

# SOLE

**FITNESS**



**B94**



**R92**

## Handleiding

*Lees de volledige handleiding vooraleer u uw nieuw toestel in gebruik neemt !*

# INHOUDSTAFEL

---

Productregistratie	3
Belangrijke veiligheidsinstructies	4
Belangrijke elektrische informatie	5
Belangrijke bedieningsinstructies	4
Bluetooth®-connectiviteit	9
Programmeerbare functies	12
Algemeen onderhoud	19

---



## ***Gefeliciteerd met uw nieuwe fiets en welkom bij de SOLE Fitness Family!***

Bedankt voor uw aankoop van deze fiets van SOLE Fitness. Uw nieuwe fiets 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 SOLE 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 fiets niet rechtstreeks bij SOLE Fitness heeft aangekocht, zal de plaatselijke verdeler waar u de hometrainer heeft gekocht, alle garantie- en servicevereisten van SOLE 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.

**SOLE Fitness waardeert uw vertrouwen.**

**SOLE Fitness staat altijd voor u klaar!**

SOLE 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 Fitness Trading: Stadsheide 3, 3500 Hasselt, België

# BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

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

**GEVAAR** – Om het gevaar op elektrische schokken te vermijden, haal uw SOLE 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 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 gediplomeerd elektricien 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).

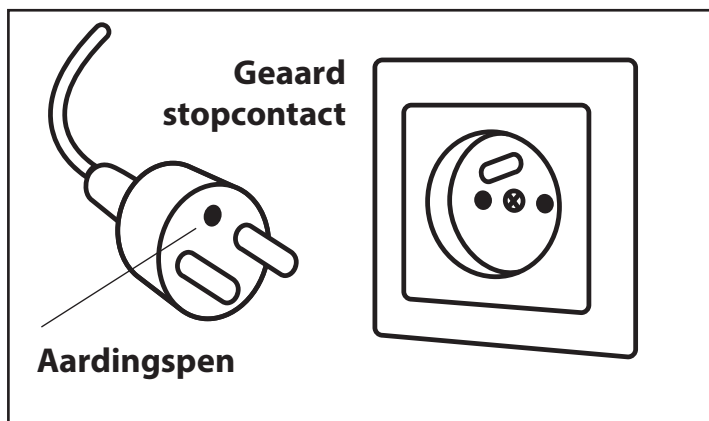
**STROOMONDERBREKERS:** Sommige stroomonderbrekers die in woningen worden gebruikt, zijn niet geschikt voor hoge stroompieken die kunnen optreden wanneer een fiets voor het eerst wordt aangezet of zelfs tijdens normaal gebruik. Als uw fietsover de stroomonderbreker van het huis uitschakelt (ook al is dit de juiste stroomsterkte) maar niet de stroomonderbreker op de fiets 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 fiets 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 elektricien 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 elektricien.

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 elektricien.



# HOE WERKT UW FITNESSFIETS

## MAAK KENNIS MET HET BEDIENINGSPANEEL

### CONSOLE MODEL B94-R92



## DE HOMETRAINER AANZETTEN

Als de hometrainer wordt aangeschakeld, start het bedieningspaneel automatisch. Deze modellen werken op gelijkstroom (12 V/3,3 A-12 V/3 A) door middel van een transformator die aangesloten wordt op 230 wisselstroom. Aan de voorkant van de fiets zit een stopcontact waar het elektriciteitsnoer op het apparaat wordt aangesloten.

Wanneer het bedieningspaneel voor het eerst wordt ingeschakeld, voert deze een interne zelftest uit. Tijdens deze zelftest gaan alle lichtjes op het bedieningspaneel aan. Als de lichtjes uitgaan, toont het berichtenvenster de softwareversie (bijvoorbeeld: VER 1.0), het afstandsvenster toont de kilometerstand. De kilometerstand geeft het aantal virtuele kilometers weer die zijn afgelegd. Het tijdvenster geeft het aantal uren weer dat de hometrainer is gebruikt.

De kilometer teller en tijd blijven slechts enkele seconden zichtbaar, daarna verschijnt het startscherm op het bedieningspaneel. Het puntmatrixdisplay scrolt door de verschillende trainingsprofielen en het berichtenvenster scrolt door het startbericht. Het bedieningspaneel is klaar voor gebruik.

# HOE WERKT HET BEDIENINGSPANEEL?

## START

Zodra het bedieningspaneel is ingeschakeld, drukt u op **START**, zodat de START-modus wordt geactiveerd. Het is de snelste manier om met een training te beginnen. In de START-modus begint de tijd vanaf nul te tellen. De trainingslast en de helling kunnen handmatig worden aangepast door op ▲/▼ te drukken. In het puntmatrixdisplay wordt met een knipperend lichtje de voortgang langs de omloop aangegeven.

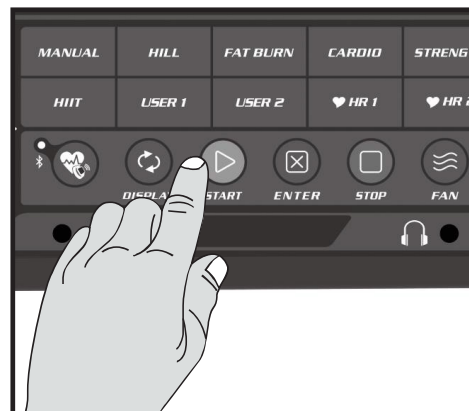
## BASISINFORMATIE

Het **BERICHTVENSTER** zal eerst de voltooide ronden weergeven. Elke keer dat u op **DISPLAY** drukt, verschijnt de volgende informatiereeks, respectievelijk **SNELHEID, RPM, TRAININGSNIVEAU, WATT, SEGMENTTIJD** en **DATA SCAN**. In het berichtvenster worden de gegevens van elke set na elkaar getoond en dit gedurende vier seconden in een continue lus.

De SOLE B94 en de R92 fitnessfietsen hebben een ingebouwd **HARTSLAGCONTROLESYSTEEM**. Het hartslagpictogram zal gaan knipperen, en dit kan enkele seconden duren, op het moment dat de hartslagsensoren in de handvaten worden vastgehouden of als er een borstband met hartslagzender wordt gedragen. De **HARTSLAG** wordt in het hartslagvenster weergegeven in aantal slagen per minuut en het HR-staafdiagram toont het huidige percentage van de verwachte maximale hartslag.

De borstband is een nauwkeurige en betrouwbare methode om de hartslag te meten. De hartslagsensoren van de handvaten kunnen minder accurate metingen geven, omdat deze afhankelijk zijn van de trainingsgewoonten en de fysiologie van de gebruiker. Ook vochtige handen door het zweten bij intensieve training of de manier waarop de sensoren worden vastgepakt, kunnen minder nauwkeurige metingen geven.

De **STOP**-toets heeft verschillende functies. Druk tijdens een programma eenmaal op **STOP** en het programma wordt gedurende 5 minuten **GEPAUZEERD**. Een praktische functie om de training een korte tijd te onderbreken, om bijvoorbeeld iets te drinken of te telefoneren. Druk na de pauze op **START** om de training te hervatten. Druk tweemaal op **STOP** en het programma wordt beëindigd en het bedieningspaneel toont een samenvatting van de training.



Druk gedurende 3 seconden op **STOP/RESET** om een volledige reset van het bedieningspaneel uit te voeren. Gebruik de **STOP/RESET**-toets om steeds één stap terug te gaan tijdens het invoeren van gegevens voor een programma.

De SOLE B94 en de R92 fitnessfietsen hebben **INGEBOUWDE LUIDSPREKERS**, de audio-ingang zit op de links onderaan op voorkant van het bedieningspaneel, hierop kunnen bijvoorbeeld een mp3-speler, een iPod, een draagbare radio, een cd-speler worden aangesloten of zelfs een televisie- of computeraudiosignaal. Een **KOPTELEFOONAANSLUITING** is ook voorzien, rechts onderaan op het bedieningspaneel.

## HET BEDIENINGSPANEEL PROGRAMMEREN

Elk programma kan worden aangepast met persoonlijke gegevens en worden aangepast aan de individuele behoeften van de sporter. De in te geven informatie is noodzakelijk om ervoor te zorgen dat de meldingen correct zijn. Het invoeren van uw **LEEFTIJD** is vereist voor het hartslagmonitoringsprogramma, het invoeren van uw **GEWICHT** om een correctere caloriemeting te berekenen. Alhoewel het niet mogelijk is om een exacte calorietelling te geven, is het wel mogelijk die zo precies mogelijk te benaderen.

***OPMERKING:** caloriemetingen zijn op elk trainingstoestel, zowel in een sportschool als thuis, niet nauwkeurig en kunnen sterk variëren. Omdat elke persoon anders is en calorieën verbrandt aan een verschillend tempo, zijn de metingen alleen adviserend bedoeld om de vooruitgang van training tot training te bepalen.*

## EEN PROGRAMMA INVOEREN EN INSTELLINGEN WIJZIGEN

Druk op de programmatoets om door de programma's te bladeren. Het profiel van elk programma wordt weergegeven in het puntmatrixdisplay. Druk op **ENTER** om een programma te selecteren en om de instellingen aan te passen. Trainen zonder nieuwe instellingen in te voeren, kan door direct op **START** te drukken, hierdoor wordt het programmeren van gegevens vermeden en begint het trainingsprogramma meteen. Om persoonlijke instellingen te wijzigen, volg hiervoor de instructies in het **BERICHTVENSTER**. Als een programma wordt gestart zonder de instellingen te wijzigen, worden de standaardinstellingen 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.*



# BLUETOOTH®-CONNECTIVITEIT

## Nieuwe SOLE-toepassing voor gebruik in combinatie met bepaalde Apple- en Android-systemen!

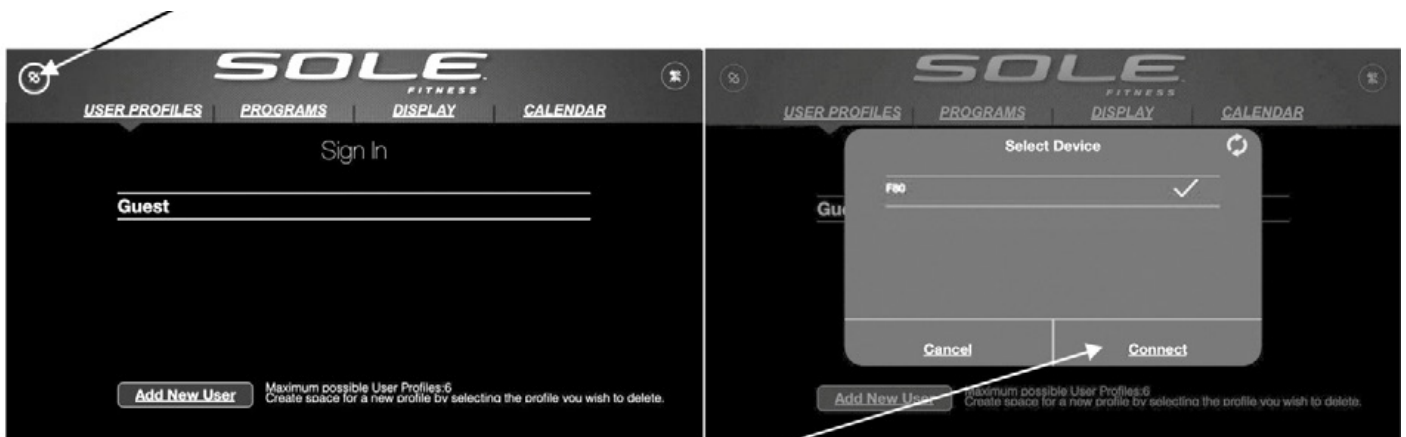
SOLE heeft een interessante nieuwe functie aan al hun producten toegevoegd om te helpen bij het bereiken van trainingsdoelen. De SOLE B94 en de R92 fitnessfietsen zijn uitgerust met Bluetooth® waarmee de fitnessfiets via de SOLE Fitness-app kan communiceren met mobiele telefoons of tablets.

Download de gratis SOLE Fitness-app in de Apple Store of bij Google Play en volg de instructies om het fitnessstoestel te synchroniseren met mobiele telefoons en/of tablets. Hierdoor is het mogelijk om de trainingsgegevens op drie verschillende weergaveschermen te bekijken. Schakel eenvoudig heen en weer van trainingsweergave naar internet, sociale media of e-mail, via de pictogrammen op het scherm. Wanneer de training is afgerond, worden de gegevens automatisch opgeslagen voor volgende trainingen in een persoonlijke kalender.

Met de nieuwe SOLE Fitness-app is het mogelijk om de trainingsgegevens te synchroniseren met een van de fitness-cloudsites, zoals iHealth, MapMyFitness, Record of Fitbit.

### Synchroniseer de SOLE Fitness-app met uw fitnessstoestel:

Controleer na het downloaden van de app of Bluetooth® op het toestel is ingeschakeld en klik vervolgens op het pictogram in de linkerbovenhoek, om naar SOLE-apparatuur te zoeken.



Zodra de apparatuur is gedetecteerd, klikt u op 'verbinden'. Wanneer de app en de apparatuur zijn gesynchroniseerd, licht het Bluetooth®-pictogram op het bedieningspaneel op: de SOLE-app is klaar voor gebruik.

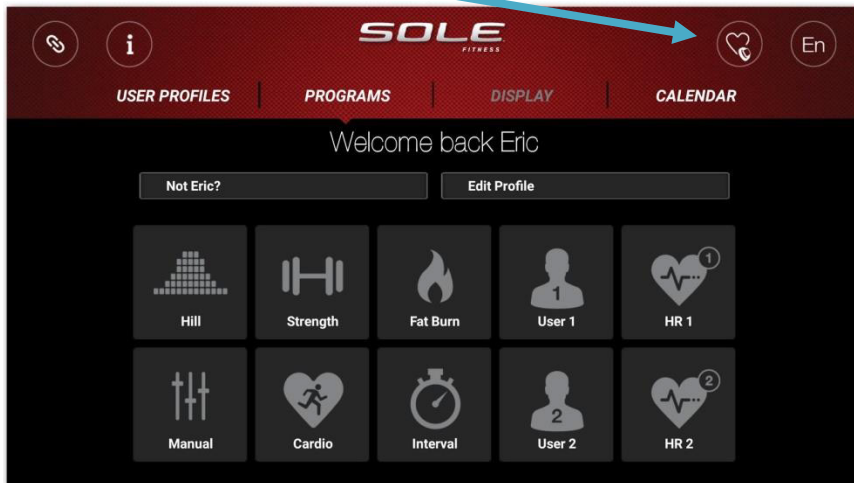
Als de fitnessfiets niet is verbonden met de app, zal als de training is voltooid 'SYNC' worden weergegeven op het bedieningspaneel en is het mogelijk om mobiele telefoons of tablets te verbinden om de trainingsgegevens van de fitnessfiets in de app op te slaan.

Het bedieningspaneel kan alleen de laatste trainingsgegevens opslaan. Als de fitnessfiets in stand-by-modus staat, worden de trainingsgegevens gewist.

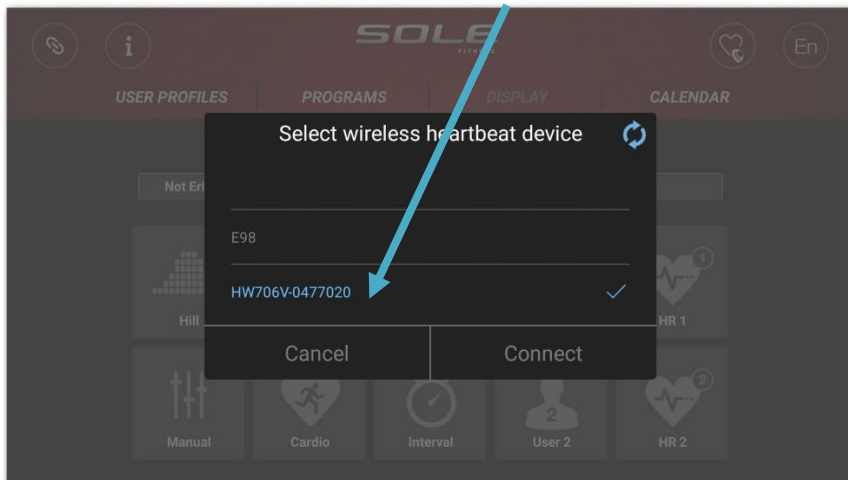
**\* Opmerking: uw systeem moet op een minimaal besturingssysteem van iOS 7 of Android 4.4 draaien om de SOLE fitness-app correct te laten werken.**

## Bedieningspaneel + SOLE-app+ Bluetooth borstband instructies:

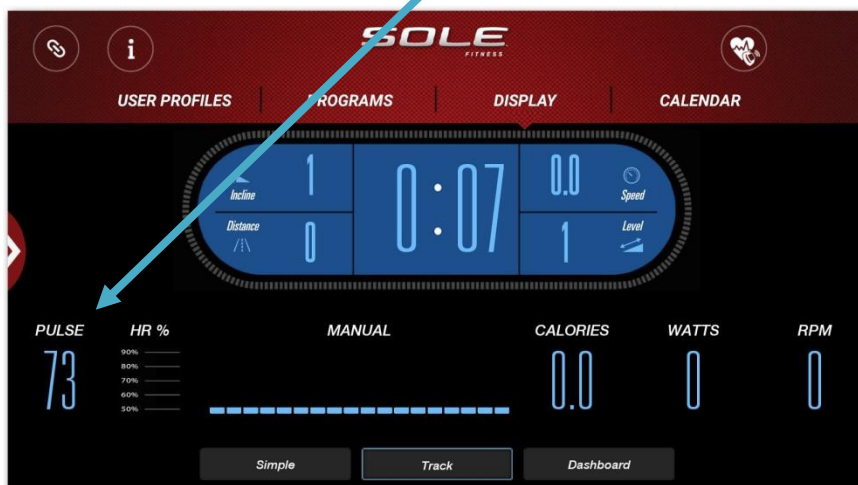
1. Druk op het BLE HR-pictogram als de fitnessfiets verbonden is met de SOLE-app.



2. Selecteer het hartslagmeetapparaat en druk op VERBINDEN.



3. Het BLE HR-pictogram licht tijdens de training op en de hartslaginformatie wordt op het scherm weergegeven.



**\*OPMERKING:**

het gebruik van de app met de Bluetooth-borstband is niet van toepassing in de HRC-modus.

Via Bluetooth kan de hartslagborstband aan het fitnessapparaat (BLE 4.0) worden gekoppeld en geconfigureerd worden. Gebruik de CARDIO-toets om functies te wijzigen.

1. In de stand-by-modus licht de Bluetooth-hartslagindicator het toetsenbord niet op en de Bluetooth-functie wordt alleen gebruikt in combinatie met de SOLE-app.
2. Druk op de CARDIO-toets als de fitnessfiets in de stand-by-modus staat, de Bluepictogram licht op en de Bluetooth-functie wordt dan gebruikt in combinatie met de Bluetooth hartslagborstband. Als de Bluetooth hartslagborstband gedragen wordt en verbonden is met het bedieningspaneel, wordt de hartslag op het bedieningspaneel getoond.
3. Als de training is afgerond, schakelt de Bluetooth van het bedieningspaneel automatisch over naar de SOLE-app.

De SOLE-fitnessfietsen zijn geconfigureerd via Bluetooth om muziek te kunnen ontvangen van een mobiele telefoon of tablet. Kies 'Bt-speaker' voor verbinding met de SOLE-fitnessfiets.

# PROGRAMMEERBARE FUNCTIES



## MANUEEL PROGRAMMA

Bij het MANUEEL programma kan de werkdruk zelf ingesteld worden.

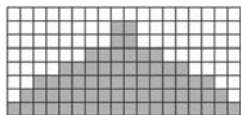
1. Druk op **MANUAL** en daarna op de **ENTER**.
2. Geef de leeftijd in met de ▼/▲-toetsen, druk op **ENTER** om het nieuwe cijfer op te slaan en naar het volgende scherm te gaan.
3. Geef het gewicht in met de ▼/▲-toetsen, druk op **ENTER** om het nieuwe cijfer op te slaan en naar het volgende scherm te gaan.
4. Geef de tijd in met de ▼/▲-toetsen, druk op **ENTER** om het nieuwe cijfer op te slaan en naar het volgende scherm te gaan.
5. De instellingen worden opgeslagen en de training begint als er op **START** wordt gedrukt. Door op **STOP** te drukken, verschijnt het programmeerscherm opnieuw en kunnen de instellingen worden gewijzigd.
6. Zodra het programma wordt gestart, staat de fitnessbike op niveau één. Dit is het gemakkelijkste niveau en het is aan te bevelen om een korte tijd dit niveau aan te houden om op te warmen. De trainingsbelasting kan op elk moment worden verhoogd door op de ▲-niveautoets te drukken of verlaagd worden door op de ▼-niveautoets te drukken.
7. Tijdens het MANUAL-programma is het mogelijk om door het **berichtenvenster** te scrollen door op de **DISPLAY**-toets te drukken.
8. Op het einde van het MANUEEL-programma zal het **berichtenvenster** een samenvatting van de training gedurende een korte tijd weergeven, daarna keert het bedieningspaneel terug naar het startscherm.

# VOORGEPROGRAMMEERDE TRAININGSPROGRAMMA'S

Dit toestel biedt vijf verschillende programma's die ontworpen zijn om variatie aan de training te geven. Deze vijf programma's hebben fabrieksinstellingen om de verschillende fitnessdoelen te bereiken.

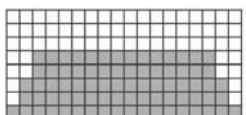
## HELLING

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



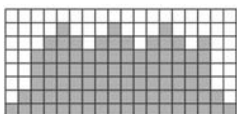
## VETVERBRANDING

Dit programma is ontworpen om zoveel mogelijk lichaamsvet te verbranden. Er zijn veel verschillende meningen rond vetverbranding maar de meeste deskundigen zijn het eens dat trainen op een lager niveau aan een constante weerstand voor een langere tijd, het beste resultaat geeft. De beste manier om vet te verbranden is om uw hartslag in de buurt van 60% à 70% van uw maximum hartslag te houden. Dit programma werkt niet op basis van hartslagmeting maar simuleert een lagere, constante weerstand.



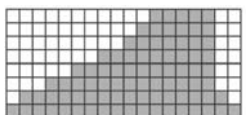
## CARDIO

Het Cardio programma is ontwikkeld om de cardiovasculaire functies te verhogen en de uithouding te verbeteren. Dit programma is ideaal is voor hart en longen. Het versterkt uw hartspier en zorgt voor betere bloeddorstrooming en longcapaciteit. Dit wordt bereikt door een hogere mate van inspanning en lichte schommelingen in de weerstand.



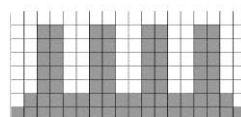
## KRACHT

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



## HIIT

Het Interval programma zorgt voor intensieve training gedurende korte periodes, om daarna over te schakelen naar een training met lage intensiteit. Dit programma verbetert het uithoudingsvermogen door telkens het zuurstofniveau te verminderen, gevolgd door een periode van herstel om het zuurstofniveau terug op peil te brengen. Dit programma zorgt er ook voor dat conditie verbetert door te pieken in het hartslagritme tussen de verschillende rustperiodes. Hierdoor gaat u sneller recupereren na intense oefeningen.



# VOORGEPROGRAMMEERDE PROGRAMMA'S INSTELLEN

1. Druk op de gewenste programmaknop en daarna op **ENTER**.
2. Geef de leeftijd in met de ▼/▲-toetsen, druk op **ENTER** om het nieuwe cijfer op te slaan en naar het volgende scherm te gaan.
3. Geef het gewicht in met de ▼/▲-toetsen, druk op **ENTER** om het nieuwe cijfer op te slaan en naar het volgende scherm te gaan.
4. Geef de tijd in met de ▼/▲-toetsen, druk op **ENTER**.
5. Geef het maximale niveau in. Dit is het maximale inspanningsniveau (het bovenste gekleurde segment of vakje in het programmaprofiel). Pas het niveau aan en druk op **ENTER**.
6. De instellingen worden opgeslagen en de training begint als er op **START** wordt gedrukt. Door op **STOP** te drukken, verschijnt het programmeerscherm opnieuw en kunnen de instellingen worden gewijzigd.
7. Tijdens het MANUAL-programma is het mogelijk om door het **BERICHTENVENSTER** te scrollen door op de **DISPLAY**-toets te drukken.
8. Op het einde van het programma zal het berichtvenster een samenvatting van de training gedurende een korte tijd weergeven, daarna keert het bedieningspaneel terug naar het startscherm.

# SPECIFIEKE USER-PROGRAMMA'S OP MAAT VAN DE GEBRUIKER

De specifieke USER-programma's kunnen op maat van de gebruiker ingesteld worden. Volg de onderstaande instructies om een persoonlijk aangepast programma in te stellen:

1. Selecteer het programma USER 1 of USER 2. Druk daarna op **ENTER**.  
Als er al een programma is opgeslagen in **USER 1** of **USER 2**, dan wordt de gebruiker weergegeven en kan de training beginnen. Zo niet, kan er op dit moment een gebruikersnaam worden ingevuld. In het berichtvenster knippert de letter 'A'. Gebruik de ▼/▲-toetsen om de eerste letter van de gebruikersnaam te selecteren (druk op de ▲-toets om naar de letter 'B' te gaan; druk ▼-toets om naar de letter 'Z' te gaan). Druk op **ENTER** wanneer de gewenste letter wordt weergegeven. Herhaal dit proces totdat alle tekens van de naam zijn geprogrammeerd (maximaal 7 tekens). Drukt daarna op **STOP**.
2. Als er al een programma is opgeslagen in **USER 1** of **USER 2**, is het mogelijk om het programma zoals het is ingesteld te gebruiken, of het te wissen en de nieuwe instellingen in te geven. Druk op **START** of **ENTER** en waarna het bericht 'Programma uitvoeren?' wordt weergegeven. Gebruik de ▼/▲-toetsen om 'JA' of 'NEE' te selecteren. Bij de NEE wordt gevraagd of het opgeslagen programma moet worden verwijderd; om een nieuw programma te installeren, moet het opgeslagen programma worden verwijderd. Druk op **ENTER**.
3. Geef de leeftijd in met de ▼/▲-toetsen, druk op **ENTER** om het nieuwe cijfer op te slaan en naar het volgende scherm te gaan.
4. Geef het gewicht in met de ▼/▲-toetsen, druk op **ENTER** om het nieuwe cijfer op te slaan en naar het volgende scherm te gaan.
5. Geef de tijd in met de ▼/▲-toetsen, druk op **ENTER**.
6. De eerste kolom op het berichtvenster licht op. Geef het niveau voor de eerste etappe van de training in of behoud het voorgestelde niveau en druk op **ENTER** om door te gaan naar de volgende etappe. De volgende etappe toont hetzelfde niveau als de eerder aangepaste (of behouden) etappe. Geef een niveau in en druk op **ENTER** om door te gaan naar de volgende etappe. Ga door tot de 18 etappes zijn ingesteld. Druk op **ENTER** om de gegevens in het programma op te slaan.
7. In het **BERICHTENVENSTER** verschijnt de melding om te starten met de training en het pininstellingen worden opgeslagen. Druk op **ENTER** om de instellingen alsnog aan te passen. Druk op **STOP** om terug te gaan naar het beginscherm.
8. Op elk moment tijdens het programma kan de trainingsbelasting verhoogd of verlaagd worden, druk hiervoor op de ▼/▲-toetsen. Deze verhoging of verlaging van de trainingslast heeft alleen invloed op de huidige positie in het trainingsprofiel. Wanneer het trainingsprofiel naar de volgende etappe gaat, wordt de vooraf ingestelde trainingslast aangehouden.
9. Tijdens het USER-programma is het mogelijk om door het berichtvenster te scrollen door op de DISPLAY-toets te drukken.
10. Op het einde van het programma zal het berichtvenster een samenvatting van de training gedurende een korte tijd weergeven, daarna keert het bedieningspaneel terug naar het startscherm.

# 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 hartslagmonitors. 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 u het beste traint, moet u eerst u maximum hartslag (MHR) bepalen. Dit kan worden bereikt door de volgende formule: **220 minus uw leeftijd**. Om het effectieve hartslagbereik voor specifieke doelen te bepalen, berekent u gewoon een percentage van uw MHR. Uw hartslagtrainingszone is 50% tot 90% van uw maximum hartslag. 60% van uw MHR is het gebied waarin u vet verbrandt, terwijl 80% het cardio-vasculaire systeem versterkt. De zone tuussen 60% tot 80% geeft u het maximale voordeel.

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

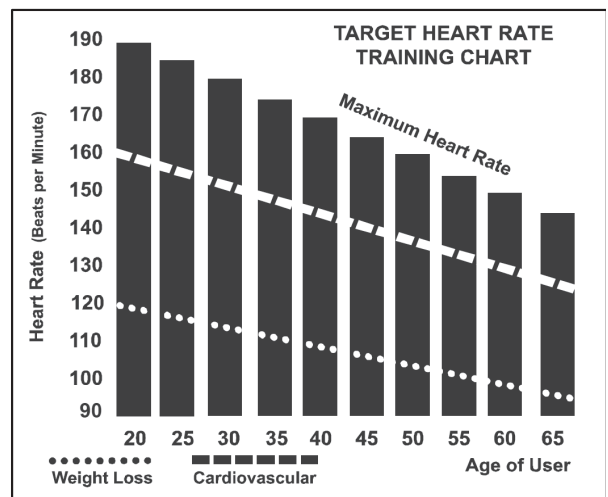
**220 – 40 = 180 (maximum hartslag)**

**180 x .6 = 108 slagen per minuut  
(60% van het maximum)**

**180 x .8 = 144 slagen per minuut  
(80% van het maximum)**

Voor iemand van 40 jaar zou de ideale trainingzone tussen 108 tot 144 slagen per minuut zijn.

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



De twee belangrijkste redenen om te trainen zijn cardiovasculaire fitness (training voor het hart en longen) en gewichtscontrole. De zwarte kolommen op de afbeelding hierboven vertegenwoordigen de MHR en onderaan de kolommen vindt u de leeftijd. De hartslag is aangeduid door de twee verschillende stippellijnen die de kolommen horizontaal doorsnijden. Linksbeneden staat aangeduid welke lijn het is. Als u doel cardiovasculaire fitness is of gewichtsverlies, dan kan dit respectievelijk met 80% of 60% van uw MHR. Het is belangrijk om uw arts te raadplegen alvorens u aan deze training begint.

Bij alle SOLE Heart Rate Control fitnessstoestellen kan u de hartslagmonitor los gebruiken van het programma. De hartslagmonitor kan gebruikt worden in handmatige modus of tijdens één van de negen verschillende trainingprogramma's. Het hartslaggestuurde programma regelt meteen de weerstand op de pedalen.



# WAARGENOMEN INSPANNING (RATE OF PERCEIVED EXERTION)

Hartslagmeting is belangrijk en heeft vele voordelen. Maar er zijn meerdere variabelen belangrijk tijdens het trainen. Uw stressniveau, lichamelijke gezondheid, emotionele gezondheid, temperatuur, vochtigheid, het tijdstip van de dag, wanneer en wat u laatst heeft gegeten. Al deze invloeden bepalen de inspanning waarmee u mag trainen. Wanneer u luistert naar uw lichaam, dan vertelt dit u alles.

De "rate of perceived exertion" (RPE), ook gekend als de Borgschaal, werd ontwikkeld door de Zweedse physioloog G.A.V. Borg. Deze meetschaal weegt de intensiteit van een oefening (waarde van 6 tot 20) 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 zwaarder

14 Een beetje zwaarder+

15 Zwaar

16 Zwaar +

17 Zeer zwaar

18 Zeer zwaar +

19 Zeer zwaar ++

20 Maximaal

Door simpelweg een 0 (nul) achter het getal van de rating te zetten krijgt u een hartslag. Bijvoorbeeld voor een rating van 12 geeft dat ongeveer een hartslag van 120 slagen per minuut. Uw RPE zal natuurlijk variëren in functie van de factoren die we eerder aangaven. Dat is het belangrijkste voordeel van dit type training. Als u goed uitgerust bent en in goede conditie bent, dan zal uw training makkelijker aanvoelen. U bent dan in de mogelijkheid om harder te trainen en de RPE zal dit staven. Als u daarentegen vermoeid bent, dan heeft uw lichaam een pauze nodig. In deze toestand zal de training zwaarder aanvoelen. Ook dit wordt getoond in de RPE en zal u training aangepast worden voor die dag.

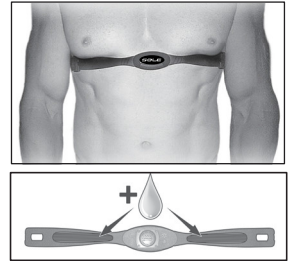


# GEBRUIK (OPTIONELE) HARTSLAGBAND

De hartslagband is optioneel en niet inbegrepen bij uw toestel. Vraag meer info in de winkel waar u uw toestel hebt aangekocht.

## Hoe u hartslagband dragen:

1. Klik de zender vast op de elastische band.
2. Span de elastische band zo strak mogelijk aan, maar zorg dat het nog comfortable blijft.
3. Plaats het zendergedeelte in het midden van de borstkas boven uw hart met het logo naar boven. (sommige personen moeten het iets meer naar links plaatsen).  
Klik de elastische band vast.
4. Plaats de band net onder de borstspieren.
5. Zweet is een goede geleider om nauwkeurig de hartslag te meten. Maar vooraf kan u gewoon een beetje water gebruiken om de band te bevochtigen (de contactpunten zijn de twee geribbelde zones aan de binnenkant). Het wordt aanbevolen om de borstband reeds enkele minuten voor de training te dragen.  
Door de lichaamssamenstelling van de gebruiker kan het wat langer duren vooraleer er een continu signaal wordt opgevangen. Na de opwarming zal dit probleem vanzelf minderen. De borstband blijft perfect werken ook als er kledij over gedragen wordt.



De afstand tussen zender/ontvanger is belangrijk om een goed signaal te hebben. Die afstand varieert soms maar over het algemeen moet u in de buurt van de console blijven voor een betrouwbaar resultaat. De zender moet contact hebben met de huid. Een zeer dun shirt zou eventueel ook nog kunnen (in dit geval best de zone waar het T-shirt tussen de band zit ook een beetje bevochtigen).

**Opmerking:** De zender start automatisch wanneer er een hartslag wordt waargenomen. Het stopt ook automatisch wanneer er geen hartslag meer wordt waargenomen. Alhoewel de borstband waterafstotend is, kan vocht valse signalen creëren, daarom is het best om na gebruik de borstband goed te drogen om de levensduur van de batterij te verlengen (geschat op 2500 uur). Vervangbatterij is de Panasonic CR2032.

## FOUTIEVE RESULTATEN

Opgepast! Gebruik het niet als de resultaten sterk schommelen en onlogische resultaten geeft; dit betekent dat er een probleem is.

## ONREGELMATIGE WERKING

**WAARSCHUWING!** Gebruik deze elliptische trainer niet voor hartslagprogramma's tenzij een actuele hartslagwaarde wordt weergegeven! Als hoge, extravagante en willekeurige getallen worden weergegeven, ze duiden op een probleem.

### Mogelijke oorzaken voor onlogische resultaten:

1. Microgolfovens, TV's, kleine toestellen, enz.
  2. Fluorescentie lampen.
  3. Sommige beveiligingssystemen.
  4. Electronisch hek voor huisdier.
  5. Sommige mensen hebben problemen met het meten van het signaal op hun huid. Een mogelijke oplossing is de band ondersteboven aan te doen (dus logo ondersteboven).
  6. De antenne die de hartslag oppikt is erg gevoelig. Als er interferentie is van een andere bron dan is het soms een hulp om het toestel zelf 90° te draaien .
  7. Een andere borstband in de buurt van de console.
- Als het probleem blijft aanhouden, neem contact op met uw verdeler .

# PROGRAMMERING HARTSLAGREGELING (HR)

## WAARSCHUWING!

Hartslagprogramma's zijn voor gebruik met de draadloze borstband. Gebruik de handgreep met polssensoren niet voor hartslag. U moet een sterke / stabiele waarde ontvangen in het hartslagvenster (zie sectie Gebruik hartslagband, pagina 24).

De twee programma's werken op dezelfde manier, met als enige verschil dat de standaardwaarde van het **HR1**-programma is ingesteld op 60% en die van het **HR2**-programma is ingesteld op 80% van de maximale hartslag. Beide zijn ook op dezelfde manier geprogrammeerd.

Volg de onderstaande instructies om een **HR**-programma te starten of druk op de knop **HR1** of **HR2**, druk vervolgens op de knop **ENTER** en volg de instructies in het berichtenvenster.

1. Druk de **HR1** of **HR2** toets en daarna de **ENTER** toets.
2. Stel uw **LEEFTIJD** in. Doe dit met de **LEVEL▲/▼** toetsen en druk daarna op **ENTER** om het vast te leggen en naar het volgende scherm te gaan.
3. Geef uw **GEWICHT** in. Stel in met de **LEVEL▲/▼** toetsen, druk daarna op **ENTER** om verder te gaan.
4. Stel de **TIJD** in en druk op **ENTER** om verder te gaan.
5. Stel nu uw **DOELHARTSLAG** in. Dit is de hartslag die u wil bereiken en wil volhouden tijdens het programma. Pas het **NIVEAU** aan en druk op **ENTER**.  
*OPMERKING: De hartslag die wordt getoond is % die u ingaf in Stap 1. Als u dit getal verandert dan zal dit het % van Stap 2 verhogen of verlagen.*
6. Hiermee is alles ingesteld en kunt u de training beginnen door op **START** te drukken. U kunt steeds de instellingen aanpassen met de **ENTER** toets.  
*OPMERKING: Op elk gegeven moment kunt u teruggaan en gegevens aanpassen met de **Stop** toets voor een level of een scherm.*
7. Als u de inspanning wil verhogen of verlagen tijdens het programma druk dan op de **LEVEL▲/▼** toetsen. Hiermee past u het hartslagniveau aan op elk moment gedurende het programma.
8. Tijdens de **HR1** of **HR2** programma's kunt u door de gegevens van het berichtenvenster scrollen door te drukken op de **DISPLAY** toets.
9. Wanneer het programma eindigt kunt u opnieuw beginnen door op de **START** te drukken of drukt u op **STOP** om het programma te beëindigen.

# 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 nivelleerpads aan de onderkant van de rear stabilisator, gebruik een 14 mm steeksleutel (of verstelbare sleutel) om de levellers te verstellen.

# ONDERHOUDSMENU

De console heeft ingebouwde onderhouds-/diagnosesoftware. Met de software kunt u de instellingen van de console wijzigen van Engels in Metrisch en bijvoorbeeld het piepsignaal van de luidspreker uitschakelen wanneer een toets wordt ingedrukt. Om in het onderhoudsmenu te komen (kan ook Engineering mode genoemd worden, afhankelijk van de versie), houdt **START, STOP** en **ENTER**-toetsen ingedrukt. Houd de toetsen gedurende 5 seconden ingedrukt en het **BERICHTVENSTER** zal "Engineering mode" weergeven. Druk op **ENTER** om het onderstaande menu te openen. Druk op de **▲/▼**-toetsen om door het menu te navigeren.

- A. **Toets Test:** hiermee kunt u alle toetsen controleren of ze werken
- B. **Display Test:** hiermee worden alle displayfuncties getest
- C. **Functies:**  
Druk op **ENTER** om toegang te krijgen tot de instellingen.
  - I. **ODO reset** – Zet de kilometertellerstand op nul
  - II. **Units** – Kies voor Engelse (Imperial) of metrische eenheden
  - III. **Display mode** – Reset de kilometerstand.
  - IV. **Motor test** – Motor van het spanwiel draait continu
  - V. **Manueel** - Laat het schakelen van de aandrijfmotor toe
  - VI. **Pause** – Schakelt de pauzmodus in of uit. Wanneer ingeschakeld, duurt de pause 5 minuten.
  - VII. **Key Tone** - In- of uitschakelen van het geluidssignaal wanneer een toets wordt ingedrukt
- D. **Beveiliging**
- E. **Fabrieksinstellingen**
- F. **Exit**

