



EXUM

FINNLO

finnlo.com
HAYMER SPORT AC

Art. Nr.: 3157
ID: 101171

4. Pflege und Wartung

Wartung

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundenservice sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege

- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer gelangt.
- Bauteile (Lenker, Sattel), welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

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 (handlebar, saddle) that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

5. Computer (D)

5.1 Computertoetsen



DELETE:

- kort indrukken wist de actuele functiewaarde in de standaardmodus
- kort indrukken in de gemiddelde/trip modus activeert de menukeuze (WATT, HRC, PROGRAM, MANUAL en INDIVIDUAL).
- langer indrukken (>2 seconden) in de gemiddelde/trip modus activeert de userselectie.

MODE:

Door indrukken kan een functie worden bevestigd

RECOVERY:

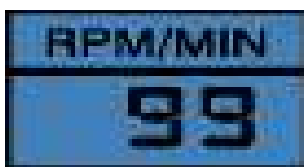
Recoverypulsmeting met toewijzing van een fitnesscijfer 1-6

▲/▼:

Verhoging/ Verlaging van functiewaarden. Langer indrukken activeert de automatische waardezoeker.

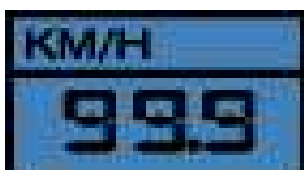
5.2 Computerfuncties / Weergaven

RPM



Pedaalomwentelingen per minuut (Revolutions per minute, (15-200))

SPEED



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

DISTANCE



Registreert de afstand in stappen van 0,01 km (0 – 999,9)

TIME



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

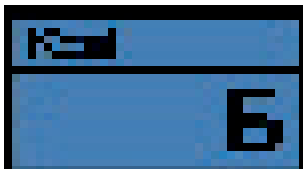
WATT



In de toerentalonafhankelijke modus: Toont de actueel ingestelde wattwaarde

In de toerentalafhankelijke modus: Toont de feitelijke wattwaarde uit toerental en weerstands niveau.

KCAL



Geeft het verbruik in kilocalorie aan met een rendement van 22% voor het opwekken van mechanische energie.
Weergave van 10-9990Kcal.

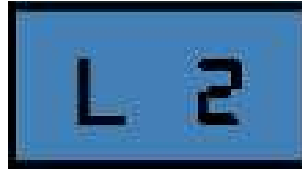
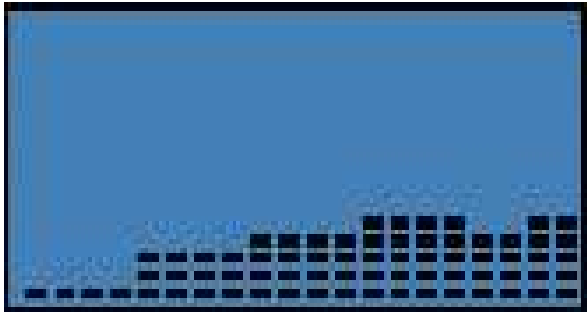
PULSE



Weergave van puls waarde: Waardebereik van 40-199 slagen per minuut.
Hier ziet u ook de berekende of voorgeprogrammeerde puls waarde.

WAARSCHUWING: Systemen voor hartfrequentiebewaking kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatige training kan ernstige schade aan de gezondheid of de dood veroorzaken. Stop onmiddellijk met trainen bij duizeligheid of een gevoel van zwakte!

LEVEL



Geeft de trapweerstand in 16 niveaus/levels weer. Tegelijk geeft dit gebied het profiel van de programma's weer.

5.2.1 Opmerking bij afzonderlijke functies

A) Trainingseinde-/pauze

Zodra u stopt met trappen, registreert de computer een trainingsonderbreking. Op dat moment worden de trainingstijd, kilometers en het totale aantal calorieën gestopt. Deze waarden zijn daarna nog 4 minuten op de display te zien. Binnen deze 4 minuten kunt u de training op elk moment hervatten. Alle gegevens blijven dan vanaf de laatste stand doorlopen. Druk op de DELETE-toets aan het einde van de training. Alle gegevens worden gewist.

B) Pulsmeting

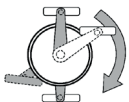
Oorpulsmeting Om de puls waarde te registreren bevestigt u de oorclip op de oorlel en steekt u de stekker van de hartslagkabel in de daarvoor voorziene bus aan de linkerkant van de computer. Om beweging van de oorclip en daardoor een verkeerde pulstransmissie te voorkomen, moet u de pulskabel met de knijper aan uw kleding bevestigen. Als er onnauwkeurigheden optreden tijdens de pulstransmissie, masseer dan uw oorlel met uw vingers om de bloedsomloop te stimuleren.

Pulsmeting met borstgordel: De computer is uitgerust met een chip die draadloze pulstransmissie met een borstgordel mogelijk maakt (5,0 - 5,5 kHz).

WAARSCHUWING: Systemen voor hartfrequentiebewaking kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatige training kan ernstige schade aan de gezondheid of de dood veroorzaken. Stop onmiddellijk met trainen bij duizeligheid of een gevoel van zwakte!

5.2.2 Uitleg van symbolen en wetenswaardigheden

A) Trapsymbool



Het symbool geeft aan dat u kunt beginnen met trappen. U bevestigt hiermee de ingevoerde gegevens en begint met de training.

B) Computer vanuit de sluimermodus activeren

Druk op een willekeurige toets om de computer vanuit de sluimermodus te activeren. Het trappen werkt niet in deze modus.

C) Standaardinstelling

Standaardinstelling: Wanneer de standaardinstelling is bereikt, klinkt een geluidssignaal

Let op: Met uitzondering van de puls waarde kan altijd slechts één standaardinstelling worden ingevoerd. Als u een andere waarde activeert, wordt de reeds ingestelde waarde op OFF gezet. U kunt onmiddellijk met de training beginnen, wanneer u de gewenste waarde heeft ingevoerd en begint te trappen.

D) Recovery

Druk bij het einde van de training op "RECOVERY" en stop met trappen. De computer meet gedurende 60 seconden uw puls. Bij een pulsverschil van ca. 20% krijgt u het cijfer F1 (zeer goed).

E) Wattverhoging in de HRC-modus

De weerstand (wattvermogen) wordt om de 30 seconden met 10 watt verhoogd tot de werkelijke puls waarde boven de doelpuls ligt. Als de puls waarde gedurende vijf seconden boven de doelpuls waarde ligt, dan wordt de weerstand onmiddellijk met 10 watt vermindert en vervolgens om de 20 seconden met 10 watt tot u weer onder de doelpuls bent. Daarna neemt de weerstand weer toe.

Weerstandaanpassing bij IND: In de IND modus kunt u een individuele puls waarde activeren. De weerstandsverhoging werkt zoals hierboven beschreven.

5.3 Inbedrijfstelling computer

5.3.1 Snelstartfunctie

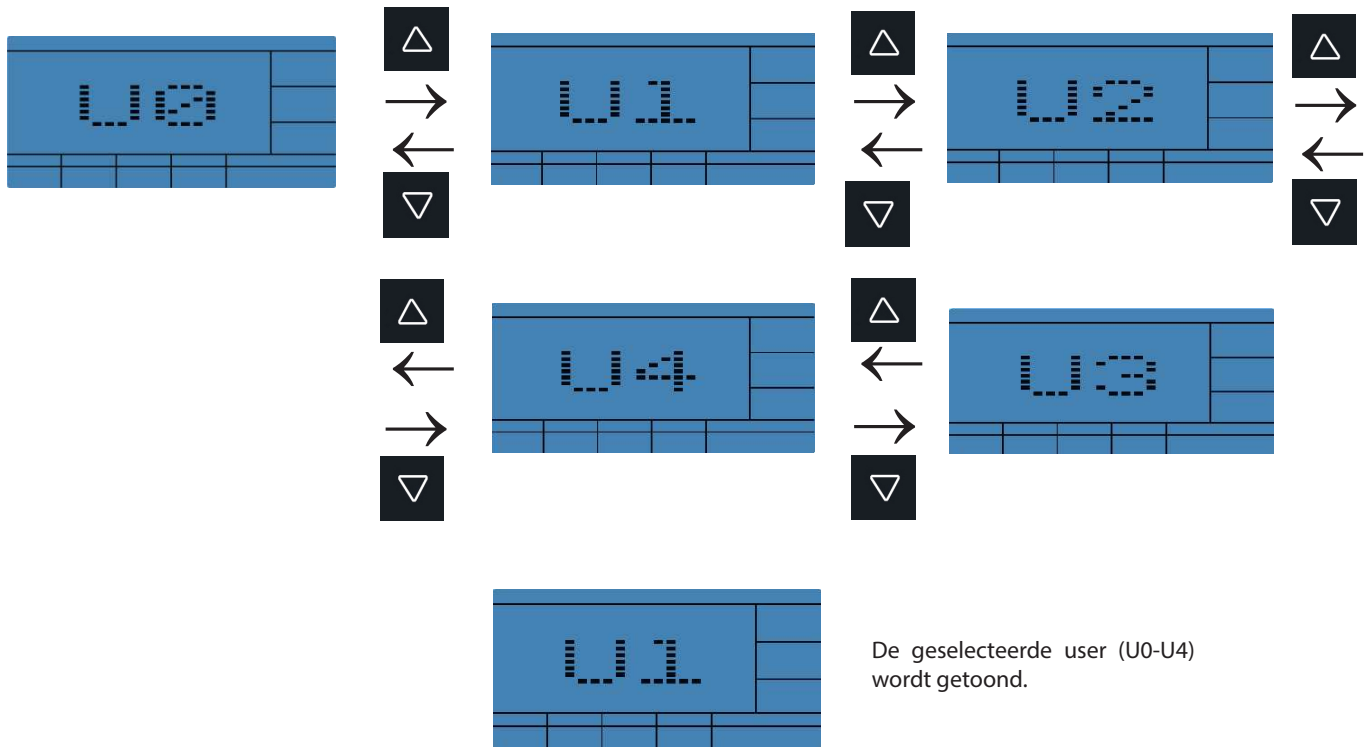
Voor optimale gebruiksvriendelijkheid van uw trainingsapparaat is een snelle en ongecompliceerde computerstart mogelijk gemaakt. Ga als volgt te werk:

- Sluit de meegeleverde AC-adapter aan op de daarvoor voorziene bus aan de achterkant van het apparaat. Op de display verschijnt "U0, U1, U2, U3 of U4".
- Start uw training door te beginnen met trappen. Alle gegevens beginnen omhoog te tellen. Bent u geregistreerd als gebruiker U0, dan worden de trainingsgegevens niet opgeslagen.

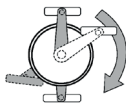
5.4 Training met userselectie

5.4.1 Userselectie en standaardinstelling van de persoonlijke gegevens

1) USER-selectie



A)



of

B)

MODE

| WATT | | | | | TIME |
|---------|------|-----|------|---|-------|
| | | | | | 0:06 |
| | | | | | WATT |
| | | | | | 25 |
| HPM/MIN | KMH | KM | Kcal | S | P OFF |
| 60 | 22.4 | 4.1 | 5 | | |

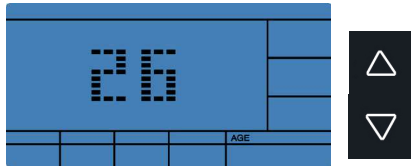
>3s indrukken: zie 2) invoer van de persoonlijke gegevens

<1s indrukken: zie 3) watt

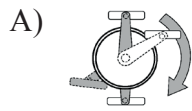
U traint in de toerentalonafhankelijke watt-modus. Eerder ingevoerde gegevens beginnen terug te tellen, verder worden alle waarden naar boven geteld. Wanneer de doelwaarde is bereikt, klinkt een geluidssignaal en stopt de computer met de training.

2) Invoer van de persoonlijke gegevens

a) Leeftijd



20-90 jaar



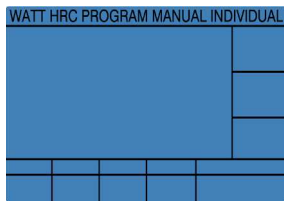
B)



U gaat naar de menuselectie,
zie 5.4.2

| WATT | | | | |
|---------|-------|----|-------|----------------------|
| | | | | TIME |
| | | | | 0:06 |
| | | | | WATT |
| | | | | 25 |
| ----- | | | | |
| RPM/MIN | COAST | KM | FCOBI | |
| 60 | 224 | 44 | 5 | P _{max} OFF |

5.4.2 Menuselectie -watt

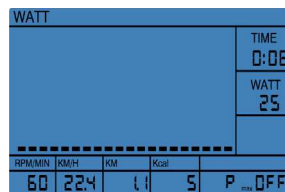
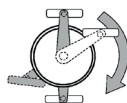
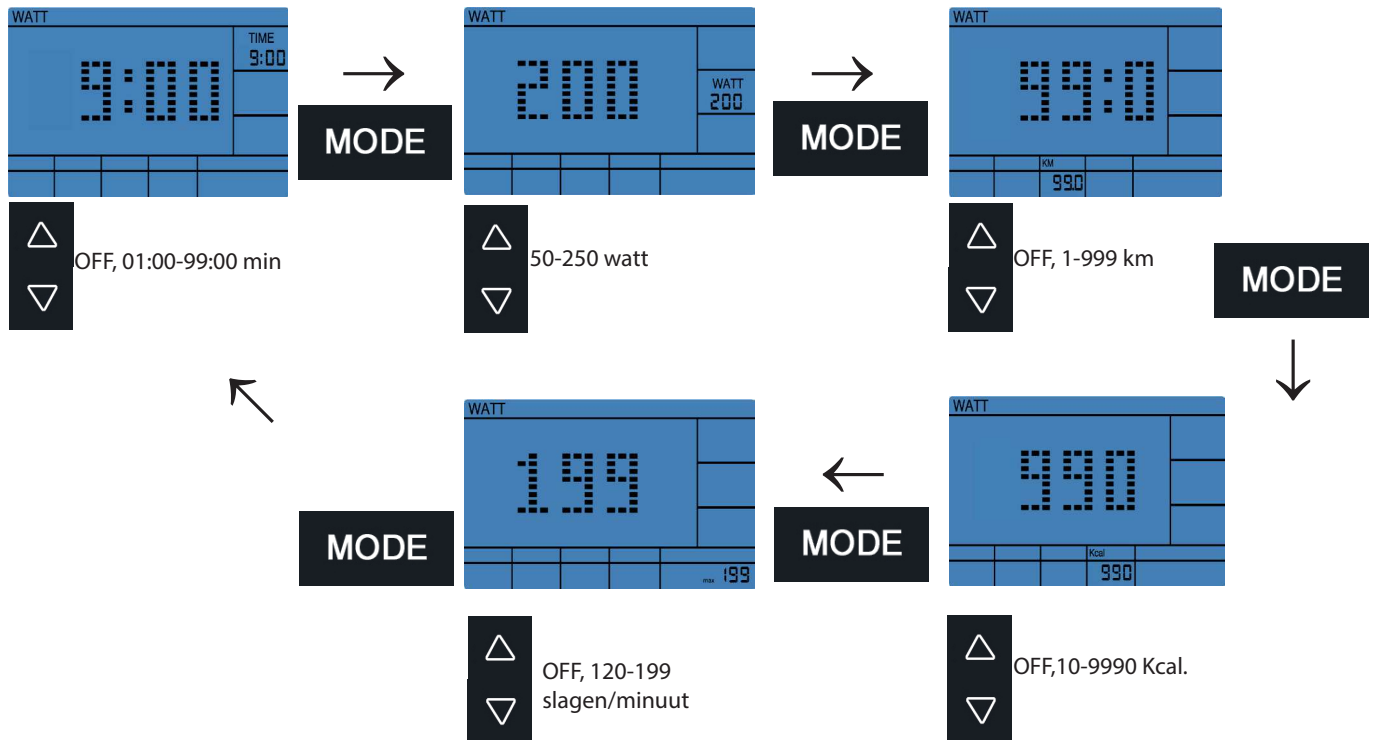


Menuselectie, WATT knippert.

MODE

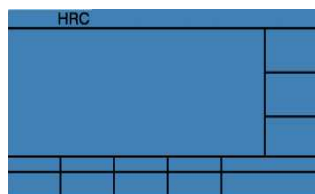
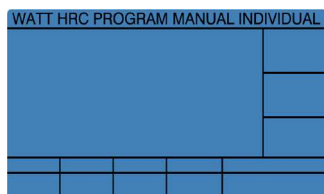
kort indrukken

B) Invoeren van de standaardinstelling

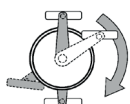


U traint in de toerentalonafhankelijke watt-modus. Eerder ingevoerde gegevens beginnen terug te tellen, verder worden alle waarden naar boven geteld. Wanneer de doelwaarde is bereikt, klinkt een geluidssignaal en stopt de computer met de training.

5.4.3 Menuselectie-HRC



Menuselectie, HRC knippert.



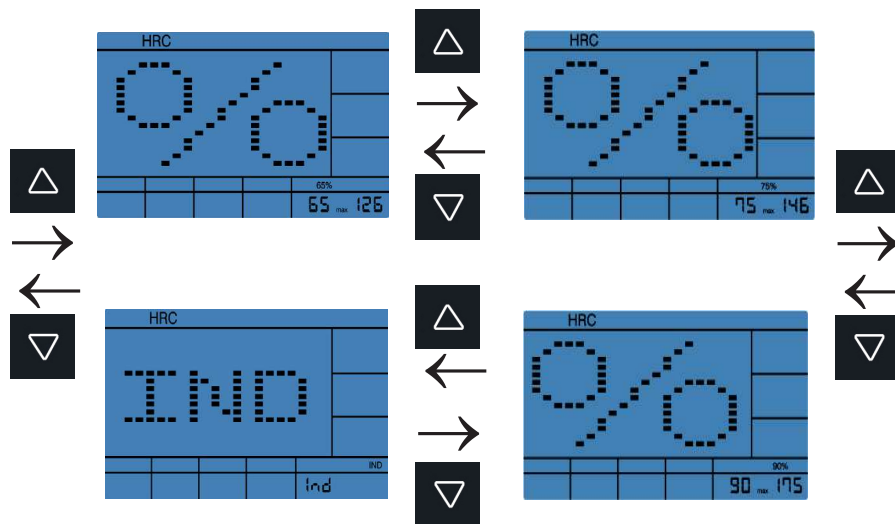
MODE

zie 2) selectie van de max. pulsgrens

| HRC | | | | |
|---------|------|-----|------|------------|
| | | | | TIME |
| | | | | 2:43 |
| | | | | WATT |
| | | | | 25 |
| | | | | L 2 |
| RPM/MIN | KM/H | KM | Kcal | |
| 60 | 22.4 | 0.0 | 3 | 72 max 156 |

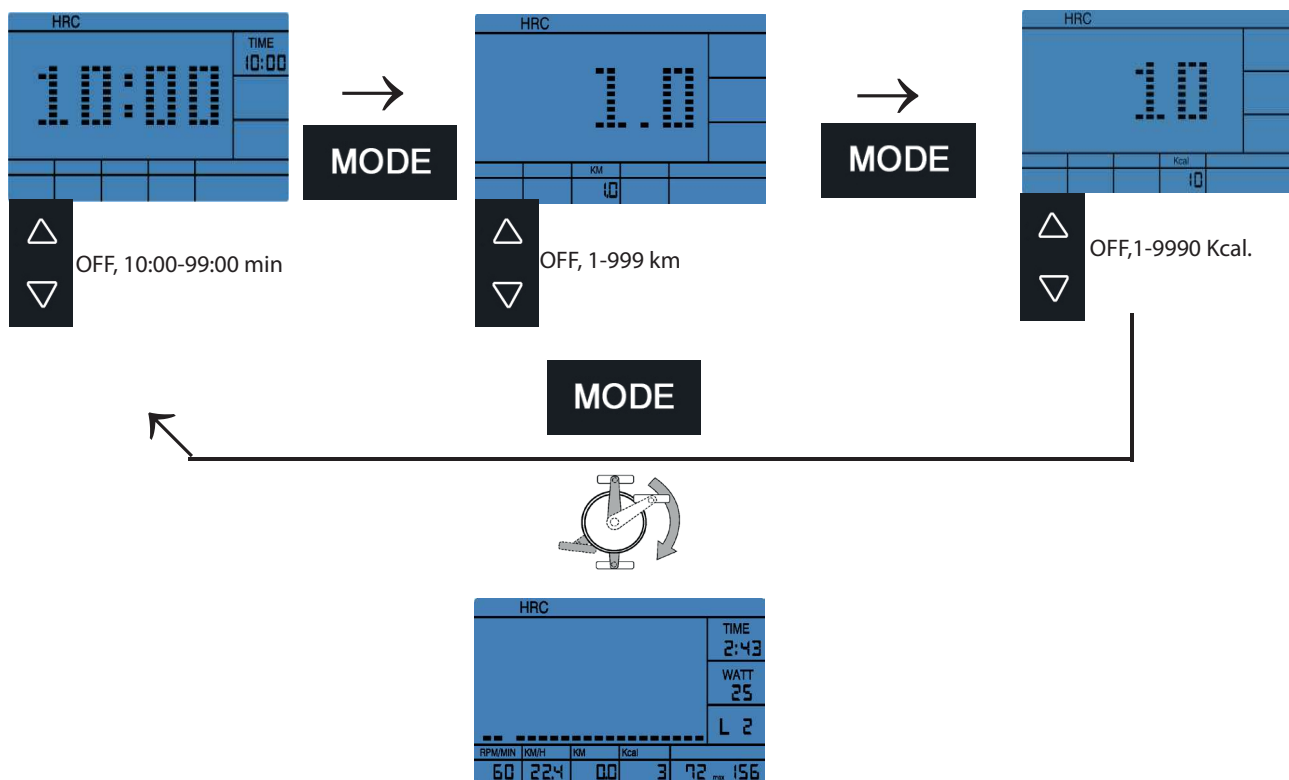
Eerder ingevoerde gegevens beginnen terug te tellen, verder worden alle waarden naar boven geteld. Wanneer de doelwaarde is bereikt, klinkt een geluidssignaal en stopt de computer met de training.

2) Selectie van de max. pulsgrens

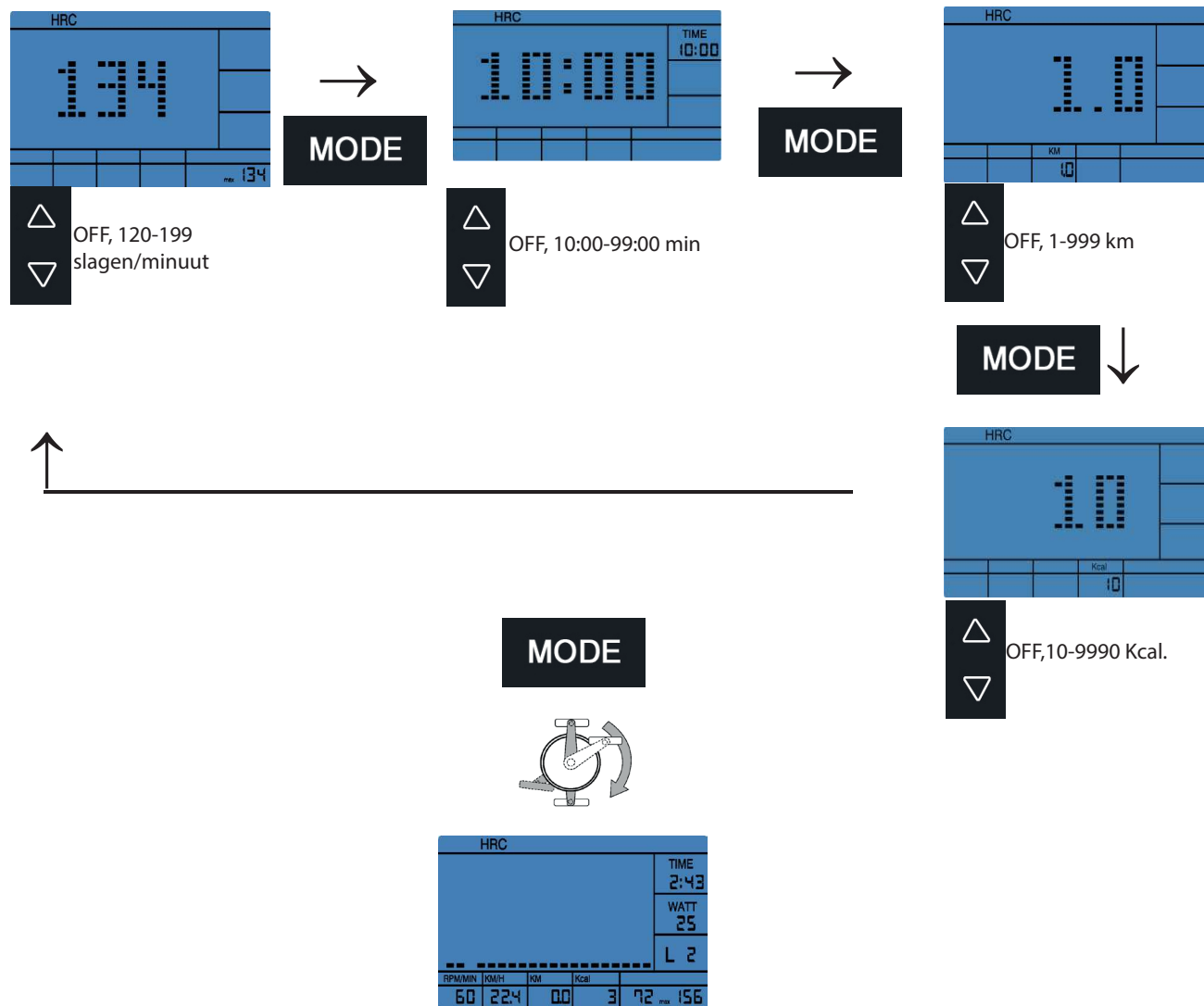


MODE

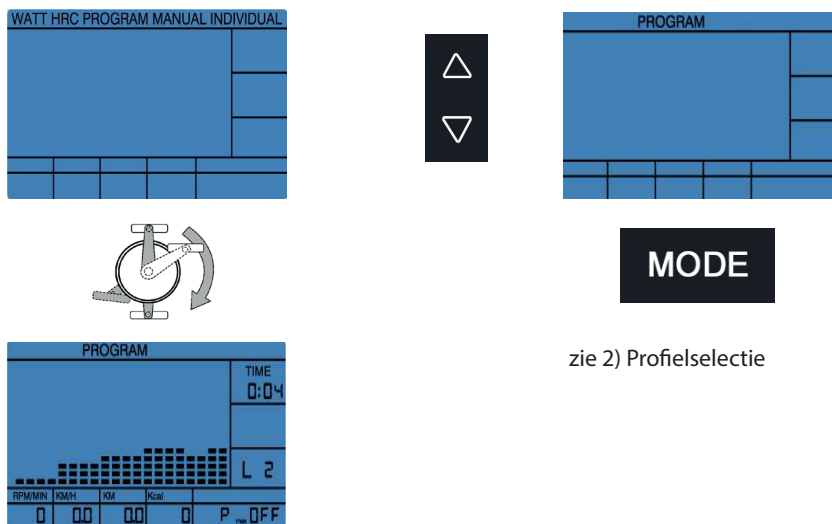
3A) Invoeren van de standaardinstelling voor 65%, 75% en 90%



3B) Invoeren van de standaardinstelling voor IND



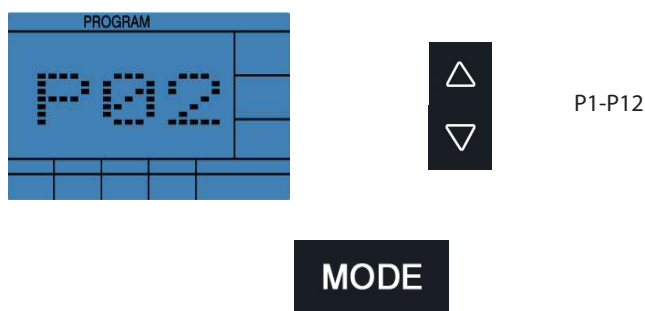
5.4.4 Menuselectie-PROGRAM



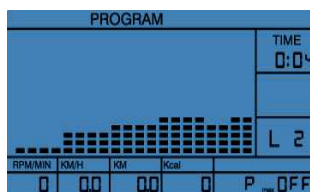
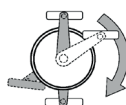
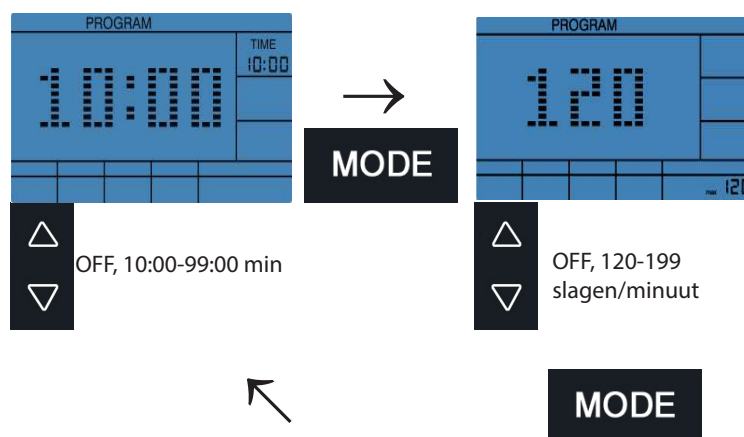
zie 2) Profielselectie

U traint in de toerentalafhankelijke watt-modus. Eerder ingevoerde gegevens beginnen terug te tellen, verder worden alle waarden naar boven geteld. Wanneer de doelwaarde is bereikt, klinkt een geluidssignaal en stopt de computer met de training.

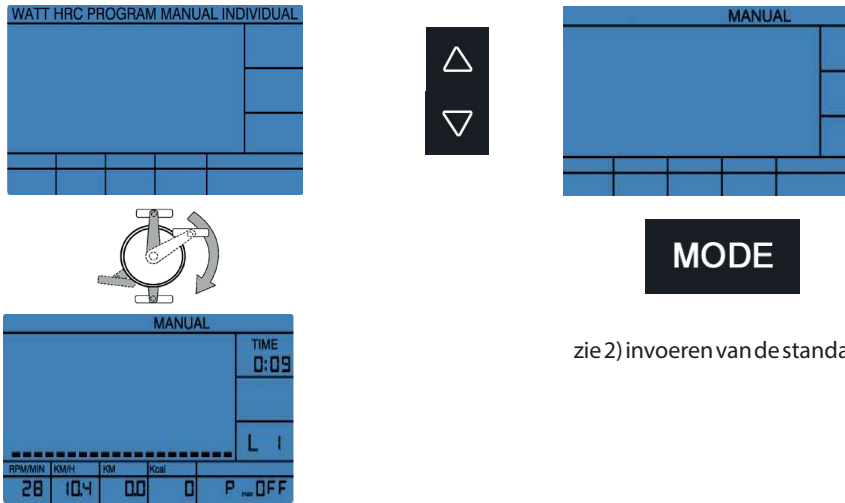
2) Profielselectie



3) Invoeren van de standaardinstelling



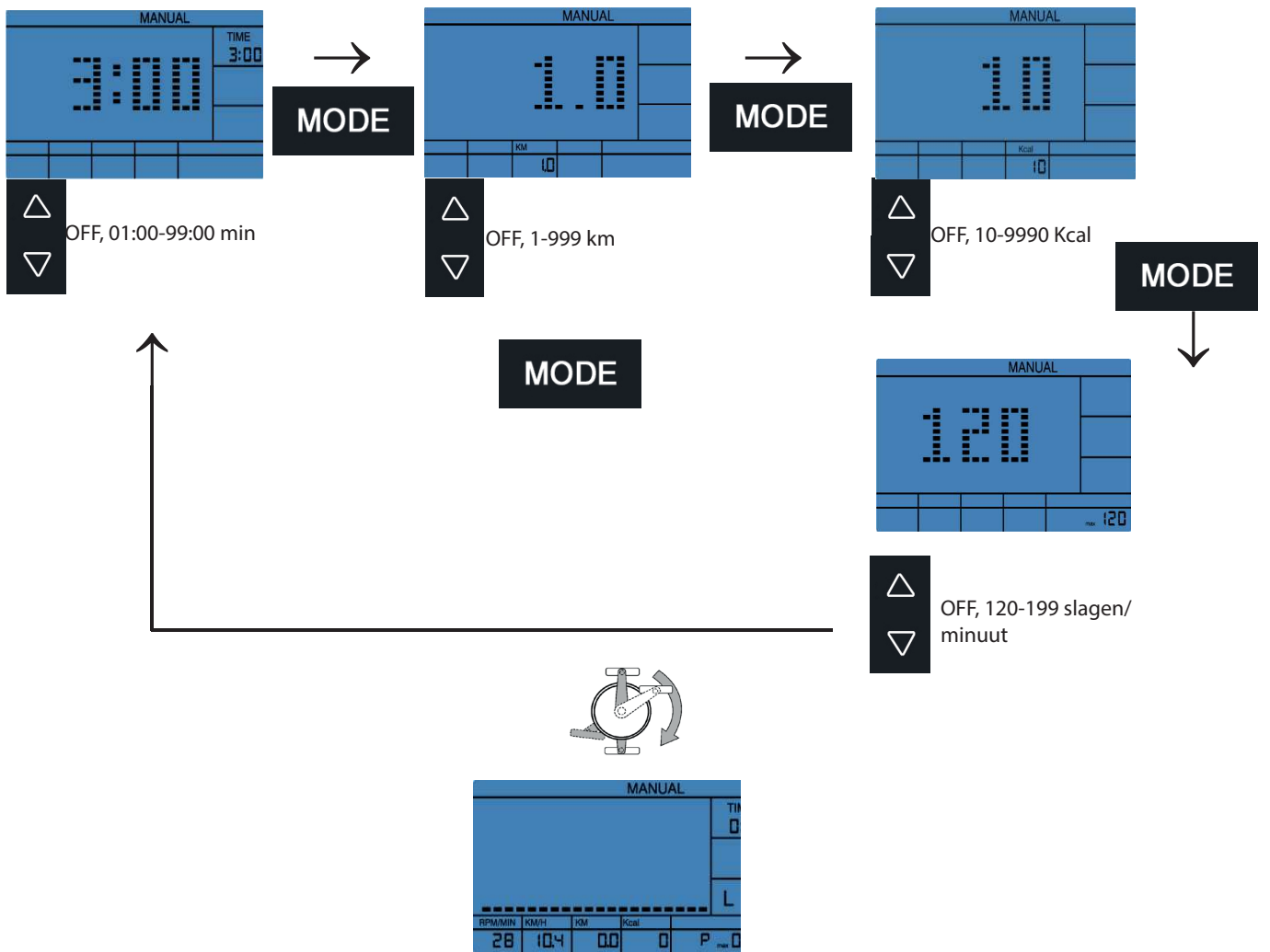
U traint in de Program-modus. Eerder ingevoerde gegevens beginnen terug te tellen, verder worden alle waarden naar boven geteld. Wanneer de doelwaarde is bereikt, klinkt een geluidssignaal en stopt de computer met de training.



zie 2) invoeren van de standaardinstelling

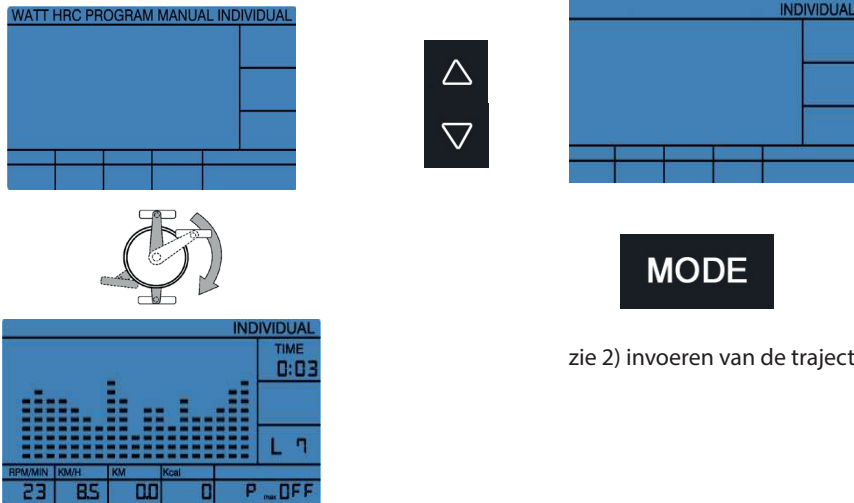
U traint in de toerentalonafhankelijke watt-modus. Eerder ingevoerde gegevens beginnen terug te tellen, verder worden alle waarden naar boven geteld. Wanneer de doelwaarde is bereikt, klinkt een geluidssignaal en stopt de computer met de training.

2) Invoeren van de standaardinstelling



U traint in de toerentalafhankelijke watt-modus. Eerder ingevoerde gegevens beginnen terug te tellen, verder worden alle waarden naar boven geteld. Wanneer de doelwaarde is bereikt, klinkt een geluidssignaal en stopt de computer met de training.

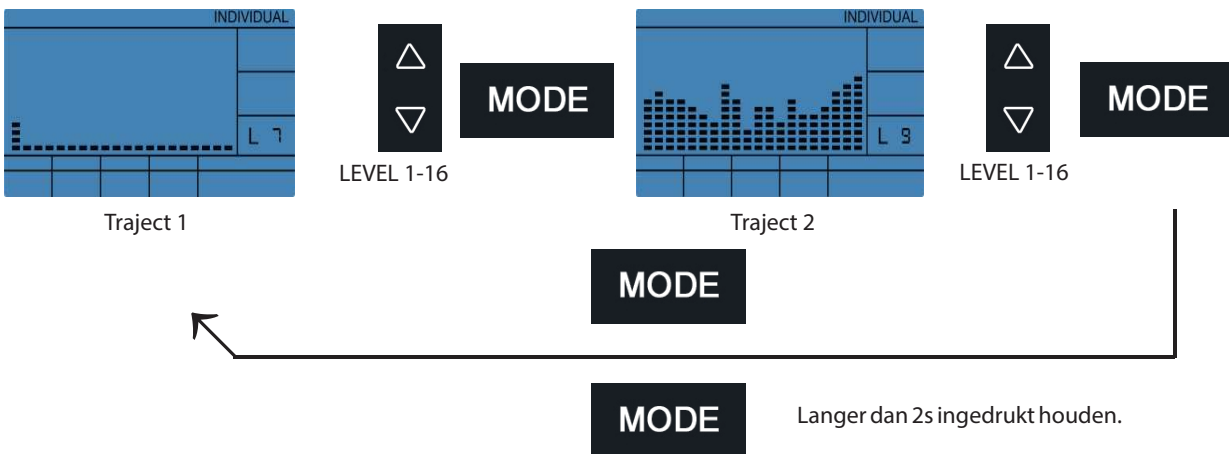
5.4.6 Menuselectie-INDIVIDUAL



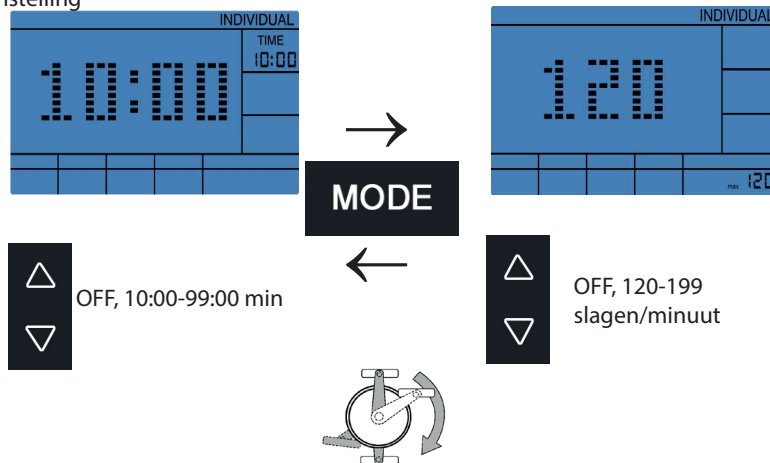
zie 2) invoeren van de trajecten

Eerder ingevoerde gegevens beginnen terug te tellen, verder worden alle waarden naar boven geteld. Wanneer de doelwaarde is bereikt, klinkt een geluidssignaal en stopt de computer met de training.

2) Invoeren van de trajecten/weerstandsniveaus



3) Invoeren van de standaardinstelling



Eerder ingevoerde gegevens beginnen terug te tellen, verder worden alle waarden naar boven geteld. Wanneer de doelwaarde is bereikt, klinkt een geluidssignaal en stopt de computer met de training.