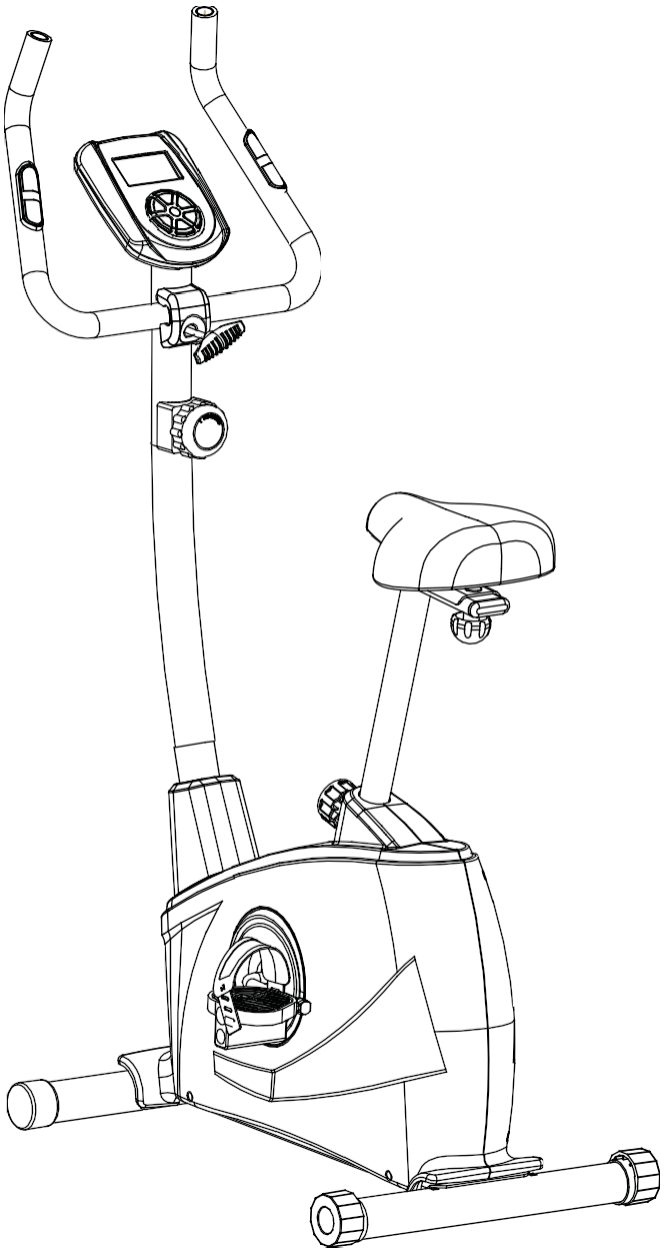


FIT BIKE
INDOOR CYCLES

Veiligheidsinstructies / Onderhoud ----------3

Verpakkingslijst/Gereedschapsset details----------5

Montage ----------6

Gebruiksaanwijzing ----------9

1. Veiligheidsinstructies / Onderhoud

English

ATTENTIE: Lees eerst de hele handleiding voordat je de apparaten installeert en gebruikt!
Voor optimale veiligheid moet u het apparaat regelmatig controleren op beschadigingen en slijtagegevoelige onderdelen. Volg ook de onderstaande instructies op

- Als eigenaar van het apparaat bent u verantwoordelijk voor het verstrekken van duidelijke veiligheidsinstructies elke gebruiker, zoals hieronder beschreven.
- Het apparaat mag door maximaal 1 persoon tegelijkertijd worden gebruikt.
- Controleer de constructie, schroeven, bouten en verbindingen voordat u de machine voor het gebruikt, en controleer dit daarna regelmatig. Controleer of alle onderdelen goed zijn aangesloten en goed vastzitten voordat u de machine gebruikt.
- Verkeerde of overmatige training kan leiden tot gezondheidsschade. Voordat u begint met trainen, dient u uw arts te raadplegen over de vraag of uw gezondheid het toelaat om met dit apparaat te trainen. Het advies van de arts dient als basis voor de ontwikkeling van uw trainingsprogramma.
- Zorg ervoor dat alle scherpe onderdelen rondom het apparaat verwijderd zijn voordat u met de oefening begint.
- Bij regelmatig gebruik raden we aan om alle onderdelen en bevestigingsdelen elke 1 tot 2 maanden te controleren, vooral de schroeven en bouten. Om het structurele veiligheidsniveau van het apparaat te handhaven, moeten beschadigde onderdelen onmiddellijk worden vervangen.
- Het apparaat is ontworpen voor gebruik door volwassenen. Als je kinderen toch toestaat het apparaat te gebruiken, herinner ze er dan aan dat ze het correct moeten gebruiken en houd ze altijd in de gaten. Als je kinderen het apparaat laat gebruiken, houd dan altijd rekening met hun mentale en fysieke mogelijkheden.
- Het apparaat is in geen geval geschikt als speelgoed. Vergeet niet dat door de natuurlijke behoefte om te spelen, het temperament van kinderen in de omgang met dit apparaat onvoorziene situaties en gevaren met zich mee kan brengen die niet onder de verantwoordelijkheid van de fabrikant vallen.
- Zorg voor voldoende ruimte rond het apparaat tijdens de installatie en tijdens het gebruik.
- Zorg ervoor dat het apparaat altijd stabiel en horizontaal staat. Gebruik een gladde ondervloer voor het plaatsen van het apparaat.
- Draag altijd geschikte kleding tijdens de training. De kleding moet zo ontworpen zijn dat het niet tussen de machine kan komen. Zorg ook voor goede schoenen met een goed antislip voetbed. Ook dit minimaliseert slijtage en verhoogt de veiligheid.
- Het apparaat moet te allen tijde worden beschermd tegen vochtige omstandigheden.
- Gebruik altijd een mat om je vloer te beschermen tegen drukpunten.
- Houd tijdens het gebruik lichaamsdelen uit de buurt van beweegbare delen van het apparaat.
- Als u de verstelbare onderdelen hebt aangepast, controleer dan of ze goed vastzitten voordat u de machine gebruikt.
- Maak nooit zelf aanpassingen aan het apparaat.
- Begin nooit met trainen direct na het nuttigen van een maaltijd.
- Neem altijd een goede positie in op het apparaat voordat je met de training begint.
- Stop de training onmiddellijk als je last hebt van een van de volgende symptomen: duizeligheid of misselijkheid, pijn op de borst of andere lichamelijke symptomen en neem contact op met je arts.
- Dit product bevat kleine onderdelen die gemakkelijk door kinderen ingeslikt kunnen worden. Houd kinderen daarom uit de buurt tijdens de montage van het product.
- LET OP: de hartslagmeting van het product kan een onnauwkeurige waarde aangeven. Overmatige training kan ernstige gevolgen hebben, stop onmiddellijk als je je duizelig of zwak voelt en raadpleeg een arts.
- De fabrikant kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade door inefficiënt gebruik van het product.
- Stel het apparaat zo af dat het voldoet aan een comfortabele trainingshouding en dat het het lichaam niet onnodig belast.
- Gebruik het apparaat niet met uitzonderlijke krachten een dergelijk apparaat niet is ontworpen.
- Als het apparaat een netsnoer heeft, moet het stopcontact altijd geaard zijn. Als het netsnoer beschadigd is, moet het worden vervangen om gevaar te voorkomen.
- Neem in geval van een defect altijd contact op met de leverancier.
- Crosstrainer: op- en afstappen moet met de ene voet na andere gebeuren en niet tegelijkertijd. Verminder tegelijkertijd de snelheid om blessures te voorkomen.
- Loopband: er loopt een diagonale streep over de loopmat. Dit is geen defect, dit is de lasnaad waarmee de loopmat is bevestigd. Zonder 'veiligheidssleutel' werkt de loopband niet, zorg ervoor dat deze altijd aan de kleding bevestigd is in geval van nood.
- Spinningfiets: veel spinningfietsen gebruiken een pedaalsysteem. Rem daarom gelijkmatig of gebruik de rem.

LET OP: Goed onderhoud van je apparaat is cruciaal om de levensduur te optimaliseren.

- Om een elektrische schok te voorkomen, moet u vóór elke schoonmaakbeurt of onderhoud/reparatie ervoor zorgen dat het apparaat is uitgeschakeld en dat de stekker uit het stopcontact is getrokken.
- Reinig het apparaat nooit met sterke of bijtende schoonmaakmiddelen om schade aan het scherm te voorkomen. Gebruik een vochtige doek bij het schoonmaken. Plaats het apparaat niet in fel zonlicht.
- Veeg het scherm en alle andere oppervlakken van het apparaat af met een schone, licht vochtige doek om alle zweetresten te verwijderen.
- Leg een mat neer om het apparaat te beschermen tegen vuil en slijtage tijdens de installatie. Stofzuig eenmaal per week onder het trainingsapparaat.
- Reinig het apparaat na de trainingssessie om te voorkomen dat zweetzuren in het apparaat trekken. Zorg ervoor dat de vloer waarop het apparaat stofvrij is.
- Controleer alle onderdelen van het apparaat regelmatig en draai ook de schroeven regelmatig aan. Let ook op de vermoeiingsweerstand en vervang defecte onderdelen onmiddellijk.
- Smeer alle draaiende onderdelen elke 2 tot 3 maanden met een onderhoudsspray en controleer regelmatig of de schroeven goed vastzitten.
- Als het apparaat een 'rails' heeft, zorg er dan voor dat deze goed gesmeerd blijft.
- Loopband:
  - Als de loopband slipt, moet deze worden vastgedraaid. Installeer de loopband op 6 km / h en draai met de klok mee aan beide uiteinden van de loopband.
  - Als de loopmat scheef is, draai dan het linker- of rechteruiteinde om hem weer recht te maken.
  - Smeer de loopband door de siliconenolie onder de loopmat te spuiten en installeer de loopband vervolgens op 1 km afstand. / h gedurende 3 minuten.
  - Demonteer de motorkap om het stof periodiek te verwijderen.

Nederlands

LET : Lees eerst de gehele handleiding voor de apparaten te monteren en in gebruik te nemen!
Om een optimale veiligheid te kunnen waarborgen dient u op reguliere basis het apparaat te controleren op beschadigingen en slijtage gevoelige onderdelen. Tevens dient u onderstaande instructies duidelijk te volgen.
Als eigenaar van het apparaat bent u verantwoordelijk om iedere gebruiker van duidelijke veiligheidsinstructies te voorzien als hieronder beschreven.

- Het apparaat dient door maximaal 1 persoon gelijktijdig gebruik te worden.
- Controleer de constructie, schroeven, bouten en verbindingen voordat u de machine voor het eerst gaat gebruiken en daarna op reguliere basis. Controleer of alle onderdelen goed verbonden en goed bevestigd zijn alvorens de machine te gebruiken.
- Foutieve of overmatige training kan schade aan de gezondheid tot gevolg hebben. Raadpleeg voordat u met trainen begint uw huisarts of uw gezondheid een training met dit apparaat toelaat. Het advies van de huisarts dient als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma.
- Voordat u met uw oefening begint, zorg dat alle scherpe onderdelen rond en rondom de machine zijn verwijderd.
- Bij regelmatig gebruik adviseren wij om elke 1 à 2 maanden alle onderdelen en bevestigingsdelen te controleren, vooral de schroeven en bouten. Om het constructief meegegeven veiligheidsniveau van het apparaat te behouden, dienen beschadigde onderdelen direct vervangen te worden.
- Het apparaat is voor gebruik door volwassenen geconstrueerd. Als u kinderen toch het apparaat laat gebruiken, wijs ze dan op een correct gebruik en houd ten allen tijde toezicht. Indien u kinderen toelaat om het apparaat te gebruiken, neem dan altijd hun mentale en fysieke capaciteiten in overweging.
- Het apparaat is in geen geval geschikt als speelgoed.
- Zorg voor voldoende ruimte rondom het apparaat, tijdens de installatie en gebruik.
- Zorg ten alle tijden ervoor dat de machine stabiel en waterpas staat. Gebruik een egale ondervloer voor plaatsing van de machine.
- Draag tijdens de training altijd geschikte kleding. De kleding dient zo ontworpen te zijn dat deze niet vast kan komen te zitten tussen de machine. Zorg ook voor deugdelijke schoenen met een goede antislip voetbed. Waarmee tevens de slijtage wordt geminimaliseerd en het verhogen van de veiligheid.
- Het apparaat dient ten alle tijden beschermt te zijn tegen vochtige omstandigheden.
- Om uw vloer te beschermen tegen drukpunten, gebruik altijd een onderlegmat.
- Houdt lichaamsdelen verwijderd van beweegbare delen van het apparaat tijdens het gebruik ervan.
- Indien u de verstelbare delen versteld, zorg dat deze goed zijn bevestigd alvorens u de machine gebruikt.
- Maak nooit eigen aanpassingen aan het apparaat.
- Begin nooit een oefening direct na het nuttigen van een maaltijd.
- Neem altijd eerst een goede positie in op het apparaat, voordat er gestart wordt met de training.
- Stop direct met de trainingssessie indien u last krijgt van een van de volgende symptomen: duizeligheid of misselijkheid, pijn op de borst of andere fysieke klachten en contacteer uw arts.
- Dit product bevat kleine onderdelen die makkelijk ingeslikt kunnen worden door kinderen. Houd daarom kinderen uit de buurt tijdens de montage van het product.
- LET OP: de hartslagmeting van het product kan een onnauwkeurige waarde opgeven. Overmatig trainen kan ernstige gevolgen hebben, stop direct wanneer u zich duizelig of zwak voelt en raadpleeg een arts.
- De fabrikant kan niet aansprakelijk gesteld worden voor schade door middel van ondoelmatig gebruik van het product.
- Stel het apparaat zo in dat deze voldoet aan een comfortabele trainingspositie en het lichaam niet onnodig belast.
- Gebruik het apparaat niet met uitzonderlijke krachten waar een dergelijk apparaat niet voor gemaakt is.
- Mocht het apparaat beschikken over een stroomkabel, dan dient het stopcontact altijd geaard te zijn. Als de stroomkabel beschadigd is, dient deze vervangen te worden om gevaar te voorkomen.
- Neem bij een defect altijd contact op met de leverancier.
- Crosstrainer: op- en afstappen dient voet voor voet te gebeuren en niet gelijktijdig. Verminder gelijktijdig de snelheid om blessures te voorkomen.
- Loopband: over de loopmat loopt een schuine streep. Dit is geen defect, dit is de lasnaad waarmee de loopmat is vastgezet. Zonder 'safety key' werkt de loopband niet, zorg dat deze altijd bevestigd wordt aan de kleding voor geval van nood.
- Spinningfiets: veel spinningfietsen maken gebruik van een doortrapsysteem. Rem daarom gelijkmatig af of maak gebruik van de rem.

LET : Het juist onderhouden van uw apparaat is van cruciaal belang om de levensduur te optimaliseren.

- Om een elektrische schok te voorkomen, moet uw voor iedere reiniging of onderhoudsbeurt/reparatie ervoor zorgen dat het apparaat uit staat en de stroomkabel uit het stopcontact is gehaald.
- Reinig het apparaat nooit met agressieve of bijtende poetsmiddelen om beschadiging van het scherm te vermijden. Gebruik bij reiniging een vochtige doek. Plaats het apparaat niet in direct zonlicht.
- Veeg het display en alle andere oppervlakken van het apparaat schoon met om alle zoetigheden te verwijderen.
- Leg een vloermat neer, om met de opbouw en bij de plaatsing het apparaat te beschermen tegen vuil en slijtage. Stofzuig 1 keer in de week onder het trainingsapparaat.
- Reinig uw apparaat na afloop van de training om te voorkomen dat transpiratiezuren in het apparaat trekken. Zorg dat de vloer waarop van het apparaat staat, stofvrij is.
- Controleer alle delen van het apparaat regelmatig en draai de schroeven ook regelmatig aan. Laat ook op materiaal moeheid en vervang de defecte onderdelen onmiddellijk.
- Smeer roterende onderdelen iedere 2 á 3 maanden in met een onderhoudsspray en controleer regelmatig of de schroeven goed vast zitten.
- Indien het apparaat beschikt over een 'rails', zorg dan dat deze goed gesmeerd blijft.
- Loopband:
  - Indien de loopmat slipt, dient deze gespannen te worden. Zet de loopband op 6 km/u en draai aan beide uiteindes van de loopband een halve slag met de klok mee.
  - Indien de loopmat scheef loopt, draait u aan het linker- óf rechteruiteinde om deze wederom recht te spannen.
  - Het smeren van de lusband moet gebeuren door de siliconenolie onder de lusmat de spuiten en vervolgens de lusband op 1 km/u te laten lopen gedurende 3 minuten.
  - Demonteer de motorkap om periodiek het stof te verwijderen.

Deutsch

VOORZICHTIG: Lees eerst de volledige gebruiksaanwijzing voordat u het apparaat gaat maken en gebruiken!
Om de optimale veiligheid te waarborgen, dient u in regelmatige onderhoudsstappen de voor Schäden en Verschleiß anfälligen Bestandteile des Gerätes te controleren. Zorg er altijd voor dat u de volgende instructies opvolgt.

- Als gebruiker van het apparaat bent u verplicht ervoor te zorgen dat alle gebruikers de veiligheidsvoorschriften , zoals hieronder beschreven.
- Das Gerät darf nur durch maximal 1 Person gleichzeitig genutzt werden.
- Controleer, voordat u het apparaat in gebruik neemt, en daarna in regelmatige onderhoudsstops, de constructie, de aansluitingen, de kabels en de verbindingen. Controleer of alle onderdelen goed met elkaar zijn verbonden en goed zijn bevestigd, voordat u het apparaat in gebruik neemt.
- Falsches oder übermäßiges Training kan gesundheitliche Schäden verursachen. Vraag uw arts, voordat u met de training begint, om informatie over uw gezondheid en de training met dit apparaat. De Ratschlag van uw arts dient als basis, waarmee u uw trainingsprogramma kunt samenstellen.
- Houd er rekening mee dat voor het begin van de training alle scharfkantigen Teile am und um das Gerät herum entfernt sind.
- In regelmäßiger Benutzung raten wir, alle 1-2 Monate alle Bestandteile und Befestigungsteile, besonders die Schrauben und Muttern, zu kontrollieren. Als het werkveiligheidsniveau van de Gerätes erhalten blijkt te zijn, dan moeten beschadigde onderdelen onmiddellijk worden vervangen.
- Das Gerät ist für den Gebrauch durch Erwachsene konstruiert. Als u uw kinderen het apparaat laat gebruiken, waarschuwt u ze dan voor een correcte bediening en informeer uw kinderen tijdens de bediening. Als u kinderen vraagt het apparaat te gebruiken, moet u altijd letten op hun geestelijke en lichamelijke gezondheid.
- Das Gerät ist nicht als Spielzeug geeignet. Houd er rekening mee dat bij het gebruik van het apparaat door de natuurlijke spielbedürfnis, rekening houdend met het temperament van kinderen, onvoorspelbare situaties en problemen kunnen ontstaan, die voordoen bij de verantwoordelijkheid van de fabrikant.
- Zorg ervoor dat u tijdens de installatie en tijdens het gebruik voldoende plaats hebt voor het apparaat.
- Houd in de gaten dat het apparaat altijd stabiel en ongevaarlijk is. Gebruik een vlakke ondergrond voordat u het apparaat gaat gebruiken.
- Draag tijdens de training altijd een geschikte kleding. Die kleding moet zo geschnitten zijn dat ze tijdens de training niet in het apparaat terecht kan komen. Achten Sie auch auf geeignete Schuhe mit einem rutschfesten Fußbett. Hierdoor wordt de overbelasting tot een minimum beperkt en de veiligheid verhoogd.
- Das Gerät muss immer gegen Feuchtigkeit geschützt sein.
- Benut een Unterlegematte, um Ihren Boden vor Abdrücken zu schützen.
- Bleiben Sie mit Körperteilen fern von beweglichen Teilen, während Sie das Gerät benutzen.
- Als u de gebroken onderdelen verwijdert, controleer dan of deze voor het gebruik van het apparaat nog goed functioneren.
- Zorg ervoor dat u geen eigen accessoires gebruikt voor het apparaat.
- Begin een operatie niet direct na de essentie.
- Nehmen Sie immer erst eine gute Position auf dem Gerät ein, bevor Sie die Training beginnen.
- Stoppen Sie direkt das Training, falls bei Ihnen eines der folgenden Symptome auftritt: Schwindel oder Übelkeit, Schmerzen im Brustbereich oder andere körperliche Beschwerden. Neem in dit geval contact op met uw arts.
- Dit product bevat kleine onderdelen die door kinderen licht kunnen worden beinvloed. Houd kinderen daarom uit de buurt, wanneer u het product samenstelt.
- VOORZICHTIG: Die Pulsmessung des Produktes kan ungenauen Wert zeigen. Übermäßiges Training kan schwerwiegende Folgen haben. Stoppen Sie sofort, falls Sie sich schwindelig oder schwach fühlen und ziehen Sie einen Arzt zu Rate.
- Der Hersteller kan niet verantwortlich gemacht werden für Schäden, die durch unsachgemäße Benutzung des Produktes entstanden sind.
- Zet het apparaat zo neer dat er een comfortabele trainingspositie ontstaat en dat de lichaamsbouw niet te zwaar belast wordt.
- Gebruik het apparaat niet met een andere Kraftaufwand, waarvoor een dergelijk apparaat niet bestemd is.
- Als het apparaat is uitgerust met een Stromanschluss, dan moet de Steckdose altijd goed zijn. Als de Stromkabel beschädigt is, moet deze ausgetauscht worden, om Gefahren zu vermeiden.
- Nehmen Sie bei einem Schaden immer Kontakt mit dem Lieferanten auf.
- Crosstrainer: U moet altijd een van de vingers naar de andere toe- en afvoeren en nooit beide vingers tegelijk. Verringern Sie zugleich die Geschwindigkeit, um Verletzungen zu vermeiden.
- Band: Über die Laufmatte läuft eine schräge Linie. Dit is geen defekt, maar een schakelaar waarmee de Laufmat is bevestigd. Ohne Sicherheitsschlüssel (Safety Key) funktioniert das Laufband nicht. Let erop dat deze altijd aan de kleding bevestigd is, als er een storing optreedt.
- Spinning fiets: Viele Spinning Bikes nutzen eine starre Übersetzung. Drosseln Sie deshalb gleichmäßig die Geschwindigkeit oder benutzen Sie die Bremse.

VOORZICHTIG: De zorgvuldige installatie van apparaten is belangrijk voor een optimale levensduur.

- Om Stromschläge te vermeiden, moet het apparaat bij elke herstelling of reparatie worden uitgeschakeld en moet de stekker uit de stopcontacten worden verwijderd.
- Reinigen Sie das Gerät nie mit aggressiven oder beißenden Putzmitteln, damit das Display nicht beschädigt wird. Gebruik voor het reinigen een vetvrij broekje. Plaats het apparaat niet in direct zonlicht.
- Draag het scherm en alle andere oppervlakken van het apparaat met een schone, licht vochtige doek, zodat alle schokken kunnen worden weggenomen.
- Neem een veiligheidsgordel mee naar binnen, zodat het apparaat tijdens het gebruik en tijdens het gebruik kan worden tegen beschadigingen en vervuiling. Houd 1 mal per week afstand van het trainingsgerät.
- Herinstalleer het apparaat na de training, zodat de transpiratieflüssigkeit niet in het apparaat komt. Zorg ervoor dat de romp, waarop het apparaat staat, vrij is.
- Controleer regelmatig alle onderdelen van het apparaat en controleer regelmatig de aansluitingen. Controleer de onderdelen op eventuele materiaalschade en stel de defecte onderdelen onmiddellijk weer in.
- Spuit alle rotierenden Bestandteile alle 2-3 maanden in met einem Wartungsspray ein en controleer regelmatig of die Schrauben gut festgedreht zijn.
- Als het apparaat goed werkt, moeten deze goed worden afgesteld.
- Laufband:
  - Als die Laufmatte abrutscht, moet die gespannt worden. Zet de laufband op 6 km/u en dreig naar beide uiteinden van de laufband om een halve omwenteling te maken naar de uhrzeigersinn.
  - Als die Laufmatte schief läuft, span Sie gerade, indem Sie entsprechend entweder am linken oder am rechten Ende des Laufbandes drehen.
  - Zum Schmieren des Laufbandes sprühen Sie Silikonöl unter die Laufmatte und lassen das Laufband anschließend 3 Minuten lang mit 1km/h laufen.Nehmen Sie ab und zu die Motorabdeckung ab, um dort den Staub zu entfernen.

FIT BIKE
INDOOR CYCLES

Français

ATTENTIE: Laes de volledige handleiding voordat de apparaten installeert en in gebruik neemt!
Om een optimale veiligheid te garanderen, dient u regelmatig te controleren of het apparaat geen schade veroorzaakt en of de onderdelen die gevoelig zijn voor slijtage niet beschadigd zijn. Volg ook nauwgezet de instructies hieronder.

- En tant que propriétaire de l'appareil, vous êtes responsable de fournir à chaque utilisateur des consignes de sécurité claires comme décrites ci-dessous.
- L'appareil doit être utilisé par une seule personne à la fois.
- Vérifiez la construction, les vis, les boulons et les connexions avant d'utiliser la machine pour la première fois et par la suite de manière régulière. Controleer voordat u het apparaat gebruikt of alle onderdelen stevig vastzitten en goed vastzitten.
- Een onaangepaste of overmatige training kan de gezondheid schaden. Raadpleeg uw huisarts voordat u met een behandeling begint om te bepalen of uw gezondheidstoestand dit toelaat. De adviezen van de huisarts dienen als basis voor het opstellen van uw trainingsprogramma.
- Voordat u met uw oefening begint, moet u ervoor zorgen dat alle puntige onderdelen die zich rondom de machine bevinden, zijn verwijderd.
- In geval van regelmatig gebruik raden wij aan om alle onderdelen en bevestigingen 1 à 2 maanden te controleren, met name de vizieren en bouten. Om het conceptuele veiligheidsniveau van het apparaat te behouden, moeten alle onderdelen die beschadigd zijn onmiddellijk worden vervangen.
- L'appareil est conçu pour être utilisé par des adultes. Si vous autorisez un enfant à l'utilisation, assurez-vous que celui-ci le manipule correctement et gardez-le sous surveillance. Si vous autorisez un enfant à utiliser l'appareil, tenez toujours compte de ses capacités mentales et physiques.
- L'appareil n'est en aucun cas un jouet. Houd er rekening mee dat het natuurlijke verlangen om te spelen of de temperatuur van kinderen tijdens het gebruik van dit apparaat kan leiden tot onvoorspelbare situaties en gevaren die niet onder de verantwoordelijkheid van de fabrikant vallen.
- Zorg ervoor er voldoende ruimte rond het apparaat is tijdens de installatie en het gebruik.
- Veillez toujours à ce que la machine soit stable et parfaitement à l'horizontal. Gebruik een steunplaat voor de installatie van het apparaat.
- Draag tijdens de training altijd passende kleding. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce qu'ils ne puissent pas rester coincés dans la machine. Zorg er ook voor dat je de beste schoenen met antidepressieve semantiek gebruikt. Dit minimaliseert ook de slijtage en verbetert de veiligheid.
- L'appareil doit être en permanence protégé contre l'humidité.
- Het is aan te raden om een beschermende sol te gebruiken om de sol van de drukzones te beschermen.
- Gardez les parties du corps éloignées des parties mobiles de l'appareil pendant l'utilisation.
- Si vous ajustez les pièces réglables de la machine, assurez-vous qu'elles soient bien fixées avant d'utiliser l'appareil.
- Voer nooit uw eigen instellingen uit op het apparaat.
- Begin nooit direct na training.
- Zorg ervoor u altijd een goede positie op het apparaat hebt voordat u met de bediening begint.
- Onderbreek de bijeenkomst onmiddellijk als u last krijgt van van de volgende symptomen: hongersnood, duizeligheid of andere fysieke problemen en neem contact op met uw arts.
- Ce produit contient des petites pièces qui peuvent être facilement avalées par les enfants. Het wordt daarom aanbevolen om kinderen op afstand te houden tijdens het ophangen van het product.
- ATTENTIE: De meting van de hartslag van het product kan een onnauwkeurige waarde aangeven. Een te hoge dosering kan ernstige gevolgen hebben, neem onmiddellijk contact op met een arts als u bemerkt dat u een hartstilstand of een zwakke hartslag hebt.
- De fabrikant kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade veroorzaakt door een onjuist gebruik van het product.
- Richt het apparaat zodanig dat het zich in een comfortabele positie voor de beweging bevindt, zodat het lichaam niet aan onaangename spanningen wordt blootgesteld.
- Gebruik het apparaat niet met te veel kracht waarvoor het niet gemaakt is.
- Als het apparaat is uitgerust een voedingskabel, moet deze absoluut worden aangesloten op een grondplaat. Als de voedingskabel beschadigd is, moet hij vervangen worden om elk gevaar uit te sluiten.
- Neem in geval van storing altijd contact op met de leverancier.
- Crosstrainer: monter en descendre doit se faire un pieds après t'autre et non simultanément. Verminder tegelijkertijd de snelheid blessures te voorkomen.
- Tapis de course: er loopt een schuine streep over de tapis de course. Ce n'est pas un défaut, c'est la soudure avec laquelle le tapis roulant est fixé. Zonder veiligheidskoord werkt de loopband niet, zorg ervoor dat altijd aan uw kleding vastzit in geval van nood.
- Vélo spinning: veel vélos spinning maken gebruik van een . Serrez le frein progressivement ou utilisez le levier de freinage.

ATTENTIE: Het is van essentieel belang om uw apparaat correct te onderhouden om de levensduur te optimaliseren.

- elk risico van elektrische schokken te voorkomen, dient u ervoor te zorgen dat het apparaat volledig afgesloten is en dat de voedingskabel van de muur is losgekoppeld voordat u het apparaat gaat reinigen, onderhouden of repareren.
- Gebruik nooit producten die agressief of corrosief zijn voor het reinigen van het apparaat om te voorkomen dat het apparaat beschadigd raakt. Gebruik een vochtig doek voor het reinigen. Stel het apparaat niet rechtstreeks bloot aan zonnestralen.
- Nettoyez l'écran et toutes les autres surfaces de l'appareil avec un chiffon propre et légèrement humide pour éliminer toute trace de sueur.
- Plaats een zonnepaneel om het apparaat te beschermen tegen zout en vuil tijdens de montage en installatie. Passez l'aspirateur une fois par semaine sous l'appareil d'entraînement.
- Nettoyez votre appareil après votre séance d'entraînement pour empêcher les acides présents dans la transpiration de pénétrer dans l'appareil. Veillez à ce que le sol sur lequel l'appareil repose soit suffisamment propre.
- Vérifiez régulièrement toutes les pièces de l'appareil et resserrez régulièrement les visures. Let ook op de slijtage van het materiaal en vervang de defecte onderdelen onmiddellijk.
- Smeer alle rotatieve onderdelen elke 2 à 3 maanden in met een spray d'entretien en controleer regelmatig of de vizieren goed geserreerd zijn.
- Als het apparaat is uitgerust een 'rail', zorg er dan voor dat deze goed gesmeerd is.
- Tapis de course :
  - Si le tapis de course patine, il est nécessaire de le tendre. Houd de kraan op een snelheid van 6 km/u en draai de twee uiteinden de kraan in de richting van de aiguilles van een montre.
  - Als de koersband naar één kant loopt, draai dan de buitenkant naar links of rechts om hem opnieuw te richten.
  - Spoel siliconenolie onder de kraan om hem te smeren laat hem 3 minuten lang op 1 km/u draaien.
  - Trek de dop voorzichtig terug om de poussière te kunnen verwijderen.

Español

BELANGRIJK: ¡Lea primero todas las instrucciones cuidadosamente antes de instalar y utilar este equipo!
Om een optimale veiligheid te garanderen, moet u de apparatuur regelmatig controleren op defecten en storingsgevoelige onderdelen. Volg ook nauwgezet de instructies die u verderop vindt.

- Als eigenaar van deze apparatuur bent u verantwoordelijk voor het verstrekken van duidelijke veiligheidsinstructies aan iedere gebruiker, zoals beschreven.
- Este equipo debe ser usado solo por una persona a la vez.
- Controleer de constructie, los tornillos, los pernos en de aansluitingen u de machine voor de eerste keer gebruikt en daarna op regelmatige basis. Controleer of alle onderdelen correct zijn aangesloten en goed zijn gerepareerd voordat u het apparaat gebruikt.
- Een verkeerde of overmatige training kan leiden tot gezondheidsschade. Raadpleeg voordat u begint met trainen uw huisarts of uw gezondheidstoestand het toelaat om met dit apparaat te trainen. Het advies van de arts vormt de basis voor de ontwikkeling van het trainingsprogramma.
- Controleer voordat u met de oefeningen begint of alle puntige onderdelen uit de machine en de omgeving zijn verwijderd.
- We raden aan om regelmatig alle onderdelen en elementen van de afwerking elke één tot twee maanden te controleren, vooral de tornillos en pernos. Om de structurele veiligheid van de apparatuur te waarborgen, moeten beschadigde onderdelen onmiddellijk worden vervangen.
- El equipo está diseñado para ser utilizado por adultos. Als u uw kinderen toestaat het apparaat te gebruiken, zorg er dan voor dat ze het op de juiste manier gebruiken en let goed op wanneer ze het gebruiken. Als je toestaat dat je kinderen het apparaat gebruiken, houd dan altijd rekening met hun fysieke en mentale vaardigheden.
- Este equipo en todo caso, no es adecuado para ser un juguete. Onthoud dat kinderen van nature spelen en dat hun gedrag tijdens het gebruik van dit apparaat kan leiden tot gevaarlijke situaties en risico's die verder gaan dan de verantwoordelijkheid van de fabrikant.
- Zorg ervoor dat er voldoende ruimte is rondom het apparaat tijdens de installatie en het gebruik.
- Zorg ervoor dat het apparaat op elk moment stabiel en horizontaal staat. Gebruik een vlakke ondergrond om het apparaat op te zetten.
- Gebruik geschikte kleding tijdens de training. Gebruik nooit suède kleding, die kan in de machine blijven hangen. Gebruik altijd de sportkalk in een cerrado hoes en met een antislipprofiel. Dit minimaliseert vervuiling en verhoogt de veiligheid.
- Zorg ervoor dat de uitrusting goed beschermd is tegen extreme omstandigheden.
- Gebruik voor het beschermen van de vloer tegen drukpieken altijd een tape of een rooster.
- Houd de lichaamsdelen uit de buurt van de mobiele onderdelen van het apparaat tijdens het gebruik.
- Als u de verstelmogelijkheden opnieuw hebt ingesteld, zorg er dan voor dat ze correct zijn aangesloten voordat u het apparaat gebruikt.
- Het is niet de bedoeling om iets anders af te stellen dan in deze handleiding staat beschreven.
- Doe geen oefeningen direct na het eten van voedingsmiddelen.
- Primero adquiera una buena postura en el equipo antes de comenzar con el entrenamiento.
- Detenga la sesión de entrenamiento inmediatamente si experimenta cualquiera de los : mareos o náuseas, dolor en el pecho u otros síntomas físicos y comuníquese con su médico.
- Este producto contiene piezas pequeñas que los niños pueden tragar fácilmente. Houd daarom de kinderen uit de buurt van het apparaat tijdens het gebruik.
- ATENCIÓN: la medición de la frecuencia cardíaca dada por el equipo puede entregar un valor inexacto. Excesieve training kan ernstige gevolgen hebben. Suspenda la sesión inmediatamente si se siente mareado o débil y consulte a su médico.
- De fabrikant is niet verantwoordelijk voor schade veroorzaakt door verkeerd gebruik van het apparaat.
- Stel het apparaat zo af dat het een goede houding , zodat het lichaam niet onnodig wordt belast.
- Maak geen gebruik van extra krachtige middelen waarvoor de uitrusting niet is ontworpen.
- Si el equipo tiene un cable eléctrico, la toma de corriente siempre debe tener conexión a tierra. Als de elektrische kabel beschadigd is, moet deze onmiddellijk worden vervangen om gevaar te voorkomen.
- Neem in geval van defect altijd contact op met de leverancier.
- Crosstrainer: subir y bajar debe hacerse paso a paso y no con ambos pies simultáneamente. Verlaag de snelheid geleidelijk om letsel te voorkomen.
- Cinta para correr: je ziet een oblicua merk aan de zijkant van de cinta para caminar. Dit is geen defect, maar het is het merk van de fabrikant waarmee de cinta wordt bevestigd. La cinta para caminar no funciona sin hacer uso de la "llave de seguridad". Zorg dat je deze bij je kleding hebt in geval van nood.
- Bicicleta de spinning: veel bicicletas de spinning maken gebruik van een pedaalsysteem. Daarom moet je gelijkmatig frenen of de freno gebruiken.

BELANGRIJK: Een goed onderhoud van je apparatuur is cruciaal voor een optimale levensduur.

- Om elektrische ontladingen te voorkomen, moet u vóór elke onderhoudsbeurt of reparatie controleren of het apparaat is uitgeschakeld en of de elektrische kabel is losgekoppeld.
- Gebruik nooit agressieve of bijtende schoonmaakmiddelen om schade aan het scherm te voorkomen. Gebruik voor het reinigen een mild schoonmaakmiddel. Stel de apparatuur niet bloot aan direct zonlicht.
- Maak het beeldscherm en alle andere oppervlakken van de apparatuur schoon met een vochtig om alle transpiratieresidu's te verwijderen.
- Breng een alfombra of tape aan om het apparaat tijdens de installatie en plaatsing te beschermen tegen zonnestralen en afdrogen. Kan één keer per maand worden afgezogen aan de onderkant van het trainingsapparaat.
- Reinig de uitrusting na afloop van de trainingssessie om te voorkomen dat de transpiración ácidos aan de uitrusting blijven kleven. Zorg ervoor dat de ruimte waar de uitrusting zich bevindt geen stuifmeel bevat.
- Controleer regelmatig alle onderdelen van het apparaat en stel de kabels regelmatig bij. Besteed ook aandacht aan het materiaal en vervang defecte onderdelen onmiddellijk.
- Smeer alle onderdelen van de girator om de twee tot drie maanden in met een smeermiddelenspuit en controleer regelmatig of de tornillos goed zijn afgesteld.
- Als de uitrusting een "pistas" heeft, zorg er dan voor dat deze goed gesmeerd blijft.
- Cinta para correr:
  - Si la cinta de correr resbala, debe tensarse. Trek de kabel 6 km per uur aan en gooi hem in de richting van de agujas del reloj aan beide uiteinden.
  - Als het koord vastzit, draai het dan naar het uiterste linkerkant of de derecho om het opnieuw vast te zetten.
  - La lubricación de la cinta para correr se debe realizar rociando aceite de silicona debajo de ella. Daarna moet u ervoor zorgen dat de band 1 km per uur werkt gedurende drie minuten.
  - Verwijder de kap van de motor periódicamente om polvo te verwijderen.

Italiano

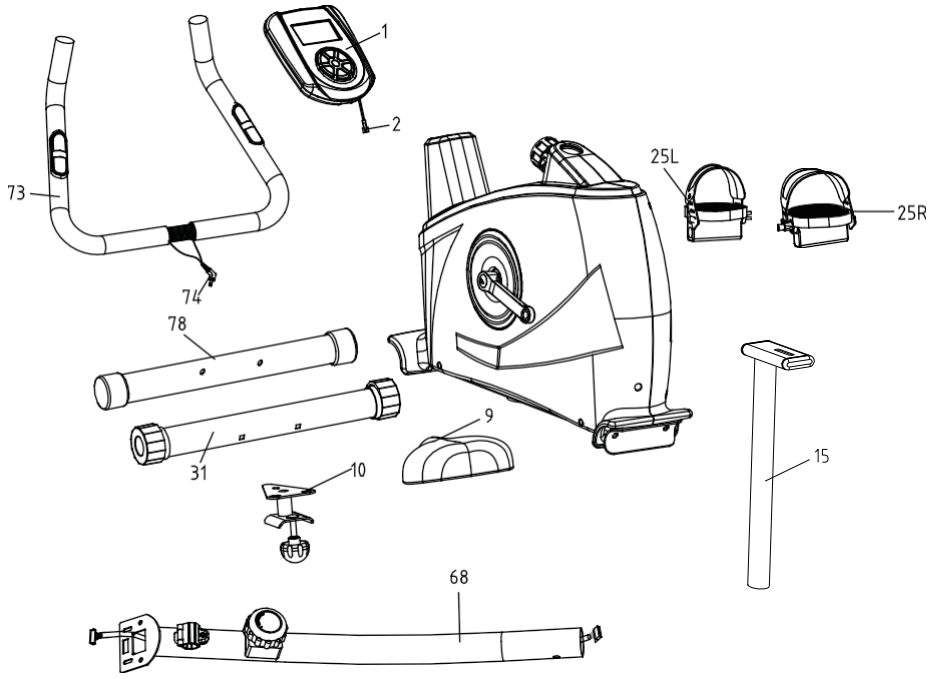
ATTENZIONE: Leg de handleiding voor montage en gebruik van het apparaat!
Per garantire una sicurezza ottimale, è necessario controllare regolarmente il dispositivo per rilevare eventuali danni e parti soggette a usura. Inoltre si devono seguire chiaramente le istruzioni sottostanti.

- In qualità di proprietario del dispositivo, sei responsabile , nei confronti di ogni utilizzatore, di fornire loro istruzioni di sicurezza chiare come descritto di seguito.
- Il dispositivo può essere utilizzato al massimo da una persona alla volta.
- Controllare la costruzione, le viti, i bulloni e i collegamenti prima di utilizzare per la prima volta il macchinario e poi su base regolare. Controllare che tutte le componenti siano ben collegate e montate prima di utilizzare il dispositivo.
- Un allenamento errato o eccessivo può causare danni alla salute. Prima di iniziare l'allenamento, consultare il medico se la propria salute consente l'allenamento con questo dispositivo. Il consiglio del GP serve come base per lo sviluppo del tuo programma di allenamento.
- Prima di iniziare con gli esercizi, si assicuri che tutte le componenti appuntite attorno al dispositivo siano state rimosse.
- Nel caso di uso regolare, consigliamo di controllare tutte le parti e le parti di fissaggio ogni 1 o 2 mesi, in particolare viti e bulloni. Al fine di mantenere il livello di sicurezza strutturale del dispositivo, le parti danneggiate devono essere sostituite immediatamente.
- L'utilizzo del macchinario è riservato agli adulti. Als u besluit het apparaat te gebruiken voor kinderen, informeer dan hoe u het apparaat correct kunt gebruiken en houd toezicht gedurende het hele gebruik. In het geval dat u kinderen instemt met het gebruik van het apparaat, houd dan altijd rekening met hun geestelijke en geestelijke capaciteiten.
- Il dispositivo non è assolutamente un giocattolo. Si noti che a causa del gioco naturale o del temperamento dei bambini, possono verificarsi situazioni impreviste e pericoli che sono al di fuori della responsabilità del produttore nella gestione di questo dispositivo.
- Zorg ervoor dat er voldoende ruimte is bij het apparaat, tijdens de montage en het gebruik.
- Controleer altijd of het apparaat stabiel en in balans is. Utilizzare un sottopavimento dritto per il posizionamento del dispositivo.
- Gedurende de inwerktijd moet u de juiste kleding dragen. I vestiti devono essere progettati in modo da non impigliarsi nel dispositivo. Zorg er ook voor dat je de juiste schoenen draagt met een goede antiscivolo soletta, want dat minimaliseert het gebruik en verhoogt de veiligheid.
- Il dispositivo deve essere sempre salvaguardato da condizioni di umidità.
- Per proteggere il pavimento da segni di pressione, utilizzare sempre una stuoia sottostante.
- Tengere parti del corpo lontane dalle componenti mobili del dispositivo durante l'utilizzo.
- Nel caso in cui regoli le componenti regolabili, assicurarsi che quest'ultime siano ben salde prima di utilizzare il dispositivo.
- Breng geen persoonlijke wijzigingen aan op het apparaat.
- Begin niet subito met trainen nadat je een pasta hebt gegeten.
- Zorg ervoor dat je altijd een goede positie hebt ten opzichte van het apparaat, prima di iniziare con l'allenamento.
- Interrompere subito la seduta di allenamento nel caso in cui rilevate uno dei seguenti sintomi: vertigini o nausea, dolore al petto o altri disturbi fisici e contatti il suo medico.
- Il dispositivo contiene piccole parti che possono essere facilmente ingerite dai bambini. Houd perciò i bambini lontani durante l'assemblamento del dispositivo.
- ATTENZIONE: la misurazione della frequenza cardiaca del dispositivo può riportare un valore impreciso. L'allenamento eccessivo può comportare conseguenze gravi, interrompere subito nel caso di vertigini o fiacchezza e consultare un medico.
- Il fabbricante non è da ritenersi responsabile dei danni causati da un uso inadeguato del dispositivo.
- Regolare il dispositivo in modo da permettere una posizione di allenamento confortevole senza appesantire inutilmente il corpo.
- Non utilizzare il dispositivo con forze eccessive per il quale un dispositivo del genere non ne è adatto.
- Als het apparaat is uitgerust met een kabel, het apparaat altijd verbonden zijn met de grond. Se il cavo della corrente è danneggiato, va sostituito per evitare pericoli.
- In caso di difetto contattare sempre il fornitore.
- Crosstrainer: per salire e scendere bisogna utilizzare un piede alla volta e non entrambi in contemporanea. Diminuire contemporaneamente la velocità per evitare infortuni.
- Tapis roulant: sul nastro corre una striscia obliqua. Non si tratta di un difetto, ma di linee di saldatura grazie alle quali il nastro è saldato. Senza "chiave di sicurezza" il nastro non funziona, si assicurarsi che venga sempre ancorato ai vestiti in caso di emergenza.
- Cyclette: molte cyclette utilizzano un sistema di pedalata assistita. Perciò frenare uniformemente o utilizzare il freno.

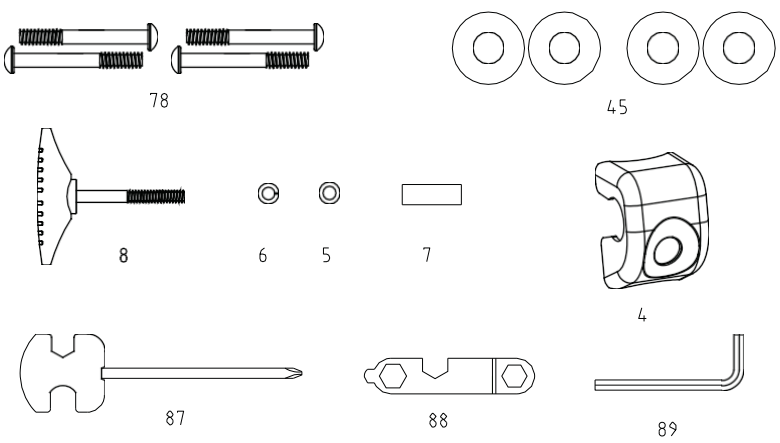
ATTENZIONE: La corretta manutenzione del dispositivo è estremamente importante per ottimizzarne la durata.

- Per evitare uno schock elettrico, assicurarsi che per ogni pulizia o manutenzione/riparazione il dispositivo sia spento e che il cavo della corrente sia staccato dalla presa.
- Non pulire mai il dispositivo con prodotti per la pulizia aggressivi o corrosivi per evitare il danneggiamento del display. Utilizzare un panno umido per la pulizia. Niet esponga il dispositivo alla luce diretta del sole.
- Pulire il display e tutte le altre superfici del dispositivo con un panno pulito, leggermente umido per eliminare i residui di sudore.
- Collocare a terra una stuoia per proteggere il dispositivo dalla sporcizia e dal'usura durante l'assemblaggio e il posizionamento. Passare l'aspirapolvere una volta a settimana sotto il dispositivo per l'allenamento.
- Pulire il dispositivo una volta concluso l'allenamento per evitare che gli acidi della traspirazione penetrino nel dispositivo. Zorg ervoor dat de ondergrond waarop het apparaat staat gepolijst is.
- Controllare regolarmente tutte le componenti del dispositivo e avvitare regolarmente i bulloni. Besteed bovendien aandacht aan het gebruik van de materialen en stel onmiddellijk de afwijkende onderdelen buiten werking.
- Smeer alle roterende onderdelen om de 2 /3 maanden met een spuitbus per manutenzione en controleer regolarmente che le viti siano ben salde.
- In cui il dispositivo sia provvisto di "rotaie", assicurarsi che quest'ultime siano ben lubrificate.
- Nastro:
  - In cui il nastro sia scivoloso, è necessario irrigidirlo. Impostare il nastro a 6 km/h e girare mezzo giro in senso orario a entrambe le estremità del nastro.
  - In cui il nastro sia storto, girare all'estremità sinistra o destra per raddrizzarlo nuovamente.
  - La lubrificazione del nastro deve essere eseguita spruzzando l'olio di silicone sotto il nastro e facendo girare successivamente il nastro a 1 km/h per 3 minuti.
  - Smontare il cofano per eliminare periodicamente la polvere.

2. Paklijst



3. Details gereedschapsset

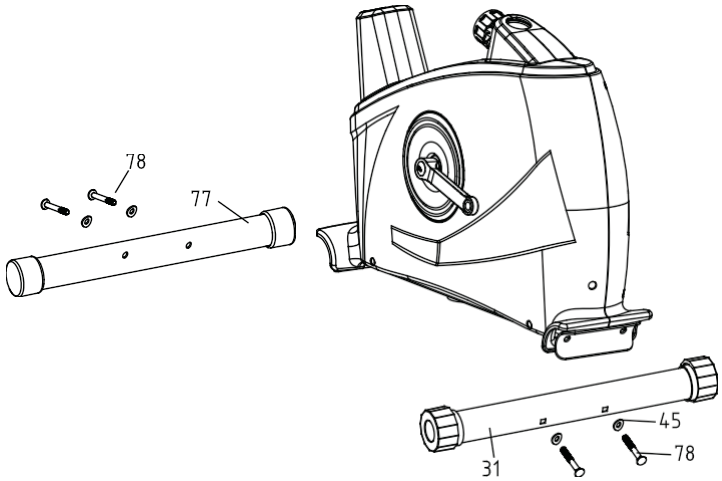


Onderdeelnr.	V'ty
78	4
45	4
8	1
6	1
5	1
7	1
4	1
87	1
88	1
89	1

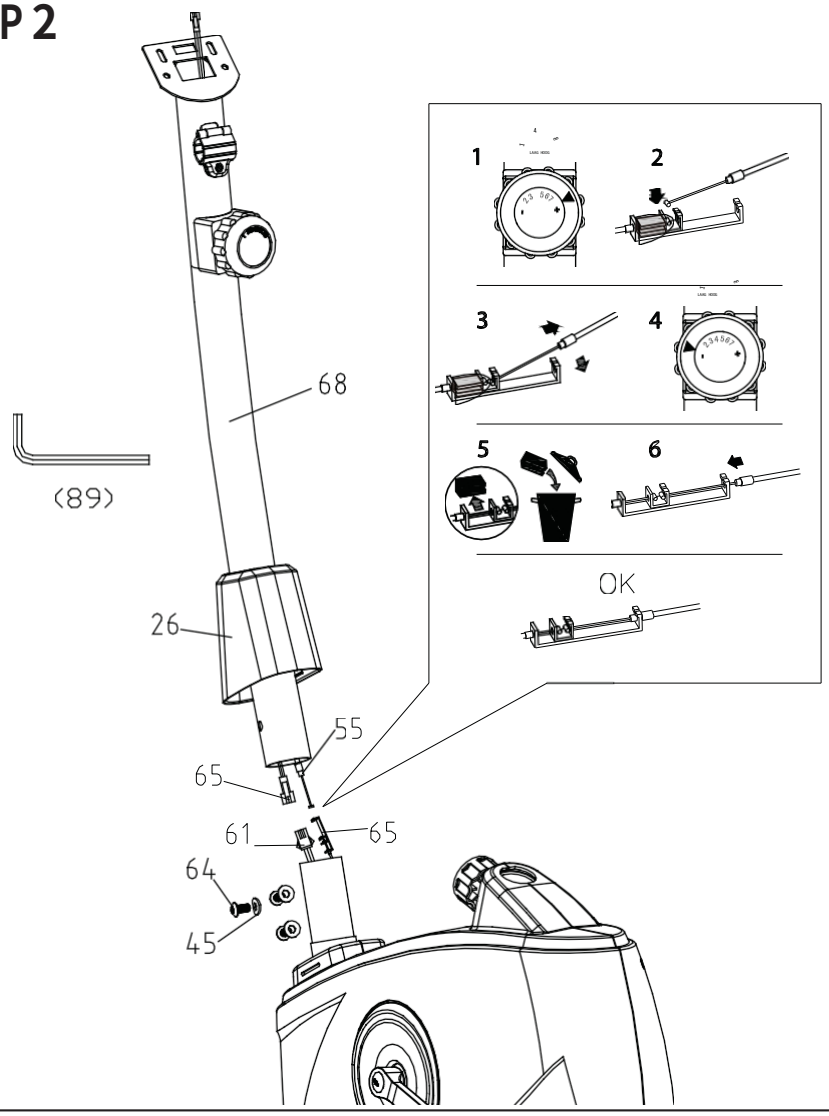
4. Montage

STAP 1

4×	ø8×ø19×2T	(45)
4×	M8×63L	(78)
1×	6mm	(89)
1×		(88)

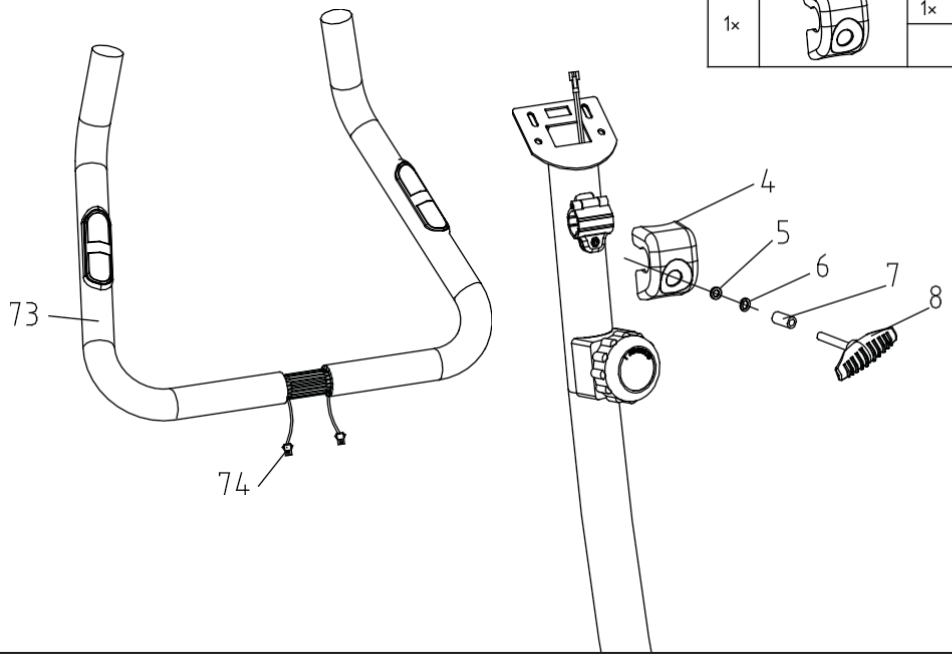


STAP 2



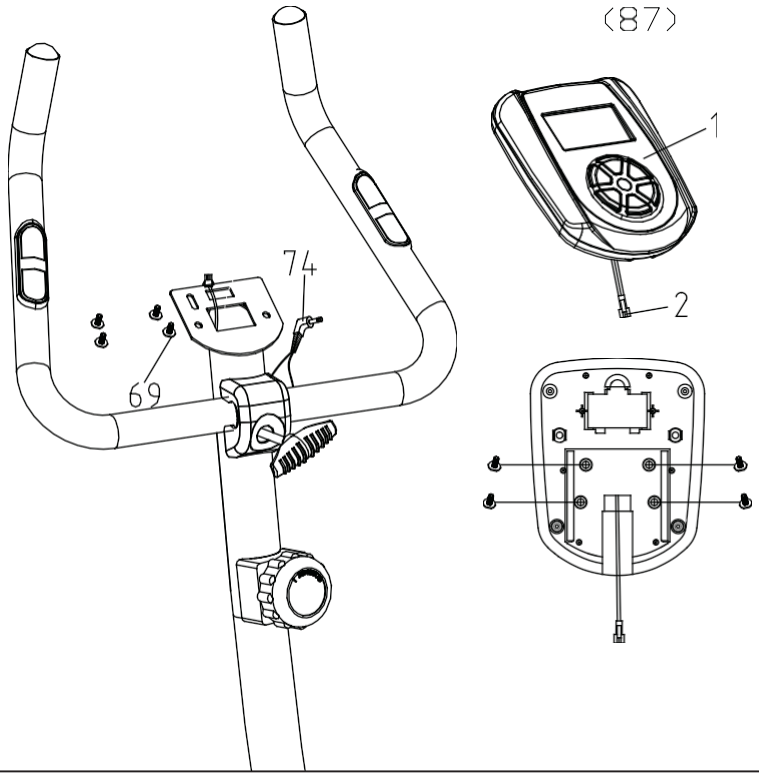
STAP3

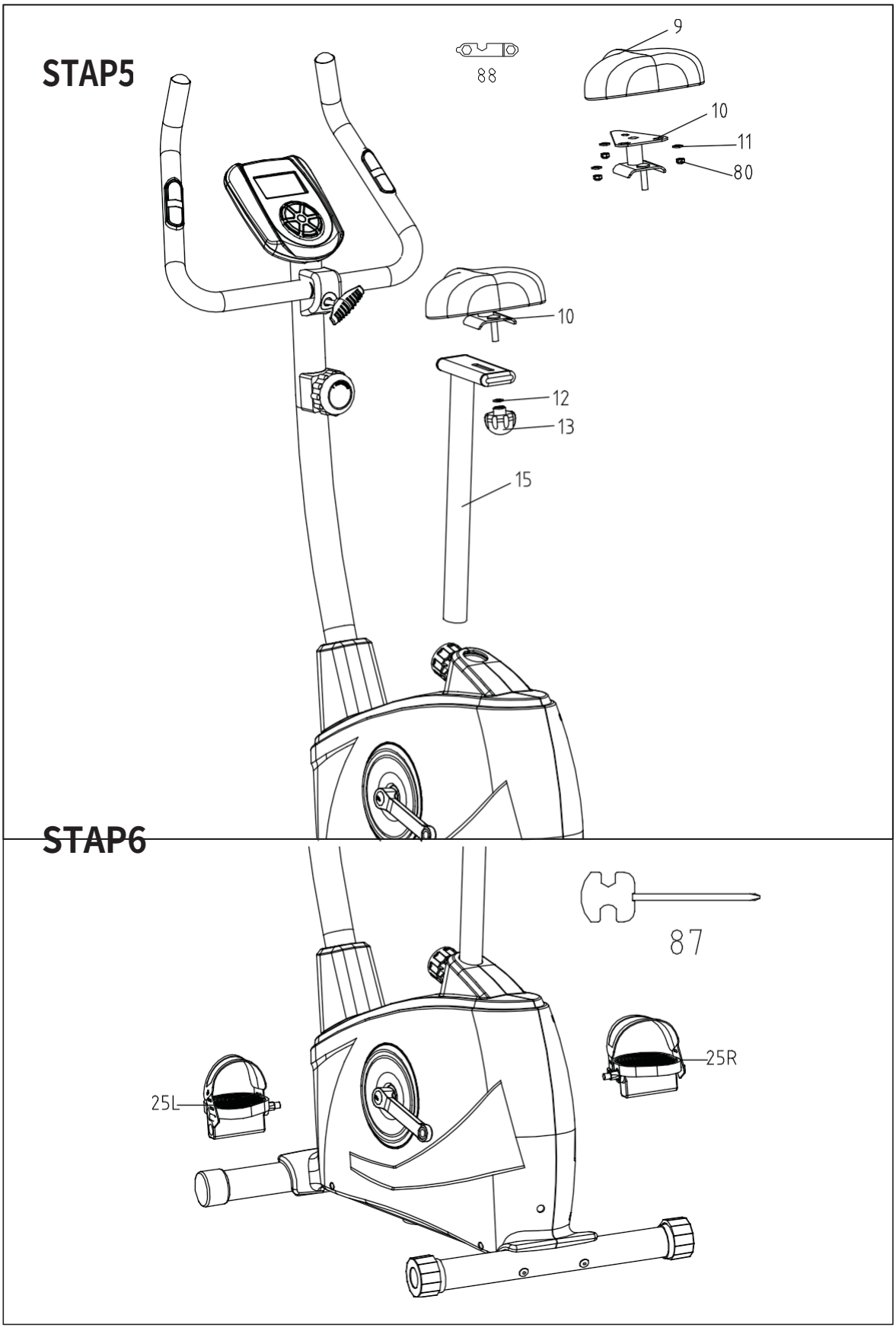
1×	(8)	1×	(7)
		1×	(5)
1×	(4)	1×	(6)



STAP4

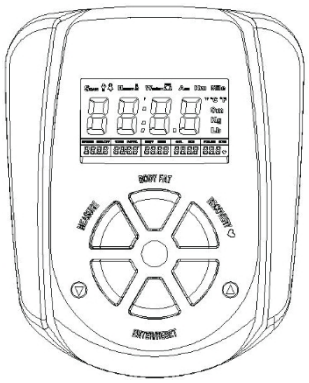




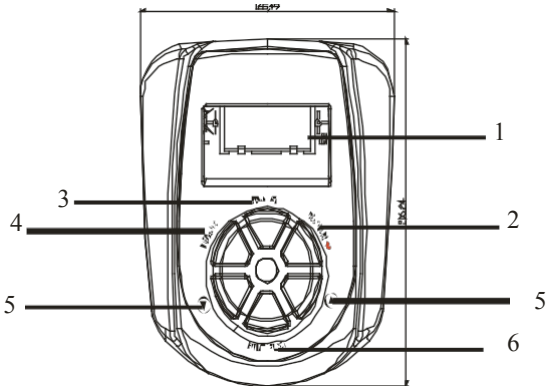

STAP5
88
9
10
11
80
10
12
13
15
STAP6
87
25R
25L

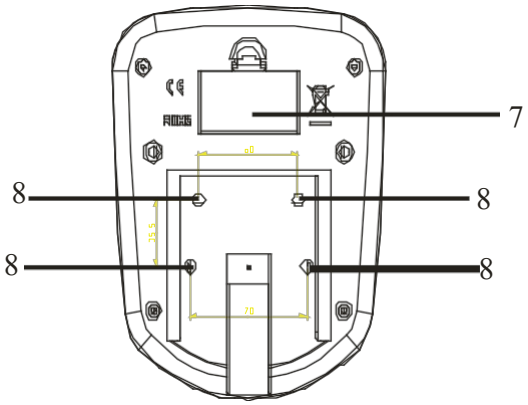
5. Gebruikersinstructies

FUNCTIES



1. LCD
2. Herstelknop
3. Knop voor lichaamsvet
4. Meetknop
5. Knop omhoog/omlaag
6. Knop Enter / reset
7. Batterijvak 9.Aansluiting van pulshandgreep
10.Kabel voor aansluiting op de computer





A. GEBRUIKERSGEGEVENS

Je moet je persoonlijke gegevens invoeren voordat je gaat trainen. Druk op de BODY FAT toets om uw persoonlijke gegevens van sexy, leeftijd, lengte en gewicht dan kan de computer de gegevens opslaan tenzij de batterijen eruit worden gehaald.

B. KLOKMODUS

a. De computer schakelt over naar de klokmodus als er geen signaal wordt ingevoerd of als er geen toetsen worden ingedrukt.

ingedrukt na 4 minuten. U kunt op de ENTER toets drukken om de klok en temperatuur om te schakelen in de klokmodus of op andere toetsen om de klokmodus te verlaten.

b. Je kunt de TIJD of het ALARM instellen door de ENTER toets meer dan 2 seconden ingedrukt te houden, waarna je de TIJD en het ALARM kunt instellen met de UP of DOWN toetsen.

c. Door de ENTER en UP toetsen langer dan twee seconden ingedrukt te houden, kun je de huidige klok controleren in de modus "NO SPEED".

Functies en kenmerken:

1. **CLOCK:** De huidige klok weergeven in uren, minuten en seconden.

2. **ALARM:** U kunt uw ochtendoproep of insteltijd instellen met deze computer en het alarm zal 1 minuut piepen wanneer uw insteltijd is bereikt.

3. **TEMPERATUUR:** Geeft de huidige temperatuur weer.

4. **TIJD:** Toont je verstreken trainingstijd in minuten en seconden. Je computer telt automatisch op van 0:00 tot 99:59 in intervallen van één seconde. U kunt ook uw computer om af te tellen vanaf een ingestelde waarde met behulp van de UP en DOWN toetsen. Als je doorgaat met trainen zodra de tijd 0:00 heeft bereikt, begint de computer te piepen en wordt hij gereset naar

de oorspronkelijk ingestelde tijd, zodat je weet dat je training klaar is.

5. SPEED: Toont de waarde van je trainingssnelheid in KM/MILE per uur. Als er geen snelheidssignaal wordt ingevoerd, geeft de computer "NO SPEED" weer op het scherm.

6. AFSTAND: Geeft de cumulatieve afstand weer die tijdens elke training is afgelegd tot een maximum van 99,9 KM/MIJL.

7. CALORIEËN: Je computer maakt een schatting van het totaal aantal verbrande calorieën op een bepaald moment tijdens je training.

8. PULSE: De computer toont je hartslag in slagen per minuut tijdens de training. Als er geen pulssignaal wordt ingevoerd, toont de computer "NO pulse" op het scherm.

9. RPM: Je trapfrequentie.

Belangrijkste functie:

Er zijn 6 toetsen met de volgende functiebeschrijving:

1. UP toets: Druk tijdens de instellingsmodus op de toets om de waarde van Tijd, Afstand, Calorieën, Leeftijd, Gewicht, Lengte enz. te verhogen en om sexy te selecteren. In de KLOKMODUS kunt u het volgende instellen
klok en alarm met deze toets.

2. OMLAAG toets: Druk tijdens de instellingsmodus op de toets om de waarde van Tijd, Afstand, Calorieën, Leeftijd, Gewicht, Lengte enz. te verlagen en om sexy te selecteren. In de KLOKMODUS kunt u het volgende instellen
klok en alarm met deze toets.

Opmerking: In de instelmodus kun je de UP en DOWN toetsen langer dan twee seconden tegelijk ingedrukt houden, waarna de instelwaarde wordt teruggezet naar nul of de standaardwaarde.

3. ENTER/RESET toets:

a. Druk op om de huidige gegevensinvoer te accepteren.

b. Als je in de modus "NO SPEED" deze toets langer dan twee seconden ingedrukt houdt, wordt de computer opnieuw ingeschakeld.

4. BODY FAT toets: Druk op de toets om je persoonlijke gegevens in te voeren voordat je de

verhouding lichaamsvet meet.

5. MEASURE toets: Druk op de toets om je vetpercentage, BMI en BMR op te vragen.

a. VET %: Geef het percentage lichaamsvet aan na de meting.

b. BMI (Body Mass Index): BMI is een meting van lichaamsvet gebaseerd op lengte en gewicht die geldt voor zowel volwassen mannen als vrouwen.

c. BMR (Basaal metabolisch percentage): Je Basal Metabolic Rate (BMR) geeft aan hoeveel calorieën je lichaam nodig heeft om te functioneren. Hierbij wordt geen rekening gehouden met enige activiteit, het is simpelweg de energie die nodig is om een hartslag, ademhaling en normale lichaamstemperatuur in stand te houden. Het meet het lichaam in rust, niet slapend, bij kamertemperatuur.

6. PULSE RECOVERY toets: Druk op de toets om de hartslagherstelfunctie te activeren.

F=1,0 betekent UITSTEL
1.0＜F＜2.0 betekent EXCELLENT
2.0 ≦F≦2.9 betekent GOED
3.0 ≦F≦3.9 betekent FAIR
4.0 ≦F≦5,9 betekent ONDER AVERAGE

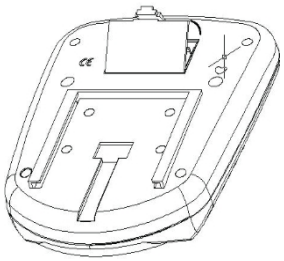
F=6,0 betekent slecht

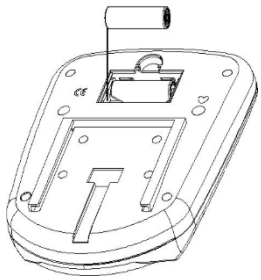
Foutbericht:

E: Als de snelheid hoger is dan 999,9 MPH/KPH, geeft de computer "E" weer.
Err: Als er bij het meten van de lichaamsvetfunctie of de pulsherstelfunctie binnen 20 seconden geen pulssignaal wordt ingevoerd, geeft de computer "Err" weer. Je kunt op een willekeurige toets drukken om de Err-melding te verlaten.

De batterijen vervangen:

Verwijder het batterijdeksel uit de onderste behuizing en vervang vervolgens de batterijen.
De instructie zoals hieronder,





Cardio — Training:

Voordat je je training programmeert, is het essentieel om rekening te houden met je leeftijd, vooral voor
mensen ouder dan 35 , evenals je lichamelijke conditie. Als je een zittende levensstijl hebt zonder regelmatige lichaamsbeweging, is het belangrijk dat je je arts raadpleegt om de intensiteit van je training te bepalen. Als dit eenmaal is vastgesteld, probeer dan niet tijdens de eerste trainingssessies uw maximum te bereiken. Heb geduld; je prestaties zullen snel verbeteren.

Hierdoor kun je je cardiovasculaire systeem (conditie van het hart/bloedvaten) ontwikkelen. Tijdens cardiotraining hebben de spieren behoefte aan toevoer van zuurstof en voedingsstoffen. Ze moeten ook afvalstoffen afvoeren. Ons hart verhoogt zijn ritme en stuurt via het cardiovasculaire systeem een grotere hoeveelheid zuurstof naar het lichaam.
Hoe vaker je regelmatig en herhaaldelijk oefent, hoe meer je hart zich zal ontwikkelen, net als elke andere spier. In het dagelijks leven vertaalt dit zich in het vermogen om grotere fysieke inspanningen te verdragen en je intellectuele vermogens te verbeteren.

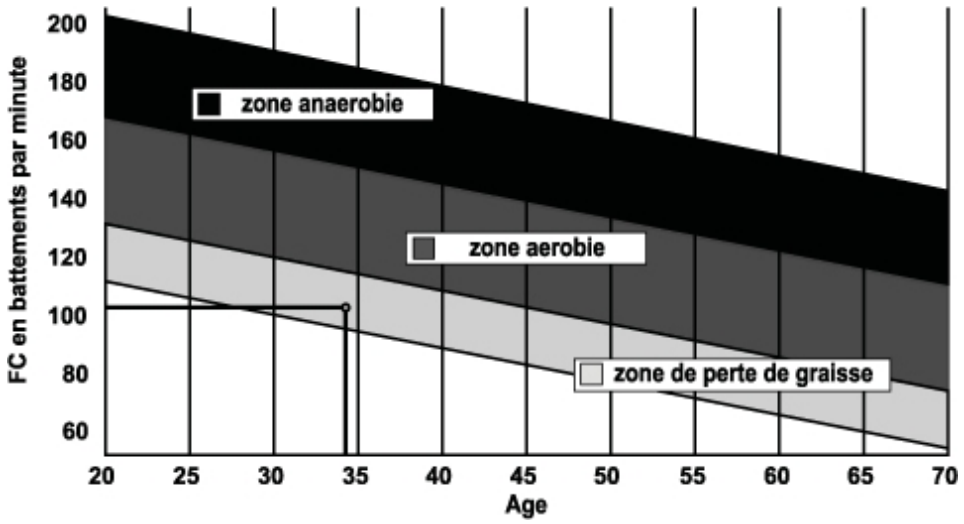
Definitie van je werkzone:

De maximale hartslag (MHR)= 220 - leeftijd (180 - leeftijd voor sedentaire mensen).

De opwarmzone en afkoelzone zijn gelijk aan 55% van je MHR. De vetverlieszone ligt tussen 55 en 65% van je MHR.
De aërobe zone ligt tussen 65 / 85% van je MHR.

De anaerobe zone ligt tussen 85% van je MHR en je MHR.

Maak een diagram van de doelzones



De progressieve trainingsfasen:

1) **Een opwarmfase:**
Begin elke trainingssessie met een geleidelijke warming-up (10-20 minuten, meer als je ouder bent dan 50)
die je spieren op stand-by zet en je hartslag zachtjes verhoogt. Verhoog je hartslag zachtjes tot 55% van je MHR (maximale hartslag).
Houd je hartslag op dit niveau gedurende de opwarmtijd. Als je
Als je te snel begint met trainen, loop je het risico op pees- of spierblessures.

2) **Een werkfase:**
Dit is het belangrijkste deel van de trainingssessie. Afhankelijk van je specifieke doelen en je initiële fysieke conditie, gewichtsverlies, verbetering van de cardiovasculaire weerstand (aerobe arbeid), ontwikkeling van het uithoudingsvermogen (anaerobe arbeid), is het mogelijk om de juiste doelzone te kiezen.

De vetverlieszone, 55 – 65%

De hartslag moet laag zijn en de duur van de oefening vrij lang. Deze zone is geadviseerd voor mensen die hun fysieke activiteit hervatten na een lange periode van inactiviteit, die proberen overgewicht kwijt te raken of die gevoelig zijn voor hartproblemen. Vergeet niet dat voor dit type training de duur van de oefening ten minste 30 minuten moet zijn en de hartslag (HR) tussen 55 en 65% van de MHR. -
Verhoog geleidelijk van 30 naar 60 minuten per sessie.
-Sport 3 tot 4 keer per week.

De aërobe zone, 65-85%

Deze zone wordt aanbevolen voor mensen met een goede fysieke conditie die trainen

regelmatig. Door in deze zone te trainen, verbeter je je fysieke conditie maar vermijd je overbelasting.
- Duur: 20 tot 30 minuten per sessie.
- Frequentie: Minstens 3 of 4 keer per week.

De anaerobe zone, 85% - MHR

Deze zone is uitsluitend voor ervaren atleten en wordt nooit aanbevolen
zonder medische goedkeuring en toezicht. Deze zone is alleen bedoeld voor zeer fitte mensen. Ze wordt gebruikt voor intervaltraining (of korte sprints) om je uithoudingsvermogen te verbeteren of te meten. De tijd die je in deze zone doorbrengt, moet kort zijn om het risico op ongelukken te vermijden.

3) Een afkoelingsfase:

Dit houdt een vermindering van de inspanning in (10 tot 20 minuten). Het stelt je in staat om je cardiovasculaire
systeem weer normaal (55% van je MHR) en voorkom of verminder spierpijn zoals kramp en stijfheid. Je moet de training volgen met een sessie rekoefeningen terwijl je gewrichten nog warm zijn. Dit ontspant de spieren en helpt stijfheid te voorkomen. Rek langzaam en voorzichtig.
Je mag nooit rekken tot je de pijngrens bereikt hebt. Houd elke strekking 30 tot 60 seconden vast terwijl je uitademt.

Controleer je voortgang

Naarmate het verbetert, zal je cardiovasculair systeem een HR hebben die lager zal zijn in rust. Je
Het zal langer duren om je streefzone te bereiken en je zult het gemakkelijker kunnen volhouden. Sessies zullen steeds makkelijker lijken en je zult meer uithoudingsvermogen hebben in je dagelijks leven.
Als je hartslag in rust daarentegen hoger is dan normaal, moet je rusten of de intensiteit van je training verlagen.
Laat je niet ontmoedigen door de eerste sessies. Motiveer jezelf door specifieke trainingstijden in te plannen. Werk hard!

Alle defecte materialen of onderdelen kunnen alleen worden geruild als we ze hebben ontvangen. Verzending is voor rekening van de verzender. Retourzendingen worden niet geaccepteerd zonder onze voorafgaande goedkeuring.

FIT BIKE

INDOOR CYCLES