

HANDLEIDING Hammer Cardio XT6



Bedankt voor uw aankoop van de **Hammer Cardio XT6**. 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 plezier met uw aankoop!

NRG FITNESS BV – Westelijke Havendijk 19a – 4703 RA – Roosendaal – Nederland
0(031) 165 512603 | info@nrgfitness.nl | www.nrgfitness.nl

Computer knoppen:

Body FAT: Activeert de meting van het lichaamsvet.

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

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

UP/DOWN: Programmaselectie of verhogen/verlagen van de waarden.

RESET: Door kort op deze toets te drukken wordt de geactiveerde waarde in de instelmodus gereset.

START/ STOP: Start de oefening of beëindig de oefening.

5.2 Computerfuncties

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

SPEED Display van de snelheid in km/h, 0-99,9km/h, (theoretische aangenomen 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)

TIMER registreert de trainingstijd in seconden (00:00 - 99 :59).

CALORIES Toont het energieverbruik, gebaseerd op een efficiëntie van 22% om de mechanische kracht te leveren. Bereik van 1-999Kcal.

HEARTRATES Toont het werkelijke hartritme, bereik van 30-240bpm.

WAARSCHUWING: Systemen met hartslagregeling kunnen foutief zijn. Te veel lichaamsbeweging kan uw lichaam verwonden of kan de dood tot gevolg hebben.

WATT/LEVELToont de weerstand in 16 niveaus in de rpm-afhankelijke oefening. Extra de huidige Watt.

Opmerkingen:

- A) Wekken van de computer uit de sluimerstand Om de computer uit de sluimerstand weer te activeren, drukt u op een willekeurige knop, alstublieft. Een pedaal heeft in deze modus geen functie.
- B) Instellen van: Na het bereiken van de doelwaarden klinkt er een pieptoon en stopt de computer met tellen.
- C) Herstel Nadat u klaar bent met uw oefening drukt u op RECOVERY en stopt u met trappen. De computer zal de hartslag gedurende de volgende 60 seconden meten. Als het verschil tussen de start- en eindhartrate ongeveer 20% is, krijgt u de graad F1 (zeer goed).
- D) Lichaamsvet:1.In de STOP-modus drukt u op de toets BODY FAT om de meting van het lichaamsvet te starten.2.Console herinnert u eraan dat u GENDER AGE, HEIGHT, WEIGHT moet invoeren en vervolgens moet beginnen te meten.3.Tijdens het meten moeten de gebruikers beide handen op de handgrepen houden. En de LCD zal "Body Fat" gedurende 8 seconden

weergeven totdat de computer klaar is met meten.4.LCD zal het BODY FAT advies symbool weergeven, BODY FAT percentage BMI gedurende 30 seconden.5.Foutbericht: De "=" LCD displays betekent dat de handgreep of de borstband niet correct wordt gedragen.

E-1-Er is geen hartslagsignaal ingang gedetecteerd.E-4-Overkomt wanneer FAT% onder 5 of meer dan 50 is en het BMI resultaat onder 5 of meer dan 50 is.

5.3 Computerfuncties

5.3.1 Onmiddellijke startfunctie

Met het oog op een optimale gebruiksvriendelijkheid van uw trainingsapparatuur werd een mogelijkheid bedacht voor een snelle en ongecompliceerde start van de training. Doe het volgende :- Sluit de bij de levering inbegrepen stroomvoorziening aan op de onderkant van de apparatuur, bij de meegeleverde contactdoos. Er verschijnt kortstondig een testbeeld op de computer.- Start uw oefening door op START te drukken. Alle gegevens beginnen te tellen. Door gebruik te maken van Push and Turn kunt u de werklust verhogen of verlagen, meer rijen zullen oplichten, wat duidt op een zwaardere training. De ergometer wordt moeilijker te trappen naarmate de rijen groter worden. Er zijn zestien weerstandsniveaus beschikbaar voor veel variatie.

5.3.2 Oefening met instellingen

- 1) Sluit de kabel van de adapter aan op de stekker aan de achterzijde van de behuizing
- 2) Op het display verschijnt gedurende korte tijd een volledige weergave en daarna kunt u met behulp van de Druk- en Draaiknop een programma selecteren en met MODE bevestigen.

5.3.3 Handmatig

Als u MANUAL kiest, kunt u de weerstand wijzigen door de drukknop in 16 weerstandsniveaus te draaien.Druk op MODE en u komt in de instelmodus van MANUAL.Next is Time. U kunt de Tijd aanpassen met de Druk- en Draaiknop Het is niet nodig om de tijd in te stellen. Druk op START en uw oefening begint.Druk op MODE Volgende is AFSTAND. 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 MODENext is CALORIES. U kunt de waarde van de calorieën 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 nu kunt u de hartslag instellen. U kunt het maximale hartritme voor uw oefening aanpassen. Als uw werkelijke hartslag hoger is dan de ingestelde waarde, begint de computer te piepen. Het is geen hartslaggestuurde oefening! Druk op START en uw oefening begint.

5.3.4 Programma's

De computer heeft twaalf verschillende programma's die zijn ontworpen voor verschillende trainingen. Deze zijn onderverdeeld in 3 categorieën. Selecteer het programma-symbool met behulp van de Druk- en Draaiknop en druk op MODE om de selectie te bevestigen. Met de Druk- en Draaiknop kunt u de hoogte (weerstand) van het profiel instellen. Druk op MODE. Next is tijd. U kunt de tijd aanpassen met de Push and Turn knop. Het is niet nodig om de tijd in te stellen.

Druk op START en uw oefening begint.

5.3.5 Doel HR (Hartslaggestuurde oefening)

Volgens uw maximale hartslagniveau kan de computer de weerstand zelf aanpassen, zodat u niet wordt overgetraind. Kies "CARDIO" met de drukknop en druk op MODE. U hebt de optie om 55% (regeneratie), 75% (vetverbranding), 90% anaerobisch uithoudingsvermogen te selecteren of om een doelhartslag (TAG) in te stellen. Druk op MODE als u het percentage hebt gekozen (TAG wordt later uitgelegd). De computer berekent het maximale hartritme automatisch. Volgende is Tijd. U kunt de Tijd aanpassen met de Druk- en Draaiknop. Het is niet nodig om de tijd in te stellen. Druk op START en uw oefening begint.

Hoe om te gaan met Target HR

U kunt "TAG" in het CARDIO-programma selecteren met de Druk- en Draaiknop. Bevestig door op MODE te drukken. Het oefenhartritme kan worden ingesteld door aan de Druk- en Draaiknop te draaien. Druk op MODE. Volgende is Tijd. U kunt de Tijd aanpassen met de Druk- en Draaiknop. Het is niet nodig om de tijd in te stellen. Druk op START en uw oefening begint.

5.3.6 Watt Kies WATT met de Druk- en Draaiknop.

Druk op MODE. De volgende is WATT. U kunt de Watt waarde aanpassen met de Druk- en Draaiknop. De volgende is Tijd. U kunt de Tijd aanpassen met de Druk- en Draaiknop. Het is niet nodig om de tijd in te stellen. Druk op START en uw oefening begint.

5.3.7 Verbinding maken met de APP

Download en installeer "I Console+" van de apple store of google play store. Activeer bluetooth in uw 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 na een stabiele verbinding uitgeschakeld.