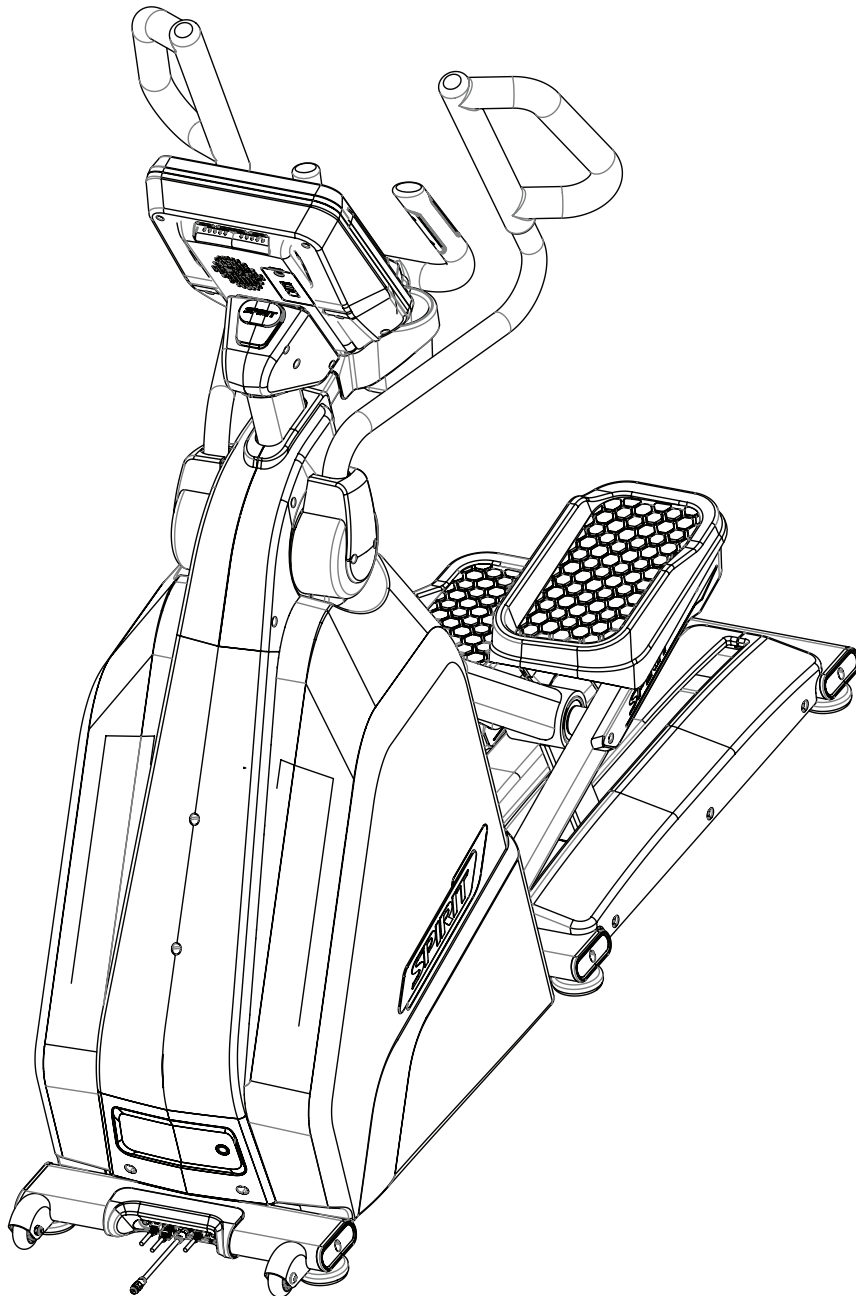


S SPIRIT

COMMERCIAL



CE900TFT 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).

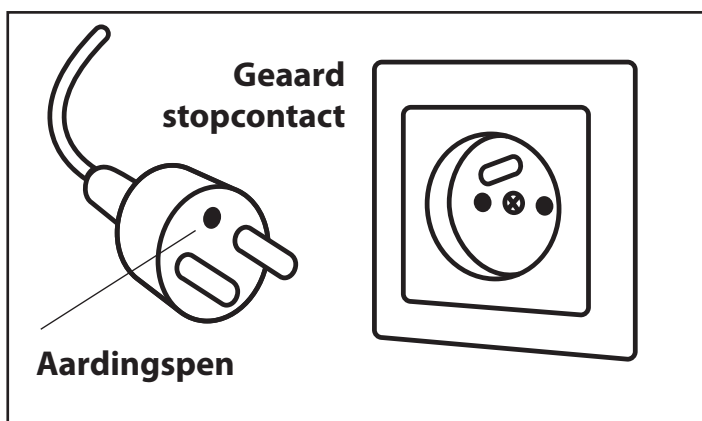
STROOMONDERBREKERS: Sommige stroomonderbrekers die in woningen worden gebruikt, zijn niet geschikt voor hoge stroompieken die kunnen optreden wanneer een elliptische trainer voor het eerst wordt aangezet of zelfs tijdens normaal gebruik. Als uw elliptische trainer over de stroomonderbreker van het huis 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 CONSOLE

Geïntegreerde, verstelbare ventilator voor trainingscomfort

Touchscreen-display met meerdere weergavemodi

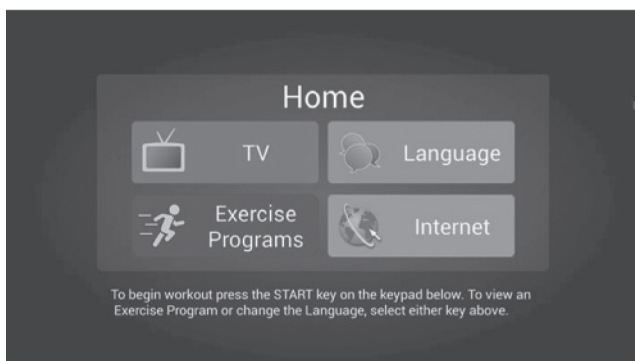
Handige steun voor een tablet

Accessoirehouder voor het veilig plaatsen van sleutels, smartphones, enz...



STARTEN

Sluit het netsnoer aan op de voorkant van het toestel. Wanneer de stroom wordt ingeschakeld, toont het scherm het standaardbeeld en gaat u vervolgens naar het startscherm.



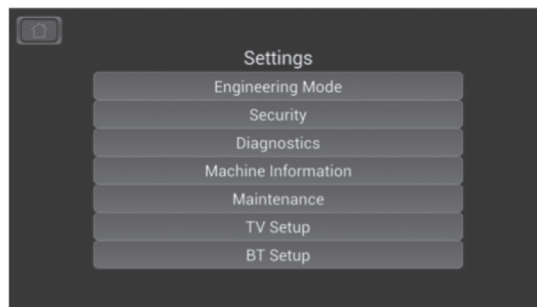
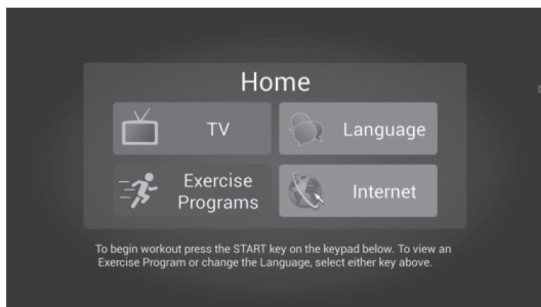
Startscherm: begin met instellen door de pictogrammen aan te raken.



Snelle bedieningstoetsen zijn handig voor basisfuncties van de fiets.

INSTELLINGEN

Druk 10 keer achter elkaar op het pictogram "Home" om de onderhoudsscherm te openen.



De 2 meest gebruikte menu's voor het instellen van het toestel zijn de **tv-instellingen** en de **onderhoudsmenu's**.

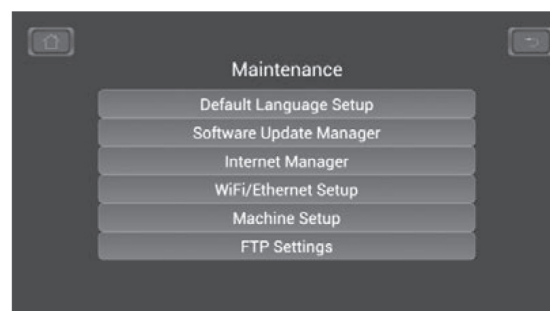
TV-instellingen

1. Selecteer **TV** of **HDMI** als tuner bron.
2. Druk op **OSD**-menu. Het eerste gemarkeerde item in het menu is **Air / Cable** en daarna kunt u kiezen tussen **Cable** of **Air**. Druk op **OSD Enter** om de selectie tussen Cable en Air-signaal (meestal Cable) te wijzigen.
3. Na het selecteren van Cable of Air gebruikt u de pijlen onder de **OSD Exit**-toets om naar **Auto Scan** te navigeren en drukt u vervolgens op **OSD Enter**. De tuner scant nu alle beschikbare kanalen. Druk daarna op **OSD Exit**. U kunt de kanalen wijzigen door op **Update channel list** te drukken.
4. De **OSD-Command**-toets is alleen voor technisch gebruik.



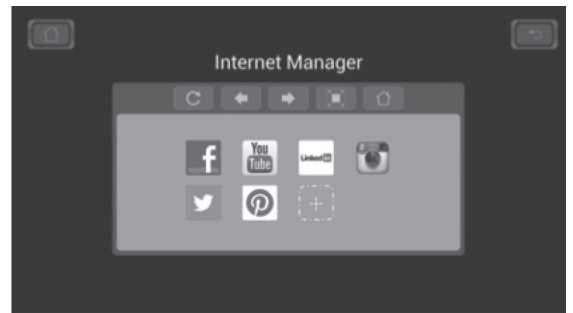
ONDERHOUDSMENU

- Met de **Default language** kiest u de taal die wordt weergegeven wanneer de console wordt ingeschakeld. U kunt de taal ook selecteren in het Home-menu, maar na gebruik van de machine, keert de console terug naar de standaardtaal.
- **Software Update Manager** wordt gebruikt om nieuwe versies van de applicatiesoftware te installeren.
- Met **Internet Manager** kunt u de internetsites wijzigen die worden weergegeven in het internetmenu.
- **Wifi / Ethernet Setup** wordt gebruikt voor het selecteren van een Wifi-signaal of Ethernet-adressen.
- Met **Machine Setup** selecteert u de Csafe-poort of CAB TV-tuner. Hiermee kunt u ook de helderheid van het scherm instellen.
- **FTP Settings** is het Spirit FTP webadres waar foutlogboeken en probleemoplossing op afstand kunnen worden beheerd.



INTERNET MANAGER

1. Verwijder een link door 2 seconden op het pictogram te drukken van de site die u wilt verwijderen. Een pop-upvenster vraagt u om de verwijdering te bevestigen.
2. Druk op het gestippelde kader om een website toe te voegen. Een pop-upvenster zal u vragen om het webadres in te voeren en indien gewenst een afbeelding voor de toets te uploaden. U kunt ook gewoon een standaardtoets gebruiken en de naam van de website typen.



WIFI/ETHERNET INSTELLING

Druk op de gewenste toets om Wifi of Ethernet te selecteren.



WIFI INSTELLING

Schakel **Wifi** in en druk op **scannen** voor beschikbare Wifi-verbindingen. Druk op de gewenste verbinding en volg de aanwijzingen op het scherm.

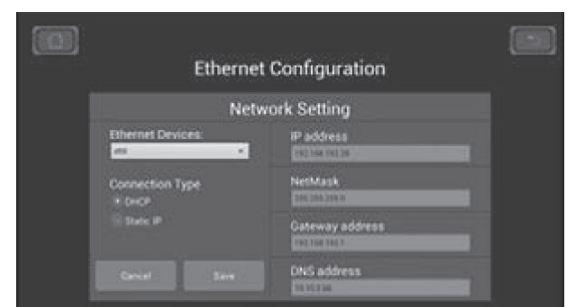


ETHERNET INSTELLING

Druk op **Ethernet-configuration** om een nieuwe verbinding tot stand te brengen.

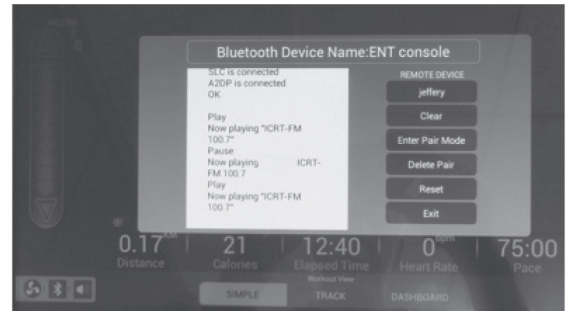


Selecteer **DHCP** om verbinding te zoeken of **Static IP** om handmatig in te voeren.



BLUETOOTH-KOPPELPROCEDURE

1. Druk linksonder in het scherm op het pictogram **Blue Tooth (BT)**.
2. Het **BT-pop-upschermb** verschijnt. Schakel **Phone / tablet BT** in en druk vervolgens op **Pair Mode** in het **ENT-menu**.
3. De **Entering Pairing modus** verschijnt en de telefoon toont **A2DP** als een beschikbaar toestel.
4. De **A2DP-console** en de telefoon zullen u vragen om het koppelen te bevestigen, druk op **OK**.
5. Koppelen voltooid
6. Open de audio-APP op de telefoon en de audio wordt afgespeeld via de hoofdtelefoonpoort op de ENT-console



WERKING VAN HET touchscreen

Taal

Wanneer u op de toets **Language** in het startscherm drukt, wordt het menu met alle taalopties geopend.

U kunt kiezen uit 12 talen. Selecteer de gewenste taal. Het systeem keert terug naar het startscherm dat nu in de gekozen taal zal gebruiken.



TV

Wanneer u in het startscherm op de **TV**-toets drukt, gaat deze rechtstreeks naar de tv-interface.

Nu kunt u genieten van tv-programma's tijdens het sporten. Druk op **Start**-toets aan de voorzijde van de fiets om **Quick Start** te activeren of u drukt op **Programs** om een trainingprogramma's te selecteren.

U kunt de tv-kanalen wijzigen door op de toetsen channel up/down te drukken aan de rechterkant van het scherm. U kunt ook de toetsen **Volume up/down** gebruiken om het geluidsniveau te wijzigen. Als u het geluid wilt dempen, druk op de **Mute**-toets.

Raak het **Max-screen** aan om over te gaan naar weergave op volledig scherm. Door elke willekeurige plaats op het scherm aan te raken, keert het scherm terug naar de oorspronkelijke grootte.



INTERNET

Wanneer u op de startpagina de toets **Internet** indrukt, wordt u doorgeleid naar de internet interface.

U kunt kiezen uit 6 standaard internetsites. U kunt sites wijzigen of andere toevoegen via het **Maintenance** programma.

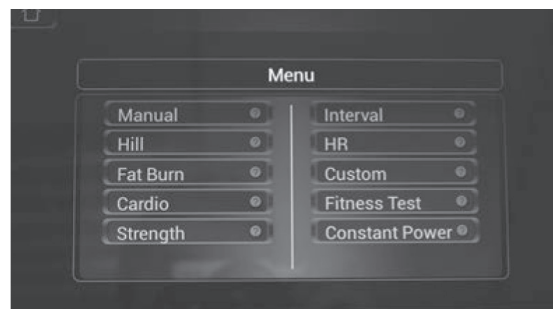
OPMERKING: een internetverbinding of wifi-verbinding is vereist.



TRAININGSPROGRAMMA'S

Wanneer u op de startpagina de toets **Exercise Program** indrukt, verschijnt het menu Fitnessprogramma.

U kunt kiezen uit 12 programma's. Druk op de gewenste programmatoets en volg de aanwijzingen op het scherm vb: voor het **Manual** programma drukt u op Manual toets om de programmering voor **Manual** in te voeren.



FUNCTIES VAN de FIETS

Het **Touch-control** scherm wordt gebruikt voor het bedienen van alle functies van de fiets. Druk op een willekeurige toets op het scherm of ga via de **Quick** toets onderaan.

Druk op **Start**-toets aan de onderkant van de console om met de training te beginnen. Gebruik de **Stop**-toets om programma's te pauzeren of te stoppen, de **Level**-toets om de weerstand aan te passen en de **fan**-toets om de ventilator in of uit te schakelen.

quick start

Dit is de snelste manier om met een training te beginnen. Nadat de console is opgestart, druk op de **Start**-toets. Hiermee wordt de **Quick Start** gestart. In Quick Start telt de tijd vanaf nul, alle trainingsgegevens worden opgebouwd en de weerstand kan handmatig worden aangepast door op de toetsen **Up** en **Down** te drukken.

Op het dotmatrixscherm wordt alleen de onderste rij verlicht. Naarmate u de weerstand verhoogt, lichten meer rijen op, wat een moeilijkere training aangeeft. De training wordt zwaarder naarmate de verlichte rijen toenemen. De dotmatrix heeft 24 lichtkolommen en elke kolom vertegenwoordigt 1 minuut. Aan het einde van de 24ste kolom (of 24 minuten training) zal het display opnieuw beginnen bij de eerste kolom.

Er zijn 40 weerstandsniveaus, weergegeven als 10 lichtrijen. Hoe hoger het weerstandsniveau, hoe zwaarder de training.

WEERGAVEOPTIES

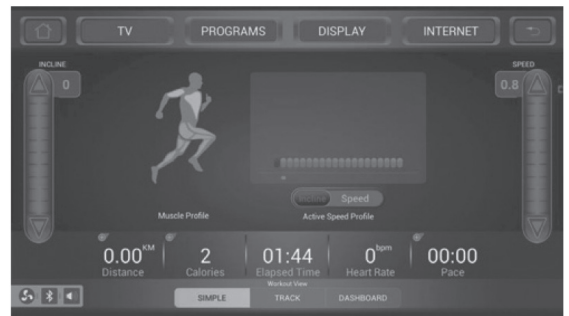
GEMAKKELIJK

De standaardweergave aan het begin van een programma is de eenvoudige (**Simple**) weergave. Het profielvenster geeft het werkniveau grafisch weer.

Al uw trainingswaarden worden onder aan het scherm weergegeven. Sommige gegevensvensters hebben een + -teken bovenaan om aan te geven dat er meer gegevens beschikbaar zijn. Druk op het gegevensvenster om andere beschikbare informatie te bekijken.

Met de toets onder het profielvenster kunt u schakelen tussen de snelheids- en hellingsprofielen.

Onderaan bevinden zich de **Track** en **Dashboard**-toetsen om andere weergaveopties te selecteren. Een spierprofiel toont actieve spiergroepen als de belasting verandert.



TRACK

De **Track**-weergave laat uw positie op een virtueel parcours zien met een rondeteller en andere waarden.



DASHBOARD

Het **Dashboard**-display toont een groter weergavegebied met toetseninformatie.

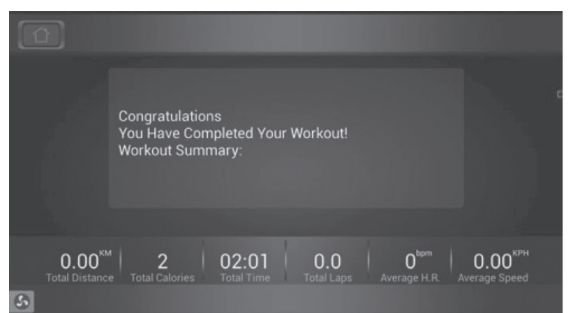


STOPtoets

Wanneer u de **Stop**-toets gebruikt om het programma te beëindigen, wordt het samenvattings scherm geopend.

Hier worden alle trainingsgegevens weergegeven.

Gebruik de **Home**-toets links boven of druk op de **Stop**-toets om terug te keren naar het startscherm.



HARTSLAGFUNCTIE

De **Pulse** (hartslag) toont de actuele waarde van uw hartslag in slagen per minuut. U moet zowel de linker- als de rechter sensoren gebruiken om uw polsslag op te vangen. De hartslag wordt altijd weergegeven wanneer de computer een signaal (**Grip Pulse**) ontvangt. U kunt ook een draadloze hartslagzender gebruiken die 5 kHz Polar-compatibel is.

OM DE FIETS UIT TE ZETTEN

Het scherm wordt automatisch uitgeschakeld (**go to sleep**) na 30 minuten inactiviteit. Deze functie wordt **Sleep mode** genoemd. In de **Sleep mode** schakelt de fiets alle functies uit behalve een minimum aan electronica voor het detecteren van het indrukken van toetsen. Het scherm start opnieuw op als er een toets ingedrukt wordt. Er wordt slechts een kleine hoeveelheid stroom gebruikt in de **Sleep mode** (ongeveer hetzelfde wanneer een TV in slaapstand is).

DE CONSOLE PROGRAMMEREN

Elk programma kan worden aangepast aan uw behoeften. Elk onderdeel van de gevraagde informatie is nodig om ervoor te zorgen dat de uitlezingen correct zijn.

Geef uw **leeftijd** en **gewicht** in. Het invoeren van uw **leeftijd** zorgt ervoor dat er een correcte waarde wordt weergegeven en de instellingen in het programma worden aangepast (anders kunnen de instellingen te hoog of te laag voor u zijn). De ingave van het juiste **gewicht** zorgt ervoor dat er een correctere caloriewaarde wordt weergegeven. Hoewel we geen exacte calorietelling kunnen weergeven, willen we deze toch zo dicht mogelijk benaderen.

OPMERKING: Caloriewaarden op elk trainingstoestel, in een sportschool of thuis, zijn niet nauwkeurig en kunnen sterk variëren. Ze zijn alleen bedoeld als een leidraad om uw voortuitgang te volgen. Goed nieuws is dat u na het trainen nog minstens een uur calorieën blijft verbranden!

EEN PROGRAMMA INVOEREN & INSTELLINGEN WIJZIGEN

Wanneer u een programma opent (door op een programmatoets te drukken en vervolgens op **Enter**), kunt u uw eigen persoonlijke instellingen invoeren. Wilt u trainen zonder de instellingen aan te passen, drukt u gewoon op **Start**. Als u de persoonlijke instellingen wilt wijzigen, volgt u gewoon de instructies in het berichtenvenster. Als u een programma start zonder de instellingen te wijzigen, worden de standaardinstellingen of vooraf opgeslagen instellingen gebruikt.

De Spirit Fitness CR900TFT biedt 10 vooraf ingestelde programma's: **Manual, Hills, Fat Burn, Cardio, Strength, Interval, HR, Custom, Fitness Test** en **Constant Power**.

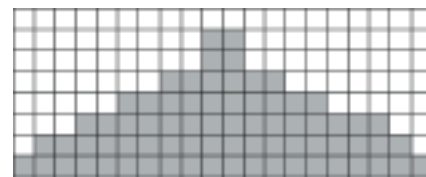
1. Selecteer een programma en druk op **Enter** om het programma aan te passen met uw persoonlijke gegevens, of druk op **Start** om het programma met de standaardinstellingen te starten.
2. Raak het **Tijdvenster** aan en gebruik de numerieke toetsen om de tijd aan te passen. Druk op **Enter**. (OPMERKING: u kunt tijdens het programmeren op elk gewenst moment op Start drukken om te beginnen met alleen instellingen die u op dat moment hebt gewijzigd).
3. Geef uw **leeftijd** in. Gebruik de numerieke toetsen om aanpassingen te maken en druk op **Enter**. De standaardleeftijd is 30 jaar oud. Bereik = 10 tot 110).
4. Geef uw **Gewicht** in. Gebruik de numerieke toetsen om aanpassingen te maken en druk op **Enter**. (Standaardgewicht is 70 kg. Bereik = 10 tot 150 kg).
5. Het venster **Max Level** geeft het maximale weerstandsniveau weer dat het programma op zijn hoogtepunt zal bereiken. Gebruik de numerieke toetsen om aanpassingen te maken en druk op **Enter** (standaard max. Niveau is 5. Bereik = 5 tot 40).
6. Druk nu op **Start** om met uw training te beginnen.

MANUAL

Het weerstandsniveau wordt bepaald door de gebruiker. Verhoog of verlaag het niveau op elk moment tijdens uw training.

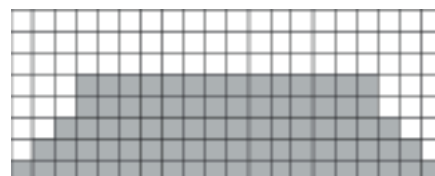
HILL (heuvel)

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.



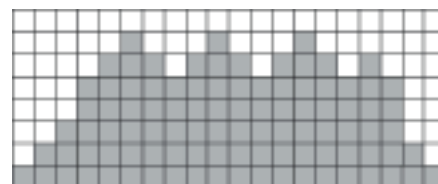
FAT BURN (vetverbranding)

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 uitdaging om zo lang mogelijk een consequent trainingsritme aan te houden.



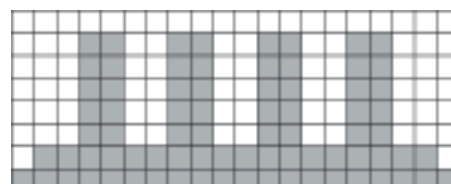
CARDIO

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 niveaoverschillen 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.



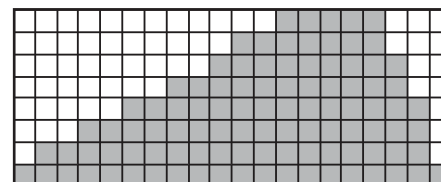
INTERVAL

Het programma wisselt periodes met hoge intensiteitsniveaus af 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.



STRENGTH (kracht)

Dit programma heeft een geleidelijke progressie van de weerstand tot 100% van de maximale inspanning die wordt volgehouden gedurende 25% van de trainingsduur. Dit helpt bij het opbouwen van kracht en uithoudingsvermogen in het onderlichaam en bilspieren. Afkoeling volgt.



HR (hartslag)

De standaardwaarde is 65% van uw maximale geschatte maximum. U kunt uw doelhartslag wijzigen. De machine probeert u binnen 5 slagen van uw doelhartslag te houden.

CUSTOM (aangepast)

U kiest de gewenste weerstand voor elk van de 20 segmenten van het programma met behulp van het pop-out toetsenbord op dit scherm. Tijdens de training kunt u steeds de weerstandsniveaus wijzigen.

FIT-TEST PROGRAMMA

De Fit-test is gebaseerd op het YMCA-protocol, een sub-maximale VO₂-test op basis van uw hartslag. De test bestaat uit maximaal 4 fasen. Het weerstandsniveau neemt toe aan het einde van elke fase totdat u 85% van de geschatte maximale hartslag heeft bereikt of 2 opeenvolgende fasen meer dan 110 slagen per minuut. U ontvangt een score nadat de test is voltooid. **OPMERKING:** gebruik een hartslagband voor het beste resultaat.

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.
- Houd de handgrepen normaal vast, niet gespannen.

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. Als deze trapsnelheid daalt onder de 48 rpm of boven 52 rpm hoort u een pieptoon. 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 te handhaven.
- Tijdens de test worden de volgende gegevens weergegeven:
 1. KGM of kilogramforce-meter/minuut, eenheid van energie.
 2. Het aantal gepresteerde Watt (1 watt is gelijk aan 6.11829727787 kg-m/min.)
 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

CONSTANT WATT-PROGRAMMA

Een Watt-programma is een regelbaar constant vermogen waarvan het niveau wordt aangepast wanneer de snelheid wordt gewijzigd. Kies voor sneller trappen op een lager weerstandsniveau of langzamer trappen op een hoger weerstandsniveau.

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 fitnessfiets 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. Omheiningshek 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.

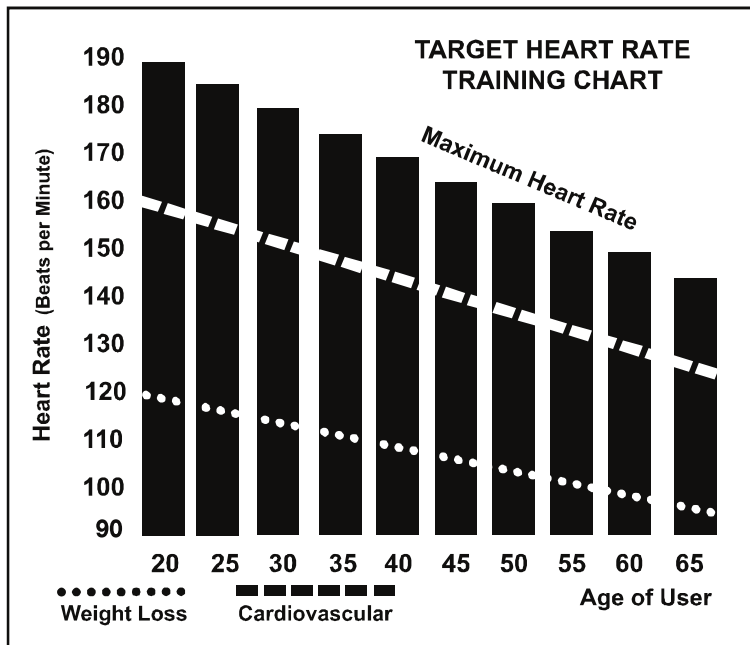
Als je problemen blijft ondervinden, neem dan contact op met Fitness Trading.

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 gewichtscntrole. 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.

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 toestel 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 toestel 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 toets 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 toestel 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