

## HANDLEIDING EVERFIT BFK-300



Bedankt voor uw aankoop van de Everfit BFK-300 Hometrainer. Voor vragen over het gebruik van het toestel mag u ons altijd bellen via 0165512603 of mailen naar [info@nrgfitness.nl](mailto:info@nrgfitness.nl),

Veel trainingsplezier!

## **MONTAGE INSTRUCTIES**

### Stap 1

Montage van de achterste en voorste stabilisator (27 & 24) met 4 bouten (21), 4 moeren (26) en 4 sluitringen (7).

### Stap 2

Sluit de computerkabel omhoog (6) en omlaag (17), sluit de spanningscontrolekabel aan (15) en neer (16) zoals getoond in de juiste schets. Monteer de stuurstang (10) op de hoofdleiding kader, bevestig het met vier schroeven (19) en ringen (7).

### Stap 3

Monteer het zitje (11) op de zadelpen (14) met 3 moeren (13) en ringen (12). Plaats de zadelpen in het hoofdframe door de plastic hoes. Selecteer het ideaal gatpositie op de zadelpen (14). Steek de knop (18) in het gat. Draai de knop.

### Stap 4

Monteer het stuur (9) aan de beugel aan de stuurstang, bevestig deze met twee schroeven (8) en twee ringen (7). Monteer het linkerpedaal (22) naar links handslinger (schroef tegen de klok in) en de rechter pedaal (23) aan rechter handslinger.

### Stap 5

Leid de handpuls kabel (5) door de gat op stuurstang, monteer het plastic lade (4) bovenop de stuurstang, verbinden de kabels van computer en stuurpaal, schuif de computer in de lade.

## **HANDLEIDING DISPLAY**

**MODE:** met deze toets kunt u een bepaalde gewenste functie selecteren en vergrendelen.

### **FUNCTIES**

**SCAN** Scan elke modus elke zes seconden automatisch achter elkaar. De weergavelus is

**SCAN-TIME-DISTANCE-CALORIE-SCAN** op het hoofdscherm.

**TIJD** Accumuleert de totale werktijd van 00:00 tot 99:59.

**SNELHEID** Toont huidige training **SNELHEID**, het maximum is 99,9 km / ml, dit wordt altijd weergegeven.

**DISTANCE** Accumuleert de trainingsafstand van 0,00 tot de maximale 99,99 km / ml met elke stap 0.01km / ml.

**PULSE** Druk op de toets **MODE** totdat de aanwijzer naar **PULSE** gaat. De huidige hartslag van de gebruiker is dat

weergegeven in tellen per minuut. Plaats de palmen van uw handen op beide contactvlakken (of breng een oorclip aan op het oor) en wacht 30 seconden op de meest nauwkeurige meting.

**CALORIE** Verzamelt het verbruik van calorieën tijdens de training van 0 tot maximaal 9999 cal bij elk verhoog 1 cal.

### **NOTITIE**

1. Zonder dat er gedurende 4 minuten een signaal op de monitor is uitgezonden, wordt het LCD-scherm automatisch uitgeschakeld,

en alle functiewaarden worden behouden. U kunt op de modus drukken of beginnen met trappen om de monitor opnieuw in te schakelen.

2. Als de monitor onjuist is weergegeven op de monitor, installeert u de batterijen opnieuw om een goed resultaat te krijgen.

3. Batterijspecificatie: 1,5 v um-3 of AAA (2 stks).