten. Trek uw voeten zo dicht mogelijk naar uw lies. Duw uw knieën richting de vloer en houdt dit vast voor 15 seconden.



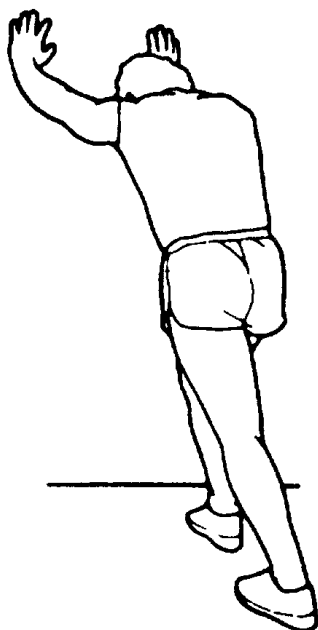
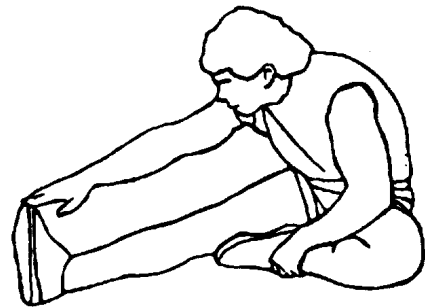


Tenen aanraken

Buig langzaam vanuit de middel naar voren en laat uw rug en schouders ontspannen als u rekt richting de tenen. Rek zo ver als u kan en houdt dit 15 seconden vast.

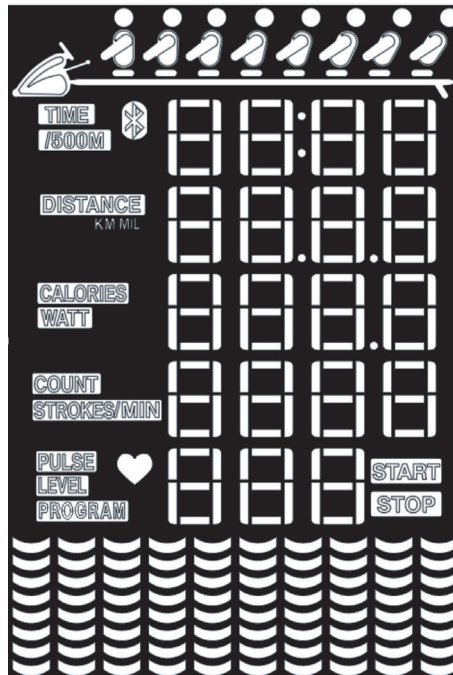
Hamstring strekken

Strek het rechter been. Rust met de onderkant van de linkervoet tegen het rechter dijbeen. Strek met uw arm zo ver mogelijk in de richting van uw tenen. Houd dit vast voor 15 seconden. Ontspan en herhaal dit met uw linker been.



Kuitspier / achillespees strekking

Leun met de handen tegen de muur en zet het linker been voor het rechter been. Houdt het rechter been gestrekt en de linker voet op de grond. Buig het linkerbeen en leun naar voren door de heupen naar de muur te bewegen. Houdt dit vast voor 15 seconden en herhaal dit voor het andere been.



Automatische aan/uit-functie

Trek de trainingsapparatuur aan of druk op een knop om de monitor onmiddellijk in te schakelen. Als u langer dan 4 minuten stopt met trainen, wordt de monitor automatisch uitgeschakeld. Functies en kenmerken1.

TIJD: Toont uw verstreken trainingstijd in minuten en seconden. Uw computer telt automatisch van 0:00 tot 99:59 in intervallen van één seconde, terwijl u de waarde kunt instellen van 5:00 tot 99:00.

2. Tijd/500M: Toont uw verstreken trainingstijd in minuten en seconden.

3. AFSTAND: Geeft de cumulatieve afstand weer die tijdens elke training is afgelegd tot een maximum van 99,99KM/MIJL en geeft de metereenheid onder 1KM/MIJL weer op het scherm. U kunt een doelafstand instellen van 1,00 tot 99,00 km/mijl

3. Calorieën: De computer maakt een schatting van het totaal aantal verbrande calorieën op elk moment tijdens de training. Hij telt op van 0,0 tot 9999. Je kunt de streefwaarde voor het aantal calorieën instellen van 10 tot 9990,

4. WATT: De hoeveelheid mechanisch vermogen die de computer ontvangt van je oefening.

5.COUNT: De computer telt één keer wanneer de stang terug is na je trekbeweging. En de computer telt deze telling op van 10 tot 9990.

6.STROKES/MIN: Toont de keren dat je per minuut hebt geslagen. De waarde loopt van 15 tot 999. Als de waarde hoger is dan 999, verschijnt er een "E" in het venster. Als er binnen 4 seconden geen signaal is, wordt de waarde teruggezet op nul.

7.PULSE: Je computer geeft je hartslag weer in slagen per minuut tijdens je training. Je kunt een doel instellen van 80 tot 180. (Draag een Bluetooth hartslagborstband)

8. Bluetooth: BLE 5.0, FTMS-Protocol. Werkt met geautoriseerde app.

Toetsfunctie:

Er zijn 5 toetsen en de functiebeschrijving is als volgt:

1.START/STOP RESET toets:

- a. Snelstartfunctie: Hiermee kun je de computer starten zonder een programma te selecteren. Alleen handmatige training. De tijd begint automatisch op te tellen vanaf nul.
- b. Druk tijdens de oefenmodus op de toets om de oefening te STOPPEN. Druk tijdens de stopmodus op de toets om de training te STARTEN.
- c. Door deze toets langer dan twee seconden ingedrukt te houden, kan de gebruiker alle waarden terugzetten op nul of de standaardwaarde.

2.Up toets: Druk tijdens de instellingsmodus op de toets om de waarde van Tijd, Afstand, Calorieën, aantal en Polsslag (hartslagen) te verhogen.

3.DOWN toets: Druk tijdens de instellingsmodus op de toets om de waarde van Tijd, Afstand, Calorieën, Tellen en Polsslag (hartslagen) te verlagen.

4.ENTER toets:

- a.tijdens de instellingsmodus, druk op de toets om deze instellingswaarden van TIJD, AFSTAND, CALORIE, TELLEN EN PULSE te accepteren.
- b.tijdens de oefenmodus, druk op de toets om de functie vast weer te geven op de grote digitale display. controleer de functie van TIJD - AFSTAND - CALORIE - TIJD/500M - TELLEN - STERK/MIN - PULSE voor een cirkel.

5 . PULSE RECOVERY toets: Stop de oefening en druk op de "PULSE RECOVERY" toets. De tijd begint af te tellen 01:00 - 00:59 - - tot 00:00. Zodra 00:00 is bereikt, toont de computer de status van je hartslagherstel met de cijfers F1.0 tot F6.0 en het berichtenvenster toont je trainingssituatie.

De details zijn als volgt,

- 1.0 betekent UITSTEKEND
- $1.0 < F < 2.0$ betekent UITSTEKEND
- $2.0 \leq F \leq 2.9$ betekent GOED
- $3.0 \leq F \leq 3.9$ betekent EERLIJK
- $4.0 \leq F \leq 5.9$ betekent

LET OP: Als je tijdens deze functie je hartslagen niet kunt ontvangen, geeft de monitor de Err weer op het grote digitale scherm.

Programma Inleiding

Handmatig programma: Handmatig P1 is een handmatig programma. De gebruiker kan de oefening starten door op de START/STOP-toets te drukken. Het standaard weerstandsniveau is 5. Gebruikers kunnen trainen op elk gewenst weerstandsniveau (aan te passen met de UP/DOWN-toetsen tijdens de training) met een bepaalde tijdsduur, een bepaald aantal calorieën of een bepaalde afstand.

Bewerkingen:

1. Gebruik de UP/DOWN-toetsen om het programma MANUAL (P1) te selecteren.
2. Druk op de ENTER toets om het MANUAL programma te openen.
3. De TIJD knippert en je kunt op de UP of DOWN toetsen drukken om de gewenste TIJD in te stellen. Druk op de ENTER toets om de gewenste TIJD te bevestigen.
4. De AFSTAND gaat knipperen en je kunt op de UP of DOWN toetsen drukken om de gewenste AFSTAND in te stellen. Druk op de ENTER toets om de gewenste AFSTAND te bevestigen.
5. Het CALORIEEN scherm knippert en je kunt op de OP en NEER toetsen drukken om het CALORIE voor je oefening in te stellen. Druk op de ENTER toets om het gewenste CALORIE te bevestigen.
6. De PULSE knippert en je kunt op de UP of DOWN toetsen drukken om de PULSE in te stellen. Druk op de ENTER toets om de gewenste PULSE te bevestigen.
7. Druk op de START/STOP toets om te beginnen met trainen.

Vooraf ingesteld programma: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program

PROGRAMMA 2 tot PROGRAMMA 13 zijn de vooraf ingestelde programma's. Gebruikers kunnen trainen met verschillende belastingsniveaus in verschillende intervallen zoals het profiel aangeeft. Gebruikers kunnen trainen met verschillende belastingsniveaus in verschillende intervallen zoals de profielen laten zien. Gebruikers kunnen trainen met elk gewenst weerstandsniveau (aan te passen met de UP/DOWN-toetsen tijdens de training) met een bepaalde tijdsduur of een bepaald aantal calorieën of een bepaalde afstand:

1. Gebruik de UP/DOWN-toetsen om een van de bovenstaande programma's van P2 tot P13 te selecteren.
2. Druk op de ENTER toets om uw trainingsprogramma in te voeren.
3. De TIJD knippert en u kunt op de UP of DOWN toetsen drukken om de gewenste TIJD in te stellen. Druk op de ENTER toets om de gewenste TIJD te bevestigen.
4. De AFSTAND zal knipperen en u kunt op de UP of DOWN toetsen drukken om uw gewenste AFSTAND in te stellen. Druk op de ENTER toets om de gewenste AFSTAND te bevestigen.
5. De CALORIEEN knipperen en je kunt op de UP of DOWN toetsen drukken om de CALORIE in te stellen. Druk op de ENTER toets om het gewenste CALORIE te bevestigen.
6. De PULSE knippert en je kunt op de UP of DOWN toetsen drukken om de PULSE in te stellen. Druk op de ENTER toets om de gewenste PULSE te bevestigen.
7. Druk op de START/STOP toets om te beginnen met trainen.

Gebruikersinstelprogramma: Gebruiker 1, Gebruiker 2, Gebruiker 3, Gebruiker 4

Programma 14 t/m 17 is het gebruikersinstelprogramma. Gebruikers zijn vrij om waarden in te stellen in de volgorde TIJD, AFSTAND, CALORIEËN en het weerstandsniveau in 10 kolommen. De waarden en profielen worden na het instellen opgeslagen in het geheugen. Gebruikers kunnen ook de lopende belasting in elke kolom wijzigen met de UP/DOWN-toetsen, maar het weerstandsniveau dat in het geheugen is opgeslagen, blijft ongewijzigd.

Bedieningen:

1. Gebruik de UP/DOWN-toetsen om het USER-programma van P14 tot P17 te selecteren.
2. Druk op de ENTER toets om uw trainingsprogramma in te voeren.
3. Kolom 1 knippert en gebruik dan de UP/DOWN-toetsen om uw persoonlijk trainingsprofiel aan te maken. Druk op ENTER om uw eerste kolom met trainingsprofielen te bevestigen. Het standaardniveau is belasting 1.
4. Kolom 2 knippert en gebruik dan de UP/DOWN-toetsen om uw persoonlijke trainingsprofiel aan te maken. Druk op ENTER om uw tweede kolom met trainingsprofielen te bevestigen.
5. Volg bovenstaande beschrijving 5 en 6 om uw persoonlijke trainingsprofielen te voltooien. Druk op ENTER om het gewenste trainingsprofiel te bevestigen.
6. De TIJD gaat knipperen en u kunt op de UP of DOWN toetsen drukken om de gewenste TIJD in te stellen. Druk op de ENTER toets om de gewenste TIJD te bevestigen.
7. De AFSTAND zal knipperen en u kunt op de UP of DOWN toetsen drukken om uw gewenste AFSTAND in te stellen. Druk op de ENTER toets om de gewenste AFSTAND te bevestigen.
8. Het CALORIEËN scherm knippert en je kunt op de UP of DOWN toetsen drukken om het CALORIE in te stellen. Druk op de ENTER toets om het gewenste aantal in te stellen.
9. De PULSE gaat knipperen en vervolgens kunt u op de UP of DOWN toetsen drukken om de gewenste PULSE in te stellen. Druk op de ENTER toets om de gewenste PULSE te bevestigen.
10. Druk op de START/STOP toets om met de oefening te beginnen.

Programma hartslagregeling: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Doel H.R.C.

Programma 18 t/m Programma 22 zijn de Hartslag Regelprogramma's en Programma 22 is het Doel Hartslag Regelprogramma.

Program 18 is de 55% Max H.R.C. - - Streef H.R. = $(220 - \text{LEEFTIJD}) \times 55\%$

Program 19 is de 65% Max H.R.C. - - Streef H.R. = $(220 - \text{LEEFTIJD}) \times 65\%$

Program 20 is de 75% Max H.R.C. - Doel H.R. = $(220 - \text{LEEFTIJD}) \times 75\%$

Program 21 is de 85% Max H.R.C. - - Doel H.R. = $(220 - \text{LEEFTIJD}) \times 85\%$

Program 22 is de Doel H.R.C. - Train volgens uw doelhartslagwaarde.

Gebruikers kunnen trainen volgens het gewenste hartslagprogramma door hun LEEFTIJD, TIJD, AFSTAND, CALORIEËN of DOELPULS in te stellen. In deze programma's past de computer het weerstandsniveau aan op basis van de gedetecteerde hartslag. Het weerstandsniveau kan bijvoorbeeld elke 20 seconden toenemen wanneer de gedetecteerde hartslag lager is dan de TARGET H.R.C. Ook kan het weerstandsniveau elke 20 seconden afnemen wanneer de gedetecteerde hartslag hoger is dan de TARGET H.R.C. Bedieningen: 1. Gebruik de UP/DOWN-toetsen om een van de hartslagregelprogramma's van P18 tot P22 te selecteren. 2. Druk op de ENTER toets om het trainingsprogramma te openen.

Operaties:

1. Gebruik de UP/DOWN-toetsen om een van de hartslagregelprogramma's van P18 tot P22 te selecteren.
2. Druk op de ENTER toets om je trainingsprogramma in te voeren
3. De LEEFTIJD knippert bij P18 tot P21 programma's en je kunt op de UP of DOWN toetsen drukken om je LEEFTIJD in te stellen. De standaardleeftijd is 35.
4. Bij programma 22 knippert TARGET PULSE en kunt u op de UP of DOWN toetsen drukken om uw TARGET PULSE in te stellen tussen 80 en 180. De standaard leeftijd is 35. De standaard DOELPULS is 120,
5. De TIJD knippert en u kunt op de UP of DOWN toetsen drukken om de gewenste trainingstijd in te stellen. Druk op de ENTER toets om de gewenste TIJD te bevestigen.
6. De AFSTAND zal knipperen en u kunt op de UP of DOWN toetsen drukken om de AFSTAND in te stellen. Druk op de ENTER toets om de gewenste AFSTAND te bevestigen.
7. Het CALORIEEN scherm knippert en je kunt op de UP of DOWN toetsen drukken om het CALORIE van je oefening in te stellen. Druk op de ENTER toets om het gewenste CALORIE te bevestigen.
8. Druk op de START/STOP toets om met de oefening te beginnen.

Foutmelding

E1 (ERROR 1):

Normale status: Wanneer de monitor tijdens de training het telsignaal van de reductiemotor niet langer dan 4 seconden ontvangt en 3 keer achter elkaar controleert, wordt op het LCD-scherm E1 weergegeven: De reductiemotor keert automatisch terug naar nul, wanneer het signaal van de motor niet langer dan 4 seconden kan worden gedetecteerd, wordt de aandrijving van de reductiemotor onmiddellijk uitgeschakeld en wordt E1 op het LCD-display weergegeven. Alle andere digitale en functiemarkeringen zijn leeg en de uitgangssignalen worden ook uitgeschakeld.

E2 (FOUT 2):

Wanneer de monitor de geheugengegevens leest en de I.D.-code niet correct is of het geheugen-IC beschadigd is, geeft de monitor bij het inschakelen onmiddellijk E2 weer.

E3 (ERROR 3):

Na 4 seconden in de startmodus detecteert de computer dat de defecte motor het nulpunt niet heeft verlaten, waarna de LCD-balk "E3" weergeeft. Technische gegevens van de stroomadapter Uitgang: DC 9V/1A

BELANGRIJK:

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

Dagelijkse inhoud

- Reinig en verwijder het zweet/vocht na elk gebruik.
- Inspecteer alle bouten en moeren in verband met bewegende delen van de apparatuur, vastdraaien zoals vereist.
- Controleer de mobiliteit van bewegende onderdelen en componenten van de apparatuur, smeren indien nodig.
- Reinig de plastic onderdelen van het apparaat met een vochtige doek, maak de metalen delen van het apparaat schoon met een droge doek. Gebruik geen schoonmaakmiddelen om de apparatuur te reinigen.

Wekelijkse inhoud

Inspecteer de onderdelen van de apparatuur; moeren, bouten, schroeven en bewegende onderdelen, zoals voetpedalen, zadel, katrollen etc. Draai de onderdelen vast of vervang de onderdelen indien nodig.

Maandelijks Onderhoud:

- Inspecteer het frame en de innerlijke werking van de componenten voor slijtage alsmede schade, onderhoud of vervanging indien nodig.

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



Twakkelerweg 263
7553 LZ Hengelo
Nederland

T +31 (0)74-7600219
E service@fitnessbenelux.nl
W www.fitnessbenelux.nl