

HANDLEIDING Hammer Cardio Motion BT Ergometer

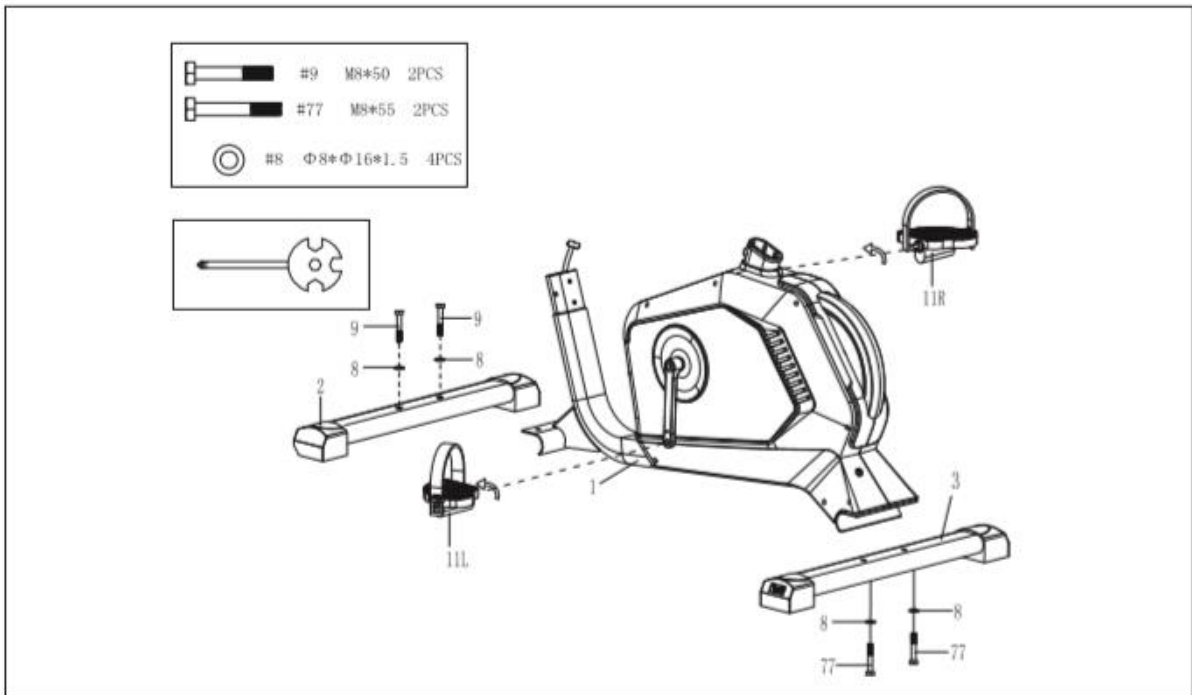


Bedankt voor uw aankoop van de **Hammer Cardio Motion BT Ergometer**. Voor vragen over het gebruik van het toestel mag u ons altijd bellen via 0165512603 of mailen naar info@nrgfitness.nl. Mocht er onverhoopt een defect optreden kunt u dit melden via ons serviceformulier: <https://www.nrgfitness.nl/service/serviceformulier/> of via service@nrgfitness.nl. Wij helpen u graag verder.

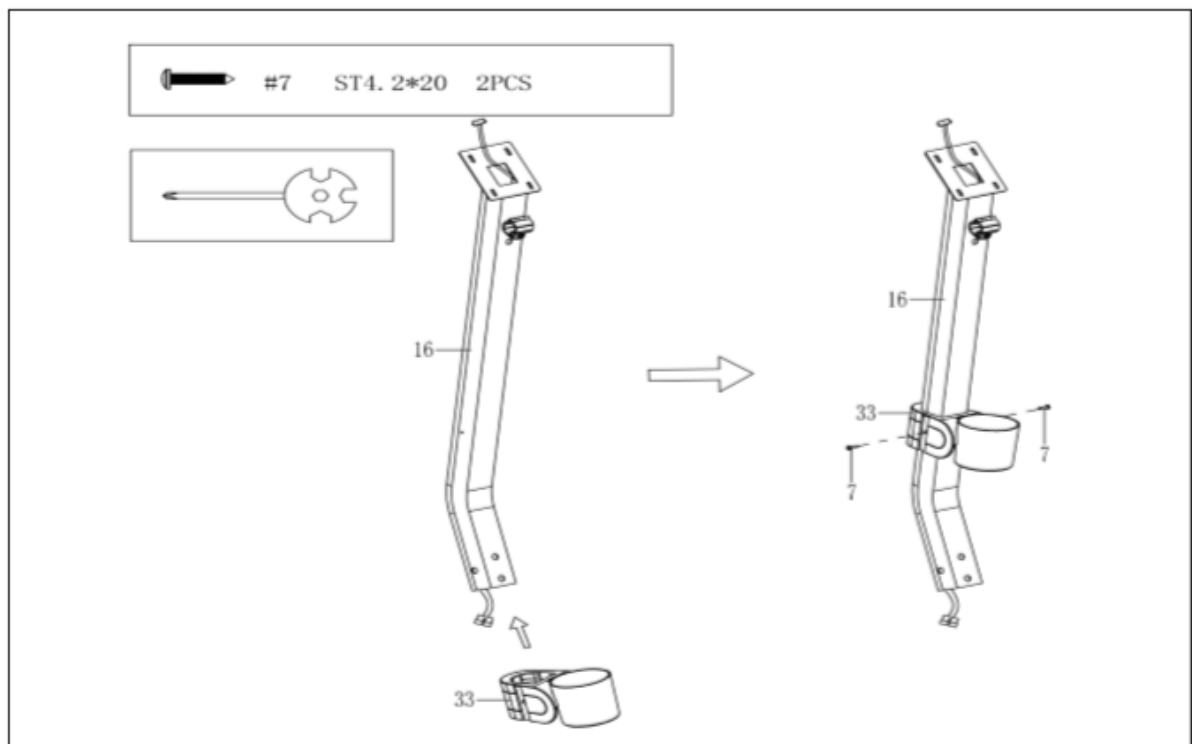
Veel trainingsplezier!

MONTAGE INSTRUCTIES:

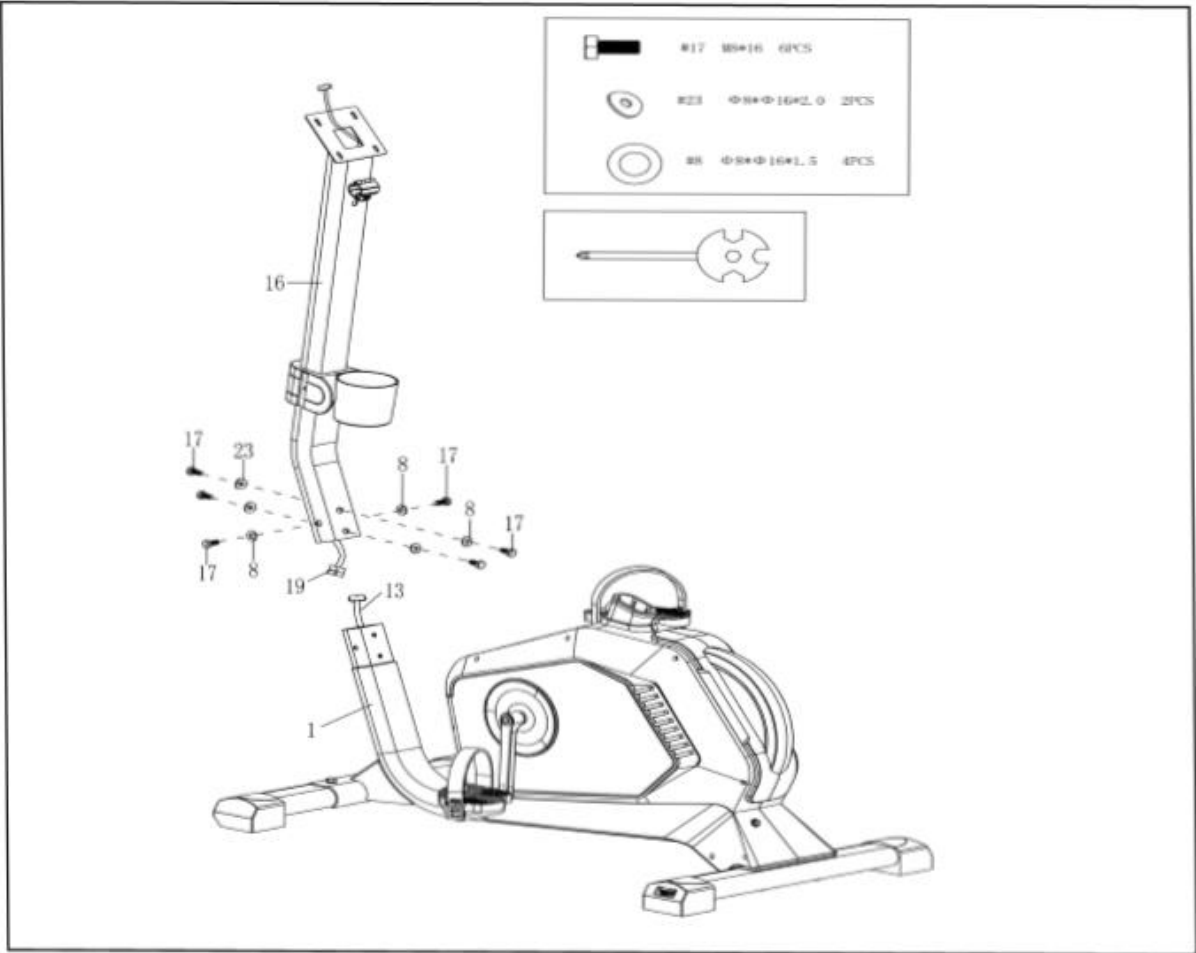
STAP 1:



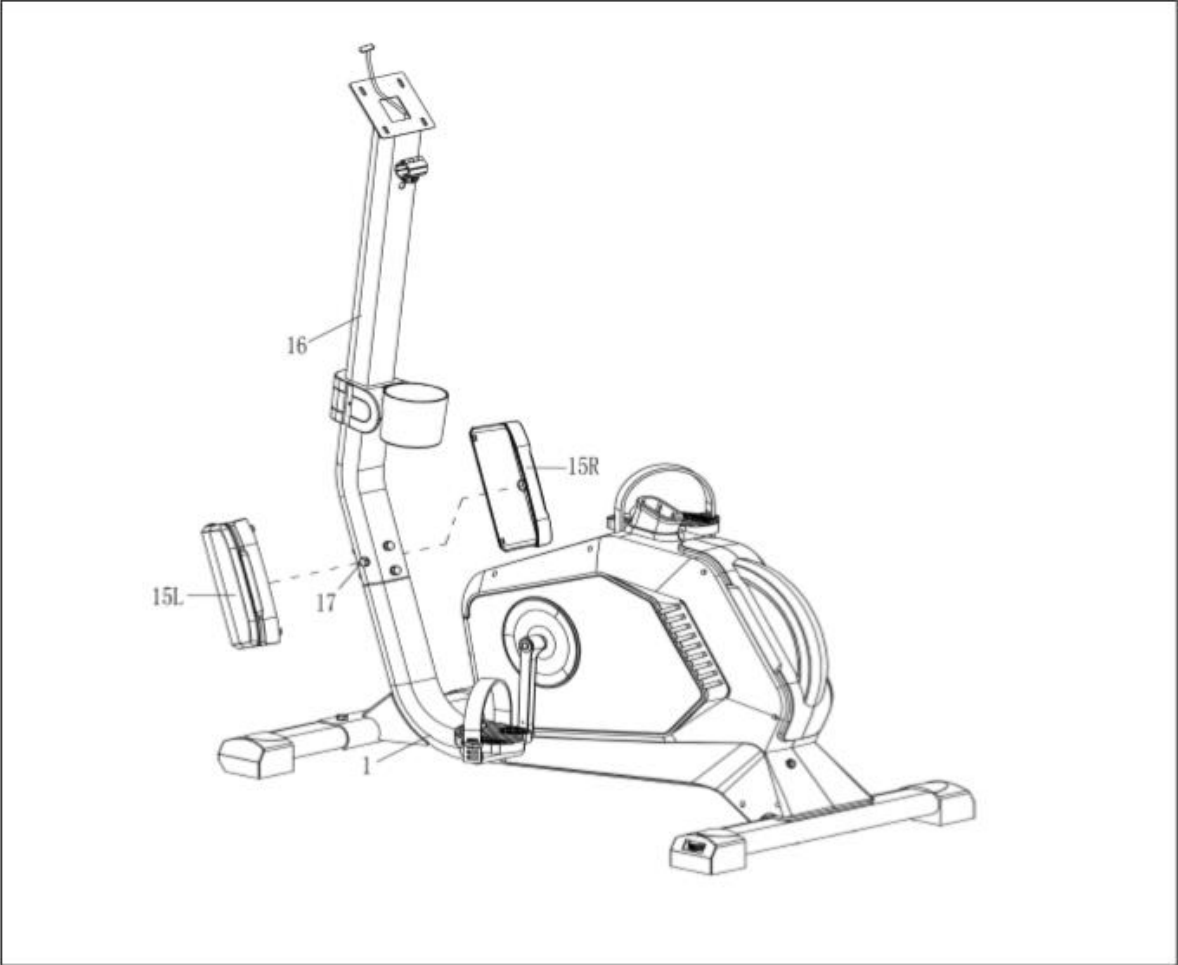
STAP 2:



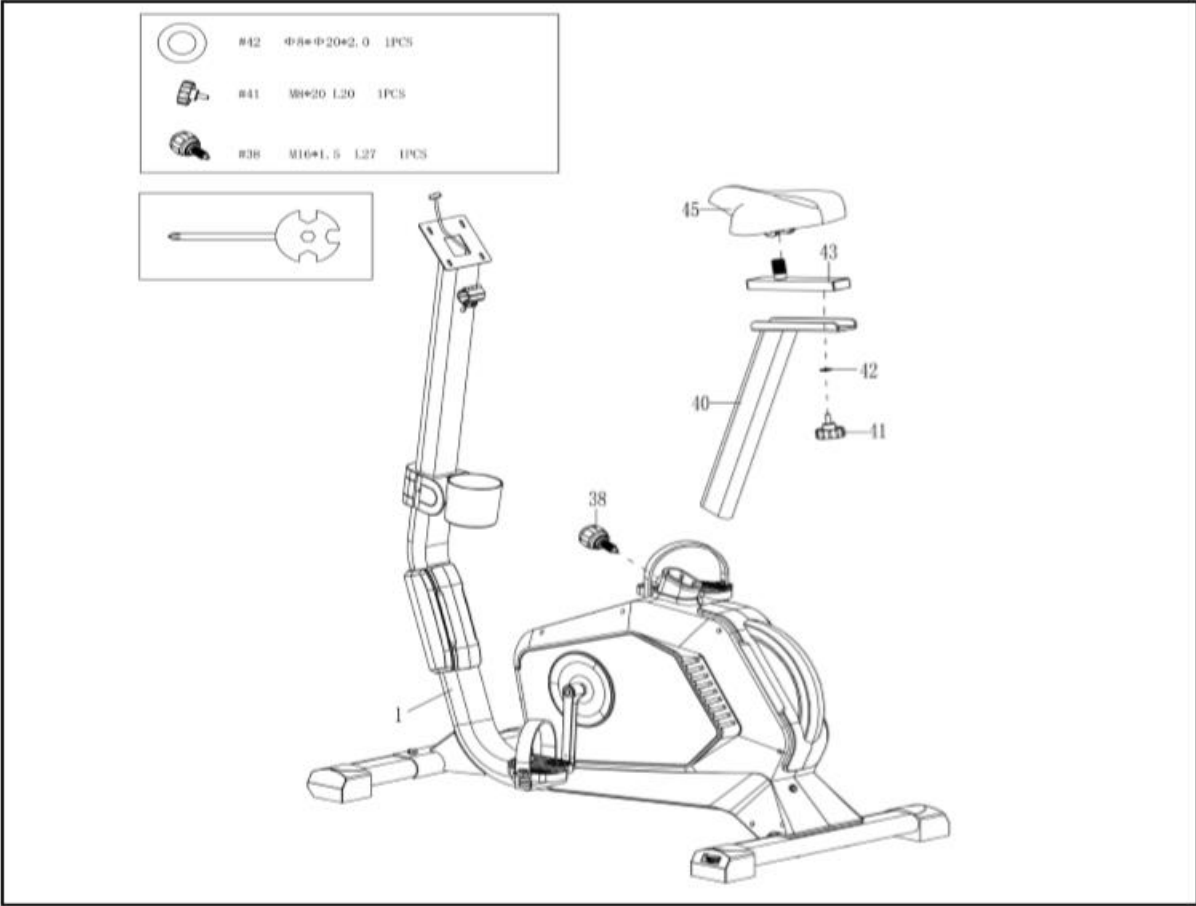
STAP 3:



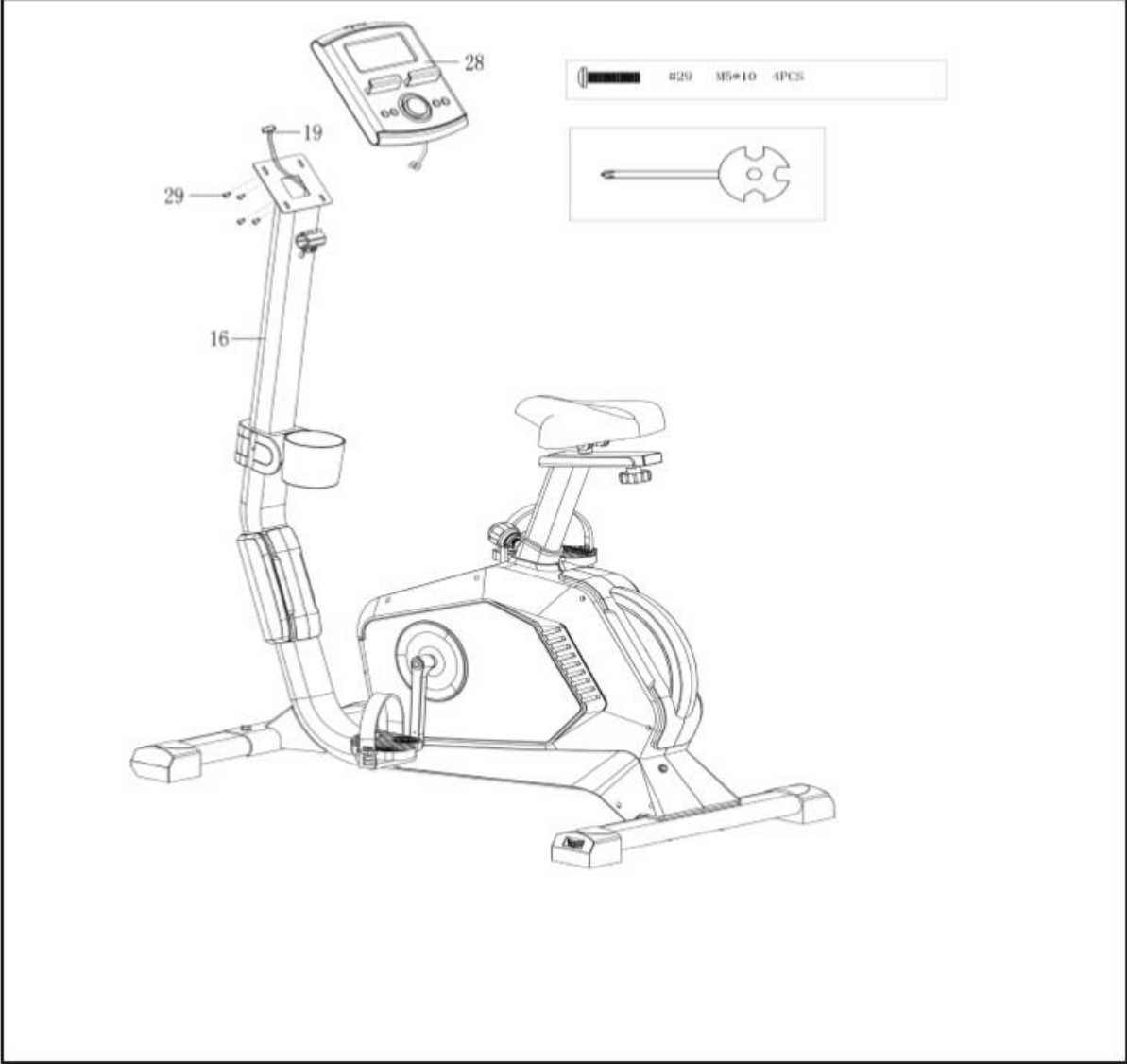
STAP 4:



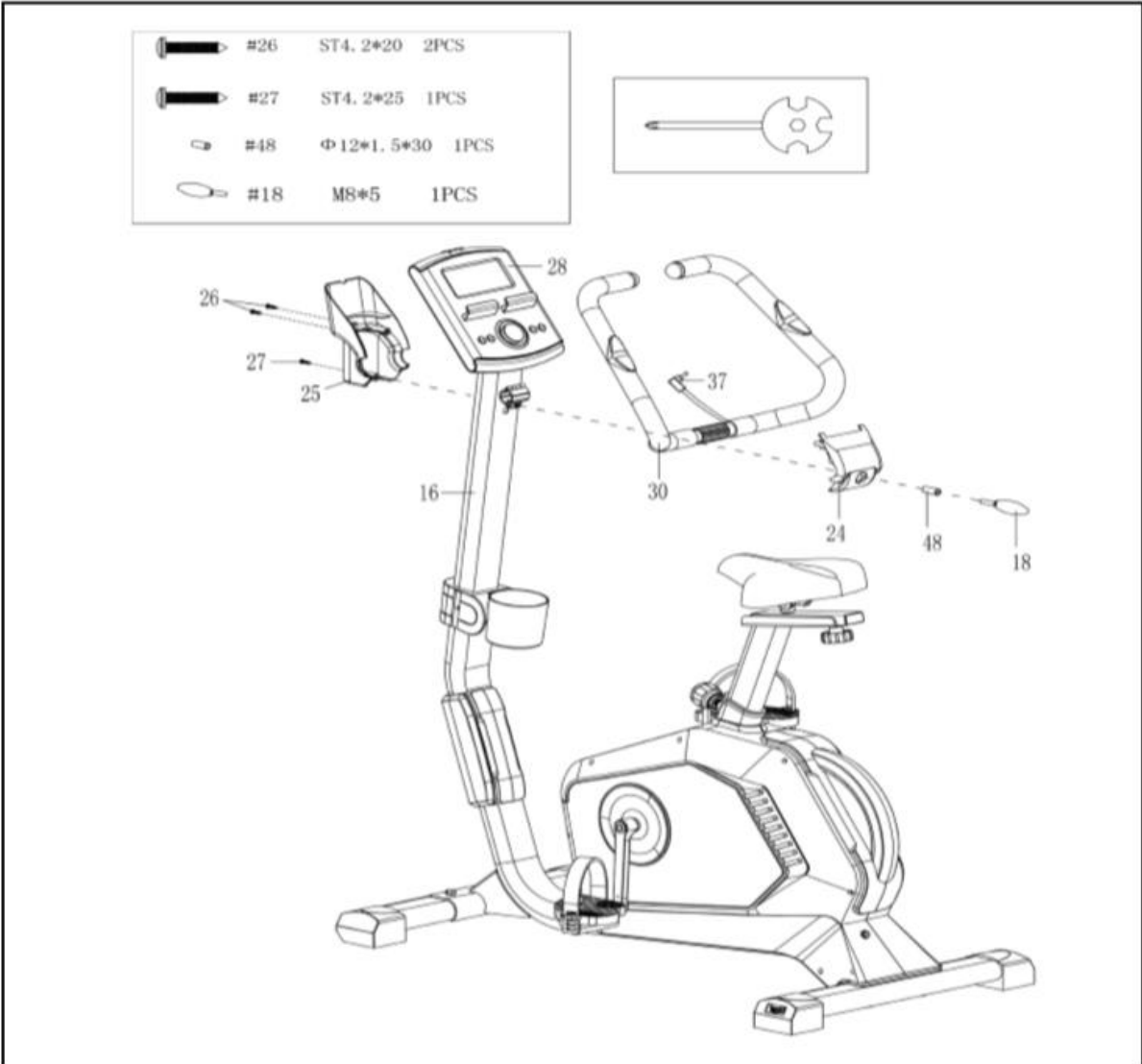
STAP 5:



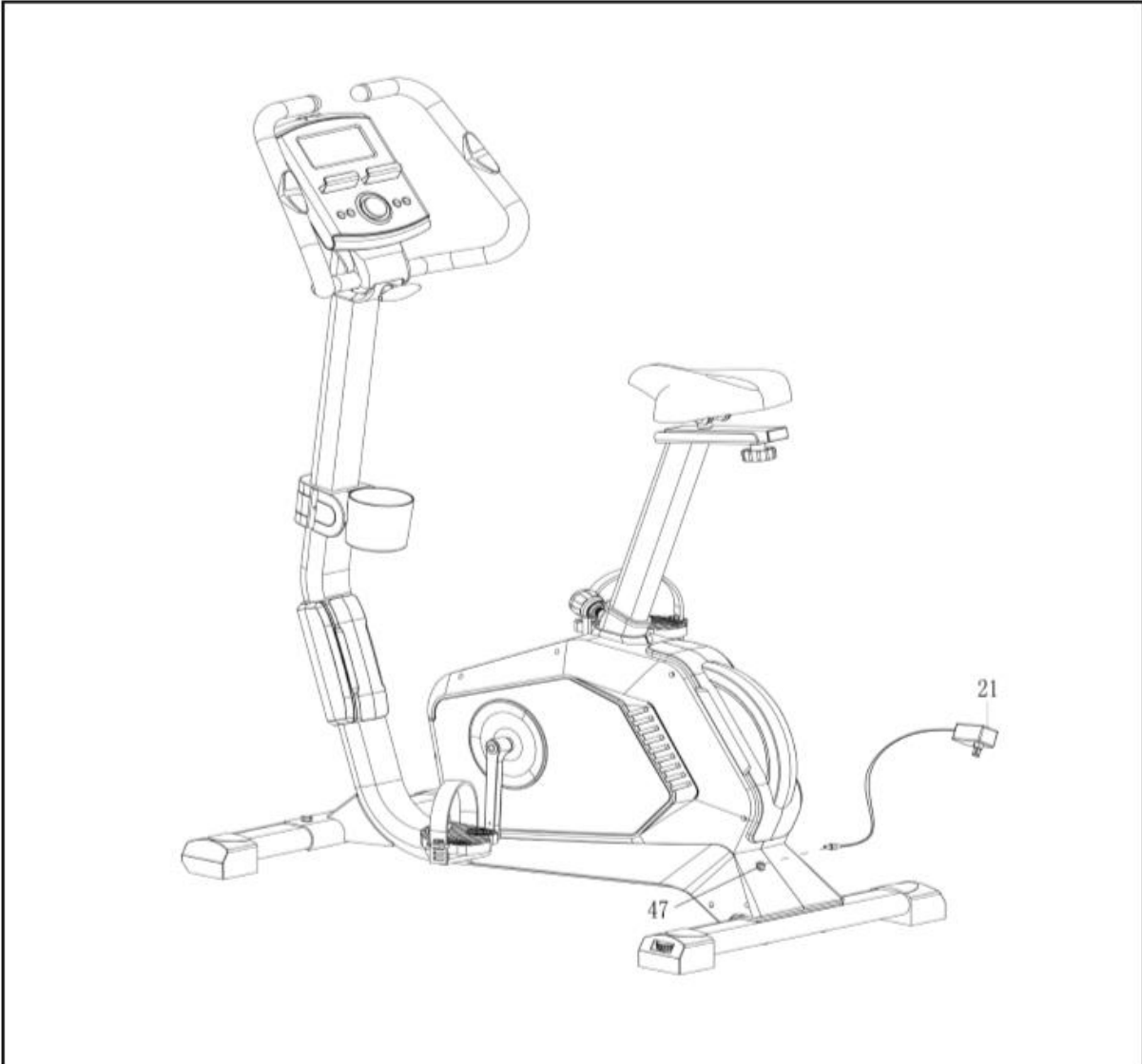
STAP 6:



STAP 7:



STAP 8:



ONDERHOUD AAN DE HOMETRAINER:

Onderhoud aan de hometrainer is in principe niet vereist.

- Inspecteer regelmatig alle onderdelen van de apparatuur en de bevestiging van alle schroeven en aansluitingen goed vast te zetten.
- Vervang defecte onderdelen onmiddellijk door een nieuwe door middel van onze klantenservice.
- Totdat het gerepareerd is, mag de apparatuur niet worden gebruikt.
- Onderhoud gebruik bij het schoonmaken alleen een vochtige doek en vermijd agressieve reinigingsmiddelen. Zorg ervoor dat er geen vocht doordringt in de computer. Onderdelen die in contact komen met transpiratie, hoeven alleen met een vochtige doek gereinigd te worden.

UITLEG COMPUTER:



Betekenis diverse toetsen

BODY FAT: Activeert de meting van het lichaamsvet.

RECOVERY: Herstelpulsmeting met toekenning van een fitnessscore van 1-6.

MODE: Door op deze toets te drukken, kan een functie worden bevestigd.

+/- Programma selecteren of waarden verhogen/verlagen. Als u langer op deze toets drukt, wordt de automatische waardescanner gestart.

RESET: - Door kort op deze toets te drukken wordt de geactiveerde waarde in de instelmodus gereset - Door kort op deze toets te drukken in de gemiddelde/valmodus wordt het hoofdmenu geactiveerd: HRC; PROGRAMMA; HANDLEIDING)

START/ STOP Start en beëindig de oefening.

Funcities van de computer

RPM Toerental per minuut. (15-200rpm).

SPEED Weergave van de snelheid in km/h, 0-99,9 km/u, (theoretische veronderstelde waarde), die niet kan worden vergeleken met de snelheidswaarde van een gewone buitenfiets.

DISTANCE Registreert de afstand in stappen van 0,1 km (0 -99,9).

TIME Registreert de trainingstijd in seconden (00:00 - 99 :59).

Calories Geeft het energieverbruik weer, gebaseerd op een efficiëntie van 22% om de mecahnische energie te leveren. Bereik van 1-999Kcal.

HEARTRATE Toont de werkelijke hartslag, bereik van 30-240 bpm.

WAARSCHUWING: Systemen met hartslagregeling kunnen onjuist zijn. Te veel beweging kan uw lichaam verwonden of kan leiden tot dood. Als u zich licht of zwak voelt, stop uw training dan onmiddellijk!

LEVEL Toont de weerstand in 16 niveaus in de toerentalafhankelijke oefening. Daarnaast wordt ook het profiel van de programma's getoond.

Opmerkingen

A) De computer wakker maken vanuit de sluimerstand Om de computer vanuit de sluimerstand weer te activeren, drukt u op een willekeurige knop. In deze modus heeft het trappen geen functie.

B) Instellen van waarden Streefwaarden: Na het bereiken van de streefwaarden zal er een pieptoon klinken en zal de computer stoppen met tellen.

C) Herstel Nadat u klaar bent met uw training drukt u op RECOVERY en stopt u met trappen. De computer meet de hartslag gedurende de volgende 60 seconden. Als het verschil tussen de begin- en eindhartrate ongeveer 20% bedraagt, krijgt u het cijfer F1 (zeer goed).

INSTELLEN PROGRAMMA'S

Snelle start

Om een optimale gebruiksvriendelijkheid van uw trainingsapparatuur te bieden, werd een mogelijkheid voor een snelle en ongecompliceerde start van de training bedacht. Doe a.u.b. het volgende:

- Sluit de bij de levering inbegrepen stroomvoorziening aan op de onderkant van de apparatuur, aan de meegeleverde stekkerdoos. Er verschijnt kort een testbeeld op de computer en U1 knippert.
- Begin uw training door op START te drukken. Alle gegevens beginnen te tellen. Door op de knoppen Niveau Omhoog of Omlaag te drukken kunt u de werkbelasting verhogen of verlagen, meer rijen zullen oplichten om aan te geven dat het moeilijker is om te trainen. De elliptische zal moeilijker te trappen zijn naarmate de rijen groter worden. Er zijn zestien weerstandsniveaus beschikbaar voor veel afwisseling.

Keuze maken uit programma's

- 1) Sluit de kabel van de adapter aan op de stekker aan de achterzijde van de behuizing.
- 2) Het display toont gedurende een korte tijd een volledige weergave en daarna knippert U1. Met behulp van de Druk- en Draaiknop kunt u een gebruiker U1-U4 selecteren.
- 3) Om het geslacht te selecteren gebruikt u de Druk- en Draaiknop en bevestigt u met MODE.
- 4) Draai aan de Druk- en Draaiknop om de leeftijd te selecteren en bevestig dit door op MODE te drukken:
- 5) Draai de Drukknop en de Draaiknop om de lichaamslengte in cm te selecteren en bevestig dit door op MODE te drukken.
- 6) Draai de Drukknop en de Draaiknop om het gewicht in kg aan te passen en bevestig dit door op MODE te drukken.

Alle ingevoerde gegevens worden opgeslagen in de USER, die geselecteerd is.

Manual (handmatig)

Als u kiest voor "M" voor MANUAL, kunt u de weerstand wijzigen door de Druk- en Draaiknop in 16 weerstandsniveaus te draaien.

Druk op MODE en u komt in de instelmodus van MANUAL.

De volgende is de tijd. U kunt de tijd aanpassen met de Drukknop en Draaiknop Het is geen must om de tijd in te stellen. Druk op START en uw oefening begint.

Druk op MODE.

De volgende is DISTANCE. U kunt de afstand aanpassen met de Druk- en Draaiknop. Het is geen must om de tijd in te stellen. Druk op START en uw oefening begint.

Druk op MODE.

De volgende is CALORIES. U kunt de calorieënwaarde aanpassen met de Druk- en Draaiknop. Het is geen must om de caloriewaarde in te stellen. Druk op START en uw oefening begint.

Druk op MODE.

De volgende is PULSE. U kunt de maximale hartslag voor uw training aanpassen. Als uw eigenlijke hartslag de ingestelde waarde overschrijdt, begint de computer te piepen. Het is geen hartslaggestuurde oefening!

Druk op START en uw oefening begint.

Programma's

De computer heeft twaalf verschillende programma's die zijn ontworpen voor een verscheidenheid aan trainingen.

Selecteer het programmasymbool met behulp van de Druk- en Draaiknop en druk op MODE om de keuze te bevestigen.

Met de Druk- en Draaiknop kunt u de hoogte (weerstand) van het profiel instellen.

Druk op MODE.

De volgende is de tijd. U kunt de tijd aanpassen met de Drukknop en Draaiknop Het is geen must om de tijd in te stellen. P

Druk op START en uw oefening begint.

Hartslaggestuurd trainen

Volgens uw maximale hartslagniveau kan de computer de weerstand zelf aanpassen, zodat u niet overbelast raakt.

Kies "Hartsymbool" met de Druk- en Draaiknop en druk op MODE.

U kunt kiezen uit 55% (regeneratie), 75% (vetverbranding), 90% anerob-duurzaamheid of een doelhartrate (TA) instellen. Druk op MODE als u het percentage hebt gekozen (TA wordt later uitgelegd). De computer berekent automatisch de maximale hartslag.

De volgende is de tijd. U kunt de tijd aanpassen met de Druk- en Draaiknop. Het is geen must om de tijd in te stellen.

Druk op START en uw oefening begint.

Een hartslagsymbool gevolgd door een vraagteken geeft u het zoeken naar de hartslag aan. Als de hartslag niet kan worden gedetecteerd, geeft een piepton aan dat de hartslag niet kan worden gedetecteerd.

Hoe om te gaan met Target HR U kunt "TA" selecteren met de Druk- en Draaiknop.

Bevestig dit door op MODE te drukken.

De hartslag van de training kan worden ingesteld door aan de Drukknop en de Draaiknop te draaien.

Druk op MODE

De volgende is de tijd. U kunt de tijd aanpassen met de Druk- en Draaiknop . Het is geen must om de tijd in te stellen.

Druk op START en uw oefening begint.

Wattage gestuurd trainen

Kies WATT met de Druk- en Draaiknop.

Druk op MODE.

De volgende is WATT. U kunt de WATT-waarde aanpassen met de drukknoop en de draaiknop. I

De volgende is de tijd. U kunt de tijd aanpassen met de Druk- en Draaiknop. Het is geen must om de tijd in te stellen.

Druk op START en uw oefening begint.

Gebruikers programma's

De computer heeft de mogelijkheid om uw eigen ontworpen profiel op te slaan.

Selecteer ""U" met behulp van de knop "Push and Turn".

Druk op MODE om de selectie te bevestigen.

Door het draaien van de toets "Push and Turn" kan het weerstandsniveau voor de eerste balk worden ingesteld. Als dit het geval is, drukt u op MODE om de keuze te bevestigen. De volgende balk knippert. doe dit op dezelfde manier als eerder beschreven,

Druk op MODE voor de seconden en pas de trainingstijd aan. de trainingstijd voor elke staaf wordt berekend door: totale trainingstijd/8. De totale trainingstijd voor elke staaf zal worden berekend door: totale trainingstijd/8.

Druk op START om uw training te activeren.

Verbinden met de apps

Download en installeer "I Console" uit de apple store of google play store.

Activeer bluetooth in je smartphone of tablet.

Open "I Console".

Verbind uw apparaat met de computer door op de knop in de linker bovenhoek te drukken.

Druk nogmaals op de bluetooth-knop.

I-console+0044 verschijnen op het display. Bevestig de computer door op de knop te drukken. het display wordt uitgeschakeld na een stabiele verbinding.