



ERGOMETER CARDIO XT6



Item no. 4862
ID:011019

Inhoud	Index	Seite/Page
1. Veiligheidsvoorschriften	1. Safety instructions	02
2. Algemeen	2. General	
2.1 Verpakking	2.1 Packaging	03
2.2 Beschikking	2.2 Disposal	03
3. Montage	3. Assembly	04
3.1 Montageschappen	3.1 Assembly Steps	04
4. Verzorging en onderhoud	4. Care and Maintenance	10
5. Computer (D)	5. Computer (UK)	10
5.1 Computer keys	5.1 Computer keys	10
5.2 Computer Functies / Advertenties	5.2 Computer functions	11
5.3 Computer inbedrijfstelling	5.3 Computer function setting	12
5.3.1 Instant-startfuncties	5.3.1 Immediate-Start function	12
5.3.2 Training met standaardwaarden	5.3.2 Exercise with settings	12
5.3.3 Manual	5.3.3 Manual	12
5.3.4 Programma	5.3.4 Programs	13
5.3.5 Target HR	5.3.5 Target HR	13
5.3.6 Watt	5.3.6 Watt	14
5.3.7 Maak verbinding met de app	5.3.7 Connecting with the APP	14
5.4 Foutdiagnose en probleemoplossing	5.4 Diagnostic and Troubleshooting	15
6. Technische gegevens	6. Technical details	16
6.1 Voedingseenheid (meegeleverd)	6.1 Power supply	16
7. Training manual	7. Training manual	17
7.1 Training frequentie	7.1 Training frequency	17
7.2 Trainingsintensiteit	7.2 Training intensity	17
7.3 Pulsgerichte training	7.3 Heart rate orientated training	17
7.4 Trainingscontrole	7.4 Training control	18
7.5 Trainingstijd	7.5 Training duration	19
8. Explodeerde	8. Explosion drawing	21
9. Nomenclatur	9. Parts list	23

Belangrijk!

j Deze ergometer is een snelheid-onafhankelijk trainingsapparaat van klasse SA, volgens DIN EN 20957-1 / 5.

-
-
- Max. Belasting 150 kg.
- De elliptische trainer mag alleen worden gebruikt voor het beoogde doel te gebruiken!
- Elk ander gebruik is verboden en mogelijk gevaarlijk. De importeur kan dat niet aansprakelijk worden gesteld voor schade veroorzaakt door oneigenlijk gebruik.
- U traint met een apparaat dat verband houdt met veiligheid werd gebouwd volgens de laatste kennis. mogelijk. Bronnen van gevaar die letsel kunnen veroorzaken werden zo goed mogelijk uitgesloten
-
-

Lees en volg deze eenvoudige regels om verwondingen en / of ongevallen te voorkomen:

1. Laat kinderen niet toe met of in het apparaat om dichtbij te spelen.
2. Controleer regelmatig of alle schroeven, moeren, Handgrepen en pedalen zijn stevig vastgedraaid.
3. Vervang defecte onderdelen onmiddellijk en gebruik deze Apparaat tot reparatie. Let ook op mogelijke materiaalmoedheid.
4. Hoge temperaturen, vochtigheid en waterspatten moet worden vermeden.
5. Lees de bedieningsinstructies voordat u het apparaat bedient aandachtig.
6. Het apparaat heeft in elke richting voldoende ruimte nodig (minimaal 1,5 m).
7. Plaats het apparaat op een vaste en vlakke ondergrond.
8. Train niet onmiddellijk voor of na Maaltijden.
9. Begin altijd voordat u aan een fitness training begint eerst onderzoeken door een arts.
10. Het beveiligingsniveau van het apparaat kan alleen worden gegarandeerd als u periodiek de. Controleer slijtageonderdelen. Deze zijn gemarkeerd met * in de onderdelenlijst met het kenmerk.
11. Trainingsapparatuur mag nooit als speeltoestel worden gebruikt gebruiken.
12. Ga niet op de zaak staan.
13. Draag geen losse kleding, maar geschikte trainingskleding zoals een trainingspak.
14. Draag schoenen en oefen nooit op blote voeten.
15. Zorg dat er geen derden in de buurt van de Apparaat omdat er andere mensen door de bewegende delen kunnen gewond raken.
16. Het trainingsapparaat mag niet worden gebruikt in vochtige ruimtes (badkamer) of op het balkon worden geplaatst.

IMPORTANT!

- The Ergometer is produced according to DIN EN 957-1/5 class HA.
- Max. user weight is 130 kg.
- The Ergometer should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The Ergometer has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. Do not step on the housing but only on the steps provided for this purpose.
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the home trainer, because other persons may be injured by the moving parts.
16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

Het toepassingsgebied van dit trainingsapparaat is het thuisgebied. Het apparaat voldoet aan de vereisten van EN ISO 20957-1 / 9 klasse HA. De CE-markering verwijst naar EG-richtlijnen 2014/30 / EU en 2014/35 / EU. Als dit apparaat onjuist wordt gebruikt (bijv. Overmatig trainen, onjuiste instellingen, enz.), Kan gezondheidsschade niet worden uitgesloten.

Voor aanvang van de training moet een algemeen onderzoek door uw arts worden uitgevoerd om eventuele gezondheidsrisico's uit te sluiten.

2.1 Verpakking

De verpakking is gemaakt van milieuvriendelijke en recyclebare materialen:

- j Kartonnen buitenverpakking
- j Gegoten onderdelen van geschuimd, CFC-vrij polystyreen (PS)
- j Polyethyleen (PE) films en zakken
- j Polypropyleen (PP) banden

2.2 Beschikking



Aan het einde van zijn levensduur mag dit product niet met het normale huisvuil worden weggegooid, maar moet het worden ingeleverd bij een inzamelpunt voor het recyclen van elektrische en elektronische apparaten. De materialen zijn volgens hun tekening herbruikbaar. Met het hergebruik, het materiaal

Recycling of andere vormen van recycling van oude apparaten leveren een belangrijke

bijdrage aan de bescherming van ons milieu.

Informeer bij de lokale overheid naar het verantwoordelijke verwijderingspunt.

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of EN ISO 20957-1/9 Class HA. The CE marking refers to the EU Directive 2014/30/EU and 2014/35/EU. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2 Disposal



Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!

Om de montage van het apparaat voor u zo eenvoudig mogelijk te maken, hebben we de belangrijkste onderdelen al in elkaar gezet. Lees deze montage-instructies aandachtig door voordat u het apparaat monteert en ga stap voor stap verder zoals beschreven.

Inhoud van de verpakking

j ● Verwijder alle afzonderlijke onderdelen uit de piepschuimvorm en plaats zenaast elkaar op de vloer.

● Plaats het hoofdframe op een oppervlak dat zacht is voor de vloer, als zonder. Gemonteerde voeten kunnen uw vloer beschadigen / krassen. Deze pad moet plat zijn en niet te dik zijn zodat het frame stabiel is.

● Zorg ervoor dat u tijdens de montage in elke richting kijkt voldoende bewegingsvrijheid hebben (minimaal 1,5 m).

In order to make assembly of the item as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

Contents of packaging

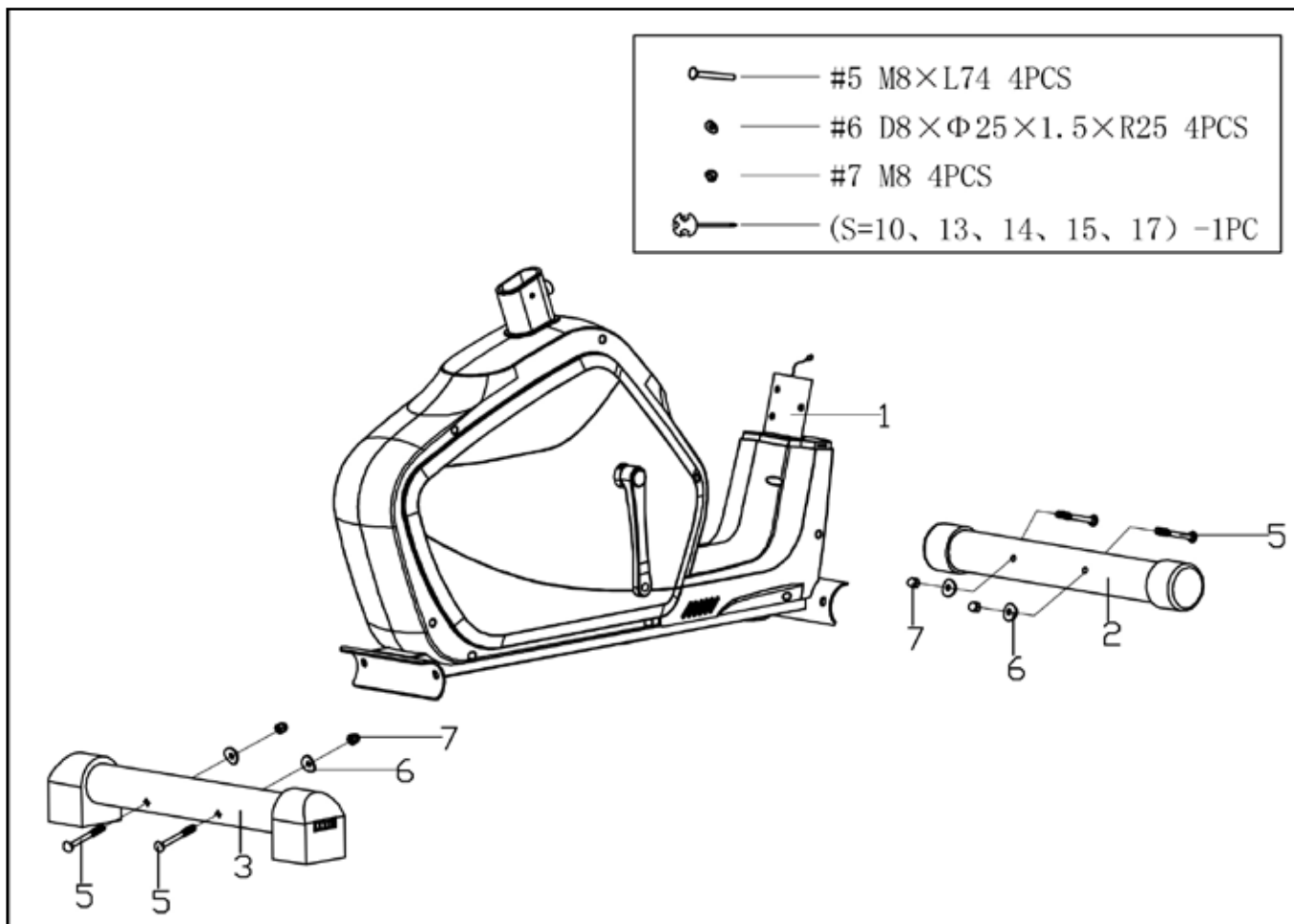
● Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.

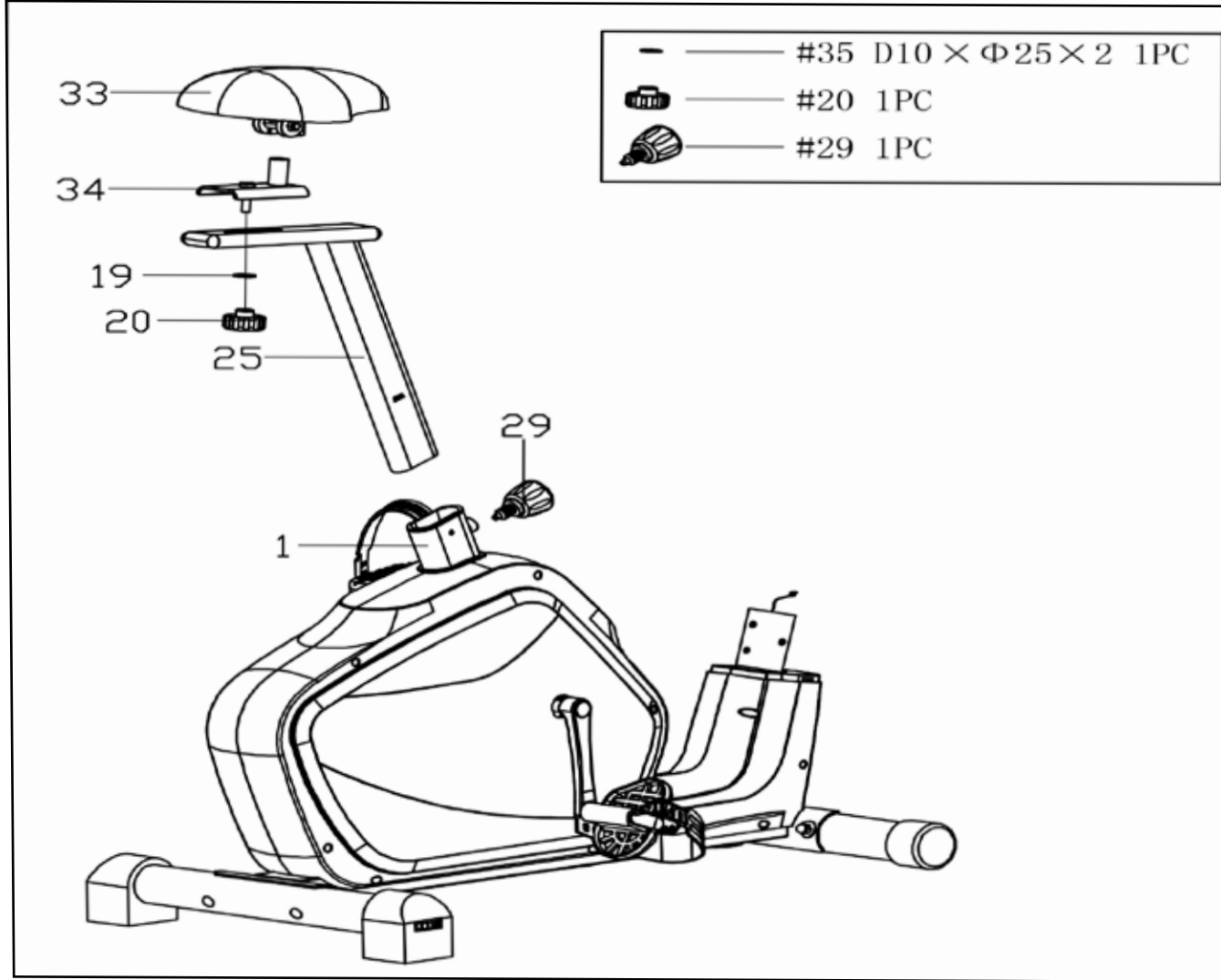
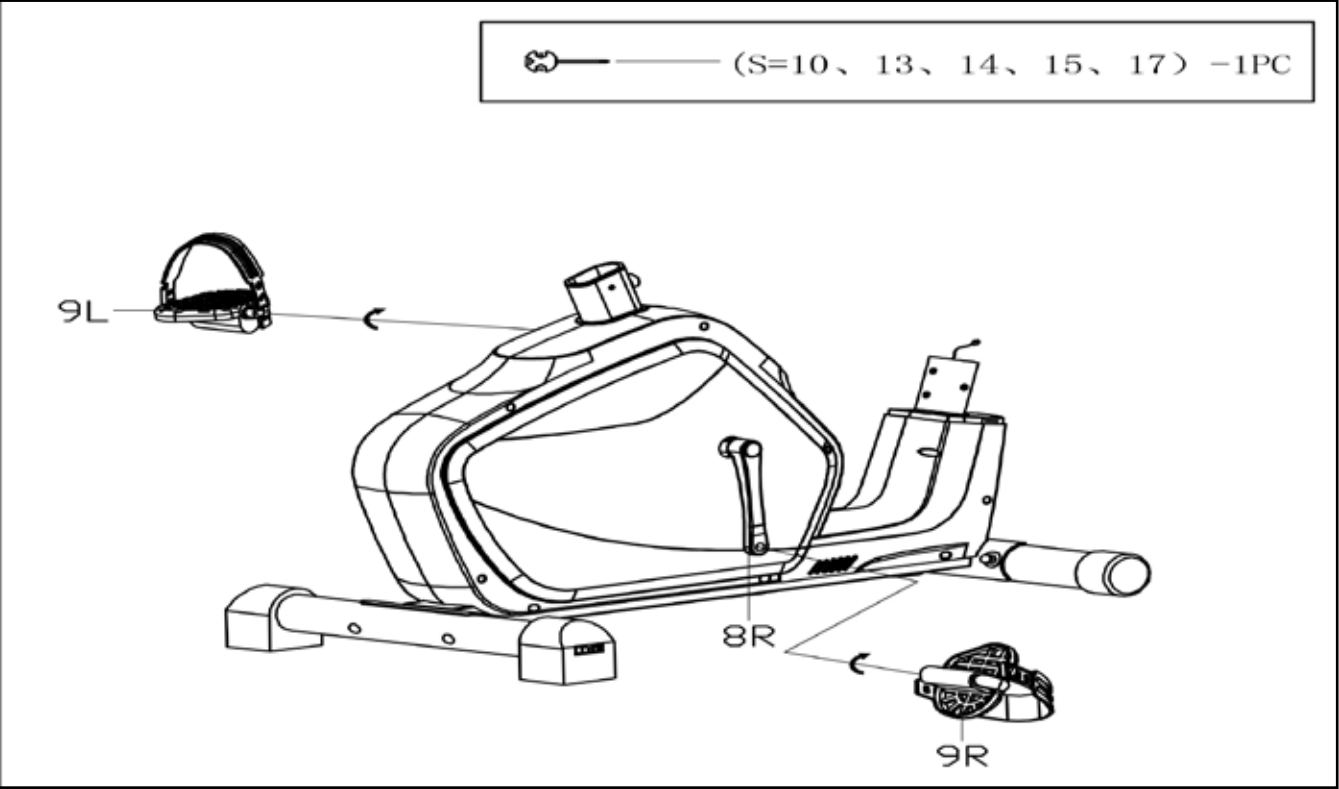
● Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage / scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand.

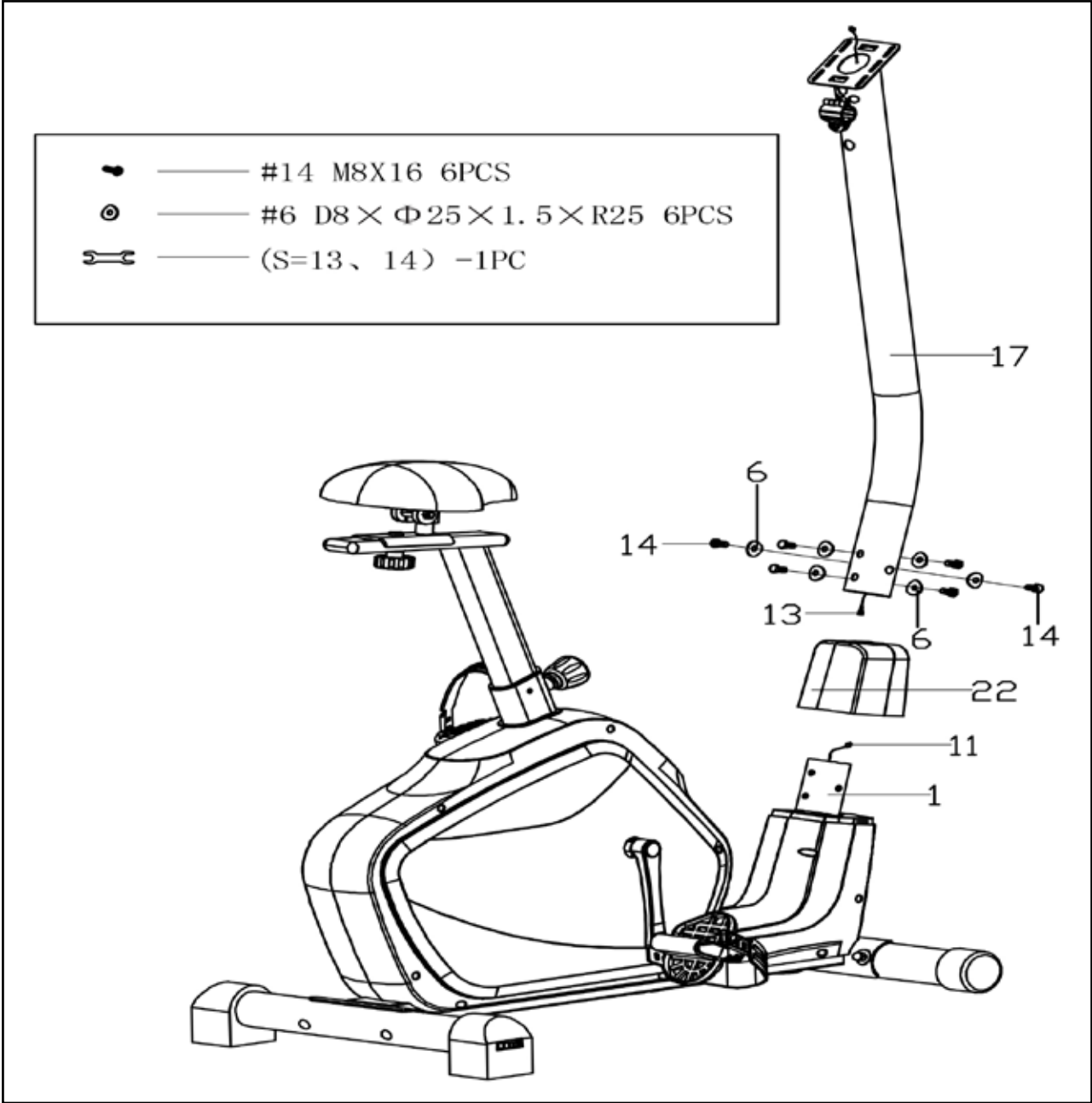
● Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

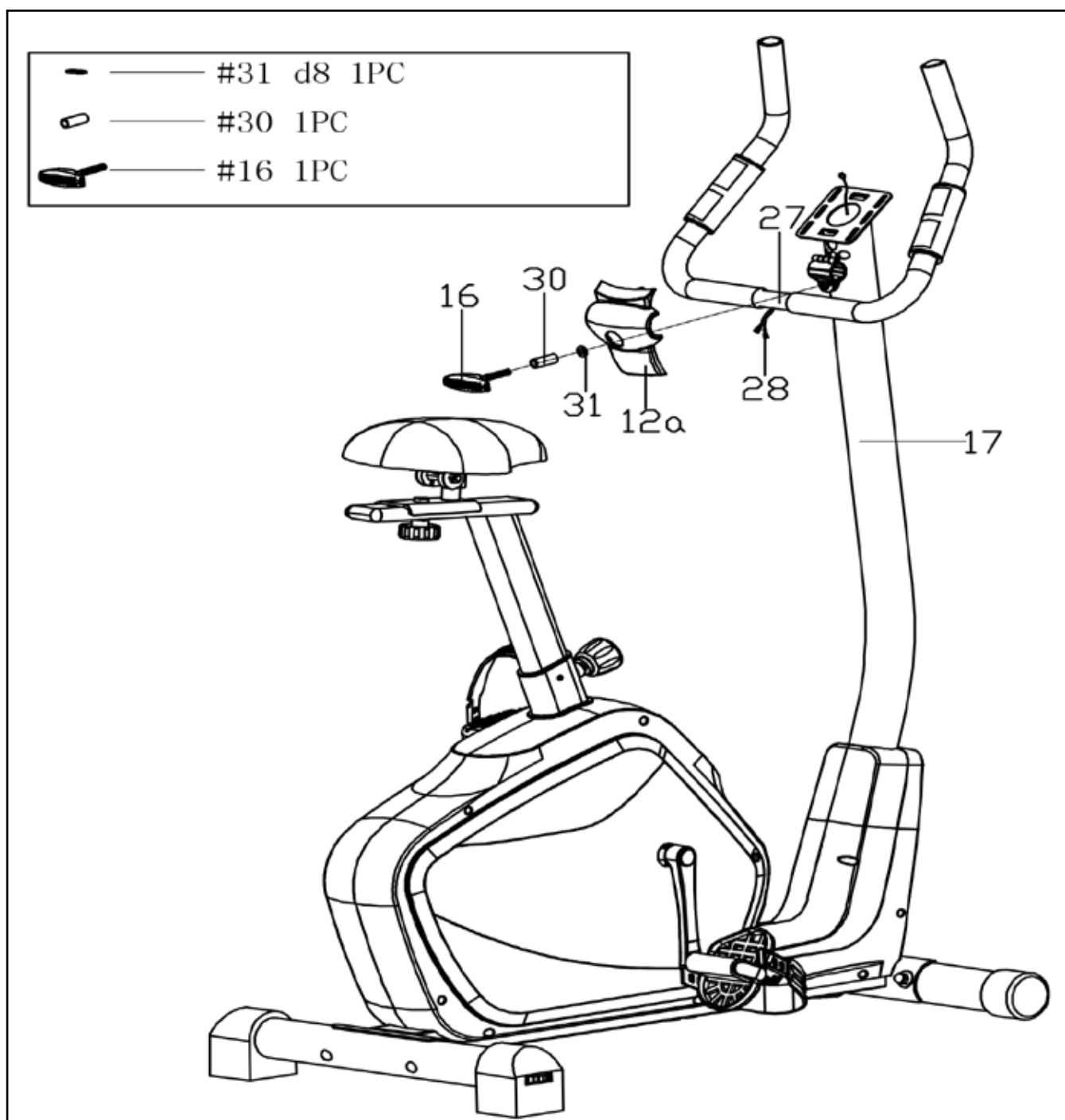
3.1 Montagestappen/Assembly steps

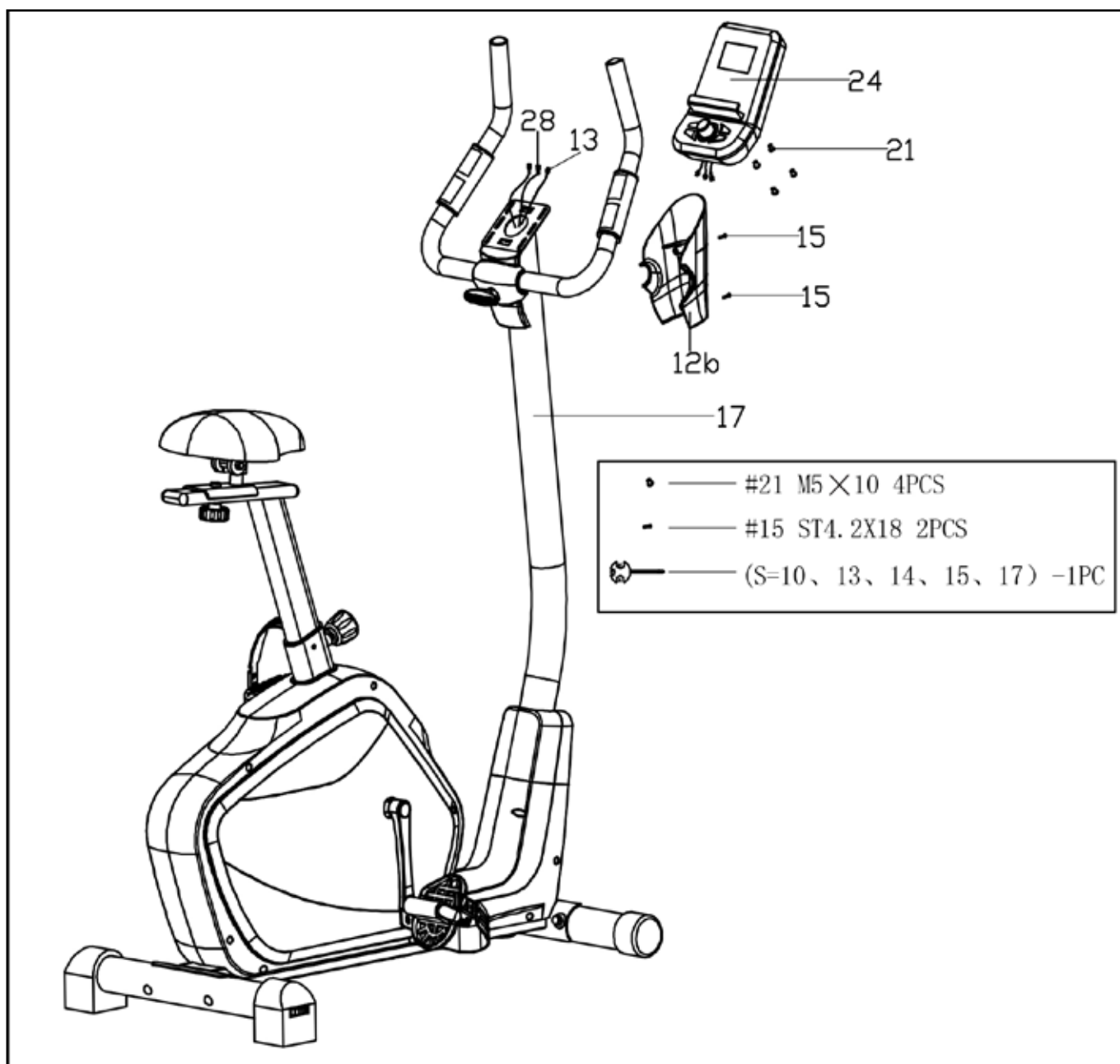
Stap /Step 1











4. Verzorging en onderhoud

Verzorging

- Kortom, het apparaat heeft geen onderhoud nodig
- Controleer regelmatig alle apparaatonderdelen en de strakke pasvorm van alle schroeven en verbindingen
- Vervang defecte onderdelen via onze klant service onmiddellijk. Het apparaat kan dan tot Reparaties worden niet gebruikt.

Onderhoud

- Gebruik alleen een vochtige voor het reinigen Doek zonder agressieve schoonmaakmiddelen. Wees voorzichtig dat er geen vloeistof in de computer komt.
- Onderdelen die met zweet in aanraking komen, hoeven alleen met een vochtige doek te worden schoongemaakt.

4. Care and Maintenance

Maintenance

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture penetrates into the computer.
- Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

5. Computer (D)



5.1 Computer keys

Body FAT:

Activeert lichaamsvetmeting.

RECOVERY:

Herstelpulsmeting met een fitnessgraad 1-6

MODE:

Een functie kan worden bevestigd door op te drukken

UP/ DOWN:

Verhogen / verlagen van functiewaarden.

RESET:

Een korte druk verwijdt de huidige functiewaarde in de standaardmodus

START/ STOP:

Start en stopt de computerfuncties

5.1 Computer keys

Body FAT:

Activates the body fat measurement.

RECOVERY:

Recovery pulse measurement with assignment of a fitness score 1–6.

MODE:

By pressing this key, a function can be confirmed.

UP/DOWN

Program selection or increase/decrease of values.

RESET:

- Briefly pressing this key will resets the activated value in the setting mode

-

START/ STOP

Start and finish the exercise

5.2 Computerfuncties / displays

RPM

Pedaalomwentelingen per minuut (omwentelingen per minuut, {15-200})

SPEED

Weergave van de snelheid in km / u (0-99,99 km / u). Het is een theoretische acceptatiewaarde die niet kan worden vergeleken met de waarde van een normale fiets.

DISTANCE

Registreert de afstand in stappen van 0,1 km (0 - 999,9)

TIME

Registreert de trainingstijd in stappen van seconden (00:00 - 99:59)

KCAL

Geeft het kilocalorie-verbruik aan met een efficiëntie van 22% voor de toepassing van de mechanische prestaties. Weergave van 1-9990Kcal.

PULSE

Pulswaardeweergave: waardebereik van 40-199 slagen per minuut. Het toont ook de berekende of gespecificeerde pulswaarde.

WAARSCHUWING: Hartslagbewakingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig bewegen kan leiden tot ernstige gezondheidsschade of de dood. Als u zich duizelig / zwak voelt, stop dan onmiddellijk met de training!

WATT/LEVEL

Toont de pedaalweerstand in 16 niveaus. Dit gebied toont ook de watt.

Opmerkingen:

A) De computer activeren vanuit de slaapstand

Druk op een willekeurige toets om de computer uit de slaapstand te halen. Schoppen leidt niet tot activering.

B) Standaardwaarden

Standaardwaarden: Nadat de standaardwaarde is bereikt, klinkt een signaaltoon en stopt de computer de training

C) Recovery

Druk aan het einde van de training op „HERSTEL“ en stop met trappen. De computer meet uw pols gedurende 60 seconden. Met een pulsverschil van ca. 20% krijg je de klasse F1 (zeer goed).

D) Body Fat:

1. Druk in de STOP-modus op de BODY FAT-knop om de lichaamsvetmeting te starten.
2. Computer herinnert de gebruiker eraan om GENDER LEEFTIJD, HOOGTE, GEWICHT in te voeren en begint met meten.
3. Tijdens de meting moeten gebruikers beide handen aan de handgrepen houden. Op het LCD-scherm verschijnt gedurende 8 seconden „Body Fat“ totdat de computer de meting heeft voltooid.
4. Het symbool voor het lichaamsvet en het percentage lichaamsvet BMI wordt 30 seconden op het display weergegeven.
5. Foutmelding:
Het „=“ „=“ „=“ LCD-scherm betekent dat u de hendel niet goed hanteert of de borstriem niet goed draagt.
E-1 - Er werd geen hartslagingangssignaal gedetecteerd.
E-4 - Treedt op wanneer FAT% lager is dan 5 of hoger is dan 50 en het BMI-resultaat lager is dan 5 of hoger is dan 50

5.2 Computer functions

RPM

Revolutions per minute.{15-200rpm}.

SPEED

Display of speed in km/h, 0-99.9km/h, (theoretical assumed value), which cannot be compared with the speed value of a regular outdoor bike.

DISTANCE

Records the distance in 0.1 km increments (0 -99.9)

TIME

Records the training time in seconds (00:00 – 99 :59).

Calories

Shows the energy consumption, based on a efficiency of 22% to provide the mechanical power. Range from 1-999Kcal.

HEARTRATE

Shows the actual heartrate, range from 30-240bpm.

WARNING: Systems with heartrate control can be incorrect. To much exercise could injure your body or can cause dead. If you feel light theaded or weak, stop your exercise immediately!

WATT/LEVEL

Shows the resistance in 16 levels in the rpm-dependant exercise. Additional the current Watt.

Remarks:

A) Waking up the computer from the snooze mode

To reactivate the computer from the snooze mode, press any button, please. A pedalling has no function in this mode.

B) Setting values

Target values: After achieving the target values, there will be a beep and the computer will stop counting.

C) Recovery

After you finished your exercise press RECOVERY and stop pedalling. The computer will measure the heartrate for the next 60 seconds. If the difference between the starting and end heartrate is around 20%, you will get the grade F1 (very good).

D) Body Fat:

- 1.In STOP mode, press the BODY FAT key to start body fat measurement.
- 2.Console will remind to input user GENDER AGE, HEIGHT, WEIGHT, then begin to measure.
- 3.During measuring, users have to hold both hands on the hand grips. And the LCD will display „Body Fat“ for 8 seconds until computer finish measuring.
- 4.LCD will display BODY FAT advice symbol, BODY FAT percentage BMI for 30 seconds.
- 5.Error message:
The “= “ “ “ “ = “ LCD displays means not hand the grip or wear chest strap correctly.
E-1—There is no heart rate signal input detected.
E-4—Occurs when FAT% is below 5 or exceeds 50 and BMI result is below 5 or exceeds 50

5.3 Computer inbedrijfstelling

5.3.1 Directe startfunctie

Demogelijkheid van een snelle en ongecompliceerde computerstart is gecreëerd voor een optimale gebruiksvriendelijkheid van uw trainingsapparaat. Ga als volgt te werk:

- Sluit de meegeleverde voedingseenheid aan op het contact aan de achterkant van het apparaat. Er klinkt een signaaltoon.
- Begin uw training door op START te drukken. Alle gegevens beginnen te tellen. De weerstand kan worden ingesteld met de druk- en draaiknoppen. Hoe hoger de weerstand, hoe meer lijnen er oplichten. Er kunnen zestien verschillende weerstandsniveaus worden ingesteld.

5.3.2 Training met gegevensspecificatie

1) Sluit de meegeleverde voeding aan op het contact aan de achterkant van de behuizing.

2) Een testafbeelding verschijnt kort op de computer. Selecteer een programma door de knop Push and Turn te draaien en bevestig met MODE.

5.3.3 Manual

Selecteer HANDMATIG met de knop Push and Turn. Druk op MODE en de startweerstand kan worden ingesteld door de knop Push and Turn te draaien.

Druk op de modusknop.

„TIME“ knippert nu. Door de knop Push and Turn te draaien, kunt u de gewenste trainingstijd opgeven (in minuten). De tijd hoeft niet te worden opgegeven. Een druk de START-knop, je training begint.

Druk op de modusknop.

„AFSTAND“ knippert nu. Door de knop Push and Turn te draaien, kunt u de gewenste trainingsafstand opgeven (in stappen van 100 m). De afstand hoeft niet te worden opgegeven. Als u op de START-knop drukt, begint uw training.

Druk op de modusknop.

„CALORIES“ knippert nu. Door de knop Push and Turn te draaien, kunt u het gewenste aantal te verbranden calorieën opgeven (in stappen van 10 kcal). Het aantal calorieën hoeft niet te worden opgegeven. Als u op de START-knop drukt, begint uw training.

Druk op de modusknop..

„PULSE“ knippert nu. U kunt de gewenste maximale trainingspuls instellen door de knop Push and Turn te draaien. Er klinkt een pieptoon als deze waarde wordt overschreden.

Er is geen automatische pulsafhankelijke weerstandsaanpassing!

Als u op de START-knop drukt, begint uw training.

5.3 Computer function setting

5.3.1 Immediate-Start function

In order to provide optimum user friendliness of your training equipment, an opportunity for quick and uncomplicated initiation of training was devised. Please do the following :

- Connect the power supply included in the scope of delivery to the bottom end of the equipment, at the socket provided. A test image will briefly appear on the computer.
- Start your exercise by pressing START. All data starts counting up. By using the Push and Turn you can increase or decrease the work load, more rows will light indicating a harder workout. The ergometer will get harder to pedal as the rows increase. There are sixteen levels of resistance available for plenty of variety.

5.3.2 Exercise with settings

1) Connect the cable from the adapter to the plug at the rear side of the housing

2) The display will show a full display for a short period of time and afterwards, By using the Push and Turn-button you can select a Programm and confirm with MODE.

5.3.3 Manual

If you choose MANUAL, you can change the resistance by turning the Push and Turn-button in 16 resistance levels.

Press MODE and you are entering the setting mode of MANUAL.

Next is Time. You may adjust the Time with the Push and Turn-button It is not a must to set the time. Press START and your exercise begins.

Press MODE

Next is DISTANCE. You may adjust the distance with the Push and Turn-button. It is not a must to set the time. Press START and your exercise begins.

Press MODE

Next is CALORIES. You may adjust the calories value with the Push and Turn-button. It is not a must to set the calorie value. Press START and your exercise begins.

Press MODE

Next is PULSE. You may adjust the the max heartrate for your exercise. If your actual heartrate is over the set value, the computer starts beeping. It is not a heartrate controlled exercise!

Press START and your exercise begins.

5.3.4 Programma

De computer heeft twaalf verschillende voorgeprogrammeerde programma's. Deze zijn onderverdeeld in 3 categorieën. Beginner, Advance en Sporty.

Selecteer een van de programma's door de knop Push and Turn te draaien. Druk op MODE om te bevestigen

Met de druk- en draaiknop kunt u nu de profielhoogte (pedaalweerstand) instellen.

Druk op MODE.

„TIME“ knippert nu. Door de knop Push and Turn te draaien, kunt u de gewenste trainingstijd opgeven (in minuten). De tijd hoeft niet te worden opgegeven.

Als u op de START-knop drukt, begint uw training.

5.3.5 Target HR (Hartslag programma's)

De computer heeft de optie om de weerstand te regelen, zodat u niet voorbij een bepaalde pulswaarde kunt komen en uzelf kunt overweldigen.

Selecteer „CARDIO“ met de knop Push and Turn. Druk op MODE om te bevestigen

U kunt nu kiezen tussen de volgende polssnelheden: 55% (regeneratie), 75% (vetverbranding), 90% (anaëroob uithoudingsvermogen) of TAG (zelf definieerbare pulslimiet). Na het selecteren (TAG wordt later beschreven) drukt u op MODE. De computer berekent automatisch de maximale trainingspulsfrequentie op basis van uw leeftijd.

„TIME“ knippert nu. Door de knop Push and Turn te draaien, kunt u de gewenste trainingstijd opgeven (in minuten). De tijd hoeft niet te worden opgegeven.

Als u op de START-knop drukt, begint uw training.

5.3.4 Programs

The computer has twelve different programs that have been designed for a variety of workouts. These are divided into 3 categories. Beginner, Advance and Sporty.

Select the program symbol by using the the Push and Turn-button and press MODE to confirm the selection.

With the the Push and Turn-button, you can set the height (resistance) of the profile.

Press MODE.

Next is Time. You may adjust the Time with the Push and Turn-button It is not a must to set the time. P

Press START and your exercise begins.

5.3.5 Target HR (Heart rate controlled exercise)

According to your max heartrate level, the Computer can adjust the resistance by himself, so you will not overtrain you.

Choose „CARDIO“ with the Push and Turn-button and press MODE

You have the option to select 55% (regeneration), 75% (fat burn), 90% anerob endurance or to set a target heartrate (TAG). Press MODE if you have chosen the percentage (TAG will be explained later). The computer is calculating the max heartrate automatically

Next is Time. You may adjust the Time with the Push and Turn-button. It is not a must to set the time.

Press START and your exercise beginns.

Procedure om Target Heart Rate

Selecteer „DAG“ in het CARDIO-programma door de knop Push and Turn te draaien.

Druk op MODE om te bevestigen

Met de druk- en draaiknop kunt u nu uw gewenste trainingspuls instellen.

Druk op MODE

„TIME“ knippert nu. Door de knop Push and Turn te draaien, kunt u de gewenste trainingstijd opgeven (in minuten). De tijd hoeft niet te worden opgegeven.

Als u op de START-knop drukt, begint uw training.

5.3.6 Watt

Selecteer WATT door aan de knop Push and Turn te draaien.

Druk op de modusknop.

„WATT“ knippert nu. U kunt het gewenste wattage opgeven door de knop Push and Turn te draaien.

„TIME“ knippert nu. Door de knop Push and Turn te draaien, kunt u de gewenste trainingstijd opgeven (in minuten). De tijd hoeft niet te worden opgegeven.

Als u op de START-knop drukt, begint uw training.

5.3.7 Maak verbinding met de APP

Download de app „I Console +“ en installeer deze.

Activeer „Bluetooth“ in uw smartphone of tafel.

Open de app „I Console +“.

Verbind de smartphone / tablet door een verbinding tot stand te brengen door op de verbindingsknop linksboven te drukken.

Druk opnieuw op Bluetooth.

I-console + 0044 verschijnt. Bevestig deze computer door op te drukken. Het computerscher姆 gaat uit. De verbinding is nu gemaakt.

How to deal Target HR

You may select “TAG” in the CARDIO Programm with the Push and Turn-button.

Confirm by pressing MODE.

The exercise heartrate can be set by turning the Push and Turn-button

Press MODE

Next is Time. You may adjust the Time with the Push and Turn-button . It is not a must to set the time.

Press START and your excercise begins.

5.3.6 Watt

Choose WATT with the Push and Turn-button.

Press MODE.

Next is WATT. You may adjust the Watt value with the Push and Turn-button. I

Next is Time. You may adjust the Time with the Push and Turn-button. It is not a must to set the time.

Press START and your excercise begins.

5.3.7 Connecting with the APP

Download and install „I Console+“ from the apple store or google play store.

Activate bluetooth in your smartphone or tablet.

Open „I Console+“.

Connect your device with the computer by pressing the button on the left upper corner.

Press again the bluetooth button.

I-console+0044 appear on the display. Confirm the computer by pressing the button. the display will be switched off after a stable connection.

5.4 Foutdiagnose en probleemoplossing

Fout

Geen weergave of geen functie van de computer

Oorzak

Geen stroomvoorziening

Wat te doen?

Voeding in een stopcontact
Invoegen.
Steek de stekker in het stop-
contact op de behuizing
Kabelverbindingen contro-
leren

5.4 Diagnostics and Troubleshooting

Error

No display or computer is not functioning

Cause

No power

What to do?

Plug the power supply into
the socket, or plug the power
supply into the connection
port on the housing (see
Assembly Step 9), or Check
cable connections

Fout

Verkeerde polsweergave

Error

Pulse display defective

Oorzak

Geen ontvangst
Storingsbronnen in de kamer

Wat te doen?

Controleer alle verbindingen
mogelijk Elimineer storingen
(bijv. Mobiele telefoon /
luidspreker) in de kamer

Cause

No reception
Interference with in the room

What to do?

Check all connections
Remove (for example cell
phone/loud speakers)
in the room

Met borstriem:

Ongeschikte borstband

mogelijk gebruik een andere
borstriem. De zendfrequentie
moet tussen 5,0 - 5,5 kHz
zijn!

Chest Strap:

Incorrect chest strap

Use another chest strap, if
necessary. The transmitting
frequency must be between
5.0 -5.5 kHz.

Borstband verkeerd geplaatst

Bevochtig de elektroden en
controleer de juiste pasvorm.

Chestbelt strap incorrectly
positioned

Moisten the electrodes and
check for correct positioning.

Fout

Pedaalweerstand niet verstelbaar

Error

Step resistance cannot be
regulated.

Oorzak

Mechanica / besturing

Wat te doen?

Controleer de verpakking
Oproepservice

Cause

Mechanics/control system

What to do?

Check the packing or
Call Service

Fout

Jiggling apparaat

Error

Wobbly equipment

Oorzak

Ongelijke vloer

Wat te doen?

Draai de hoogte-
instellingsdoppen totdat
een veilige standaard is
gegarandeerd!
Draai de dopmoeren vast

Cause

Uneven floor

Stand feet are loose

What to do?

Rotate the height adjusting
caps until the stand is stable.
Tighten the cap nuts.

Voeten los

6. Technische gegevens

6.1 Voedingseenheid (meegeleverd)

Sluit de kabel van de voeding aan op de overeenkomstige aansluiting aan de onderkant van de behuizing..

Voeding specificatie:
Ingang: 230 V, 50 Hz
Uitgang: 9V, 2000mA



- Gebruik alleen de leveringsomvang inclusief voeding! Als u een voeding hebt andere fabrikant, let op zorg ervoor dat dit automatisch gebeurt bij overbelasting schakelt uit, is kortsluitvast en elektronisch geregeld is. Het niet in acht nemen hiervan kan kortsluiting veroorzaken en een defect in de computer veroorzaken.
- Om de stroom volledig uit te schakelen, trekt u de stekker uit het stopcontact. Sluit het apparaat daarom alleen aan op gemakkelijk bereikbare stopcontacten.

6. Technical Details

6.1 Power Supply (included in the scope of delivery)

Connect the cable from the power supply to the respective socket on the lower rear end of the housing.

Power Supply Specification:
Input: 230 V, 50Hz
Output: 9V, 2000mA



- Use only the power supply included in the scope of delivery. If you use another manufacturer's power supply, please ensure that it automatically cuts-off in the event of overload, is short-circuit protected and is electronically controlled. Non-compliance may result in short-circuiting and damage to the computer.
- Disconnection of the power pack from the mains or of the power pack plug from the equipment results in a return to User Selection U0 – U4 input mode.

Trainen met de ergometer is een ideale bewegingstraining om belangrijke spiergroepen en het cardiovasculaire systeem te versterken.

Algemene informatie over training

- Train nooit direct na een maaltijd.
- Train indien mogelijk op een pulsgerichte manier.
- Warm uw spieren op voordat u met uw training begint door los- of rek oefeningen.
- Uiteindelijk Aan het einde van de training verminderen de snelheid. Beëindig de training nooit abrupt!
- Doe enkele rek oefeningen aan het einde van de training.

7.1 Training frequentie

Om de fysieke conditie op de lange termijn te verbeteren en om de conditie te verbeteren, raden we aan om minstens drie keer per week te sporten. Dit is de gemiddelde trainingsfrequentie voor een volwassene om voorwaardelijk succes of verhoogde vetverbranding op de lange termijn te bereiken. Met toenemende fitness kun je ook dagelijks sporten. Regelmatig trainen is bijzonder belangrijk.

7.2 Training intensiteit

Bouw je training zorgvuldig op. De trainingsintensiteit moet langzaam worden verhoogd, zodat er geen tekenen van vermoeidheid zijn in de spieren en het bewegingsapparaat.

Revoluties (RPM)

In de zin van gerichte duurtraining wordt over het algemeen aanbevolen om een lage trapweerstand te kiezen en te trainen met een hoger aantal omwentelingen (RPM - omwentelingen per minuut). Zorg ervoor dat het aantal omwentelingen ongeveer 60 RPM is en niet meer dan 80 omwentelingen.

7.3 Pulsgerichte training

Het wordt aanbevolen om een „aerobisch trainingsgebied“ te kiezen voor uw individuele hartslagzone. Prestatieverhogingen in het uithoudingsgebied worden voornamelijk bereikt door lange trainingssessies in het aerobe gebied.

Neem deze zone uit het doelpulsdiagram of gebruik de pulsprogramma's als richtlijn. U moet ten minste 80% van uw trainingstijd in dit aerobe gebied voltooien (tot 75% van uw maximale hartslag).

In de resterende 20% van de tijd kunt u stresspieken toevoegen om uw aerobe drempel te verhogen. Vanwege het succes van de training kunt u later met dezelfde pols hogere prestaties behalen, wat een verbetering van de vorm betekent.

Als je al ervaring hebt met pulsgestuurde training, kun je de gewenste pulszone aanpassen aan je speciale trainingsplan of fitnessniveau.

Training with the Ergometer is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

General notes for Training

- Never train immediately after a meal.
- If possible, orient training to pulse rate.
- Do muscle warm-ups before starting training by loosening or stretching exercises.
- When finishing training, please reduce speed. Never abruptly end training.
- Do some stretching exercises when finished training.

7.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train at regular intervals.

7.2 Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomena of the musculature or the locomotion system occurs.

RPM

In terms of objective endurance training it is recommended in principle to select a lower step resistance and to train at a higher rpm (revolutions per minute). Ensure that the rpm is higher than 60 RPM but does not exceed 80.

7.3 Heart rate orientated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range. Find this zone in the target pulse diagram or orient yourself on the pulse programs. You should complete 80 % of your training time in this aerobic range (up to 75 % of your maximum pulse). In the remaining 20 % of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape. If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

Noot:

Omdat er „hoge en lage pols“ mensen zijn, kunnen de individuele optimale pulszones (aerobe zone, anaërobe zone) in individuele gevallen verschillen van die van het algemene publiek (doelpulsdiagram).

In deze gevallen moet de training gebaseerd zijn op individuele ervaring. Als beginners dit fenomeen tegenkomen, moet een arts vóór de training worden geraadpleegd om de geschiktheid voor de training te controleren..

7.4 Trainingskontrolle

Pulsgestuurde training, gebaseerd op de maximale hartslag van het individu, is vanuit medisch en trainingsfysiologisch oogpunt het meest logisch.

Deze regel is van toepassing op zowel beginners, ambitieuze recreatieve sporters als professionals. Afhankelijk van het trainingsdoel en het prestatieniveau, wordt training uitgevoerd met een bepaalde intensiteit van de individuele maximale puls (uitgedrukt in procentpunten).

Om cardiovasculaire training effectief te ontwerpen volgens sportmedische criteria, raden we een trainingspuls aan van 70% - 85% van de maximale pols. Let op het volgende doelhartslagdiagram

Meet uw polsslag op de volgende tijden:

1. Voor de training = hartslag in rust
 2. 10 minuten na het begin van de training = training / trainingspuls
 3. Een minuut na de training = herstelpuls
- Tijdens de eerste weken wordt het aanbevolen om er een te gebruiken Polsslag bij de ondergrens van de trainingspuls Zone (ongeveer 70%) of lager.
 - Intensiveren in de komende 2-4 maanden
Voer de training geleidelijk uit totdat u de bovenste hebt
Bereik het einde van de trainingspulszone (ongeveer 85%), maar zonder zichzelf te overweldigen.
 - Verspreid zelfs als u in goede training bent altijd losse eenheden, in de onderste aërobe Gebied in uw trainingsprogramma om u te helpen regenereren
eg. „Goede“ training betekent altijd een intelligente training, die de Regeneratie op het juiste moment.
Anders is er overtraining, wat de oorzaak is
Je vorm verslechtert.
 - Elke stressvolle trainingssessie in het bovenste polsbe-
reik van individuele prestaties zou moeten
volg in de volgende training altijd een regeneratieve
trainingseenheid in het onderste pulsbereik (tot 75%
van de maximale puls).

Note:

Because there are persons who have „high“ and „low“ pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram).

In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician be consulted before starting training, in order to check health capacity for training.

7.4 Training control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is oriented on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio-circulatory training according to sports-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70 % - 85 % of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
 2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
 3. One minute after training = recovery pulse
- During the first weeks, it is recommended that training be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.
 - During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.
 - If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program. so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.
 - Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

Als de toestand is verbeterd, is een grotere trainingsintensiteit nodig zodat de polsslag de „trainingszone“ bereikt, d.w.z. het organisme is nu efficiënter. U kunt het resultaat van een verbeterde conditie herkennen aan een verbeterde fitheid (F1 - F6).

Berekening van de training / oefenpuls

220 slagen per minuut min leeftijd = persoonlijk, max. Hartslag (100%).

Trainingspolsslag

Ondergrens: $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,70$

Bovengrens: $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,85$

7.5 Trainingstijd

Elke trainingssessie moet idealiter bestaan uit een opwarmfase, een trainingsfase en een koelfase om blessures te voorkomen.

Opwarmen:

Beweeg langzaam gedurende 5 tot 10 minuten.

Training:

15 tot 40 minuten intensieve maar niet overweldigende training met het bovenstaande Intensiteit.

Koel:

Beweeg langzaam gedurende 5 tot 10 minuten; stop onmiddellijk met trainen als u zich ongemakkelijk voelt of tekenen van overbelasting vertoont.

Verandering in metabole activiteit tijdens training:

- In de eerste 10 minuten van uithoudingsvermogen ons lichaam verbruikt dat wat zich in de spier heeft afgezet Suiker glycogeen.
- Na ongeveer 10 minuten wordt ook vet verbrand.
- Het vetmetabolisme wordt geactiveerd na 30-40 minuten, daarna is lichaamsvet de belangrijkste Energieleverancier.

When condition has improved, higher intensity of training is required in order for the pulse rate to reach the „training zone“; that is, the organism is capable of higher performance. You will recognize the result of improved condition in a higher fitness score (F1 - F6).

Calculation of the training / working pulse:

220 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

Training pulse

Lower limit: $(220 - \text{age}) \times 0.70$

Upper limit: $(220 - \text{age}) \times 0.85$

7.5 Trainings duration

Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

Warm-up:

5 to 10 minutes slow exercising.

Training:

15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

Cool-down:

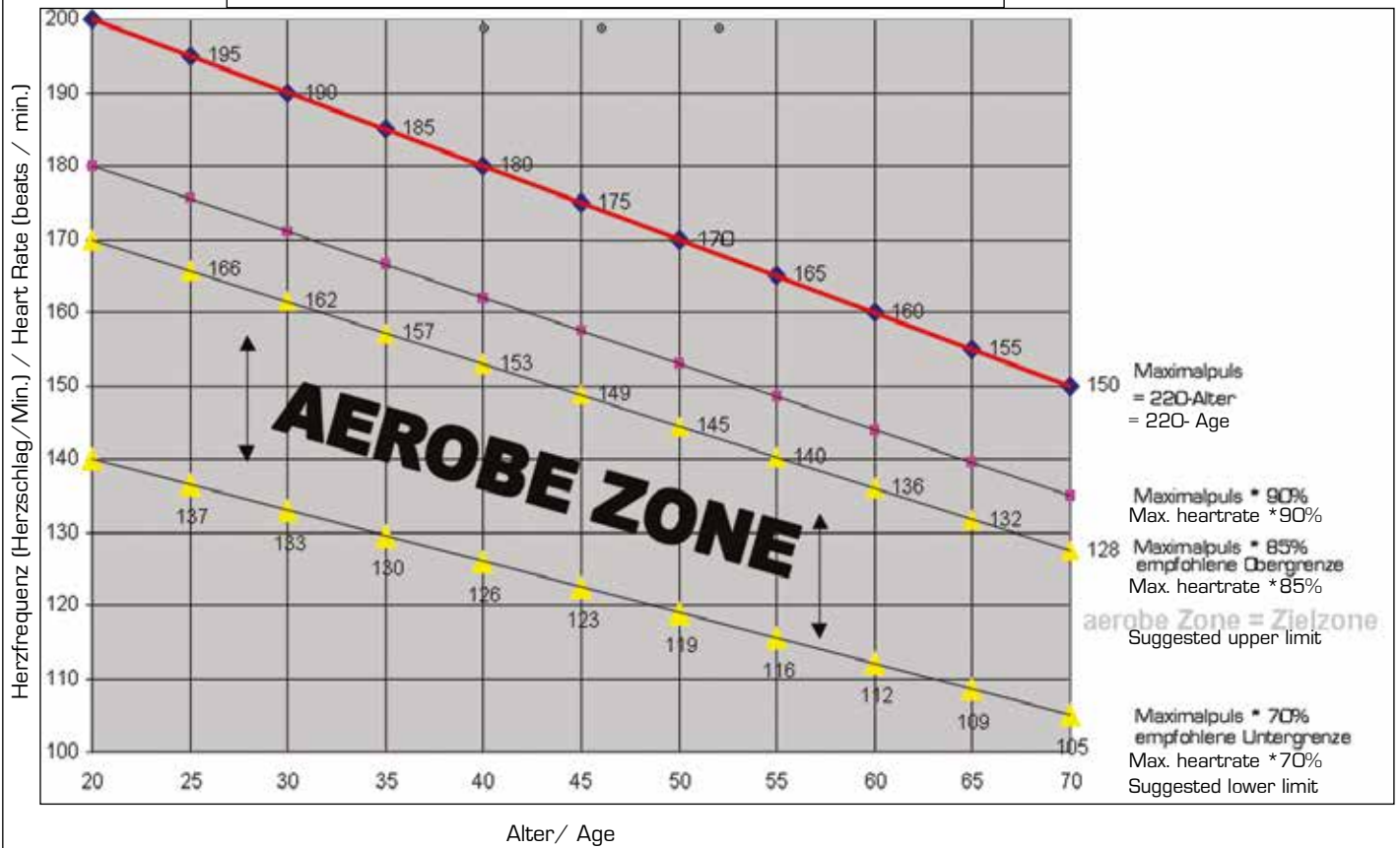
5 to 10 minutes of slow exercising. Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

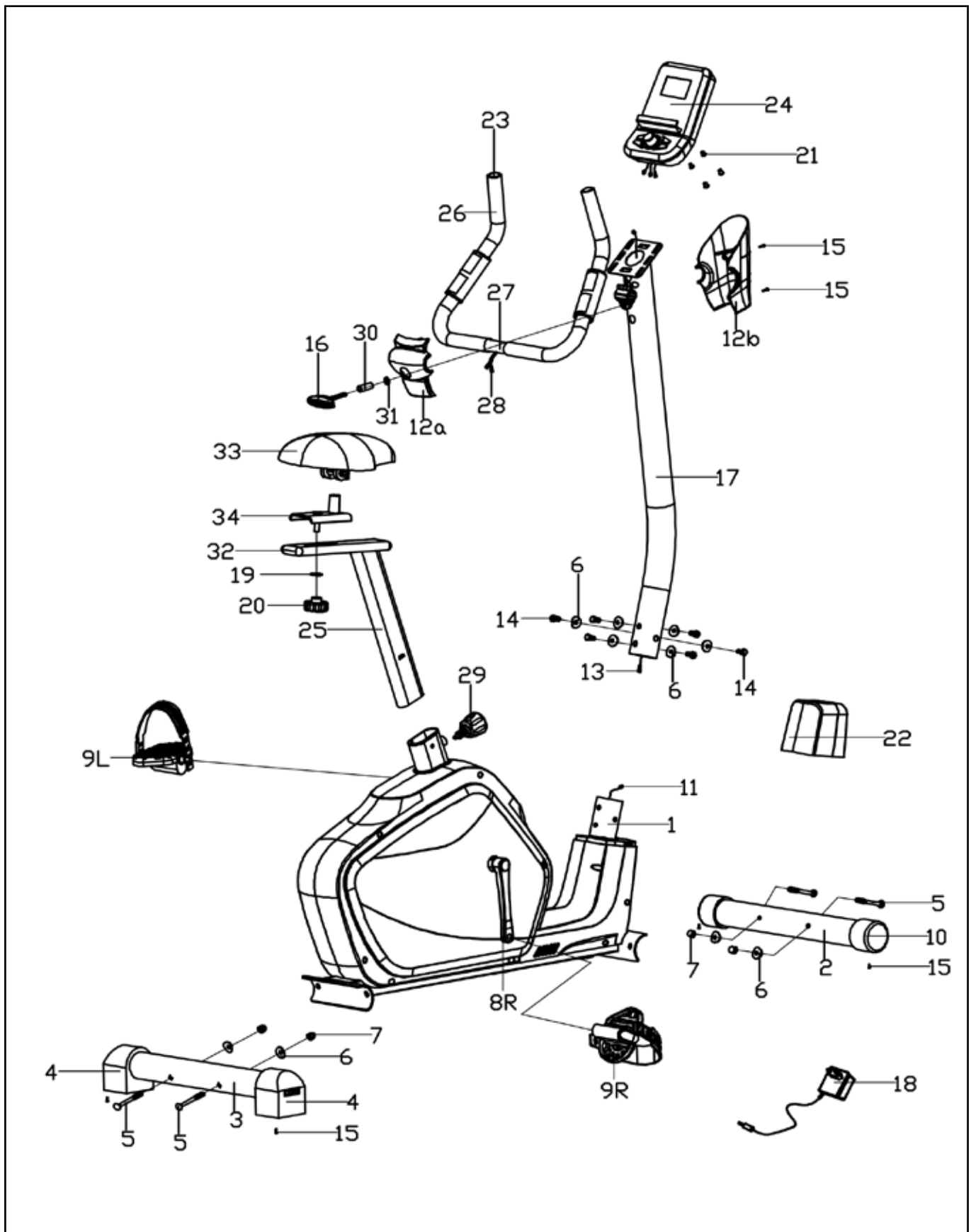
Alterations of metabolic activity during training:

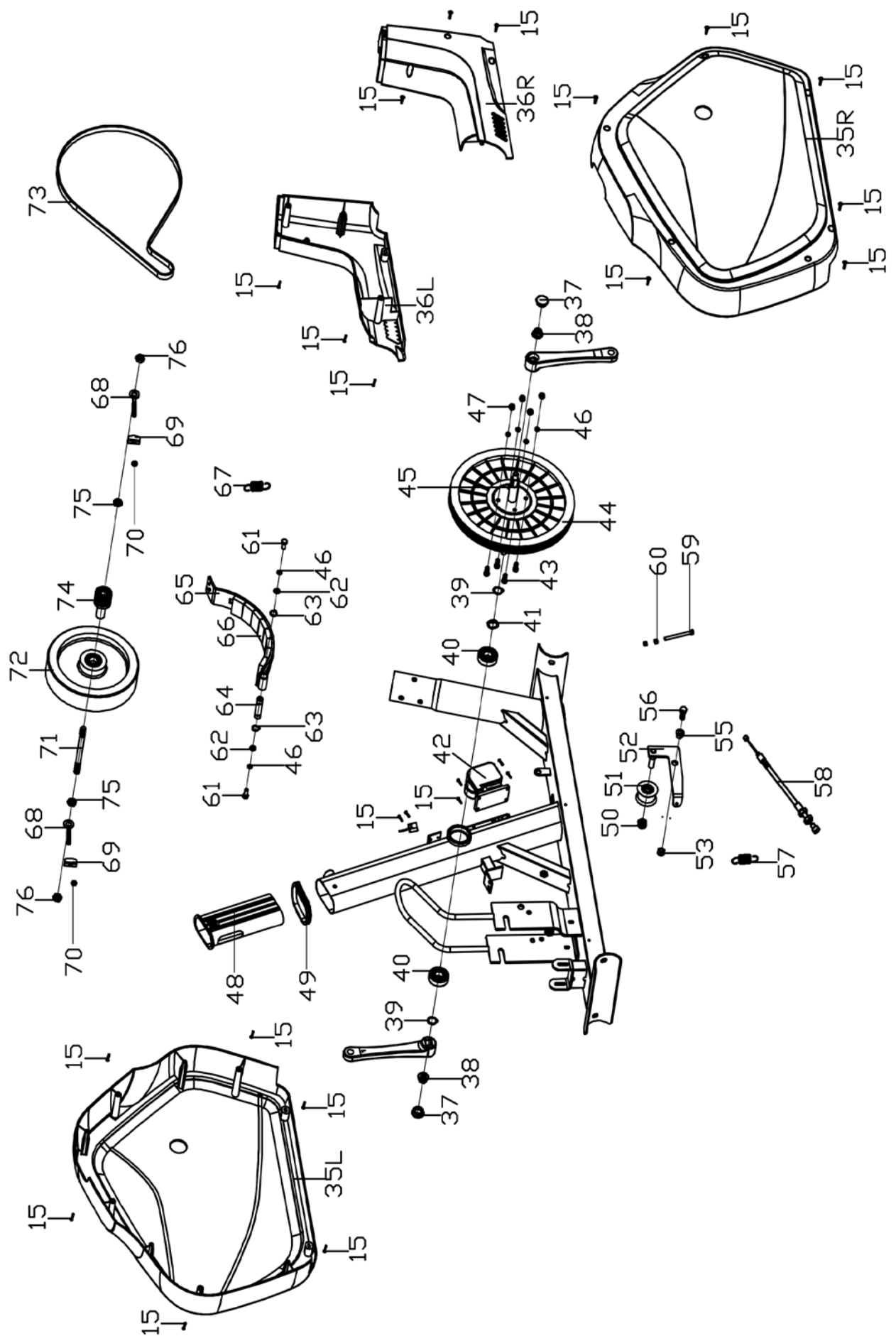
- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles. Glycogen:
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy

Zielpuls-Diagramm / Target Pulse Diagram

(Herzfrequenz/Alter) / (Heart Rate / Age)







9. Nomenclatur / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/ Quantity
4862 -1	Hauptrahmen	Main Frame		1
-2	Standfuß vorne	Front Stabilizer		1
-3	Standfuß hinten	Rear Stabilizer		1
-4	Niveausausgleich	Height adjustment cap		2
-5	Schlossschraube	Carriage bolt	M8x75	4
-6	Unterlegscheibe gebogen	Arc Washer	Ø8xØ25x1.5	10
-7	Hutmutter	Cap nut	M8	4
-8L	Kurbel, links	Crank, left side		1
-8R	Kurbel, rechts	Crank, right side		1
-9L	Pedal, links	Left pedal		1
-9R	Pedal, rechts	Right pedal		1
-10	Kunststoffkappe für Standfuß vorne	Endcap for front stabilizer		2
-11	Datenkabel, unten	Lower computer cable		1
-12a	Lenkerstützrohr, vorne	Front handlebar post cover		1
-12b	Lenkerstützrohr, hinten	Rear handlebar post cover		1
-13	Datenkabel, oben	Upper computercable		1
-14	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x15	6
-15	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x18	30
-16	T-Griff	T-handle		1
-17	Lenkerstützrohr	Handlebar Post		1
-18*	Netzgerät	Adapter		1
-19	Unterlegscheibe	Washer		1
-20	Griffschraube	Grip screw		1
-21	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw		4
-22	Lenkerstützrohrabdeckung, unten	Lower handle bar post cover		1
-23	Kunststoffkappe, rund	Round plastic cap		2
-24	Computer	Computer		1
-25	Sattelstützrohr	Saddle post		1
-26*	Schaumstoff für Lenker	Foam for handlebar		2
-27	Lenker	Handlebar		1
-28	Handpulsensor mit Kabel	Hand pulse sensor with cable		1
-29	Griffschraube	Grip screw		1
-30	Spacer	Spacer		1
-31	Unterlegscheibe	Washer		1
-32	Kunststoffkappe	End cap		2
-33*	Sattel	Saddle		1
-34	Sattelschlitten	Saddle slider		1
-35L	Gehäuse, links	Left housing		1
-35R	Gehäuse, rechts	Right housing		1
-36L	Gehäuseabdeckung, vorne links	Front left cover		1
-36R	Gehäuseabdeckung, vorne rechts	Front right cover		1
-37	Kurbelabdeckung	Crank cover		2
-38	Rändelmutter	Flange nut	M10	2
-39	Federring	Spring ring		2
-40*	Kugellager	Ballbearing		2
-41	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer		1
-42*	Motor	Motor		1
-43	Sechskantschraube	Hexhead screw		4
-44	Antriebsrad	Drive wheel		1
-45	Achse	Axle		1
-46	Federring	Spring washer	Ø6	6
-47	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	4
-48	Buchse für Sattelstützrohr	Bushing for seat post		1
-49	Gummiring für Sattelstützrohr	Rubber seal for seat post		1
-50	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	1
-51	Riemenspannrolle	Idler wheel		1
-52	Riemenspanner	Idler		1
-53	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	1
-54	Not in use	Not in use		0
-55	Hülse	Sleeve		1
-56	Sechskantschraube	Hexhead screw	M5x60	1
-57	Feder	Spring		1
-58	Widerstandsverstellkabel	Tension control cable		1
-59	Sechskantschraube	Hexhead screw	M5x60	1
-60	Mutter	Nut	M5	2
-61	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x15	2

-62	Unterlegscheibe	Washer	Ø6	2
-63	Federring	Snap spring		2
-64	Achse für Magnetplatte	Axle for magnetic board		1
-65	Magnetplatte	Magnet board		1
-66	Magnet	Magnet		8
-67	Feder	Spring		1
-68	Innensechskantschraube	Allen bolt		2
-69	U-Bracket	U-bracket		2
-70	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	2
-71	Achse für Schwungrad	Flywheel axle		1
-72	Schwungrad	Flywheel		1
-73*	Antriebsriemen	Belt		1
-74	Antriebsrad	Drive wheel		1
-75	Hutmutter	Cone nut	M10	2
-76	Mutter	Nut	M10	2

De onderdeelnummers gemarkeerd met * zijn slijtageonderdelen die onderhevig zijn aan natuurlijke slijtage en mogelijk moeten worden vervangen na intensief of langdurig gebruik. Neem in dit geval contact op met de klantenservice van Hammer. Hier kunnen de onderdelen tegen berekening worden opgevraagd.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact [Customer Service](#). You can request the parts and be charged for them.

S E R V I C E - H O T L I N E

For service see this website: <https://www.nrgfitness.nl/service/>