

Finnlo Maximum Speed Bike Pro F3958

Nederlandstalige handleiding



FINNLO

Item No.: 3958
ID: 105131

maximum
SERIES

Inhoud

Finnlo Maximum Speed Bike Pro F3958.....	1
Veiligheidsinstructies	3
Algemeen	4
2.1. Verpakking.....	4
2.2. Afvalverwijdering.....	4
Montagestappen	5
3.1. Montagestappen	5
3.2. Hoe de zadelpositie te verstellen	9
3.3. Stuurverstelling	9
3.4. Hoogteverstelling	9
Onderhoud en verzorging Computer	9
trainingshandboek	10
5.1. Trainingsfrequentie	10
5.2. Trainingsintensiteit.....	10
5.3. Hartritme-georiënteerde training	10
5.4. Trainingscontrole.....	11
5.5. Trainingsduur.....	12

Veiligheidsinstructies

Belangrijk!

- De Speedbike wordt geproduceerd volgens DIN EN 957-1/10.
- Max. gebruikersgewicht is 150 kg.
- De Speedbike mag alleen worden gebruikt voor het beoogde doel.
- Elk ander gebruik van het artikel is verboden en kan gevaarlijk zijn. De importeur kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade of letsel veroorzaakt door oneigenlijk gebruik van het apparaat.
- De trainingsfiets is geproduceerd volgens de laatste veiligheidsnormen.

Om letsel en/of ongevallen te voorkomen, dient u deze eenvoudige regels te lezen en te volgen:

1. Laat kinderen niet op of in de buurt van de apparatuur spelen.
2. Controleer regelmatig of alle schroeven, moeren, handgrepen en pedalen goed vastzitten.
3. Vervang alle defecte onderdelen onmiddellijk en gebruik het apparaat niet totdat het is gerepareerd, Kijk uit voor eventuele materiaalmoetheid.
4. Vermijd hoge temperaturen, vocht en opspattend water.
5. Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door voordat u het apparaat in gebruik neemt.
6. De apparatuur heeft voldoende vrije ruimte nodig in alle richtingen (minimaal 1,5 m).
7. Zet het apparaat op een stevige en vlakke ondergrond.
8. Oefen niet direct voor of na de maaltijd.
9. Laat u, voordat u begint met een fitnessstraining, onderzoeken door een arts.
10. Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen worden gegarandeerd als u regelmatig onderdelen controleert die aan slijtage onderhevig zijn. Deze worden aangegeven met een * in de onderdelenlijst. Hefbomen en andere instelmechanismen van het apparaat mogen het bewegingsbereik tijdens de training niet belemmeren.
11. Trainingsapparatuur mag nooit als speelgoed worden gebruikt.
12. Stap niet op de behuizing maar alleen op de daarvoor bestemde treden.
13. Draag geen losse kleding; draag geschikte trainingsuitrusting zoals bijvoorbeeld een trainingspak.
14. Draag schoenen en oefen nooit op blote voeten.
15. Zorg ervoor dat andere personen zich niet in de buurt van de hometrainer bevinden, omdat andere personen door de bewegende delen gewond kunnen raken.
16. Het is niet toegestaan het item te plaatsen in kamers met een hoge luchtvochtigheid (badkamer) of op het balkon.

Algemeen

Deze trainingsapparatuur is voor gebruik thuis. De apparatuur voldoet aan de eisen van DIN EN 957-1/10 klasse S. Schade aan de gezondheid kan niet worden uitgesloten als deze apparatuur niet wordt gebruikt zoals bedoeld (bijvoorbeeld overmatige training, verkeerde instellingen, etc.).

Voordat u met uw training begint, moet u een volledig fytosanitair onderzoek laten uitvoeren door uw arts, om eventuele bestaande gezondheidsrisico's uit te sluiten.

2.1. Verpakking

Milieuvriendelijke en recycleerbare materialen:

- Uitwendige verpakking van karton
- Gegoten onderdelen van schuim-CVS-vrij polystyrol (PS)
- Vellen en zakken van polyethyleen (PE)
- Wikkelbanden van polypropyleen (PP)

2.2. Afvalverwijdering

Zorg ervoor dat u de verpakking bewaart voor het geval dat er sprake is van reparaties/garantiezaken. De apparatuur mag niet bij het huisvuil worden weggegooid!



Montagestappen

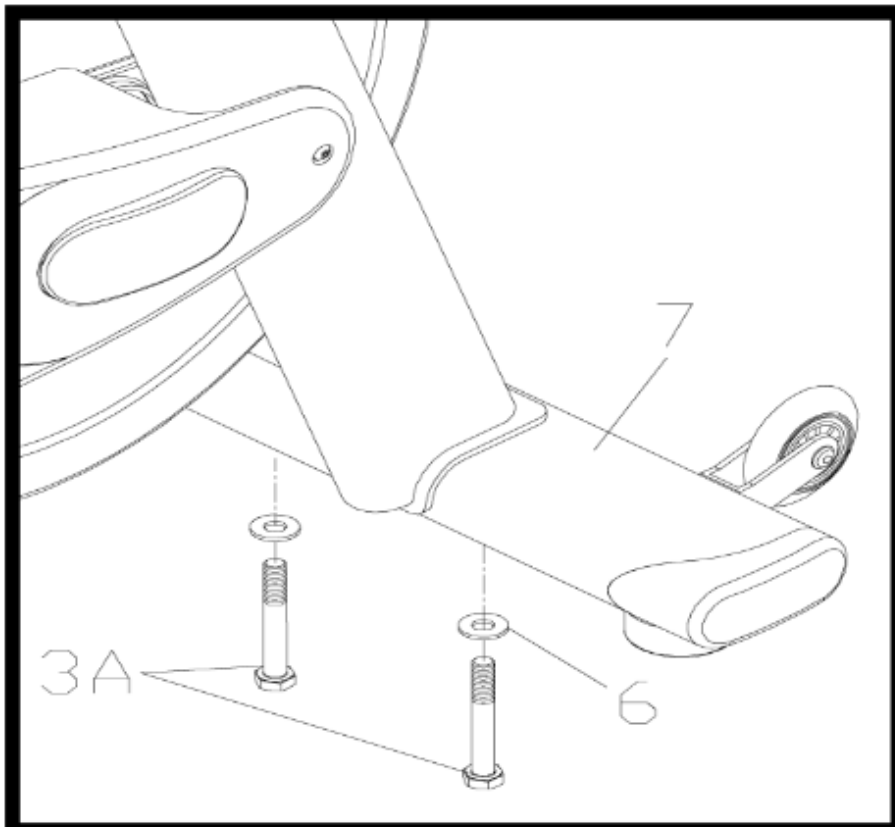
Om de montage van de Speedbike voor u zo eenvoudig mogelijk te maken, hebben we de belangrijkste onderdelen voorgemonteerd. Voordat u de apparatuur monteert, dient u de volgende instructies aandachtig door te lezen en vervolgens stap voor stap verder te gaan zoals beschreven.

Inhoud van de verpakking

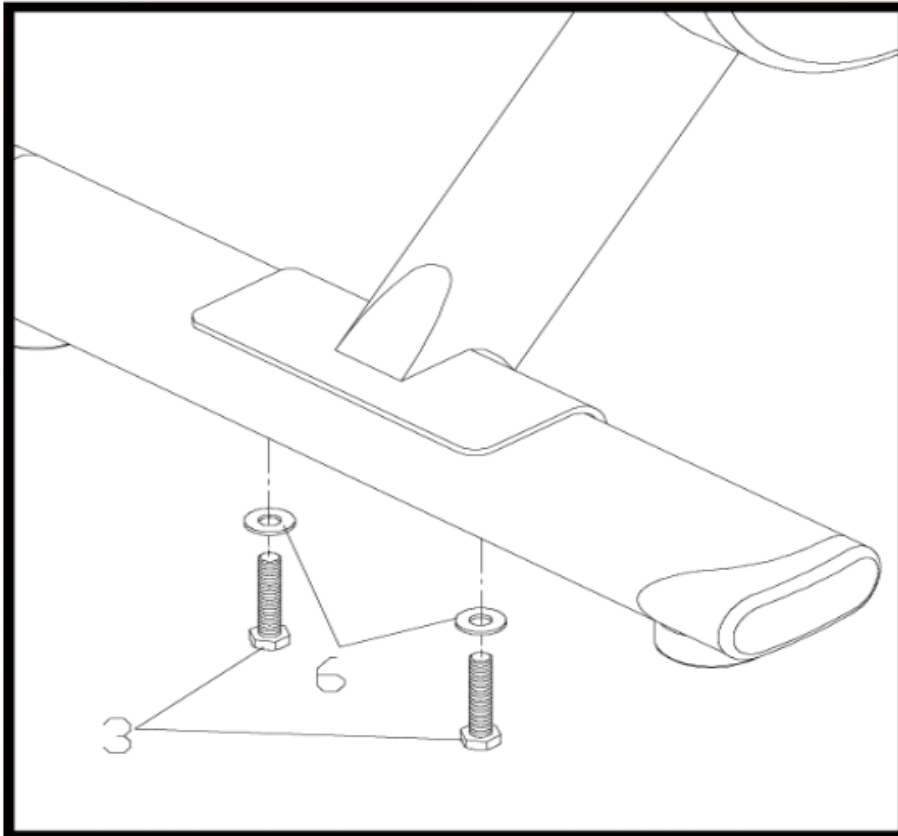
- Pak alle losse onderdelen uit en leg ze naast elkaar op de vloer.
- Plaats het hoofdframe op een pad dat de vloer beschermt, want zonder de gemonteerde voetjes kan het uw vloer beschadigen/krassen. De pad moet vlak zijn en niet te dik, zodat het frame een stabiele stand heeft.
- Zorg ervoor dat u tijdens de montage voldoende bewegingsruimte heeft (minstens 1,5 m) aan alle kanten.

3.1. Montagestappen

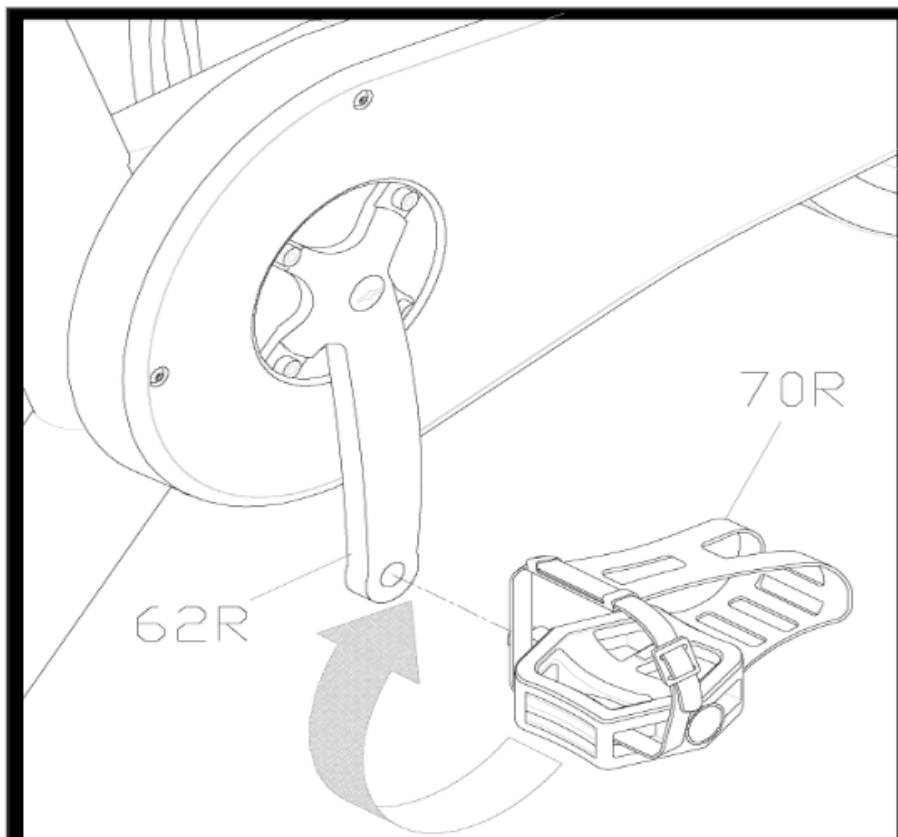
Stap 1



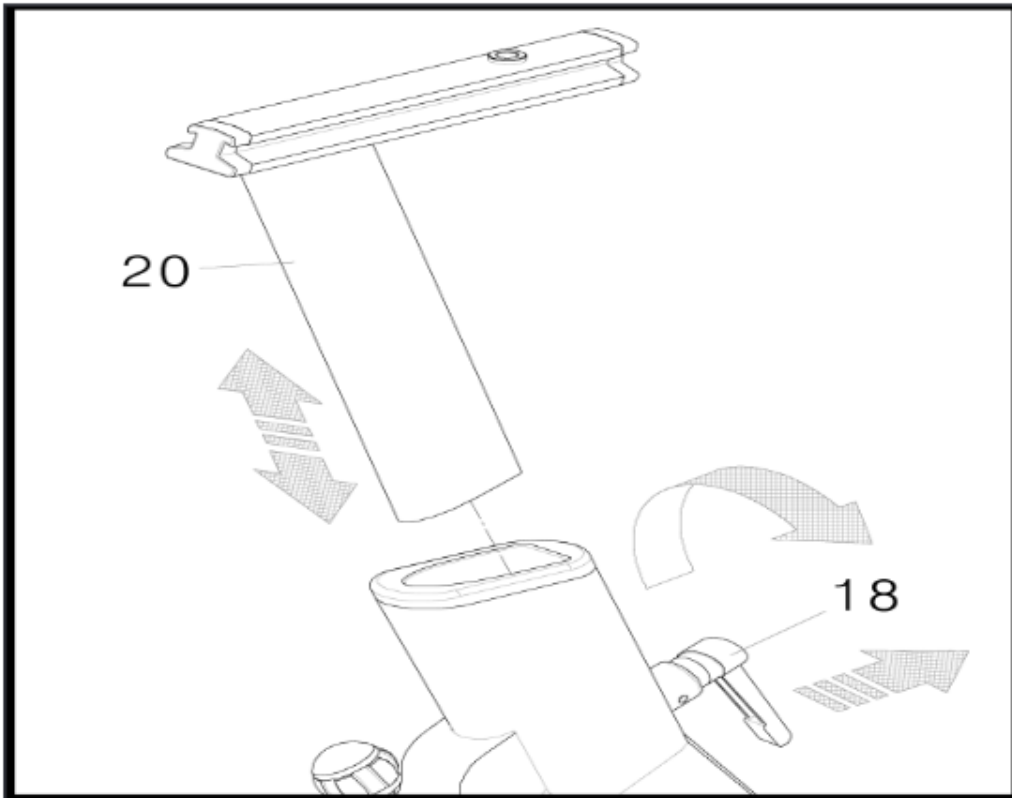
Stap 2



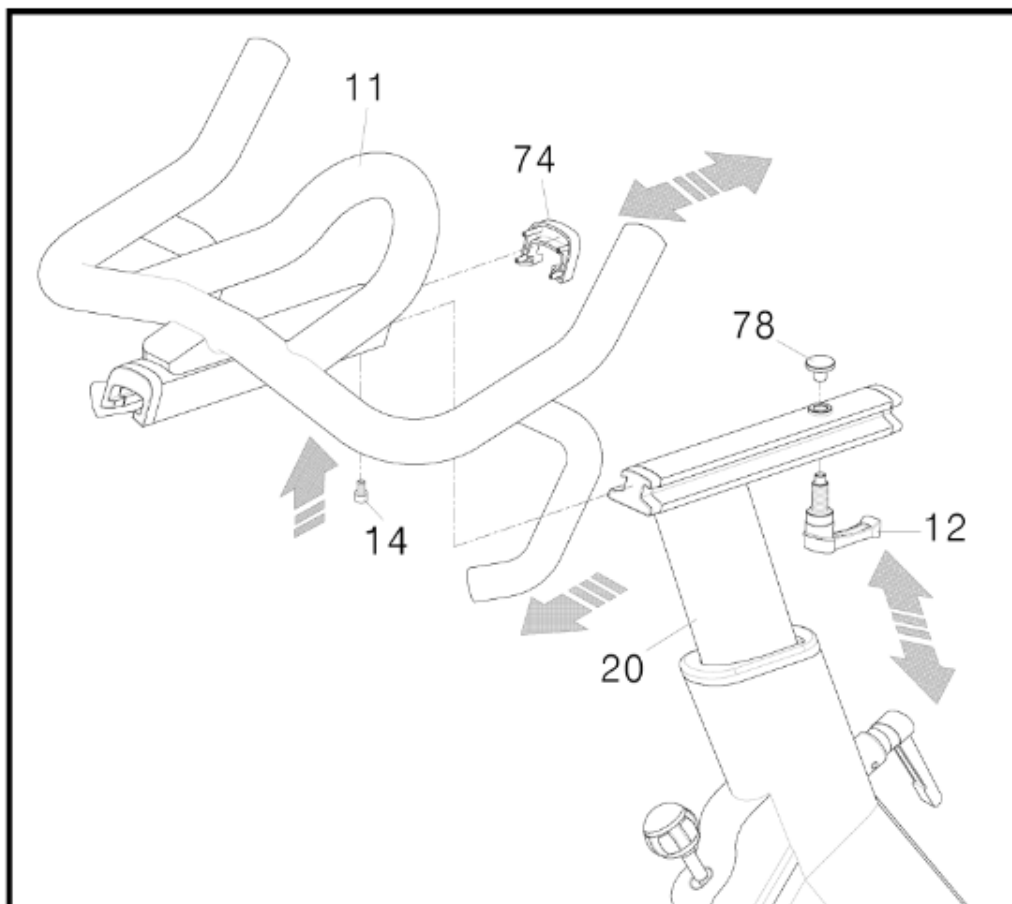
Stap 3



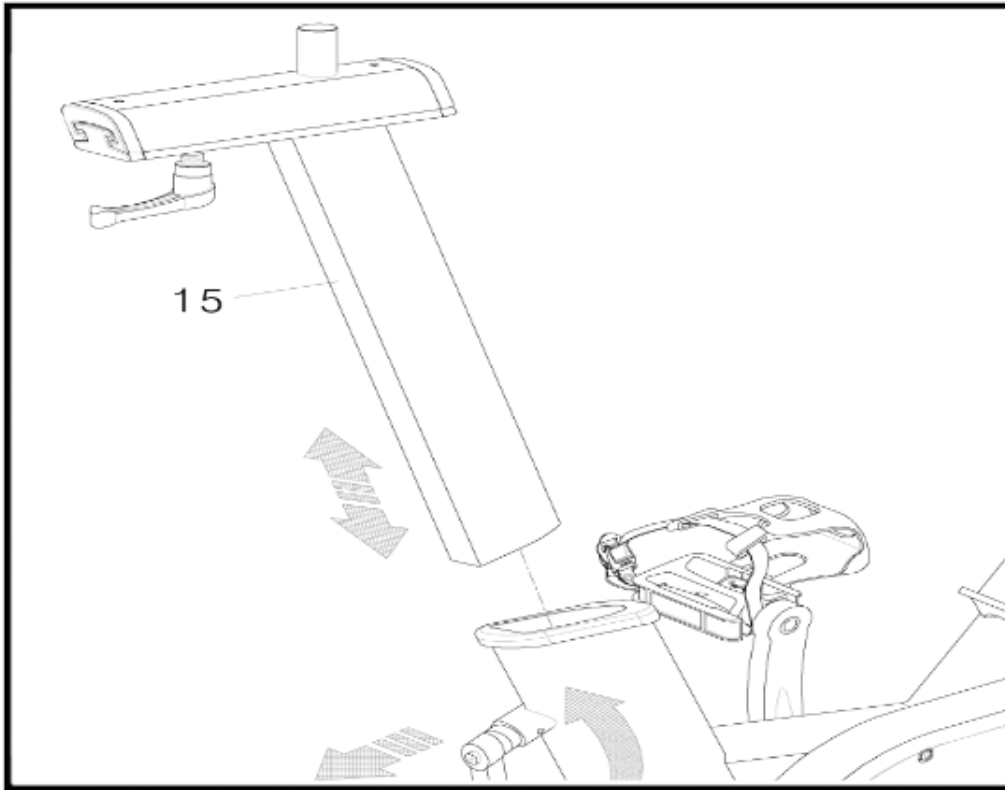
Stap 4



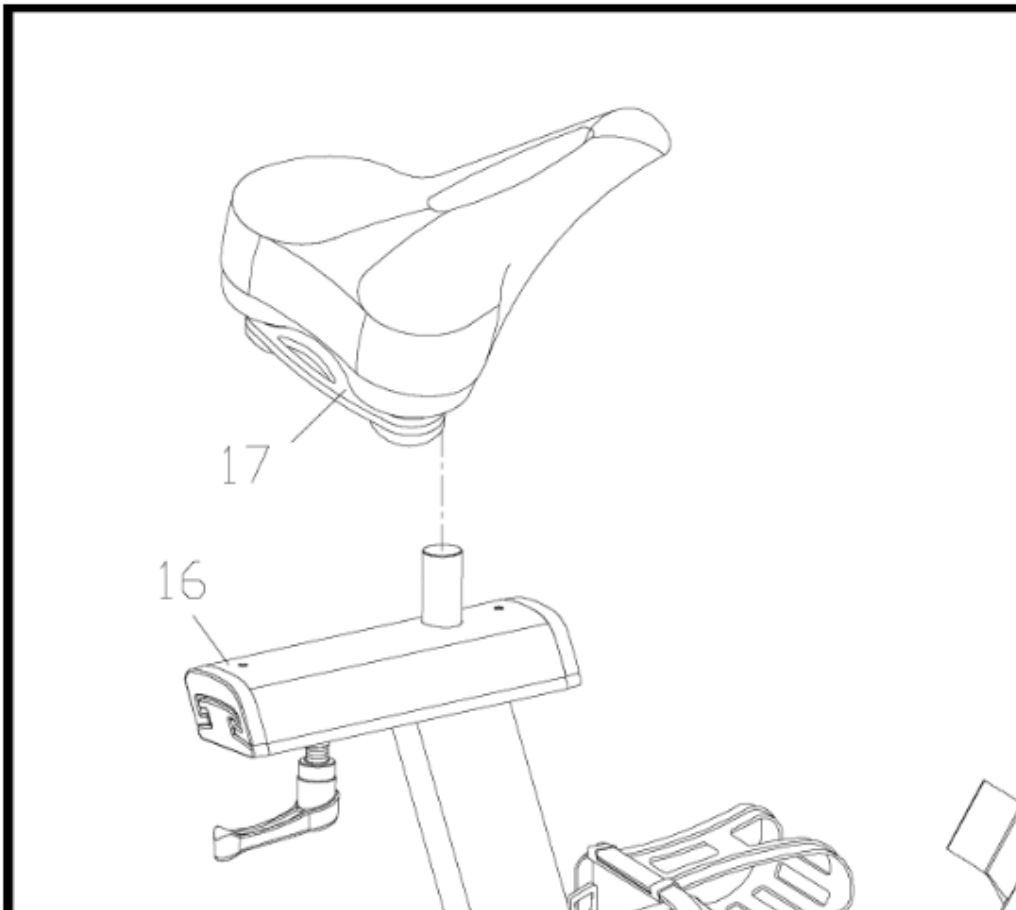
Stap 5



Stap 6



Stap 7



3.2. Hoe de zadelpositie te verstellen

Hoogte van het zadel: Het belangrijkste is de juiste hoogte van het zadel. Het zadel moet op een zodanige hoogte worden bevestigd dat beide tenen de vloer kunnen raken.



Het zadel mag slechts tot de maximale hoogte worden uitgetrokken zoals aangegeven

Horizontale zadelafstelling: Stel eerst de hoogte van het zadel in. Maak de stargrip los en beweeg de zadelschuif naar voren of naar achteren. Stel het zadel in op een positie, dat wanneer de pedalen in de middelste stand staan, uw knie in een hoek van 90 graden moet worden vermeld.

Zadel hellings-verstelling: Open de 2 stuks moeren onder het zadel, totdat het zadel kan worden gedraaid. Duw of trek aan het zadel tot u comfortabel zit. Beide moeren vastdraaien.

3.3. Stuurverstelling

Na het losdraaien van de twee stelknoppen kan de horizontale en verticale positie van het stuur worden ingesteld om de meest comfortabele zitpositie te verkrijgen.

3.4. Hoogteverstelling

Het draaien van de hoogte-verstelschroeven kan het wiebelen van de Speedbike oplossen. Door de schroef tegen de klok in te draaien, wordt de hoogte verhoogd. Let erop dat er nog voldoende in de voetdop zit.

Onderhoud en verzorging Computer

Onderhoud

- De apparatuur heeft in principe geen onderhoud nodig.
- Controleer regelmatig alle onderdelen van de apparatuur en de veilige bevestiging van alle schroeven en verbindingen.
- Vervang eventuele defecte onderdelen direct via onze klantenservice. Zolang de apparatuur niet is gerepareerd, mag deze niet worden gebruikt.

Verzorging

- Gebruik bij het schoonmaken alleen een vochtige doek en vermijd harde schoonmaakmiddelen. Zorg ervoor dat er geen vocht in de computer dringt.
- Onderdelen die in contact komen met transpiratievocht hoeven alleen met een vochtige doek te worden gereinigd.

trainingshandboek

Trainen met de Speedbike is een ideale bewegingstraining voor het versterken van belangrijke spiergroepen en het hart- en vaatstelsel.

Algemene opmerkingen voor de training

- Train nooit direct na de maaltijd. Oriënteer de training indien mogelijk op de hartslag.
- Indien mogelijk, oriënteer de training naar de hartslag.
- Doe spierverwarmingen voordat u met de training begint door middel van los- of strekoefeningen.
- Verminder bij het beëindigen van de training de snelheid. Sluit de training nooit abrupt af.
- Doe enkele strekoefeningen na afloop van de training.

5.1. Trainingsfrequentie

Om de fysieke conditie te verbeteren en de conditie op lange termijn te verbeteren, raden wij aan om minstens drie keer per week te trainen. Dit is de gemiddelde trainingsfrequentie voor een volwassene om een langdurig conditiesucces of een hoge vetverbranding te verkrijgen. Naarmate uw conditie toeneemt, kunt u ook dagelijks trainen. Het is vooral belangrijk om regelmatig te trainen. Het is vooral belangrijk om regelmatig met intervallen te trainen.

5.2. Trainingsintensiteit

Zorgvuldig uw training structureren. De trainingsintensiteit moet geleidelijk worden verhoogd, zodat er geen vermoeidheidsverschijnselen van het spierstelsel of het bewegingsapparaat optreden.

RPM

In termen van objectieve duurtraining is het in principe aan te raden om een lagere stapweerstand te kiezen en te trainen bij een hoger toerental (omwentelingen per minuut). Zorg ervoor dat het toerental hoger is dan 60 omwentelingen per minuut, maar niet hoger dan 80.

5.3. Hartritme-georiënteerde training

Voor uw persoonlijke hartslagzone is het aan te raden om een aerobisch trainingsbereik te kiezen. Deze zone vindt u in het doelpulsschema of oriënteert u zich op de pulsprogramma's. U moet 80 % van uw trainingstijd in dit aerobisch bereik voltooien (tot 75 % van uw maximale hartslag). In de resterende 20 % van de tijd kunt u pieken in de belasting opnemen, om uw aerobische drempel naar boven te verschuiven. Met het resulterende trainingssucces kunt u dan later hogere prestaties leveren bij dezelfde polsslag; dit betekent een verbetering van uw fysieke conditie. Als u al enige ervaring heeft met hartslaggestuurde training, kunt u uw gewenste hartslagzone afstemmen op uw speciale trainingsplan of fitnessstatus.

Opmerking:

Omdat er personen zijn die "hoge" en "lage" hartslagen hebben, kunnen de individuele optimale pulszones (aerobische zone, anaerobische zone) verschillen van die van het algemene publiek (doelhartslag-schema). In deze gevallen moet de training worden geconfigureerd volgens individuele ervaring. Als beginners met dit fenomeen worden geconfronteerd, is het belangrijk dat een arts wordt geraadpleegd voordat met de training wordt begonnen, om de gezondheidscapaciteit voor de training te controleren.

5.4. Trainingscontrole

Zowel medisch als op het gebied van de trainingsfysiologie is het trainen van de pols het meest zinvol en is gericht op de individuele maximale polsslag.

Deze regel geldt zowel voor beginners, ambitieuze recreatieve sporters als voor profs. Afhankelijk van het doel van de training en de status van de perforatie wordt er getraind met een specifieke intensiteit van de individuele maximale hartslag (uitgedrukt in procentpunten).

Om de cardiocirculatietraining effectief te configureren op basis van sportmedische aspecten, adviseren wij een trainingspuls van 70% - 85% van de maximale hartslag.

Meet uw hartslag op de volgende punten in de tijd:

1. Voor de training = rustpuls
2. 10 minuten na aanvang van de training = trainings-/werkpol
3. Een minuut na de training = herstelpuls
 - Tijdens de eerste weken wordt aanbevolen om te trainen met een hartslag aan de ondergrens van de trainingspulszone (ongeveer 70 %) of lager.
 - Intensiveer de training gedurende de volgende 2 - 4 maanden stapsgewijs totdat u de bovengrens van de trainingspulszone bereikt (ongeveer 85 %), maar zonder uzelf te overbelasten.
 - Als u in een goede trainingsconditie verkeert, verspreidt u gemakkelijker eenheden in het onderste aerobe bereik hier en daar in het trainingsprogramma. zodat u voldoende kunt regenereren. "Goed" trainen betekent altijd intelligent trainen, inclusief regeneratie op het juiste moment. Anders worden de resultaten van de overtraining en uw vorm ontaardt.
 - Elke laadeenheid in het bovenste pulsbereik van de individuele prestaties moet bij de vervolgentraining altijd worden gevolgd door een regeneratieve trainingseenheid in het onderste pulsbereik (tot 75 % van de maximale hartslag).

Wanneer de conditie is verbeterd, is een hogere intensiteit van de training nodig om de "trainingszone" te bereiken; dat wil zeggen, het organisme is in staat om hogere prestaties te leveren. U herkent het resultaat van een verbeterde conditie in een hogere fitnessscore (F1 - F6).

Berekening van de trainings/werkpols:

220 hartslagen per minuut min leeftijd = persoonlijk, maximale hartslag (100 %).

Trainingspuls

Laagste limiet: $(220 - \text{leeftijd}) \times 0.70$

Hoogste limiet: $(220 - \text{leeftijd}) \times 0.85$

5.5. Trainingsduur

Elke trainingseenheid bestaat idealiter uit een opwarmfase, een trainingsfase en een afkoelingsfase om blessures te voorkomen.

Opwarming:

5 tot 10 minuten langzaam fietsen.

Training:

15 tot 40 minuten intensieve of niet overbelaste training met de bovengenoemde intensiteit.

Cool-down:

5 tot 10 minuten langzaam fietsen, gevolgd door calisthenics of stretching, om de spieren los te maken.

Stop de training onmiddellijk als u zich onwel voelt of als er tekenen van overbelasting optreden.

Veranderingen in de metabolische activiteit tijdens de training:

- In de eerste 10 minuten van de uithoudingsprestatie consumeert ons lichaam de suikers die in onze spieren zijn opgeslagen.
- Glycogeen: Na ongeveer 10 minuten wordt er bovendien vet verbrand.
- Na 30 - 40 minuten wordt de vetstofwisseling geactiveerd, dan is het lichaamsvet de belangrijkste bron van energie.