

SOLE

FITNESS



Climber Trainer

HANDLEIDING

**LEES DE VOLLEDIGE HANDLEIDING VOOR U HET TOESTEL
GEBRUIKT !**

INHOUDSTAFEL

<u>Belangrijke veiligheidsinstructies</u>	<u>3</u>
<u>Belangrijke elektrische informatie</u>	<u>4</u>
<u>Belangrijke bediening instructies</u>	<u>4</u>
<u>SC200 Montage instructies</u>	<u>6</u>
<u>Bediening van uw toestel</u>	<u>10</u>
<u>Programmeermogelijkheden</u>	<u>13</u>
<u>Algemeen onderhoud</u>	<u>19</u>
<u>Exploded View Diagram</u>	<u>20</u>
<u>Onderdelenlijst</u>	<u>21</u>

OPGELET

DEZE FITNESS CLIMBER IS BEDOELD VOOR **THUISGEBRUIK** EN VALT ENKEL VOOR DEZE TOEPASSING ONDER DE WAARBORG. ANDER GEBRUIK DAN DIT **VERNIETIGT** DE WAARBORG VOLLEDIG.

BELANGRIJK VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

WAARSCHUWING – Lees alle instructies voor u dit toestel gebruikt.

GEVAAR – Om het gevaar op elektrische schokken te beperken, haal uw SOLE climber uit het stopcontact vooraleer u begint te reinigen en/of aan het toestel begint te werken.

WAARSCHUWING – Om het risico op brandwonden, vuur, elektrische schokken, of verwondingen van personen te voorkomen, installeer het toestel op een vlakke ondergrond met toegang tot een **110-volt, 15-amp (220-volt, 10-amp)** geaard stopcontact waar enkel het toestel is op aangesloten.

GEBRUIK GEEN VERLENGSNOER TENZIJ HET MINIMUM EEN A14AWG OF BETER IS.

- Gebruik het toestel niet op hoogpolig tapijt met loszittende plukken. Er kan beschadiging van zowel het tapijt of het toestel zelf ontstaan.
- Houd kinderen onder de 13 jaar uit de buurt van het toestel. Er zijn verscheidene punten waar men kan klem zitten of die op andere manier schade kunnen veroorzaken. Houd handen uit de buurt van alle bewegende onderdelen.
- Gebruik het toestel nooit wanneer de stekker of het snoer beschadigd is. Als het toestel niet naar behoren werkt, neem contact op met uw verdeler.
- Houd het snoer uit de buurt van warme oppervlakken.
- Gebruik het toestel niet op een plaats waar aerosol sprays worden gebruikt of ergens waar zuurstof wordt toegediend.
- Vonken van de motor kunnen een omgeving met hoge gasdensiteit doen ontsteken.
- Steek geen voorwerpen of laat geen voorwerpen vallen in de openingen van het toestel
- Niet buitenshuis gebruiken.
- Om af te koppelen, zet alle schakelaars uit en trek dan de stekker uit het stopcontact.
- Gebruik het toestel niet voor andere doeleinden dan waar het voor bedoeld is.
- De handsensoren zijn geen medische instrumenten. Verschillende factoren, o.a. de beweging van de gebruiker, kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagmeting beïnvloeden. De sensoren zijn enkel bedoeld als hulp bij het bepalen van de hartslag in het algemeen.
- Draag geschikt schoeisel. Hoge hakken, geklede schoenen, sandalen of blote voeten zijn niet geschikt voor gebruik met dit toestel. Kwaliteits sportschoenen zijn aangewezen om vermoeidheid van de benen te voorkomen.
- Dit toestel is niet bedoeld voor personen met een beperking zowel fysiek, mentaal of qua zintuigen of voor personen met gebrek aan ervaring en kennis, tenzij deze supervisie krijgen of instructies betreffende het gebruik van het toestel door een persoon verantwoordelijk voor hun veiligheid.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES – DENK AAN UW VEILIGHEID!

BELANGRIJKE ELECTRISCHE INSTRUCTIES

WAARSCHUWING!

NOOIT de covers verwijderen zonder het toestel uit het stopcontact te halen.

Als de spanning varieert met tien procent (10%) of meer is het mogelijk dat de prestatie van uw toestel wordt beïnvloed. **Zulke omstandigheden worden niet gedekt door de garantie.** Als u merkt dat de spanning te laag is, neem dan contact op met uw energievoorzieningsbedrijf of een gediplomeerde electricien zodat uw toestel op de juiste manier kan worden getest.

Stel dit toestel **NOOIT** bloot aan regen of vocht. Dit product is **NIET** ontworpen voor buitenshuis gebruik, vlakbij een zwembad of een spa, of elke andere vochtige omgeving. De specificaties voor de temperatuur zijn 4 to 48 graden Celcius, en vochtigheid is 95% niet-condenserend (geen waterdruppels die zich vormen op de oppervlaktes).

BELANGRIJKE BEDIENINGSINSTRUCTIES

- Gebruik dit toestel **NOOIT** zonder het lezen en volledig snappen van wat elke operationele verandering via de computer kan veroorzaken.
- Hou er rekening mee dat aanpassingen in weerstand en helling niet onmiddellijk worden doorgevoerd. Stel het gewenste weerstandsniveau in op de console en laat de toets los. De computer zal de aanpassing geleidelijkaan doorvoeren.
- Gebruik uw toestel **NOOIT** tijdens een elektrische storm. Spanningsstoten kunnen voorkomen op uw toestel waardoor onderdelen kunnen beschadigd raken. Haal het toestel tijdens een elektrische storm uit het stopcontact als voorzorg.
- Wees voorzichtig bij het uitvoeren van andere activiteiten tijdens het gebruik van uw toestel; zoals bv. Televisie kijken, lezen, enz.. Deze afleidingen kunnen u uw evenwicht doen verliezen; dit kan zware verwondingen veroorzaken.
- Hou je steeds vast aan één van de handgrepen tijdens het wijzigen van de instellingen.
- Druk niet te hard op de bedieningstoetsen. Ze zijn nauwkeurig ingesteld om te reageren op een zachte druk van de vingers. Als u vindt dat het toestel niet goed reageert, neem dan contact op met uw SOLE dealer.



Gelijkstroom aansluiting

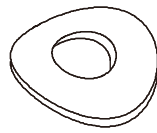
SC200 CHECKLIST VOOR MONTAGE

1

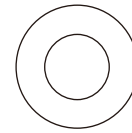
HARDWARE STAP 1



#108. 3/8" Open Sluitring
(6 stuks)



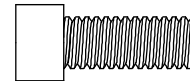
#106. 3/8" Gebogen Sluitring (2 stuks)



#100. 3/8" Vlakke Sluiting (4 stuks)



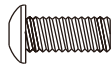
#78. 3/8" x 3-3/4"
Bout Hex Kop (2 stuks)



#81. 3/8" x 3/4" Socket
Hoofd Cap Bout (4 stuks)

2

HARDWARE STAP 2



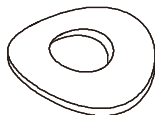
#83. M5 x 10mm Phillips
Hoofdschroef (8 stuks)



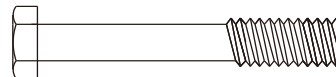
#85. 4mm x 15mm Sheet
Metaalschroef (3 stuks)



#90. 5/16" Nyloc Moer
(6 stuks)

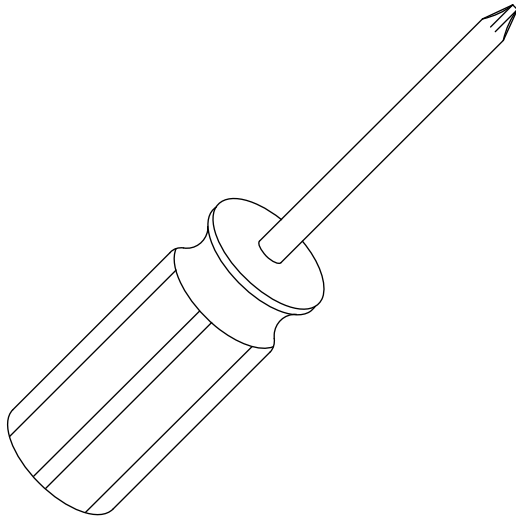


#113. 5/16" Gebogen Sluitring
(4 stuks)

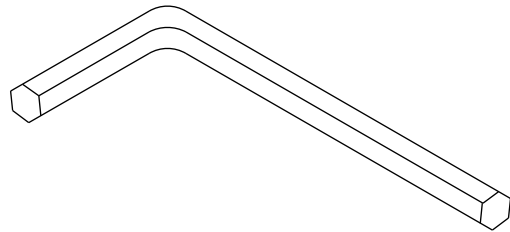


#74. 5/16" x 1-3/4"
Bout Hex Kop (6 stuks)

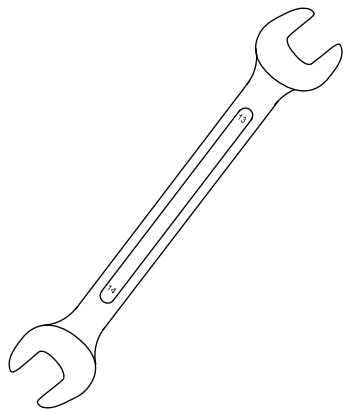
MONTAGE GEREEDSCHAP



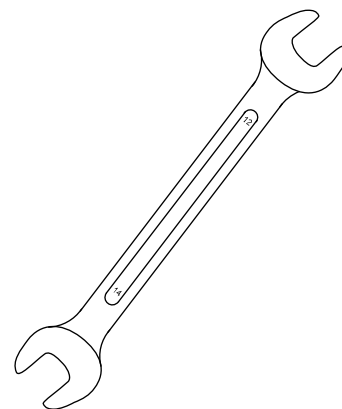
#118. Phillips Kop Schroevendraaier



#119. M8_L Inbusleutel



#116. 13/14mm Moersleutel



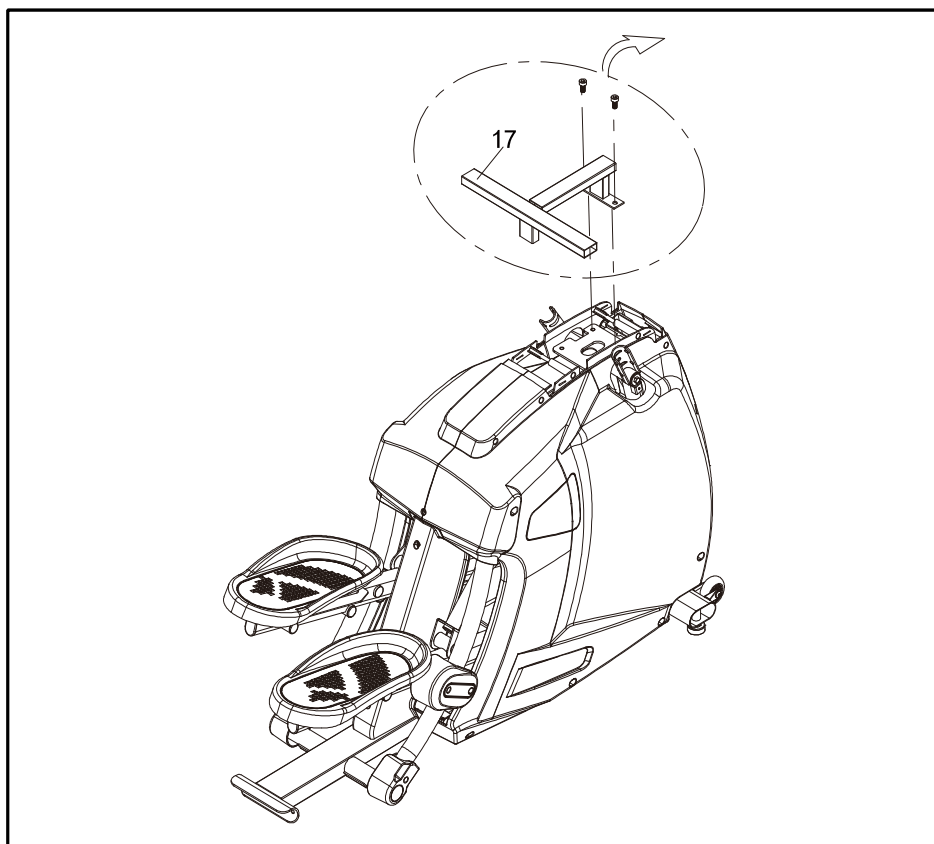
#117. 12/14mm Moersleutel

SC200 MONTAGE INSTRUCTIES

VOORMONTAGE

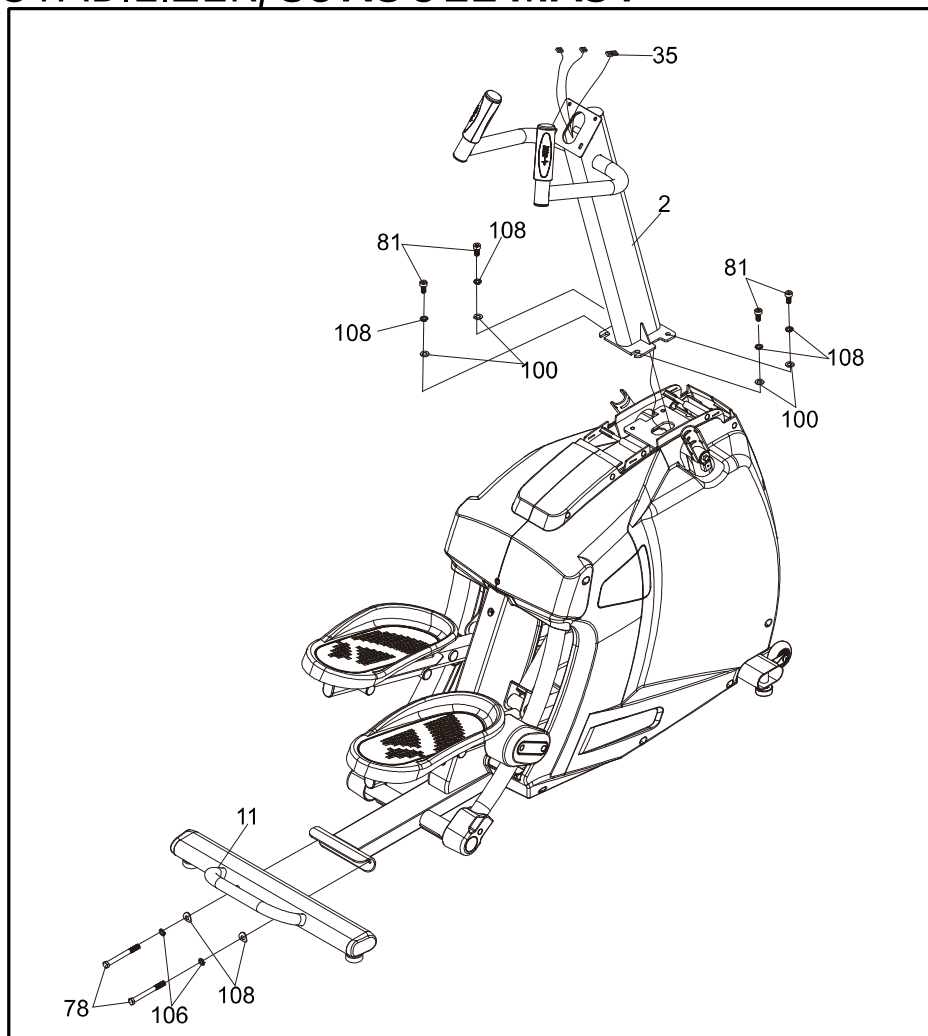
1. Snijd met een scheermes (Box Cutter) de buitenzijde, bodem, rand van de doos los langsheen de stippellijn. Hef de doos over het toestel en pak uit.
2. Haal alle onderdelen uit het karton en check voor beschadigingen of ontbrekende stukken. Indien er beschadigingen zijn of stukken missen, neem contact met uw dealer.
3. Haal eerst het montage gereedschap uit het pakket met hardware. Haal bij elke stap enkel de benodigde stukken uit het pakket om verwarring te vermijden. Bij de instructies zijn de nummers tussen haakjes (#) het artikel nummer van de montagetekening.

VERWIJDER VERZENDVEILIGHEID



1. Gebruik de inbussleutel (**119**) om de twee bouten los te maken en verwijder de verzendveiligheid.

1 STABILIZER/CONSOLE MAST



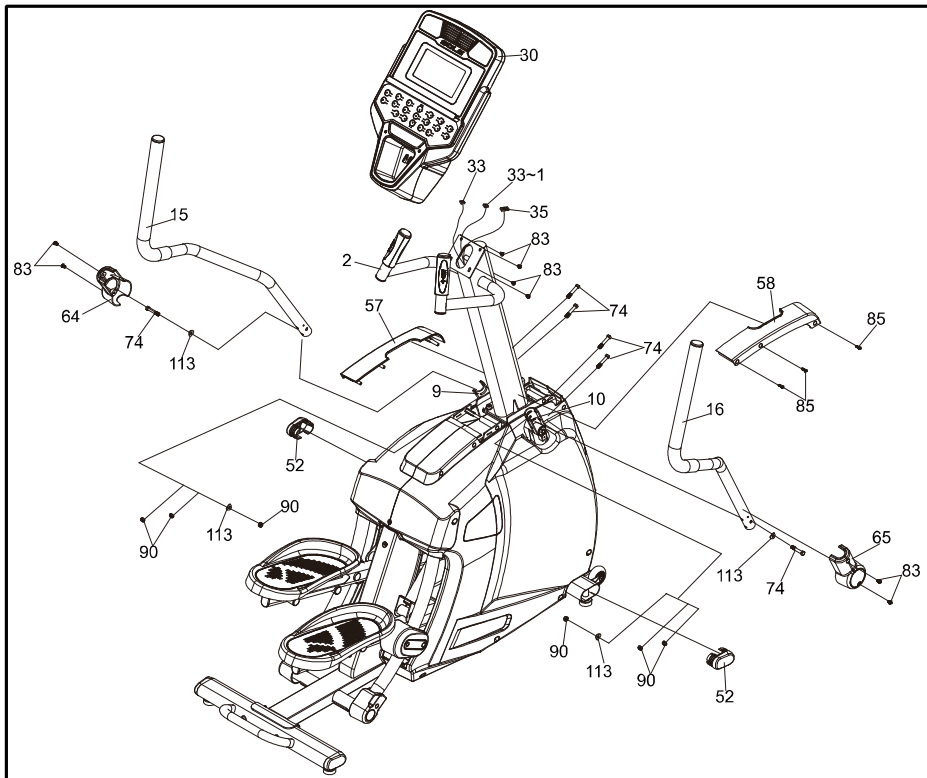
HARDWARE STEP 1

- 108.** 3/8" Open Sluistring (6 stuks)
- #106.** 3/8" Gebogen Sluiring (2 stuks)
- #100.** 3/8" Vlakke Sluistring (4 stuks)
- #78.** 3/8" x 3-3/4" Hex Hoofd Bout (2 stuks)
- #81.** 3/8" x 3/4" Opening Hoofd Cap Bout (4 stuks)

1. Bevestig de achterste stabilisatievoet (**11**) aan de montageplaat op het frame en maak vast met twee 3/8" x 3-3/4" Hex Hoofd Bout (**78**), 3/8" Open Sluistring (**108**) en 3/8" Gebogen Sluiring (**106**) met de 13/14mm moersleutel (**116**).
2. Steek de computer kabel (**35**) vanaf het basisframe naar de console mast doorheen de console mast buis (**2**). Er is een lange trekveer voorgeïnstalleerd in de console mast. Bind het einde van de computerkabel aan het einde van de trekveer aan de onderkant van de buis en trek deze zo erdoor naar boven richting console. Schroef de console mast nu vast op het basisframe. Gebruik hiervoor de vier 3/8" x 3/4" Bout (**81**), Open Sluistring (**108**) en Vlakke Sluistring (**100**).

2

ARMEN/AFDEKPLATEN



HARDWARE STAP 2

- #83. M5 × 10mm
Phillips Hoofd Schroef
(8 stuks)
- #85. 4MM × 15MM
Bladmetaal Schroef
(3 stuks)
- #90. 5/16" Nyloc Moer
(6 stuks)
- #113. 5/16" Gebogen
Sluitring (4 stuks)
- #74. 5/16" × 1-3/4"
Hex Hoofd Bout (6stuks)

1. Bevestig de linkse (57) en rechtse (58) afdekplaat aan beide kanten van de Console Mast. Maak vast met drie 4mm × 15mm Bladmetaalschroeven (85) met de Phillips Schroevendraaier (118).
2. Bevestig de linkerarm (15) aan de onderste linkerarm (9) en maak vast met drie 5/16" × 1-3/4" Hex Hoofd Bout (74), twee 5/16" Gebogen Afsluitingen (113) en drie 5/16" Nyloc Moeren (90) met de 12/14mm Moersleutel (117) en de 13/14mm Moersleutel (116). Herhaal dezelfde stappen voor de rechterarm
3. Installeer de afdekplaat voor de linkerarm (64) en maak vast met twee M5 × 10mm Phillips Schroeven (83). Herhaal hetzelfde voor de rechterkant.
4. Knoop de computerkabel los van de trekveer (35) en plug deze in de Console (30) samen met de twee Handsensor kabels (33). Plaats de Console op de montageplaat en maak vast met vier M5 × 10mm Phillips Schroeven (83).
5. Druk hierin de twee Ovalen Eindkappen (52) op de beide zijden van de voorste steunen.

BEDIENING VAN UW FITNESS STEPPER

HET BEDIENINGSPANEEL LEREN KENNEN

SC200 CONSOLE



OPSTARTEN

Wanneer het toestel is aangesloten, start het automatisch op. Deze modellen worden aangedreven via een externe adaptor die gelijkstroom levert voor het toestel. Het snoer kan ingepluggd worden aan de linkervoorzijde (Zie pagina 3).

Wanneer het toestel voor de eerste keer wordt aangezet, voert het een interne zelf-test uit. Gedurende deze test gaan alle lampjes aan en het Boodschap Venster toont de software versie (bv. VER 1.0), en het TOTAL STEPS Venster hoeveel totale stappen het toestel werd gebruikt. Het TIME Venster toont hoeveel uur het toestel in totaal gebruikt werd.

De tijd- en kilometerteller verschijnen slechts enkele seconden en daarna gaat de console terug naar het startup display. Het dot matrix display scrollt dan door de verschillende workout profielen en het **Boodschap Venster** toont de start up boodschap. U kan nu de console beginnen te gebruiken.

BEDIENING CONSOLE

QUICK START

Dit is de snelste weg om te beginnen. Nadat de console is opgestart, hoef je enkel op de **Start** toets te drukken om te beginnen in de Quick Start modus. In Quick Start telt de tijd op van nul en de workload/weerstand kan handmatig aangepast met de **Niveau** ▲/▼ knoppen. Het dot matrix display toont dan een track met een knipperende punt om de plaats aan te geven waar je bent op het parcours. Elk segment van het track komt overeen met één étage dat is beklommen. Elke étage telt 16 stappen.



BASIS INFORMATIE

Het **Boodschap Venster** toont bij de start de **Segment Time** (resterende tijd van dit segment bij dit profiel). Telkens de **Display** toets wordt ingedrukt verschijnt er verdere informatie. Informatie verschijnt in deze volgorde: Floors, FPM (Floors Per Minute), **Level** (weerstandsniveau) en **Data Scan** modus. In **Data Scan** modus, verandert de getoonde informatie elke 4 seconden in het **Boodschap Venster**.

Het toestel heeft een ingebouwd hartslagmetingsysteem; Door de **Contact Hartslagssensoren** op de armen vast te nemen of door het dragen van de optionele hartslagband zal het hartslagicoon beginnen knipperen (dit kan enkele seconden duren). Het **Hartslag Venster** toont uw hartslag in slagen per minuut en de HR bar graph toont uw huidig % in relatie tot uw voorziene hartslag maximumwaarde. De optionele borstband is meer nauwkeurig en een meer betrouwbare methode van hartslagmeting. De handsensoren geven soms foute metingen afhankelijk van de fysiologie van de gebruiker en workout gewoontes o.a. hoe men de sensoren vasthoudt of hoe bezweet de handen zijn.

De **Stop** knop heeft in feite nog meer functies. Eenmaal de **Stop** indrukken tijdens een programma zet dit op **Pause** voor 5 minuten. Als je iets wil drinken of een telefoonoproep krijgt tijdens de oefening, is dit een handige optie. Om verder te gaan met de oefening, druk opnieuw op de **Start** knop. Als de **Stop** knop tweemaal wordt ingedrukt tijdens een workout, dan stopt het programma en een **Workout Samenvatting** wordt getoond.



Als de **Stop/Reset** knop 3 seconden wordt ingedrukt, dan voert de console een volledige **Reset** uit. Tijdens het ingeven van waarden bij een workout, de **Stop/Reset** knop werkt als een **Previous Screen** (vorig scherm) functie. Dit laat toe om een stap terug te gaan in je programma elke keer je **Stop** toets indrukt.

Er is een **Audio-In Jack** (🎵) voorzien op de voorkant van de console met ingebouwde luidsprekers. Jekanelk audio bron signaal van laag niveau in deze poort inpluggen. Audio bronnen zijn bv. MP3, iPod, portable radio, CD player of zelfs een TV of computer audio signaal. Er is ook een **Hoofdtelefoon Jack** (🎧) ingang voor apart beluisteren..

DE CONSOLE PROGRAMMEREN

Elk programma kan aangepast worden met specifieke informatie en persoonlijke noden. Sommige vragen zijn noodzakelijk om de gegevens correct weer te geven.

U wordt o.a. gevraagd naar **Leeftijd** en **Gewicht**. Uw **Leeftijd** is nodig gedurende het Heart Rate control programma om ervoor te zorgen dat de correcte gegevens worden ingevoerd in het programma; ingave van uw **Gewicht** helpt in het berekenen van een meer correcte **Calorie** weergave. Een exacte calorie telling is onmogelijk maar zo kunnen we zo dichtbij mogelijk bij de juiste waarde komen.

Een opmerking betreffende Calorie: De calorie-weergave op elk toestel, zij het in de gym of bij u thuis, is niet supernauwkeurig en kan zeer sterk variëren. Ze dienen enkel als een richtlijn om uw vooruitgang op te volgen van workout tot workout. De enige manier om een volledig juiste calorie-verbrandingsmeting te doen is in een klinische setting aangesloten op een batterij aan machines. Dit mede omdat elke persoon anders is en calorieën verbrandt op een ander tempo.

Een programma starten en de instellingen aanpassen

Druk op elk van de programma knoppen en scroll meteen door de mogelijke programmakeuzes. Het profiel van elk programma wordt getoond in het dot matrix venster. Druk op de **Enter** toets om een keuze te maken en stel alles naar eigen keuze in. Als je meteen een workout wil starten zonder allerlei keuzes te hoeven maken, druk dan gewoon op de **Start** toets. Zo sla je het ingeven van diverse gegevens over en kan je meteen aan je workout beginnen. Als je de persoonlijke instellingen wil veranderen, volg dan gewoon de instructies in het **Boodschap Venster**. Als je een programma start zonder deze aan te passen, dan worden de standaard instellingen gebruikt.

Opmerkingen: Leeftijd en Gewicht standaard instellingen zullen veranderen als er een getal wordt ingegeven. Zo wordt het laatst ingegeven Gewicht of Leeftijd vastgelegd als nieuwe standaard instelling. Als Leeftijd en Gewicht van in het begin worden ingegeven als je het toestel begint te gebruiken dan hoeven deze niet telkens bij elke workout opnieuw te worden ingegeven tenzij ofwel Leeftijd ofwel Gewicht worden veranderd door een andere gebruiker.

PROGRAMMEERBARE FUNCTIES



MANUEEL PROGRAMMA

Het Manueel Programma werkt zoals het zelf zegt, manueel. Dit betekent dat je zelf de zwaarte van het programma bepaalt en niet de console.

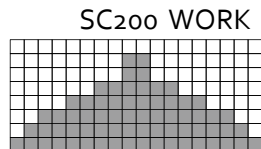
1. Druk op de **Manueel** programma toets en daarna op de **Enter** toets.
2. Het **Boodschap Venster** vraagt om je **Leeftijd** in te geven. U kan deze aanpassen met de **Niveau ▲ / ▼** toetsen, druk daarna op de **Enter** toets om de nieuwe waarde vast te leggen en ga naar de volgende stap.
3. Daama dient u uw **Gewicht** in te geven. U kan deze ook aanpassen met de **Niveau ▲ / ▼** toetsen, druk daarna op de **Enter** om verder te gaan.
4. Volgende is de **Tijd**. U kan de tijdsduur aanpassen door op **Niveau ▲ / ▼** toetsen te drukken, Druk daarna **Enter** om verder te gaan.
5. Zo zijn al de instellingen aangepast en kan de workout beginnen door op de **Start** knop te drukken. Men kan telkens een stap terug gaan en de instellingen aanpassen door op de **Stop** toets te drukken.
6. Eens het programma loopt dan zal het toestel op niveau 1 starten. Dit is het gemakkelijkste niveau en dit is perfect voor de warm-up. Op elk moment kan de oefening zwaarder gemaakt worden door op de **Niveau ▲** toets te drukken; de **Niveau ▼** toets maakt de oefening lichter.
7. Tijdens het Manueel programma kan je door de gegevens in het **Boodschap Venster** scrollen door op de **Display** toets te drukken.
8. Op het einde van het programma toont het **Boodschap Venster** een samenvatting van de workout. Deze samenvatting wordt voor een korte tijdsspanne getoond waarna het display terug naar het start-up scherm gaat.

VASTE PRESET PROGRAMMA'S

Dit toestel heeft vijf verschillende programma's die ontworpen zijn voor een variëteit aan oefeningen. Deze vijf programma's hebben fabrieksinstellingen om de verschillende doelen te bereiken.

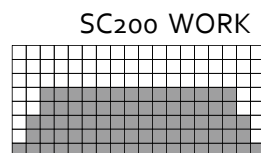
Heuvel

Het **Heuvel** programma simuleert het beklimmen en afdalen van heuvels. De weerstand op de pedalen gaat toenemen en afnemen tijdens de oefening.



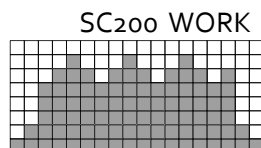
Vetverbranding

Het **Vetverbrandings** programma is ontworpen, zoals de naam zegt om zoveel mogelijk lichaamsvet te verbranden. Er zijn veel verschillende meningen rond vetverbranding maar de meeste deskundigen zijn het eens dat een wat lager niveau dat langer wordt aangehouden aan een constant weerstand het beste werkt. De beste manier om vet te verbranden is om je hartslag in de buurt van 60% à 70% van de maximum hartslag te houden. Dit programma werkt niet op basis van hartslagmeting maar simuleert een lagere, constante weerstand workout.



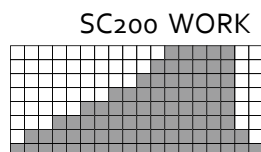
Cardio

Het **Cardio** programma is ontwikkeld om de cardiovasculaire functies te verhogen en uithouding te verbeteren. Het is specifiek een oefening voor hart en longen. Het bouwt je hartspier op, zorgt voor betere bloeddorstrooming en longcapaciteit. Dit wordt bereikt door een hoger niveau van weerstand en lichte schommelingen in de weerstand.



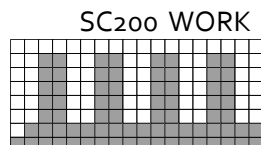
Kracht

Het **Strength** programma is ontworpen om spierkracht te versterken in de benen. Dit programma zal geleidelijk de weerstand verhogen tot een hoger niveau en dwingen om dit aan te houden. Dit is ontworpen voor het versterken en meer definiëren van de benen en de glutes (spieren van het zitvlak).



Interval

Het **Interval** programma loopt doorheen hoge intensiteit trainingen, gevolgd door perioden van lage intensiteit. Dit programma verbetert het uithoudingsvermogen door telkemale de zuurstof op te gebruiken met daarna een recovery zodat de zuurstof terug aangevuld kan worden. Het cardiovasculair system wordt hiermee aangezet om meer efficiënt om te gaan met zuurstof. Het programma zorgt er ook voor dat conditie verbetert door te pieken in het hartslagritme tussen de verschillende recovery periodes. Hierdoor ga je sneller recupereren na intense oefeningen.



DE PRESET TOETSEN VASTLEGGEN

1. Druk eerst op de toets van het gewenst programma en druk op de **Enter** toets.
2. Het **Boodschap Venster** vraagt uw **Leeftijd**. Kies dit met de **Niveau** **▲/▼** toetsen, druk dan op de **Enter** toets om het vast te leggen en ga naar het volgende scherm.
3. U kan nu uw **Gewicht** ingeven. Aanpassen kan met de **Niveau** **▲/▼** toetsen, druk daarna op de **Enter** om verder te gaan.
4. Daarna komt **Tijd**. Pas **Tijd** aan en druk **Enter** om door te gaan.
5. Pas nu **Max Niveau** aan. Dit is de piek weerstand die u krijgt tijdens het programma (het hoogste gekleurde segment/vak van dit programma profiel). Pas het niveau aan en druk op **Enter**.
6. Zo zijn al de settings aangepast en kan u starten met de workout door op de **Start** toets te drukken. Je kan altijd terug gaan en de instellingen aanpassen door op de **Stop** toets te drukken.
7. Tijdens het programma kan je door de gegevens scrollen in het **Boodschap Venster** met de **Display** toets.
8. Op het einde van het programma toont het **Boodschap Venster** een samenvatting van de workout. De samenvatting wordt korte tijd getoond, daarna gaat de console terug naar het start-up scherm.



DOOR DE GEBRUIKER AANGEPASTE PROGRAMMA'S

De aanpasbare Gebruikersprogramma's laten u toe uw eigen workout te bouwen en te bewaren. Dit kan door de instructies hieronder te volgen.

1. Kies het **Gebruiker** programma (**Gebruiker 1** of **Gebruiker 2**) druk op **Enter**. Eens er een programma bewaard is als **Gebruiker 1** of **Gebruiker 2**, dan wordt deze getoond en kan u direct starten. Indien niet, dan kan je een Gebruikersnaam ingeven. In het **Boodschap Venster**, zal "A" knipperen. Gebruik de **Niveau** toetsen om de eerste letter van uw naam te kiezen (de Pijl Naarboven toets zal de letter "B" tonen; de Pijl Omlaag toets gaat naar de "Z"). Druk **Enter** wanneer de juiste letter wordt getoond. Geef zo je naam in (maximum 7 tekens). Wanneer klaar, druk op **Stop**.
2. Als er in **Gebruiker** reeds een programma is vastgelegd, dan kan u het programma gebruiken zoals het is of een gans nieuw instellen. Bij de welkomboodschap, bij het drukken op **Start** of **Enter** krijg je de vraag: Run Programma? Gebruik de **Niveau** **▲/▼** om Ja of Neen te kiezen. Als je Nee kiest kan je het huidige programma wissen. Dit is noodzakelijk als je een nieuw programma wil instellen.
3. Het **Boodschap Venster** vraagt je **Leeftijd**. Wijzig met de **Niveau** **▲/▼** toetsen, druk nu op de **Enter** toets om de nieuwe waarde vast te leggen en ga verder.
4. Geef nu **Gewicht** in. Druk op de **Niveau** **▲/▼** toetsen, druk dan op **Enter** om verder te gaan.
5. Stel dan de **Tijd** in met de **Niveau** **▲/▼** toetsen en druk **Enter** om verder te gaan.
6. Nu knippert de eerste kolom en u wordt gevraagd het niveau aan te passen voor het eerste segment van de training. Wanneer dit gewijzigd is, of wanneer u het niet wil wijzigen, druk **Enter** om naar het volgende segment te gaan. Het volgende segment zal hetzelfde niveau tonen als het vorige segment. Doe hetzelfde en druk op **Enter**. Ga zo verder tot de 20 segmenten zijn ingesteld.
7. Het **Boodschap Venster** geeft de boodschap om te beginnen (en het programma te bewaren) of **Enter** om het programma te wijzigen. Op **Stop** drukken beëindigd het programma en keert terug naar start up scherm.
8. Op elk moment van de training kan je de oefening verzwaren of lichter maken met de **Niveau** **▲/▼** toets. Dit beïnvloedt enkel het **Niveau** voor de huidige kolom van het profiel. Bij het overgaan naar de volgende kolom springt het programma terug naar de vooringestelde waarde.
9. Tijdens het **Gebruiker 1** of **Gebruiker 2** programma kan je door de gegevens scrollen op het **Boodschap Venster** door te drukken op de **Display** toets.
10. Op het einde van het programma toont het **Boodschap Venster** een samenvatting van de workout. De samenvatting wordt een korte periode getoond en dan keert het programma terug naar het start-up scherm.

HARTSLAGGESTUURDE PROGRAMMA'S

Alvorens te beginnen, een woordje uitleg over Hartslag:

Het bekende motto, "no pain, no gain", is een mythe die nu overstemd wordt door het principe van comfortabel trainen. Een groot deel van het succes van dit nieuwe principe is te danken aan het gebruik van hartslag monitors. Door het juiste gebruik van de hartslagmonitor stelden veel mensen vast dat hun hartslag bij het trainen ofwel te hoog was ofwel te laag en dat hun oefening veel aangener is als er wordt getraind binnen de aangewezen hartslagzone.

Om te bepalen bij welke hartslag je best traint, moet je beginnen om je Maximum Hartslag te bepalen. Dit kan worden bereikt door de volgende formule: $220 - \text{je leeftijd}$. Dit geeft de Maximum Hartslag (MHR) bij iemand van jouw leeftijd. Om dan de effectiefste hartslag te bepalen voor de verschillende oefeningen, bereken je een bepaald percentage van de MHR. De beste hartslag trainingszone ligt op 50% tot 90% van je MHR. 60% van je MHR is de zone waarin je vet verbrandt terwijl 80% perfect is voor het versterken van het cardiovasculair systeem. Deze 60% tot 80% is de zone voor het beste resultaat.

Voor iemand van 40 jaar oud wordt hier als voorbeeld de doelhartslagzone berekend:

$$220 - 40 = 180 \text{ (maximum hartslag)}$$

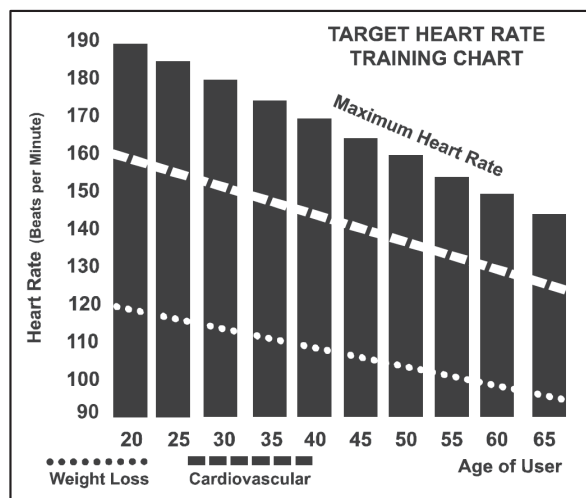
$$180 \times .6 = 108 \text{ slagen per minuut}$$

(60% van het maximum)

$$180 \times .8 = 144 \text{ slagen per minuut}$$

(80% van het maximum)

Voor iemand van 40 jaar oud zou de training zone Dus zijn van 108 tot 144 slagen per minuut.



Als je tijdens het oefenen je leeftijd inbrengt dan berekent het toestel dit automatisch voor u. Je leeftijd is dus nodig voor de hartgestuurde programma's. Na het berekenen van je MHR kan je je doelen bepalen.

De twee belangrijkste redenen, of doelen, voor het trainen zijn cardiovasculaire fitness (training voor de hart en longen) en gewichtscontrole. De zwarte kolommen op de afbeelding hierboven vertegenwoordigen de MHR voor de persoon wiens leeftijd je vindt onder de kolom. De hartslag voor training, voor ofwel cardiovasculaire fitness of gewichtsverlies, is aangeduid door de twee verschillende stippellijnen die de kolommen horizontaal doorsnijden. Linksbeneden staat aangeduid welke lijn het is. Als je doel cardiovasculaire fitness is of gewichtsverlies, dan kan dit respectievelijk met 80% of 60% van je MHR en dit bij een schema goedgekeurd door uw arts. Het is best steeds uw arts te raadplegen alvorens aan deze trainingen te beginnen.

Bij alle SOLE Heart Rate Control fitness stepper toestellen kan je de hartslagmonitor gebruiken los van het programma. Deze functie kan gebruikt worden in handmatige modus of ook tijdens één van de negen verschillende trainingprogramma's. Het hartslaggestuurde programma regelt meteen de weerstand op de pedalen.

RATE OF PERCEIVED EXERTION (WAARGENOMEN INSPANNING)

Hartslagmeting is belangrijk en heeft vele voordelen. Er zijn nog meerdere variabelen belangrijk tijdens het trainen. Je stress niveau, lichamelijke gezondheid, emotionele gezondheid, temperatuur, vochtigheid, het tijdstip op de dag, wanneer je laatst hebt gegeten en wat je toen at, al deze invloeden bepalen mee de inspanning waarmee je mag trainen. Als je luistert naar je lichaam, dan vertelt dit je alles.

De "rate of perceived exertion" (RPE), ook gekend als de Borg schaal, werd ontwikkeld door de Zweedse physioloog G.A.V. Borg. Deze meetschaal weegt de intensiteit van een oefening (waarde van 6 tot 20) af tegenover hoe zwaar de inspanning aanvoelt.

De schaal is als volgt:

Rating – de inspanning

6	Minimaal
7	Zeer, zeer licht
8	Zeer, zeer licht +
9	Zeer licht
10	Zeer licht +
11	Redelijk licht
12	Comfortabel
13	Een beetje zwaar
14	Een beetje zwaar +
15	Zwaar
16	Zwaar +
17	Erg Zwaar
18	Erg Zwaar +
19	Zeer, zeer zwaar
20	Maximaal

Doorsimpelweg een o achter het getal van de rating te zetten krijg je een hartslag. Bijvoorbeeld voor een rating van 12 geeft dat ongeveer een hartslag van 120 slagen per minuut. Jouw RPE zal natuurlijk wel variëren in functie van de factoren die we eerder aangaven. Dat is het belangrijkste voordeel van dit type training. Als je goed uitgerust bent en je sterk voelt, dan zal je snelheid ook makkelijker aanvoelen. Als je lichaam in deze conditie zit, dan ben je in de mogelijkheid om harder te trainen en de RPE zal dit staven. Als je je daarentegen vermoeid voelt, dan heeft je lichaam pause nodig. In deze toestand zal je pas zwaarder aanvoelen. Ook hier weer zal dit te zien zijn in je RPE en zal je trainen in het juiste ritme voor die dag.

WERKEN MET DE HARTGESTUURDE PROGRAMMA'S

De beide programma's werken gelijkaardig, enig verschil is dat **HR1** op 60% en **HR2** op 80% van de max. hartslag is ingesteld. Het programmeren gebeurt op dezelfde manier.

Omeen **HRC** programma te starten volg onderstaande instructies of druk gewoon op **HR1** of **HR2** en dan de **Enter** toets – volg dan de instructies in het **Boodschap Venster**.

1. Druk de **HR1** of **HR2** toets en daarna de **Enter** toets.
2. Het **Boodschap Venster** vraagt je **Leeftijd**. Stel deze met de ▲ / ▼ toetsen, druk daarna de **Enter** toets in om het vast te leggen en naar het volgende scherm te gaan.
3. Geef dan **Gewicht In**. Stel in met ▲ / ▼ toetsen, druk daarna op de **Enter** om verder te gaan.
4. Volgende is **Tijd**. Stel de **Tijd** in en druk **Enter** om verder te gaan.
5. Stel nu je **Doel Hartslag In**. Dit is de hartslag die je streeft te bereiken en vol te houden tijdens het programma. Pas het niveau aan en druk op **Enter**.
OPMERKING: De hartslag die wordt getoond is % die je aannam in Stap 1. Als je dit getal verandert dan zal dit het % van Stap 2 verhogen of verlagen.
6. Hierbij is alles ingesteld en kan je de oefening beginnen door op **Start** toets te drukken. Je kan instellingen aanpassen met de **Enter** toets. *OPMERKING: Op elk gegeven moment kan je teruggaan en gegevens aanpassen met de **Stop** toets zowel een level of een scherm.*
7. Als je de inspanning wil verhogen of verlagen tijdens het programma druk dan op de **Niveau ▲ / ▼** toetsen. Hiermee kan je je hartslagniveau aanpassen op elk moment gedurende het programma.
8. Tijdens de **HR1** of **HR2** programma's kan je door de gegevens scrollen van het **Boodschap Venster** door te drukken op de respectievelijke **Display** toets.
9. Wanneer het programma eindigt kan je opnieuw beginnen door op de **Start** te drukken of druk op de **Stop** om uit het programma te gaan.

ALGEMEEN ONDERHOUD

1. Veeg na een training de zones proper waar er zweet kan komen. Gebruik een lichtjes vochtig doek.
2. Als er een gepiep, geklop of gewoon een stug gevoel optreedt, dan zal de oorzaak waarschijnlijk één van de volgende twee redenen zijn:
 - I. Het toestel is niet stevig genoeg in elkaar geschroefd. Zet alle bouten zo vast mogelijk. Als je de bouten niet vast genoeg krijgt met het bijgeleverd gereedschap gebruik dan een grotere sleutel. 90% van de problemen met geluid zijn te wijten aan onderdelen die niet genoeg zijn vastgeschroefd.
 - II. De stang moet opnieuw vastgezet worden.
 - III. Kijk ook na of het toestel volledig horizontaal staat. Aan de onderkant van de achterste poten zijn twee pads om het toestel te stabiliseren, gebruik een 14mm sleutel (of een aanpasbare) op deze bij te stellen.

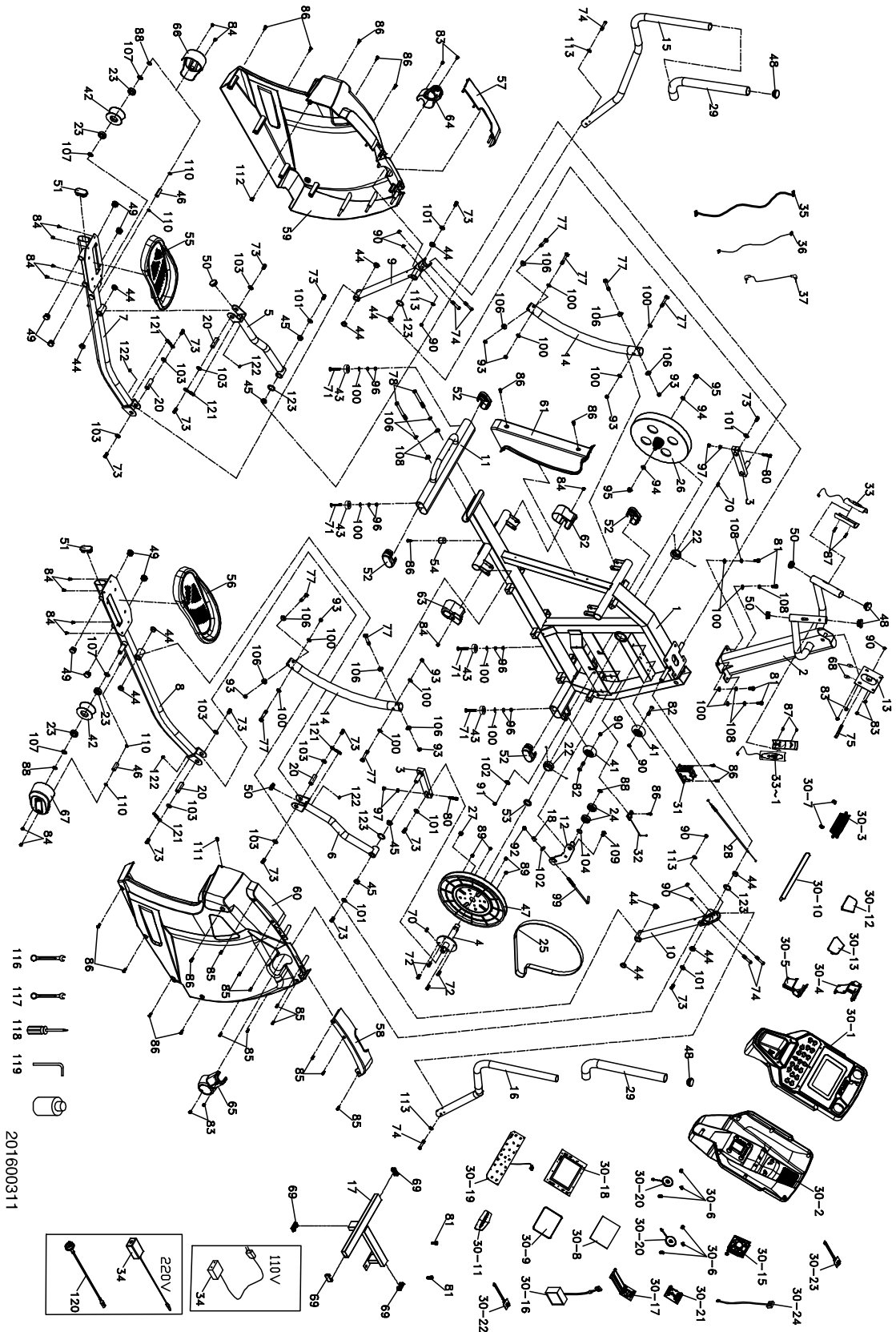
ONDERHOUDSMENU IN DE SOFTWARE VAN DE CONSOLE

De console heeft een ingebouwde onderhouds/diagnostic software. Deze laat toe om de instellingen te veranderen van het Engelse naar het Metrische stelsel en het geluid van de toetsindruk uit te zetten. Om het Onderhoudsmenu te bereiken (soms ook genoemd: Engineering modus, naargelang versie) houd ingedrukt **Start**, **Stop** en **Enter** toetsen. Houd ze ingedrukt voor zo'n 5 seconden en dan verschijnt in **Boodschap Venster**

"Engineering mode". Druk op de **Enter** toets om aan het onderstaande menu te komen. Druk op de **Niveau ▲ / ▼** toetsen om door het menu te navigeren.

- A. **Toets Test**
- B. **Display Test**
- C. **Functies**
 - I. **ODO Reset** – Reset van de odometer op nul
 - II. **Units** – Kies voor Engelse (Imperial) of Metrische eenheden
 - III. **Display Mode** – Zet deze op 'uit' om de console automatisch na 30 minuten geen activiteit uit te zetten
 - IV. **Motor Test** – Laat doorlopend de versnellingsmotor draaien
 - V. **Manual** – Test de versnellingsmotor in stappen
 - VI. **Pause Mode** – Zet deze 'aan' voor pauzes van 5 minuten of 'uit' zodat de console in pauze blijft staan
 - VII. **Key Tone** – Zet het piep geluid van de toetsen aan of uit
- D. **Security**
- E. **Factory Settings** – Enkel voor fabrieksinstellingen
- F. **Exit**

EXPLODED VIEW DIAGRAM



201600311

ONDERDELEN LIJST

Part Number	Part Description	Qty per unit
1	Main Frame	1
2	Console Mast	1
3	Crank Arm	2
4	Crank Axle	1
5	Linked Assembly(L)	1
6	Linked Assembly(R)	1
7	Connecting Arm (L)	1
8	Connecting Arm (R)	1
9	Lower Handle Bar (L)	1
10	Lower Handle Bar (R)	1
11	Rear Stabilizer with handle	1
12	Idler Wheel Assembly	1
13	Console Holder Assembly	1
14	Curved Rail Tube	2
15	Left Handgrip(Upper)	1
16	Right Handgrip(Upper)	1
17	Side Back	1
18	Rod End Sleeve	1
20	Rod End Shaft	4
22	6005-2RS/B10+2M5_Bearing	2
23	6003_Bearing	4
24	6203_Bearing	2
25	Drive Belt	1
26	Flywheel	1
27	Magnet	1
28	Steel Cable	1
29	Handgrip Foam	2
30	Console Assembly	1
30~1	Console Top Cover	1
30~2	Console Bottom Cover	1
30~3	Deflector Fan Grill	1
30~4	Wind Duct (L)	1
30~5	Wind Duct (R)	1
30~6	Speaker Grill Anchor	6
30~7	Fan Grill Anchor	2
30~8	Transparent Piece	1
30~9	Water-resist Rubber	1
30~10	Book Rack	1
30~11	Cover Plate	1
30~12	Speaker Iron Net (L)	1
30~13	Speaker Iron Net (R)	1
30~15	400m/m_Fan Assembly	1

Part Number	Part Description	Qty per unit
30~16	300m/m_W/Receiver, HR	1
30~17	Interface Board	1
30~18	Console Display Board	1
30~19	Key Board	1
30~20	250m/m_Speaker W/Cable	2
30~21	Amplifier Controller	1
30~22	300m/m_Sound Board(White)	1
30~23	300m/m_Sound Board(Red)	1
30~24	250m/m_Amplifier Cable	1
31	Gear Motor	1
32	300m/m_Reed Switch	1
33	850m/m_Handpulse Assembly(White)	1
33~1	850m/m_Handpulse Assembly(Red)	1
34	Power Adaptor	1
35	1450m/m_Computer Cable	1
36	850m/m_Power Cord	1
37	400m/m_Audio Cable	1
41	Ø65_Transportation Wheel	2
42	Ø72_Slide Wheel , Urethane	2
43	Ø35 × 10_Rubber Foot	4
44	J4FM-1719-09_Bushing	12
45	WFM-1719-12_Bushing	4
46	Ø15 × Ø8.6 × 38.5L_Sleeve	2
47	Ø330_Drive Pulley	1
48	Ø32(1.8T)_Button Head Plug	4
49	Ø25.4 × 2T_Round Cap	8
50	Ø32 × 1.8T_Round Cap	4
51	Ø30 × 60_Oval End Cap	2
52	Ø40 × Ø80_Oval End Cap	4
53	Spacer Bushing	1
54	Ø25 × 25_Rubber Foot Pad	1
55	Pedal (L)	1
56	Pedal (R)	1
57	Console Mast Cover (L)	1
58	Console Mast Cover (R)	1
59	Chain Cover (L)	1
60	Chain Cover (R)	1
61	Rear Shroud	1
62	Stabilizer Cover (L)	1
63	Stabilizer Cover (R)	1
64	Handle Bar Cover (L)	1
65	Handle Bar Cover (R)	1
66	Slide Wheel Cover (L)	1

Part Number	Part Description	Qty per unit
67	Slide Wheel Cover (R)	1
68	5/16" × 25 × 3T_Nylon Washer	2
69	Square End Cap	4
70	Woodruff Key	2
71	3/8" × 2" _Flat Head Socket Bolt	4
72	1/4" × UNC20 × 3/4" _Hex Head Bolt	4
73	5/16" × UNC18 × 3/4" _Hex Head Bolt	14
74	5/16" × 1-3/4" _Hex Head Bolt	6
75	5/16" × 2-1/2" _Hex Head Bolt	1
77	3/8" × 2-1/4" _Hex Head Bolt	8
78	3/8" × 3-3/4" _Hex Head Bolt	2
80	M8 × 35m/m_Socket Head Cap Bolt	2
81	3/8" × 3/4" _Socket Head Cap Bolt	6
82	5/16" × UNC18 × 1-3/4" _Button Head Socket Bolt	2
83	M5 × 10m/m_Phillips Head Screw	8
84	M5 × 10m/m_Phillips Head Screw	14
85	Ø4 × 15L_Sheet Metal Screw	10
86	5 × 19m/m_Tapping Screw	16
87	3 × 20m/m_Tapping Screw	4
88	Ø17_C Ring	3
89	1/4" × 8T_Nyloc Nut	4
90	5/16" × 7T_Nyloc Nut	9
91	M8 × 7T_Nyloc Nut	1
92	M8 × 9T_Nyloc Nut	1
93	3/8" × 7T_Nyloc Nut	8
94	3/8" × UNF26 × 4T_Luck Nut	2
95	3/8" × UNF26 × 11T_Nut	2
96	3/8" × 7T_Luck Nut	8
97	M8 × 6.3T_Luck Nut	4
99	M8 × 170m/m_J Bolt	1
100	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_Flat Washer	16
101	Ø8.5 × Ø26 × 2.0T_Flat Washer	6
102	Ø5/16" × Ø23 × 1.5T_Flat Washer	2
103	Ø5/16" × Ø23 × 3T_Flat Washer	8
104	Ø17 × Ø23.5 × 1.0T_Flat Washer	1
106	Ø3/8" × 23 × 2.0T_Curved Washer	10
107	Ø17_Wave Washer	4
108	Ø10 × 2T_Spring Washer	6
109	M8 × 20m/m_Carriage Bolt	1
110	7 × 14 × 0.8T_E-Clip	4
111	5 × 16m/m_Tapping Screw	1
112	M5_Speed Nut Clip	1
113	Ø8 × 23 × 1.5T_Curved Washer	4

Part Number	Part Description	Qty per unit
116	13/14m/m_Wrench	1
117	12/14m/m_Wrench	1
118	Phillips Head Screw Driver	1
119	L Allen Wrench	1
120	Transformer Power Cord	1
121	M6 × 45L_Eye Bolt	4
122	M6 × 6T_Nyloc Nut	4
123	Rubber Pad	4

