



## **Hometrainer Cardio X1**



Item No.:4841

# Veiligheidsvoorwaarden

## Belangrijk!

- De hometrainer is geproduceerd volgens de EN 957-1/5 klasse HC.
- Max. gebruikersgewicht is 120 kg
- De hometrainer moet alleen gebruikt worden waar het voor bedoeld is.
- Elk ander gebruik is verboden en misschien gevaarlijk. De importeur is niet aansprakelijk voor schade of verwondingen door verkeerd gebruik van de apparatuur.
- De hometrainer is geproduceerd volgens de laatste standaard veiligheidsregels.

## Om verwondingen en/of ongelukken te voorkomen, leest u alstublieft de volgende simple regels:

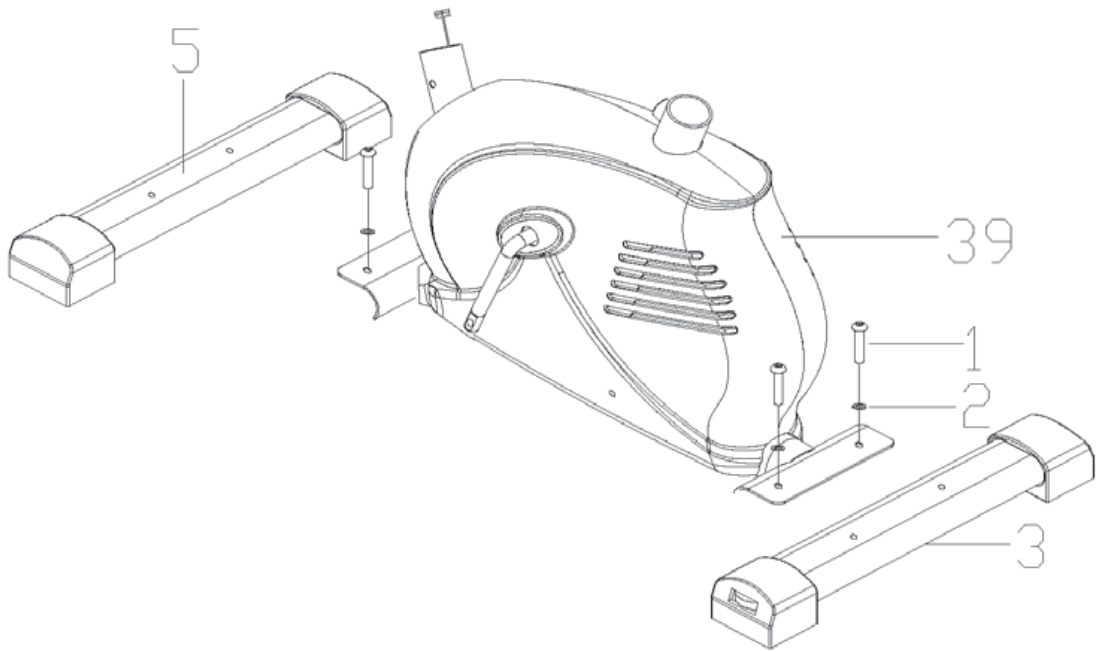
- Laat geen kinderen in de buurt of op de apparatuur spleen.
- Kijk regelmatig de schroeven, klemmen en pedalen na, dat ze stevig vast zitten.
- Vervang voorzichtig de defecte onderdelen en maak geen gebruik van de apparatuur totdat deze gerepareerd is.
- Vermijd hoge temperature, vocht en water.
- Lees nauwkeurig de handleiding door voor dat u gaat beginnen met de apparatuur.
- De apparatuur vereist genoeg vrije ruimte in een straal van 1,5 meter.
- Installeer de apparatuur op een vlakke en stevige bodem.
- Begin niet gelijk voor/na het eten met uw oefeningen.
- Trainingsapparatuur mag nooit gebruikt worden als speelgoed.
- Sta niet op de behuizing, alleen op de pedalen.
- Draag schoenen, ga nooit trainen met blote voeten.
- Zorg dat er geen meerdere personen in de buurt van de hometrainer zijn tijdens uw training, omdat andere personen gewond kunnen raken door de bewegende onderdelen.

## 2. Assemblage

Om het assembleren van de hometrainer zo makkelijk mogelijk te maken voor u, hebben wij de meest belangrijke onderdelen voorgemonteerd. Voordat u de hometrainer in elkaar zet, moet u eerst de instructies zorgvuldig doorlezen stap voor stap.

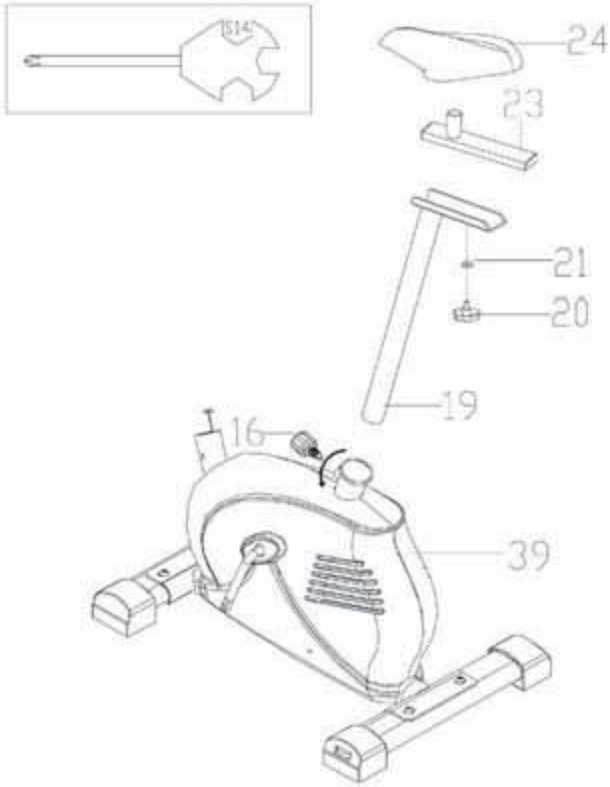
### Inhoud van de verpakking

- Ontdoe alle individuele onderdelen van hun verpakking en leg ze naast elkaar op de grond.
- Plaats het frame op de vloer op een beschermlaag, dit omdat het frame zonder de voetjes de vloer kan beschadigen.
- Zorg ervoor dat u genoeg ruimte heeft om te bewegen tijdens het assembleren.

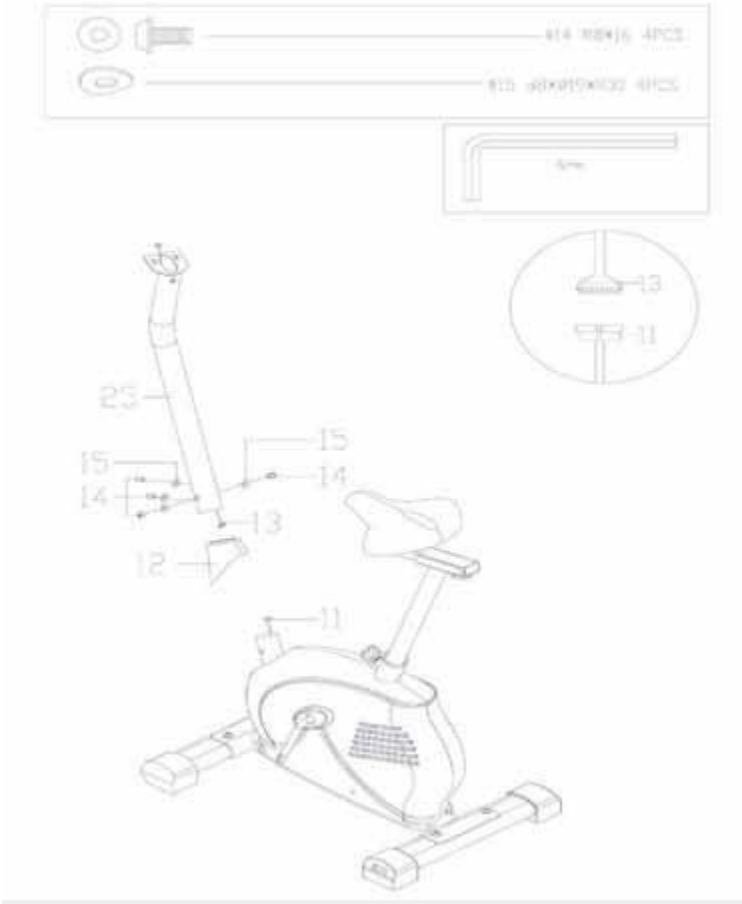


Step 2.

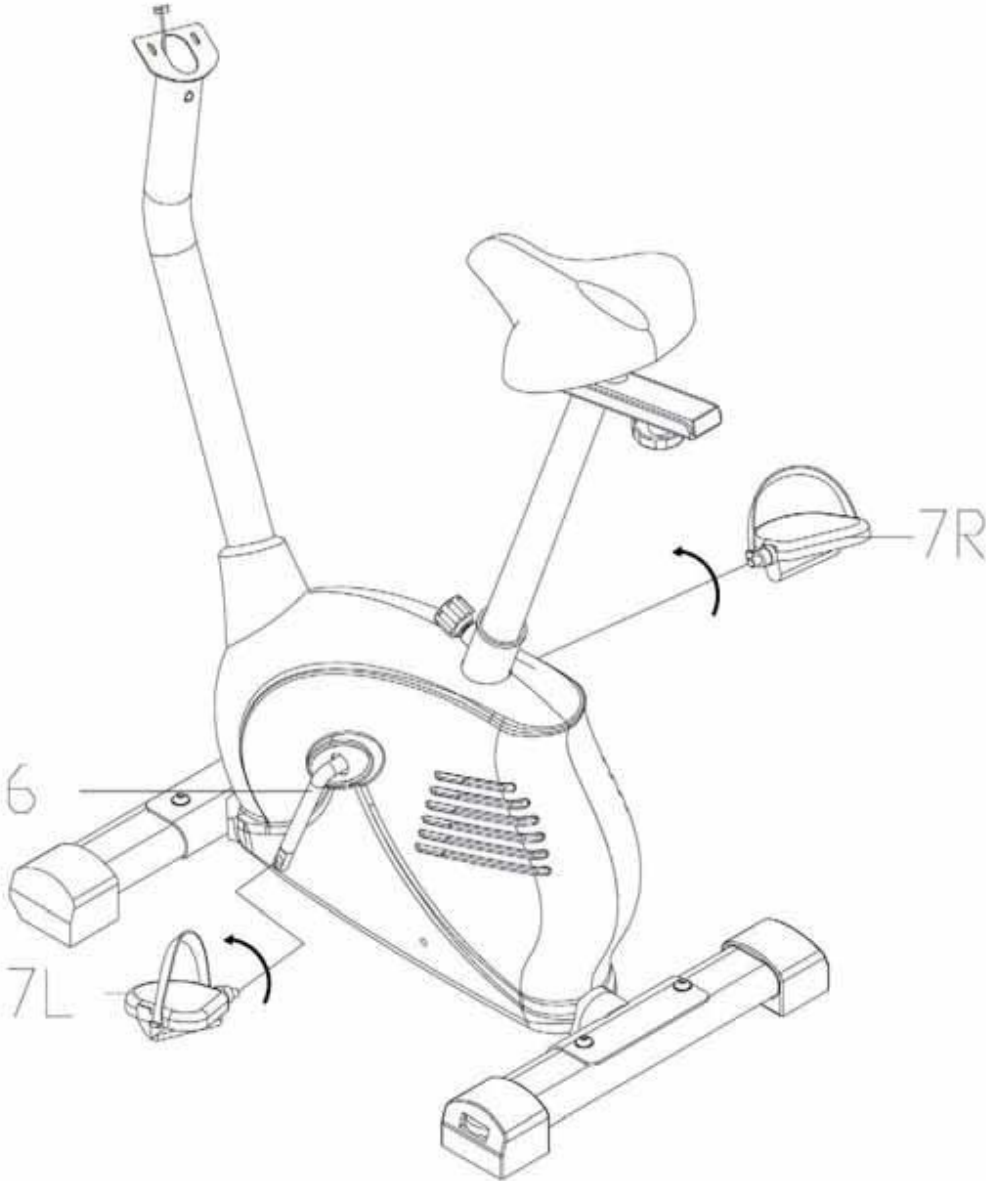
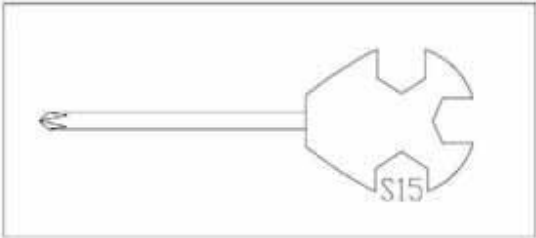
- #16 M16 IPC
- #20 M8 IPC
- #21 d8\*#20\*2.0 1PC



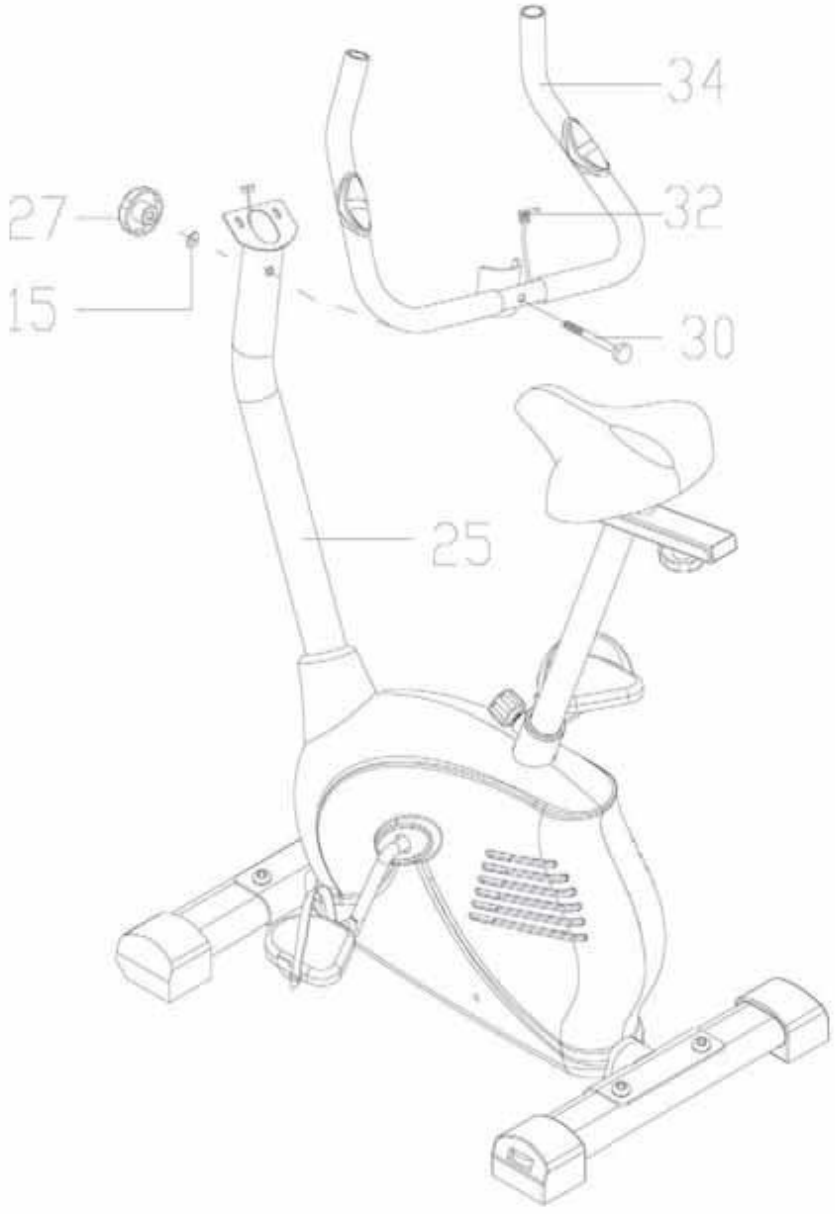
**Step 3.**



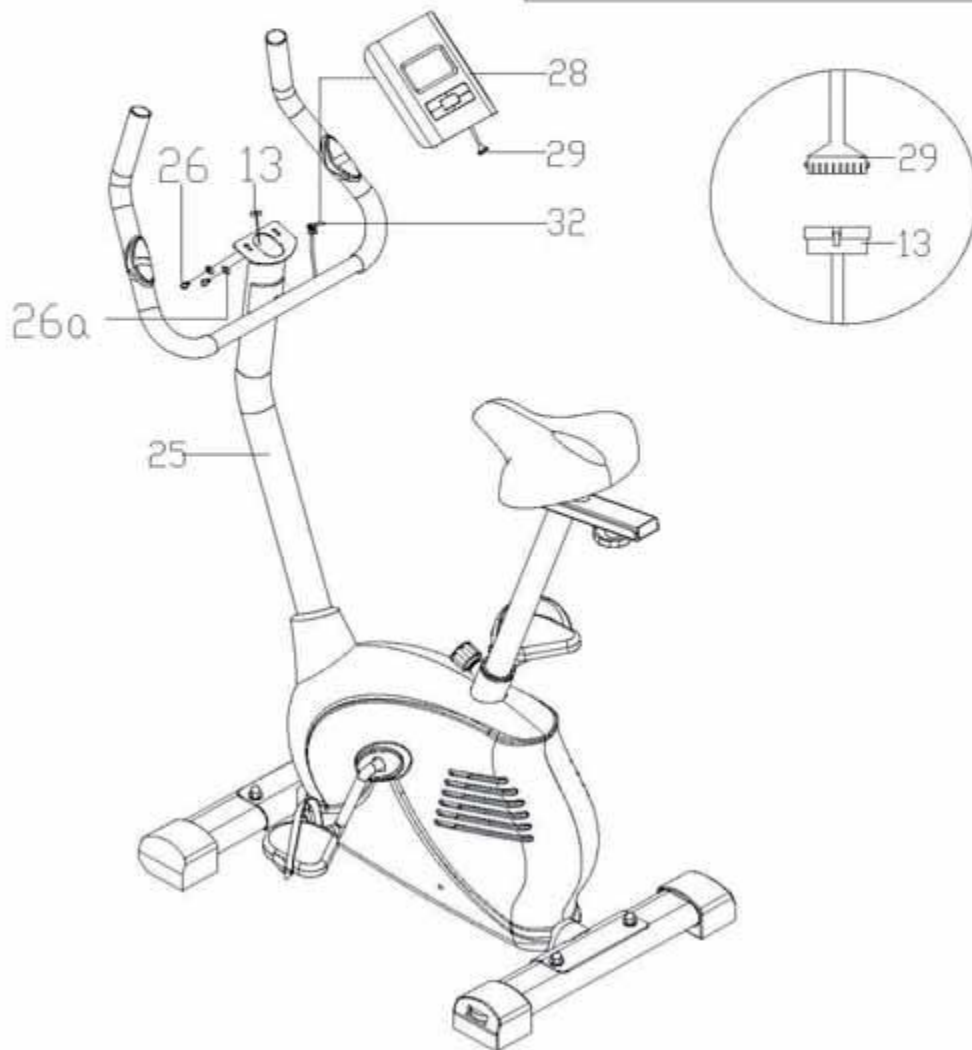
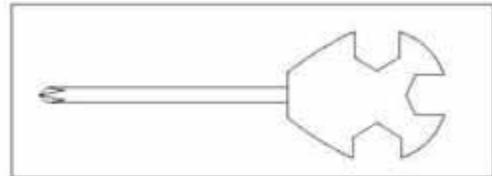
Step 4.



2  
1



Step 6.





### 3.0 Verstellen van het zadel positive

Hoogte van het zadel: Meest belangrijk is de hoogte van het zadel. Kies de juiste hoogte, dat je tenen de grond aanraken.

!!Het zadel mag alleen uitgetrokken worden tot de maximaal aangegeven positie!!

Horizontale zadel verstelling: Verstel de hoogte van het zadel eerst. Draai de knop los en beweeg de zadelbevestiging voorwaarts of achterwaarts. Verstel het zadel in een positie, dat wanneer de pedalen in de middelste positie, je knieën in een 90 graden hoek staan.

Zadel helling verstelling: Maak de 2 bouten los aan de onderkant van het zadel, totdat het zadel gedraaid kan worden. Druk en trek het zadel in de voor u fijnste positie.

### 3.1 Hoogte van de hometrainer verstellen

Het draaien aan de hoogte-verstelbare schroeven kunnen het wiebelen van de hometrainer oplossen. Draai aan de schroef tegen de klok in, hierdoor komt de hometrainer hoger van de grond. Let er alstublieft op dat er nog genoeg schroefdraad in het voetje zit.

## 4. Gebruik en onderhoud

Onderhoud:

- In principe is er geen onderhoud nodig bij de apparatuur.
- Kijk regelmatig alle onderdelen en de bevestiging na van de apparatuur.

Schoonmaken:

- Wanneer u de hometrainer gaat schoonmaken, gebruikt u alleen een vochtige doek, vermijd agressieve schoonmaak middelen. Zorg ervoor dat er geen vocht in de computer komt.
- Onderdelen(handvaten,zadel) die in aanraking komen met zweet, kunnen worden schoongemaakt met een vochtige doek.

## 5. Computer



### 5.1 Display

- Speed: Weergeeft uw huidige snelheid. Bereik: 0.0-99.9 km/u.
- RPM: Weergeeft het huidige aantal rotaties per minuut. Bereik: 0-999 RPM.
- Time: De trainingstijd.
- Dist: De trainings afstand.
- Calorie: Het aantal calorieën verbrand.
- Pulse: Weergeeft uw huidige hartslag tijdens u oefening.
- Resistance level: Weergeeft het weerstandniveau. Bereik van 1-8.
- Age: Weergeeft de leeftijd van de gebruiker in het heart rate control programma.

### 5.2 Knoppen

- Enter: In "STOP" mode(display STOP), druk op de ENTER toets om in de programma selectie te komen.
  - Wanneer u een programma gekozen heeft drukt u op ENTER om uw keuze te bevestigen.
  - When in setting, press ENTER to confirm the value that you would like to preset.
- START/STOP: Druk op de START/STOP knop om een programma te starten of te stoppen. Durende elke mode, houd de knop in voor 2 seconden om de gehele computer te resetten.
- UP: Tijdens de start mode, drukt u op de UP-knop om de weerstand te verhogen.
- DOWN: Tijdens de start mode, drukt u op de DOWN-knop om de weerstand te verlagen.
- PULSE RECOVERY: Eerst test u uw huidige hartslag en weergeef uw hartslag. Druk op deze knop om in de pulse recovery testing te komen. Wanneer u zich in de pulse recovery mode zit, drukt u op de knop om weer weg te gaan.

## 5.3 Computer functies

### Handmatig programma P1 en voorgeprogrammeerde programma's P2-P7:

1. Druk op UP, DOWN knop om een programma te selecteren naar uw wens.
2. Druk op ENTER om het gewenste programma te bevestigen, een tijds venster volgt.
3. De tijd knippert in het venster, dan drukt u op UP of DOWN om de gewenste tijd te selecteren. Druk op ENTER om de gewenste tijd te bevestigen.
4. De afstand word weergegeven, dan drukt u op UP of DOWN om de gewenste afstand te selecteren. Druk op ENTER om de gewenste afstand te bevestigen.
5. De calorieën worden weergegeven, dan drukt u op UP of DOWN om het gewenste aantal calorieën dat u wilt verbranden te selecteren. DRUK op ENTER om te bevestigen.
6. Druk op START/STOP om de oefening te starten.

### Heart Rate Control programma P8:

De gebruiker kan de gerichte hartslag instellen om een gezonde oefening te doen binnen de trainingszone.

1. Druk op UP,DOWN knop om het hartslag programma P8 te selecteren.
2. Druk op ENTER om te bevestigen. Het tijd venster volgt.
3. De tijdsaanduiding knippert, druk op UP/DOWN om de gewenste tijd te selecteren en druk op ENTER.
4. De weerstand knippert, druk op UP/DOWN om de gewenste afstand te selecteren en druk op ENTER.
5. Het aantal calorieën knippert, druk op UP/DOWN om het gewenste aantal calorieën te selecteren en druk op ENTER.
6. Nu kunt u de target heart rate selecteren met UP/DOWN. Druk op ENTER om te bevestigen.
7. Druk op START/STOP om de oefening te starten.

### Heart Rate Control programma P9-P11:

De gebruiker kan zijn leeftijd instellen met de bijkomende maximum hartslag. U kunt dan kiezen voor programma P9 (55% van max. hartslag), P10 (75% van max. hartslag), P11 (90% van max. hartslag) om de training te doen.

1. Druk op UP/DOWN om het gewenste programma te kiezen (P9,P10 of P11).
2. Druk op ENTER om het gewenste hartslag programma te selecteren.
3. Kies de gewenste tijd,afstand,calorieën, hartslag target .
4. Druk op START/STOP om de oefening te starten.

Let op:

Tijdens uw oefening, bepaald de weerstand en de snelheid de hartslag van de gebruiker. Het hartslag control programma is er om te zorgen dat uw hartslag binnen de gewenste waarde blijft. Wanneer

de computer detecteert dat uw hartslag hoger is dan ingesteld, word de weerstand verlaagd. Als uw hartslag lager is dan word de weerstand verhoogd.

## **Polsmeting**

Plaats beide handpalmen op de contact pads en de computer zal u uw huidige hartslag weergeven in slagen per minuut (BPM).

## **Hartslag Recovery**

De hartslag recovery is om uw hartslag van voor de training te vergelijken met na de training.

1. Beide handen moeten de pols sensoren vast hebben om uw hartslag te meten, de computer weergeeft uw huidige hartslag.
2. Druk op RECOVERY om de hartslag recovery te activeren, de computer gaat in de stop status.
3. Laat de hartslagmeting doorgaan
4. De tijd word afgeteld van 60 naar 0 seconden.
5. Wanneer de tijd 0 bereikt, word het resultaat weergeven op het display.(F1.0-F6.0)
  - a. F1.0=uitstekend, F2.0= Goed, F3.0=Redelijk, F4.0=Onder gemiddeld, F5.0=Niet goed, F6.0= Slecht.