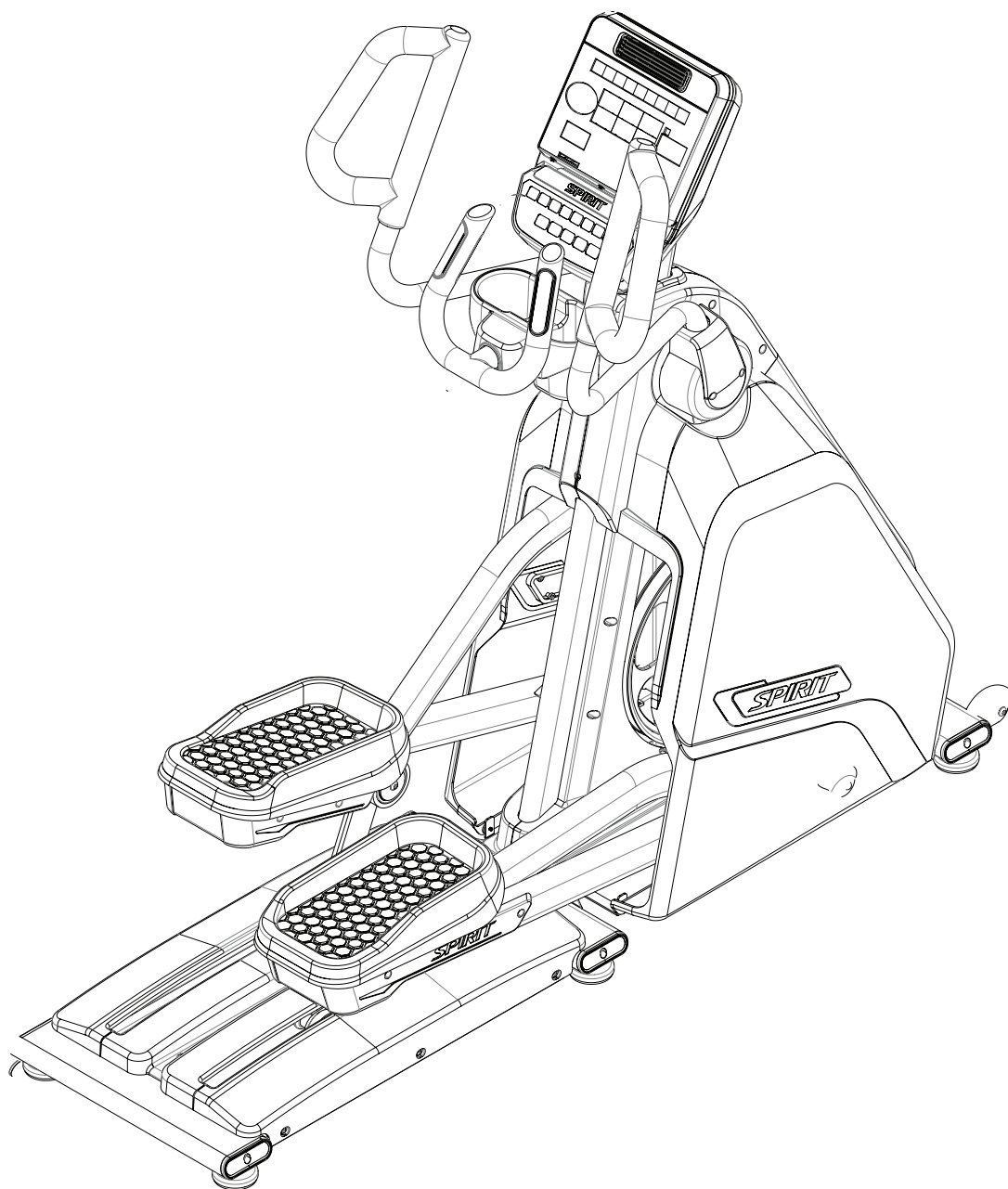


# **S SPIRIT**

---

## **COMMERCIAL**



## **CE900LED** Elliptische Trainer Handleiding

Opgelet: Lees deze handleiding grondig door voordat u het apparaat in gebruik neemt.

# INHOUDSTAFEL

PRODUCTREGISTRATIE	3
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	4
BELANGRIJKE ELEKTRISCHE INSTRUCTIES	5
BEDIENING VAN UW ELLIPTISCHE TRAINER	6
BEDIENING VAN DE CONSOLE	7
PROGRAMMEERBARE FUNCTIES	9
EEN HARTSLAGZENDER GEBRUIKEN	17
ALGEMEEN ONDERHOUD	20
BEPERKTE GARANTIE VAN DE FABRIKANT	21



***Gefeliciteerd met uw nieuwe elliptische trainer en welkom bij de SPIRIT Fitness Family!***

Bedankt voor uw aankoop van deze elliptische trainer van SPIRIT Fitness. Uw nieuwe elliptische trainer is vervaardigd door één van de meest toonaangevende fitnessfabrikanten ter wereld en wordt ondersteund door een van de meest uitgebreide beschikbare garanties.

Via uw verdeler zal SPIRIT Fitness er alles aan doen om er voor te zorgen dat u de volgende jaren optimaal van uw nieuwe eigendom kunt genieten. Als u de elliptische trainer niet rechtstreeks bij SPIRIT Fitness heeft aangekocht, zal de plaatselijke verdeler waar u de elliptische trainer heeft gekocht, alle garantie- en servicevereisten van SPIRIT Fitness beheren. Het is hun verantwoordelijkheid om u informatie te verstrekken. Het onderhoudspersoneel heeft de ervaring en de technische kennis om u verder te helpen, om uw ervaring te optimaliseren en u snel verder te helpen bij eventuele problemen. Noteer voor alle zekerheid hieronder de naam van uw verdeler, zijn telefoonnummer en de datum van aankoop, zodat u uw dealer gemakkelijk kunt contacteren.

**SPIRIT Fitness waardeert uw vertrouwen.  
SPIRIT Fitness staat altijd voor u klaar!**

SPIRIT FITNESS VERDELER:

---

TELEFOON:

---

DATUM AANKOOP:

---

## **PRODUCTREGISTRATIE**

Noteer het serienummer van dit fitnessproduct in de ruimte hieronder:

**Serienummer:**

De productregistratiekaart moet volledig worden ingevuld en worden teruggestuurd naar SPIRIT Fitness.

# BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

**WAARSCHUWING** – Lees alle instructies vooraleer u dit toestel in gebruik neemt.

**GEVAAR** – Om het gevaar op elektrische schokken te vermijden, haal uw SPIRIT toestel 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 op aangesloten is.

## **GEBRUIK GEEN VERLENGSNOER TENZIJ HET MINIMUM EEN A 14AWG OF BETER IS.**

- Gebruik het toestel niet op hoogpolig tapijt met loszittende plukken. Dit kan zowel het toestel en het tapijt beschadigen.
- Houd kinderen onder de 13 jaar uit de buurt van het toestel. Er zijn verscheidene punten waar men kan klem zitten of die op een andere manier schade kunnen veroorzaken. Houd de 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 aerosolsprays 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. Sportschoenen zijn aangewezen om vermoeidheid van de benen te voorkomen.
- Dit toestel is niet bedoeld voor personen met een fysieke, mentale of zintuiglijke beperking of voor personen met gebrek aan ervaring en kennis, tenzij deze instructies krijgen betreffende het gebruik van het toestel door een bevoegd persoon.

**BEWAAR DEZE INSTRUCTIES – DENK AAN UW VEILIGHEID!**

# BELANGRIJKE ELEKTRISCHE 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 gediplomeerd 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).

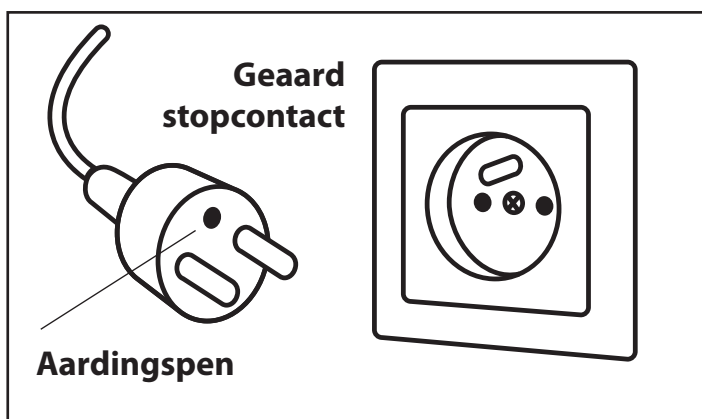
**STROOMONDERBREKERS:** Sommige stroomonderbrekers die in woningen worden gebruikt, zijn niet geschikt voor hoge stroompieken die kunnen optreden wanneer een elliptische trainer voor het eerst wordt aangezet of zelfs tijdens normaal gebruik. Als uw elliptische trainer over de stroomonderbreker van het huis uitschakelt (ook al is dit de juiste stroomsterkte) maar niet de stroomonderbreker op de elliptische trainer zelf, moet u de stroomonderbreker van het huis vervangen door een onderbreker met hoog inschakelstroomvermogen. Dit probleem valt **NIET** onder de garantie omdat wij als fabrikant, deze toestand niet kunnen controleren. Dit onderdeel is verkrijgbaar in de meeste electrowinkels.

## AARDINGSINSTRUCTIES

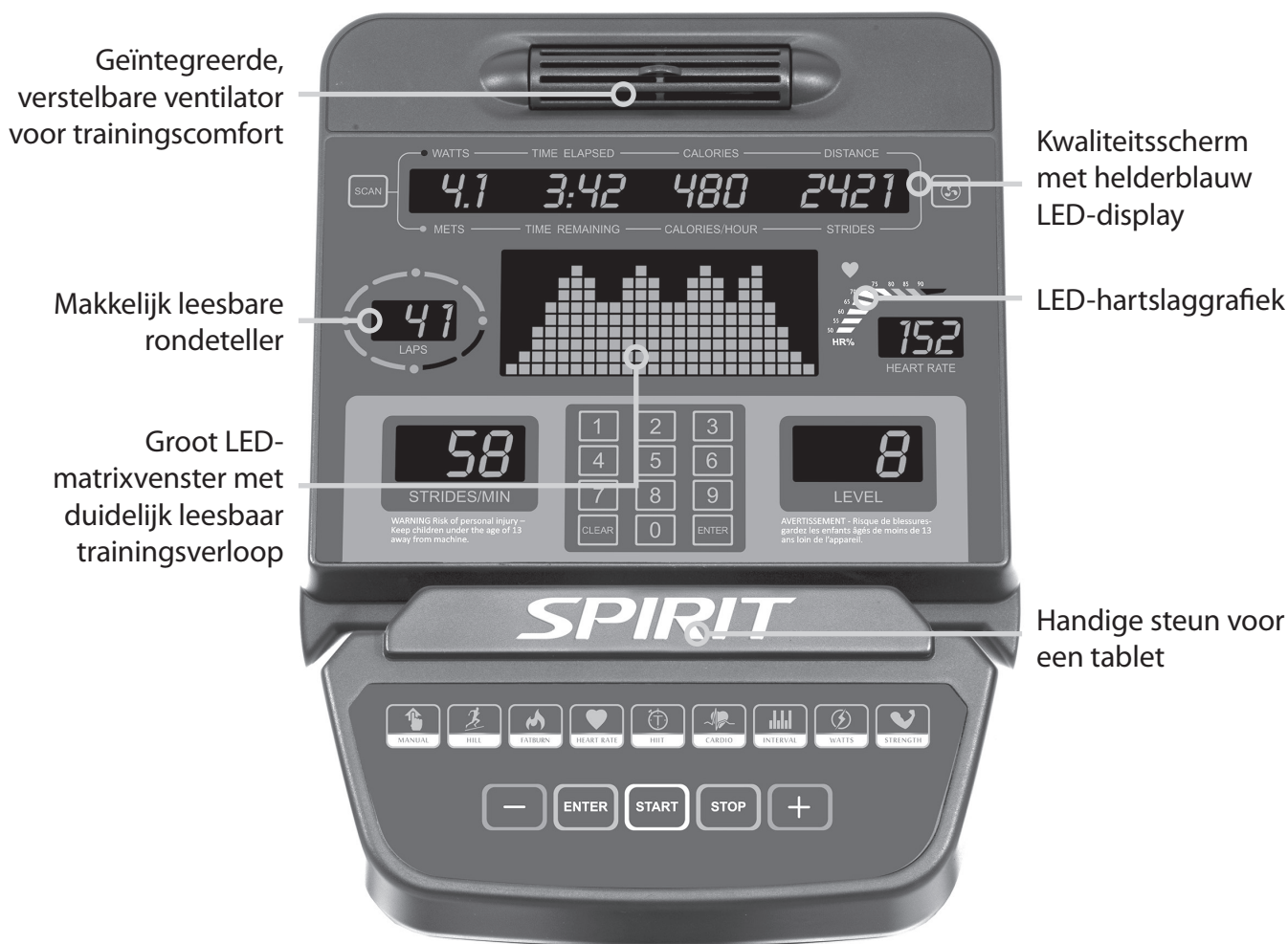
Dit product moet geaard worden. Als het elektrisch systeem van de elliptische trainer defect is of defect raakt, biedt aarding de minste weerstand voor elektrische stroom, waardoor het risico van een elektrische schok wordt verminderd. Dit product is uitgerust met een snoer met een aardingsstekker. Deze stekker moet in een geschikt stopcontact worden gestoken dat correct is geïnstalleerd en geaard, in overeenstemming met alle lokale codes en verordeningen.

**GEVAAR** - Verkeerde aansluiting van de aarding van de apparatuur kan leiden tot een elektrische schok. Raadpleeg een gekwalificeerde electricien of onderhoudsmonteur als u twijfelt of het product goed is geaard. Wijzig de stekker die bij het product wordt geleverd niet als deze niet in het stopcontact past. Laat een goed stopcontact installeren door een gekwalificeerde electricien.

Dit product wordt gebruikt op een nominaal circuit van 120 volt en heeft een aardingsstekker die lijkt op de plug die hieronder wordt geïllustreerd. Een tijdelijke adapter die lijkt op de onderstaande adapter kan worden gebruikt om deze stekker aan te sluiten op een 2-polige contactdoos, zoals hieronder wordt weergegeven, als er geen goed geaard stopcontact beschikbaar is. De tijdelijke adapter mag alleen worden gebruikt tot een goed geaard stopcontact, (hieronder afgebeeld) kan worden geïnstalleerd door een gekwalificeerde electricien.



# BEDIENING VAN UW ELLIPTISCHE TRAINER



## STARTEN

Deze commerciële elliptische trainer van Spirit Fitness heeft een ingebouwde generator en hoeft niet op een stopcontact worden aangesloten. Om de elliptische trainer aan te zetten, begint u gewoon te trappen, de console schakelt automatisch aan.

Wanneer de console voor het eerst wordt ingeschakeld, voert deze een interne kalibratie uit en hierdoor kan het zijn dat het display enkele seconden niet oplicht, maar door verder te fietsen zal het display aangaan. Zodra het display is ingeschakeld, verschijnt in het berichtenvenster een opstartbericht. Daarna kunt u uw trainingsprogramma beginnen door een programma selecteren of op START drukken.

## C-SAFE FUNCTIE

Uw console is uitgerust met een C-SAFE-aansluiting. Gebruik de POWER-poort aan de achterkant van de console voor het aansluiten van de kabel van de afstandsbediening voor een audiovisueel systeem. De COMM-poort kan gebruikt worden voor interactie met applicaties voor fitnesssoftware.

# GEBRUIK VAN DE CONSOLE

## QUICK START

QUICK START is de eenvoudigste manier om een training te beginnen. Druk nadat de console is aangeschakeld op START om een training te beginnen. Bij QUICK START begint de trainingstijd vanaf nul te tellen. Alle trainingsgegevens vermeerderen en de trainingsbelasting kan handmatig worden aangepast door de UP- en DOWN-toetsen te gebruiken. Op het puntmatrixdisplay licht eerst de onderste rij op. Naarmate de belasting stijgt, zullen er meerdere rijen oplichten. Hoe meer rijen oplichten, hoe zwaarder het fietsen/trappen wordt.

De puntmatrixdisplay heeft 24 kolommen in elke rij; elke kolom staat voor 1 minuut training. Na het oplichten van kolom 24 (of 24 minuten training), begint de telling opnieuw bij kolom 1.

Er zijn 40 verschillende weerstandsniveaus op deze elliptische trainer van Spirit Fitness. De wisselende weerstandsniveaus worden steeds weergegeven door middel van de 10 oplichtende rijen. De eerste 10 niveaus zijn zeer eenvoudige trainingen en de wisselingen tussen de niveaus zijn vooral ingesteld voor gebruikers die uit conditie zijn of voor beginnende sporters. De niveaus 10-20 vragen om meer inspanning, maar de verschillen tussen het ene niveau naar het volgende blijven klein. Niveaus 20-30 worden zwaarder naarmate de niveaus omhoog gaan. Niveaus 30-40 zijn extreem zwaar en geschikt voor korte interval pieken en voor topsporters.

## INFORMATIE OVER HET PUNTMATRIXDISPLAY

Het trainingsprofiel wordt weergegeven in het puntmatrixdisplay. Op het berichtenvenster worden de relevante trainingsgegevens weergegeven. De trapsnelheid wordt aangegeven in het RPM-venster (toerenteller), de machineweerstand in het LEVEL-venster, de hartslag in het HEART RATE-venster en een staafdiagram toont hoe hard er getraind wordt. De rondeteller (LAPS-venster) geeft informatie over de afgelegde afstand.

Op het berichtenvenster zal in het begin het aantal WATT, de trainingstijd, het aantal calorieën en de afstand worden aangegeven.

Wanneer de SCAN-toets aan de linkerkant van het berichtenvenster wordt ingedrukt, verschijnt een reeks gegevens met de MET-waarde, de resterende tijd, het aantal calorieën per uur en de snelheid. Elke reeks gegevens wordt gedurende vier seconden in het berichtenvenster weergegeven, daarna worden deze gegevens achter elkaar getoond. Druk opnieuw op SCAN om terug te keren naar het begin.

De Spirit Fitness elliptische trainer heeft een ingebouwd hartslagcontrolesysteem. Het HEART RATE-venster, het hartpictogram en de staafdiagram staan aan de rechterkant van het puntmatrixdisplay. Het hartpictogram begint te knippen op het moment dat de handsensoren in de handvaten worden vastgehouden of als er een borstband met hartslagzender wordt gedragen. Het HEART RATE-venster geeft de hartslag weer in het aantal slagen per minuut. De staafdiagram vertegenwoordigt het percentage van de maximale hartslag van dat moment.

*OPMERKING: Bij het instellen van de programma's moet de juiste leeftijd worden ingegeven, zodat dit staafdiagram nauwkeurig kan functioneren.*



# STOPTOETS

## De stopstoets heeft meerdere functies:

- Druk tijdens een trainingsprogramma 1 x op STOP en het programma pauzeert gedurende 5 minuten. Wanneer u stopt met trappen zonder wisselstroom, zal het display worden uitgeschakeld, maar de gegevens zullen gedurende 5 minuten in het geheugen worden opgeslagen. Deze functie is zeer handig om bijvoorbeeld snel iets te drinken of de telefoon te beantwoorden. Druk op START om de training te hervatten of begin te trappen.
- Druk 2 x op STOP om het programma te beëindigen, op de console verschijnt opnieuw het opstartscherm.
- Als de STOP-toets gedurende 3 seconden wordt ingedrukt, voert de console een volledige reset uit.
- Bij het invoeren van gegevens voor het programmeren van een programma, wordt de STOP-toets gebruikt om terug te keren naar het vorig scherm.

# PROGRAMMATOETSEN

De programmatoetsen geven een preview van elk programma. Druk, bij het eerste gebruik van de elliptische trainer en de console, op een programmatoets om het profiel van het programma te bekijken. Druk op de een programmatoets en daarna op ENTER om het programma te selecteren, daarna kunnen gegevens worden ingevoerd.

# VENTILATOR

De console heeft een ingebouwde ventilator met 3 snelheden. Druk op de toets met het ventilatorpictogram rechts bovenaan de console om de ventilator aan te zetten. Druk een tweede of een derde keer om de ventilatorsnelheid te verhogen. Bij een vierde keer drukken, schakelt de ventilator uit.

# NUMERIEK TOETSENBOARD

De cijfers op numeriek toetsenbord kunnen worden gebruikt om snel gegevens in te voeren bij het programmeren, zoals leeftijd, gewicht enz.,

# DE CONSOLE PROGRAMMEREN

Elk programma kan worden aangepast met persoonlijke gegevens en worden aangepast aan de individuele behoeften van de sporter. De in te geven informatie, zoals leeftijd en gewicht, is noodzakelijk om ervoor te zorgen dat de meldingen correct zijn. Het invoeren van leeftijd zorgt ervoor dat de hartslaggrafiek het juiste getal weergeeft. Het ingeven van de leeftijd is ook noodzakelijk om het hartslagcontroleprogramma aan te passen aan de leeftijd; de trainingsinstellingen kunnen anders te hoog of te laag zijn. Het invoeren van het gewicht is belangrijk voor het berekenen van een correcte caloriewaarde. Alhoewel het niet mogelijk is om een exacte calorietelling te geven, is het wel mogelijk die zo dicht mogelijk te benaderen.

**OPMERKING:** *caloriemetingen op elk trainingstoestel, in een sportschool of thuis, zijn niet accuraat zijn en kunnen sterk variëren. Ze zijn alleen adviserend bedoeld om uw vooruitgang te bepalen van training tot training. Calorieverbranding nauwkeurig meten, kan alleen met gespecialiseerde apparatuur in een klinische omgeving, dit omdat elke persoon anders is en calorieën verbrandt in een verschillend tempo. Het is wel een feit dat de calorieverbranding nog een uur nadat gestopt is met trainen, in versnelde mate verdergaat.*



# PROGRAMMEERBARE FUNCTIES INSTELLEN EN GEBRUIKEN

Persoonlijke instellingen kunnen ingevoerd worden bij elk programma door op de programmatoets te drukken en daarna op de ENTER-knop. Trainen zonder nieuwe instellingen in te voeren, kan door direct op de STARTKNOP te drukken, hierdoor wordt het programmeren van gegevens omzeild en begint het trainingsprogramma meteen.

Het berichtvenster geeft de juiste instructies om persoonlijke instellingen te wijzigen.

Als een programma wordt gestart zonder dat er instellingen worden veranderd, zullen de opgeslagen instellingen of de standaard instellingen worden gebruikt.

**OPMERKING:** de standaardinstellingen voor leeftijd en gewicht zullen veranderen als een nieuw getal wordt ingevoerd. De laatste ingevoerde leeftijd en het laatste ingevoerde gewicht zal worden opgeslagen als nieuwe standaardinstelling. Als leeftijd en gewicht bij het eerste gebruik worden ingevoerd, is het niet nodig om dit voor elke training opnieuw in te geven, tenzij iemand anders daarna de gegevens zou hebben veranderd.

## PROGRAMMEERBARE FUNCTIES

### MANUEEL

Met dit programma kan de trainingsbelasting individueel worden ingesteld. Druk op MANUAL en dan op ENTER om het programma te starten en volg de instructies in het berichtvenster.

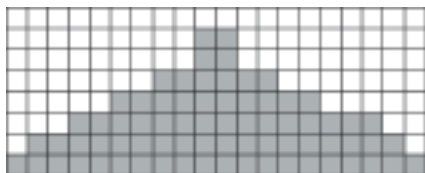
1. Druk op MANUAL en daarna op ENTER.
2. Geef de tijd in door de + of - knoppen of het numerieke toetsenbord te gebruiken en druk opnieuw op ENTER. Het getal wordt opgeslagen en het volgende scherm opent.
3. Vul de leeftijd in door de + of - knoppen of het numerieke toetsenbord te gebruiken en druk vervolgens op ENTER. Het getal wordt opgeslagen en het volgende scherm opent.
4. Vul het gewicht in door de + of - knoppen of het numerieke toetsenbord te gebruiken en druk vervolgens op ENTER.
5. De instellingen worden opgeslagen en de training begint als er op de Start-toets wordt gedrukt. Door weer op ENTER te drukken, kunnen de instellingen worden gewijzigd.  
*OPMERKING: Naar een vorig scherm of een vorig niveau teruggaan tijdens het invoeren van gegevens, kan door op STOP te drukken.*
6. Het programma start automatisch op niveau één. Dit is het gemakkelijkste niveau en het is een beter een korte tijd om op niveau één te blijven om op te warmen. De trainingsbelasting kan op elk moment worden verhoogd door op + of - te drukken.
7. Door op START te drukken na het beëindigen van het programma, start het programma weer bij het begin of druk op STOP om het programma af te sluiten.

# VOORGEPROGRAMMEERDE TRAININGSPROGRAMMA'S

De CR900 Elliptische trainer heeft vier verschillende programma's speciaal ontworpen voor een variatie aan trainingen met voorgeprogrammeerde niveaus voor het bereiken van verschillende doelen.

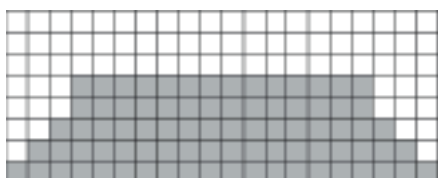
## HEUVEL

Dit programma begint met een geleidelijke stijging van ongeveer 10% van de maximale inspanning (het niveau dat van tevoren werd ingesteld) naar de maximale inspanning, die 10% van de totale trainingstijd inneemt, om dan weer geleidelijke terug te zakken naar 10% van de maximale inspanning.



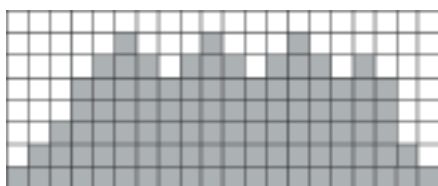
## VETVERBRANDING

Dit programma begint met een snelle stijging naar het maximale weerstandsniveau (standaardinstelling of het niveau dat van tevoren door de gebruiker werd ingesteld), wat dan voor 2/3 van de trainingstijd wordt aangehouden. Dit programma is een echte uitdaging om zo lang mogelijk een consequent trainingsritme aan te houden.



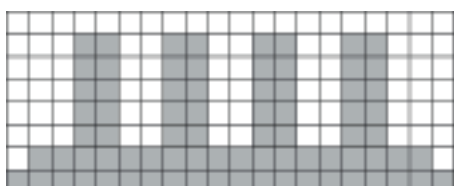
## CARDIO

Dit programma begint met een snelle stijging naar het maximale weerstandsniveau (standaardinstelling of het niveau dat van tevoren door de gebruiker werd ingesteld), maar gaat met frequente, kleine niveauverschillen op en neer, zodat de hartslag stijgt, maar vervolgens weer zakt, voor de snelle afkoeling begint en het tempo daalt. Deze training versterkt de hartspier en verhoogt u de bloeddorstrooming en de longcapaciteit.



## INTERVAL

Het programma is zo opgebouwd dat het periodes met hoge intensiteitsniveaus afwisselt met periodes met lage trainingsintensiteit. Dit programma gebruikt en ontwikkelt de 'Fast-Twitch-spiervezels', dit zijn de spieren die gebruikt worden bij het uitvoeren van taken die intens zijn en van korte duur. Tijdens de training met een hoge intensiteitsniveau gaat het zuurstofniveau omlaag en de hartslag de hoogte in. In periode met een lage trainingsintensiteit zal de hartslag verlagen om het zuurstofniveau weer aan te vullen. Het cardiovasculair systeem wordt daardoor geprogrammeerd om zuurstof efficiënter te gebruiken.



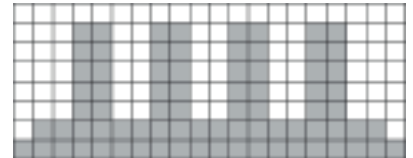
# VOORGEPROGRAMMEERDE PROGRAMMA'S INSTELLEN

1. Kies de gewenste programmaknop en daarna op ENTER.
2. Vul de leeftijd in door + of - of het numerieke toetsenbord te gebruiken en druk vervolgens op ENTER. Het getal wordt opgeslagen en het volgende scherm opent.
3. Vul het gewicht in door + of - of het numerieke toetsenbord te gebruiken en druk vervolgens op ENTER. Het getal wordt opgeslagen en het volgende scherm opent.
4. Geef de tijd in door + of - of het numerieke toetsenbord te gebruiken en druk opnieuw op ENTER.
5. Geef het maximum niveau op. Dit is het hoogste inspanningsniveau van de training (bijv. de top van de heuvel). Pas het niveau aan en druk vervolgens op ENTER.
6. De instellingen worden opgeslagen en de training kan beginnen door op START te drukken.  
OPMERKING: Naar een vorig scherm of een vorig niveau teruggaan tijdens het invoeren van gegevens, kan door STOP in te drukken.
7. Op elk moment tijdens het programma kan de trainingsbelasting verhoogd of verlaagd worden, druk hiervoor op de LEVEL + of LEVEL-knoppen. Hierdoor worden instellingen voor de trainingsbelasting van het volledige profiel gewijzigd, maar de grafiek van het trainingsprofiel op het scherm niet zal veranderen, maar blijft in de originele versie zichtbaar om een duidelijke beeld te geven van de training in het algemeen. Als de trainingsbelasting wordt gewijzigd, wordt in het berichtenvenster de actuele kolom en de programmeerde maximuminstelling en het trainingsniveau weergegeven.
8. Tijdens het programma is het mogelijk door op de toets DISPLAY naast het berichtenvenster, door de gegevens in het berichtenvenster te bladeren.
9. Op het einde van het programma, toont het berichtenvenster een samenvatting van de training. Deze samenvatting wordt kort weergegeven en het display keert weer terug naar het startscherm.

# HIIT PROGRAMMA

Het HIIT-programma of High Intensity Interval Training, is gebaseerd op de laatste fitnessstrend. Het is een intervaltraining die korte sprints op hoog vermogen afwisselt met korte rustperiodes. Het HIIT-programma is een volledig aan te passen aan de noden van de trainer. Het aantal intervallen tussen sprint en rusttijd, de weerstand van de niveaus is eenvoudig programmeerbaar.

1. Druk op de HIIT-knop en daarna op ENTER. Vul de leeftijd in door + of - of het numerieke toetsenbord te gebruiken en druk vervolgens op ENTER. Het getal wordt opgeslagen en het volgende scherm opent.
2. Vul het gewicht in door + of - of het numerieke toetsenbord te gebruiken en druk vervolgens op ENTER. Het getal wordt opgeslagen en het volgende scherm opent.
3. Vul het aantal intervallen in door + of - of het numerieke toetsenbord te gebruiken. Het aantal mogelijke intervallen ligt tussen 3 tot 15, de standaardinstelling is 10 intervallen. Eén interval is gelijk aan 1 sprint en 1 rustsegment. Druk vervolgens op ENTER. Het getal wordt opgeslagen en het volgende scherm opent.
4. Vul het sprintniveau (de weerstand van de sprint tijdens de training) in door + of - of het numerieke toetsenbord te gebruiken. Druk vervolgens op ENTER. Het getal wordt opgeslagen en het volgende scherm opent.
5. Vul het rustniveau (de weerstand van het rustsegment) in door + of - of het numerieke toetsenbord te gebruiken. Druk vervolgens op ENTER. Het getal wordt opgeslagen en het volgende scherm opent.
6. Vul de intervaltijd in. Het berichtenvenster toont SPRINT: 30 | REST: 30. SPRINT knippert. Gebruik + of - of het numerieke toetsenbord om de sprinttijd (20 tot 60 sec) in te stellen. REST knippert. Gebruik + of - of het numerieke toetsenbord om de rusttijd in te stellen. Druk vervolgens op ENTER. De intervaltijd wordt opgeslagen en het volgende scherm opent.
7. Het berichtvenster toont nu de totale tijd voor de HIIT-training. Druk nu op START. De HIIT-training begint met een opwarming van 3 minuten voor de eerste sprint. De weerstand tijdens het opwarmen werd standaard ingesteld op niveau 5, maar kan handmatig worden aangepast.
8. Het puntmatrixdisplay in het HIIT-programma toont een snelheidsindicatie, geen kracht- of weerstandsniveau. Tijdens de sprint knippert in het eerste sprintsegment in het puntmatrixdisplay een lichtje en geeft 90 tpm aan, dit is het vereiste aantal toeren per minuut voor de sprint. Bij sneller trappen zal het LED-lichtje sneller knipperen en wanneer de 90 tpm wordt overschreden zal het omhoog gaan. De rustsegmenten van het HIIT-programma werden ingesteld op weerstandsniveau 5 en terwijl de hartslag zich herstelt, is de trapsnelheid is vrij te bepalen. De weerstandsniveaus kunnen tijdens de sprint- en rust-segmenten handmatig worden aangepast.
9. Na de laatste sprint volgt er een afkoelperiode van 3 minuten. Druk op STOP om het programma meteen te stoppen. In het berichtenvenster verschijnt een trainingsoverzicht.



# HARTSLAGPROGRAMMA

Hartslaginformatie wordt gelezen via polsgrepen of draadloze borstband. Om het HR-programma te starten, volgt u de onderstaande instructies of drukt u gewoon op de toets HR en vervolgens op de knop Enter en volgt u de aanwijzingen in het berichtenvenster.

1. Druk op de HR-toets en vervolgens op de Enter-toets.
2. Het berichtenvenster vraagt u om uw leeftijd in te voeren. U kunt uw leeftijd invoeren met behulp van de toetsen omhoog / omlaag of het numerieke toetsenblok, en vervolgens op de toets Enter drukken om het nieuwe nummer te accepteren en door te gaan naar het volgende scherm.
3. U wordt nu gevraagd om uw gewicht in te voeren. U kunt het gewichtnummer aanpassen met de toetsen Omhoog / Omlaag of het numerieke toetsenbord en vervolgens op Enter drukken om door te gaan.
4. Het volgende is de tijd. U kunt de tijd aanpassen en op Enter drukken om door te gaan.
5. Nu wordt u gevraagd om uw doelhartslag aan te passen. Dit is het hartslagniveau dat u tijdens het programma probeert te behouden. Pas de waarde aan en druk vervolgens op Enter.
6. Nu bent u klaar met het bewerken van de instellingen en kunt u uw training beginnen door op de Start-toets te drukken. U kunt ook teruggaan en uw instellingen wijzigen door op de Enter-toets te drukken. Opmerking: op elk moment tijdens het bewerken van gegevens kunt u op de Stop-toets drukken om een niveau terug te gaan, of op het scherm.
7. Als u op enig moment tijdens het programma de weerstand wilt verhogen of verlagen, drukt u op de toets Omhoog / Omlaag. Hiermee kunt u uw doelhartslag op elk moment tijdens het programma wijzigen.
8. Het programma zal de hoeveelheid weerstand automatisch verhogen of verlagen, afhankelijk van of uw hartslag boven of onder uw doel ligt.
9. Tijdens het HR-programma kunt u door de gegevens in het berichtenvenster bladeren door op de displaytoets naast te drukken.

# CONSTANT WATT-PROGRAMMA

Het CONSTANT WATT-programma handhaaft gedurende de training een constant weerstandsniveau, wat automatisch bijgesteld wordt als de snelheid verandert.

Druk op WATT om het programma te starten en vervolgens op ENTER en volg de stappen in het berichtenvenster of volg onderstaande stappen.

1. Druk op WATT en vervolgens op Enter.
2. Vul de leeftijd in door + of - of het numerieke toetsenbord te gebruiken en druk vervolgens op ENTER. Het getal wordt opgeslagen en het volgende scherm opent.
3. Vul het gewicht in door + of - of het numerieke toetsenbord te gebruiken en druk vervolgens op ENTER. Het getal wordt opgeslagen en het volgende scherm opent.
4. Geef de tijd in door + of - of het numerieke toetsenbord te gebruiken en druk opnieuw op ENTER. Het getal wordt opgeslagen en het volgende scherm opent.
5. Geef het weerstandsniveau in door + of - of het numerieke toetsenbord te gebruiken. Dit is de constante weerstand tijdens de training in dit programma. Druk op ENTER.
6. Druk op START om de training te starten of druk op ENTER om de instellingen te wijzigen.
7. OPMERKING: Naar een vorig scherm of een vorig niveau teruggaan tijdens het invoeren van gegevens, kan door STOP in te drukken. De weerstand kan op elk moment worden verhoogd door op + of - te drukken.
8. Druk op elk moment tijdens het programma op DISPLAY om door de gegevens op het berichtencentrum te scrollen.
9. Door op START te drukken na het beëindigen van het programma, start het programma weer bij het begin of druk op STOP om het programma af te sluiten.

# FIT-TEST PROGRAMMA

De conditietest is gebaseerd op het YMCA-protocol en is een sub-maximale test die vooraf vastgestelde, vaste trainingsniveaus gebruikt die zijn gebaseerd op de hartslagmetingen die tijdens de test worden gemeten. De test duurt 6 tot 15 minuten, afhankelijk van de conditie van de trainer. De test stopt wanneer 85% van de maximum hartslag tijdens de conditietest bereikt wordt of als aan het einde van twee opeenvolgende trainingsfases, de hartslagmeting tussen de 110 hartslagen per minuut en 85% van de maximum hartslag aangeeft. Op het einde van de test wordt een VO2max-score gegeven. VO2max staat voor 'Volume of Oxygen', oftewel de hoeveelheid zuurstof die nodig is voor een bepaalde training. Bij het YMCA-protocol gaat het om twee tot vier periodes van 3 minuten continu trainen. Maak de keuze bij het begin van de conditietest voor de optie VROUW of de optie MAN, dit bepaalt de parameters die gebruikt worden tijdens de test.

**OPMERKING:** Kies de optie MAN als de vrouwelijke sporter een zeer goede conditie heeft en kies de optie VROUW als de mannelijke sporter een slechte conditie heeft.

## HET PROGRAMMEREN VAN DE FIT-TEST

1. Druk op de FIT TEST-toets en druk ENTER.
2. Het berichtvenster toont GENDER MALE (GESLACHT: MAN). Het woord MALE (MAN) knippert. Gebruik + of - om indien nodig FEMALE (VROUW) te kiezen. Deze keuze bepaalt de trainingslast van de test. Druk opnieuw op ENTER. De keuze wordt opgeslagen en het volgende scherm opent.
3. Vul de leeftijd in door + of - en druk vervolgens op ENTER. Het getal wordt opgeslagen en het volgende scherm opent.
4. Vul het gewicht in door + of - te gebruiken en druk dan op ENTER. Het getal wordt opgeslagen.
5. Druk op START om aan de conditietest te beginnen of op ENTER om de instellingen te wijzigen.

## VÓÓR DE FIT-TEST

- Het is bij deze test noodzakelijk om over een goede conditie te beschikken.
- Raadpleeg voor het begin van een training een arts voor personen die ouder zijn dan 35 jaar of al met bestaande gezondheidsproblemen kampen.
- Opwarmen en stretchen zijn noodzakelijk voor het begin van deze test.
- Gebruik vóór de test geen cafeïne.
- Stel de stoel in op de juiste positie, zodat wanneer uw been tijdens het trappen wordt uitgestrekt, er een lichte buiging bij de knie van ongeveer 5 graden is.

## TIJDENS DE FIT-TEST

- De console moet het signaal van een stabiele hartslag ontvangen voor de test kan beginnen. Gebruik hiervoor de hartslagsensoren of een borstband met hartslagzender.
- Tijdens de test moet een constante trapsnelheid van 50 rpm worden gehandhaafd. De console zal een pieptoon te horen geven als deze trapsnelheid daalt onder de 48 rpm of boven 52 rpm stijgt. De pieptoon stopt op het moment dat de trapsnelheid van 50 rpm weer wordt bereikt.
- Door op de DISPLAY-toets te drukken tijdens de conditietest is het mogelijk door de gegevens in het berichtenvenster te scrollen.
- In het berichtenvenster aan de rechterkant wordt steeds de snelheid weergegeven om de 50 rpm gemakkelijker in de gaten te houden en te handhaven.
- Tijdens de test worden de volgende gegevens weergegeven:
  1. KGM of kilogramforce-meter/minuut, eenheid van energie.
  2. Het aantal gepresteerde Watt.
  3. HR (HEART RATE), de reële hartslag en TGT (TARGET HEART RATE), de hartslag die moet behaald worden op het einde van de test.
  4. De verstreken tijd.



## NA DE FIT-TEST

- Koel ongeveer een tot drie minuten af.
- Noteer uw score omdat de console na enkele minuten automatisch terugkeert naar de startmodus.

## DE BETEKENIS VAN DE SCORE:

### VO2MAX VOOR MANNEN EN GETRAINDE VROUWEN

Leeftijd	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Uitstekend	>60	>56	>51	>45	>41	>37
Goed	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
Boven het gemiddelde	47-51	43-48	39-42	35-28	32-35	29-32
Gemiddeld	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
Onder het gemiddelde	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
Slecht	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
Zeer slecht	<30	<30	<26	<25	<	<20

### VO2MAX VOOR VROUWEN EN NIET GETRAINDE MANNEN

Leeftijd	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Uitstekend	56	52	45	40	37	32
Goed	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
Boven het gemiddelde	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
Gemiddeld	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
Onder het gemiddelde	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
Slecht	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
Zeer slecht	<28	<26	<22	<20	<18	<17

# EEN HARTSLAGZENDER GEBRUIKEN (optioneel)

## Hoe draag je je draadloze borstbandzender:

1. Bevestig de zender aan de elastische riem met behulp van de vergrendelingsonderdelen.
2. Stel de riem zo strak mogelijk af zolang de riem niet te strak zit om comfortabel te blijven.
3. Plaats de zender met het logo in het midden van uw lichaam gericht van uw borst af (sommige mensen moeten de zender iets links van het midden plaatsen). Bevestig het uiteinde van de elastische riem door het ronde uiteinde in te brengen en, met behulp van de vergrendelingsonderdelen, de zender en de riem om uw borst te bevestigen.
4. Plaats de zender onmiddellijk onder de borstspieren.
5. Zweet is de beste geleider voor het meten van zeer kleine hartslag elektrische signalen. Gewoon water kan echter ook worden gebruikt om de elektroden voor te bevochtigen (2 geribbelde ovale gebieden aan de achterkant van de riem en beide zijden van de zender). Het wordt ook aanbevolen dat u de zenderriem een paar minuten voor uw training draagt. Sommige gebruikers hebben het vanwege de lichaamschemie moeilijker om aan het begin een krachtig, stabiel signaal te geven. Na het "opwarmen" neemt dit probleem af. Zoals gezegd heeft het dragen van kleding over de zender / riem geen invloed op de prestaties.
6. Uw training moet zich binnen het bereik - afstand tussen zender / ontvanger - bevinden om een sterk stabiel signaal te verkrijgen. De lengte van het bereik kan enigszins variëren, maar over het algemeen dicht genoeg bij de console blijven om goede, sterke en betrouwbare metingen te behouden. Als u de zender onmiddellijk tegen de blote huid draagt, bent u verzekerd van een goede werking. Als je wilt, kun je de zender over een shirt dragen. Om dit te doen, bevochtigt u de delen van het shirt waarop de elektroden rusten.



**Opmerking:** de zender wordt automatisch geactiveerd wanneer hij activiteiten van de gebruiker detecteert. Bovendien wordt het automatisch gedeactiveerd wanneer het geen activiteit ontvangt. Hoewel de zender waterbestendig is, kan vocht valse signalen veroorzaken, dus u moet voorzorgsmaatregelen nemen om de zender na gebruik volledig te drogen om de levensduur van de batterij te verlengen (geschatte levensduur van de batterij van de zender is 2500 uur). De vervangende batterij is Panasonic CR2032.

## ERRATISCHE WERKING

**Voorzichtigheid!** Gebruik deze elliptische trainer niet voor hartslagcontrole tenzij een stabiele, vaste actuele hartslagwaarde wordt weergegeven. Hoge, wilde, willekeurige getallen die worden weergegeven, duiden op een probleem.

Gebieden om naar interferentie te kijken, die een onregelmatige hartslag kunnen veroorzaken:

1. Magnetrons, tv's, kleine apparaten, enz.
2. Fluorescentielampen.
3. Sommige beveiligingssystemen.
4. Omheiningsshek voor een huisdier.
5. Sommige mensen hebben problemen met het oppikken van een signaal van hun huid. Als je problemen hebt, probeer dan de zender ondersteboven te dragen. Normaal gesproken zal de zender georiënteerd zijn zodat het logo rechtop staat.
6. De antenne die uw hartslag oppikt, is erg gevoelig. Als er een externe ruisbron is, kan het draaien van de hele machine 90 graden zijn om de interferentie te verminderen.
7. Een ander individu met een zender binnen 7.5 cm van de console van uw machine.

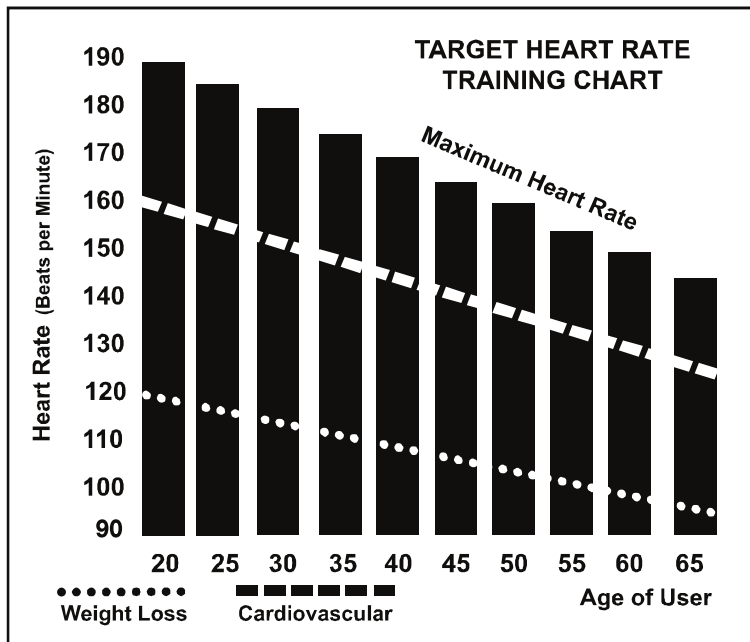
**Als je problemen blijft ondervinden, neem dan contact op met Fitness Trading.**

# HARTSLAG

## Een woord over hartslag:

Het oude motto, "geen pijn, geen winst", is een mythe die wordt overmeesterd door de voordelen van comfortabel sporten. Een groot deel van dit succes is gepromoot door het gebruik van hartslagmeters. Met het juiste gebruik van een hartslagmeter merken veel mensen dat hun gebruikelijke trainingsintensiteit te hoog of te laag is en oefenen veel aangener door hun hartslag in het gewenste bereik te houden.

Om het voordeelbereik te bepalen waarin u wilt trainen, moet u eerst uw maximale hartslag bepalen. Dit kan worden bereikt door de volgende formule te gebruiken: 220 minus je leeftijd. Hiermee krijgt u de maximale hartslag (MHR) voor iemand van uw leeftijd. Om het effectieve hartslagbereik voor specifieke doelen te bepalen, berekent u eenvoudig een percentage van uw MHR. Uw hartslagtrainingszone is 50% tot 90% van uw maximale hartslag. 60% van uw MHR is de zone die vet verbrandt, terwijl 80% bedoeld is om het cardiovasculaire systeem te versterken. Deze 60% tot 80% is de zone om maximaal te blijven.



Voor iemand die 40 jaar oud is, wordt de doelhartslagzone berekend:

$$220 - 40 = 180 \text{ (maximale hartslag)}$$
$$180 \times .6 = 108 \text{ slagen per minuut (60\% van het maximum)}$$
$$180 \times .8 = 144 \text{ slagen per minuut (80\% van het maximum)}$$

Dus voor een 40-jarige zou de trainingszone 108 tot 144 slagen per minuut zijn.

Als u tijdens het programmeren uw leeftijd invoert, voert de console deze berekening automatisch uit. Het invoeren van uw leeftijd wordt gebruikt voor de Heart Rate-controleprogramma's. Na het berekenen van uw maximale hartslag, kunt u beslissen welk doel u wilt nastreven.

De twee meest populaire redenen voor, of doelen, van lichaamsbeweging zijn cardiovasculaire fitness (training voor het hart en de longen) en gewichtscontrole. De zwarte kolommen in het bovenstaande diagram geven de maximale hartslag weer voor een persoon van wie de leeftijd onder aan elke kolom wordt vermeld. De trainingshartslag, voor cardiovasculaire conditie of gewichtsverlies, wordt weergegeven door twee verschillende lijnen die diagonaal door de grafiek snijden. Een definitie van het doel van de lijn bevindt zich in de linkerbenedenhoek van de grafiek. Als uw doel is cardiovasculaire fitness of als het gewichtsverlies is, kan dit worden bereikt door te trainen op respectievelijk 80% of 60% van uw maximale hartslag volgens een schema dat is goedgekeurd door uw arts. Raadpleeg uw arts voordat u deelneemt aan een trainingsprogramma.

**WAARSCHUWING:** Hartslagcontrolesysteem kan onnauwkeurig zijn. Te veel oefenen kan letsel of de dood tot gevolg hebben. Als u zich flauw voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.

# TARIEF VAN GETROFFEN UITVOERING

Hartslag is belangrijk, maar luisteren naar je lichaam heeft ook veel voordelen. Er zijn meer variabelen betrokken bij hoe hard je moet trainen dan alleen de hartslag. Je stressniveau, fysieke gezondheid, emotionele gezondheid, temperatuur, vochtigheid, het tijdstip van de dag, de laatste keer dat je at en wat je at, dragen allemaal bij tot de intensiteit waarmee je zou moeten trainen. Als je naar je lichaam luistert, zal het je al deze dingen vertellen.

De snelheid van waargenomen inspanning (RPE), ook bekend als de Borg-schaal, werd ontwikkeld door de Zweedse fysioloog G.A.V. Borg. Deze schaal beoordeelt de trainingsintensiteit van 6 tot 20, afhankelijk van hoe je je voelt of de perceptie van je inspanning.

De schaal is als volgt:

Beoordeling Perception of Effort

- 6 Minimal
- 7 Heel, heel licht
- 8 Zeer, zeer licht +
- 9 Zeer licht
- 10 Zeer licht +
- 11 Vrij licht
- 12 Comfortabele
- 13 Iets moeilijks
- 14 Iets moeilijks +
- 15 Hard
- 16 Hard +
- 17 Heel hard
- 18 Heel hard +
- 19 Heel, heel moeilijk
- 20 Maximaal

U kunt een geschatte hartslag voor elke beoordeling krijgen door eenvoudig een nul toe te voegen aan elke beoordeling. Een beoordeling van 12 resulteert bijvoorbeeld in een geschatte hartslag van 120 slagen per minuut. Uw RPE varieert afhankelijk van de factoren die eerder zijn besproken. Dat is het grote voordeel van dit type training. Als je lichaam sterk en uitgerust is, zul je je sterk voelen en zal je tempo gemakkelijker aanvoelen. Wanneer je lichaam in deze toestand verkeert, kun je harder trainen en de RPE ondersteunt dit. Als je je moe en traag voelt, komt dat omdat je lichaam een pauze nodig heeft. In deze situatie zal je tempo moeilijker aanvoelen. Nogmaals, dit zal verschijnen in je RPE en je zult op het juiste niveau trainen voor die dag.

# ALGEMEEN ONDERHOUD

1. Veeg alle gebieden in het zweetpad na elke training af met een vochtige doek.
2. Als een piep, dreun, klik of ruw gevoel de hoofdoorzaak ontwikkelt, is dit waarschijnlijk een van de twee redenen:
  - 1) De hardware is niet voldoende aangedraaid tijdens de montage. Alle bouten die tijdens de montage zijn geïnstalleerd, moeten zo veel mogelijk worden vastgedraaid. Het kan nodig zijn om een grotere sleutel te gebruiken dan de meegeleverde sleutel als u de bouten niet voldoende kunt vastdraaien. Ik kan dit punt niet genoeg benadrukken; 90% van de oproepen naar de serviceafdeling voor geluidsproblemen kunnen worden herleid tot losse hardware.
  - 2) De crankarmmoer en / of de pedalen moeten opnieuw worden vastgedraaid.
3. Als piepen of andere geluiden aanhouden, controleer dan of het apparaat op de juiste manier waterpas staat. Er zijn 2 nivelleerpedas aan de onderkant van de rear stabilisator, gebruik een 14 mm steeksleutel (of verstelbare sleutel) om de levellers te verstellen.

## Schoonmaak

Bijna alle oppervlakken zijn wasbaar. Een vochtige doek is voldoende om de meeste oppervlakken van dit apparaat schoon te maken. Pas op dat u geen water op de monitor druppelt. Indien nodig kan een milde vloeibare zeep worden toegevoegd.

## MENU ONDERHOUDSMODUS

De console heeft ingebouwde onderhouds- / diagnosesoftware. Met de software kunt u de console-instellingen wijzigen van Engels naar Metrisch en het piepen van de luidspreker uitschakelen als bijvoorbeeld een toets wordt ingedrukt. Om naar de onderhoudsmodus te gaan, moet u de fiets trappen en de Start-, Stop- en Enter-toets ingedrukt houden. Houd de toetsen ongeveer 5 seconden ingedrukt en het berichtencentrum toont de onderhoudsmodus. Druk op de Enter-toets om naar het onderstaande menu te gaan:

1. Sleuteltest (Hiermee kunt u alle toetsen testen om te zien of ze werken)
2. Displaytest (test alle display-functies)
3. Slaapstand (inschakelen om de console automatisch uit te schakelen na 20 minuten inactiviteit)
4. Kilometer teller resetten (reset de odometer)
5. Eenheden (Hiermee wordt het display ingesteld om in het Engels uit te lezen of Metrische display-metingen)
6. Luidspreker (schakelt de luidspreker uit zodat er geen piepgeluid hoorbaar is)
7. Remtest (test de remweerstand)
8. Sensortest (test de functie van de snelheidsensor)
9. Eenheidstype (stelt machinetype in; fiets of elliptisch)
10. Bootloader
11. CSafe-test (test de CSafe-functies)

Als er tijdens het uitvoeren van een test een fout optreedt, houd dan de knop STOP 3 seconden ingedrukt om de fout te wissen.

# **NORMALE VERANTWOORDELIJKHEDEN VAN DE GEBRUIKER**

De gebruiker is verantwoordelijk voor de onderstaande items:

1. De garantieregistratiekaart moet binnen 10 dagen worden ingevuld en teruggestuurd naar het adres dat op de kaart vermeld staat om de beperkte garantie van de fabrikant te valideren.
2. Correct gebruik van de fitnessapparatuur in overeenstemming met de instructies in deze handleiding
3. Juiste installatie in overeenstemming met de instructies die bij de fitnessapparatuur zijn geleverd en met alle lokale elektrische codes.
4. Kosten voor het toegankelijk maken van de fitnessapparatuur voor onderhoud, inclusief elk item dat geen deel uitmaakte van de fitnessapparatuur op het moment dat het uit de fabriek werd verzonden.
5. Schade aan de fitnessstoestellen tijdens de verzending, installatie of na installatie.
6. Routineonderhoud van dit apparaat zoals gespecificeerd in deze handleiding.

## **UITSLUITINGEN**

Deze garantie dekt niet het volgende:

# **FITNESSTRADING**

PREMIUM QUALITY, EXCELLENT SERVICE

Stadsheide 3, 3500 Hasselt, Belgium

Tel: +32 (0) 11 76.12 .70

E-mail: [info@fitnesstrading.com](mailto:info@fitnesstrading.com)