

## Finnlo Ellypsis E3000 frontdriven crosstrainer

**Nederlandstalige handleiding**



## Inhoud

Finnlo Ellipsis E3000 frontdriven crosstrainer .....	1
<b>Veiligheidsinstructies</b> .....	3
<b>Algemeen</b> .....	4
2.1. Verpakking.....	4
2.2. Afvalverwijdering.....	4
<b>Montagestappen</b> .....	5
3.1 Montagestappen .....	5
<b>Onderhoud en verzorging Computer</b> .....	11
<b>Computer</b> .....	12
5.1 Computertoetsen .....	12
5.2 Pulsmeting.....	13
5.3 Start uw oefening .....	13
5.3.1 Oefening zonder instellingen .....	13
5.3.2 Oefening met instellingen .....	14
<b>trainingshandleiding</b> .....	19
6.1 Manieren van trainen met een Elliptical .....	19
6.2 Algemene opmerkingen voor de training .....	20
6.2.1 Trainingsfrequentie .....	20
6.2.2 Trainingsintensiteit.....	20
6.2.3 Hartritme-georiënteerde training .....	20
6.2.4 Trainingscontrole.....	22
6.2.5 Trainingsduur.....	23

## Veiligheidsinstructies

### **Belangrijk!**

- De Elliptical wordt geproduceerd volgens EN 957-1/9 class HC,.
- Max. gebruikersgewicht is 130 kg.
- De Elliptical 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 elliptical 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.

## Algemeen

Deze trainingsapparatuur is voor gebruik thuis. De apparatuur voldoet aan de eisen van IN EN 957-1/9 Class HA.. De CE-markering verwijst naar de EU-Richtlijn 2004/108/EEG, 2006/95/EEG. 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

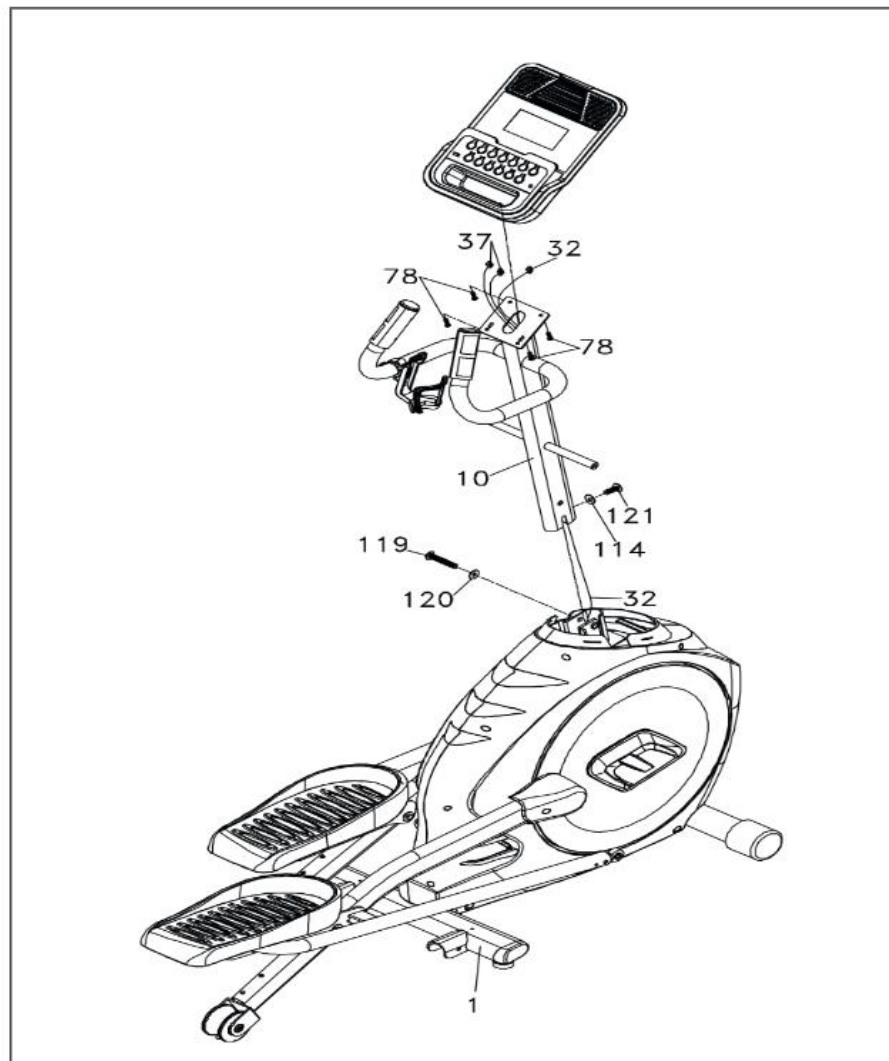
Om de montage van de elliptical voor u zo eenvoudig mogelijk te maken, hebben we de belangrijkste onderdelen voorgemonteerd. Voordat u de apparatuur monteert, dient u de volgende instructies aandachtig door te lezen en vervolgens stap voor stap verder te gaan zoals beschreven.

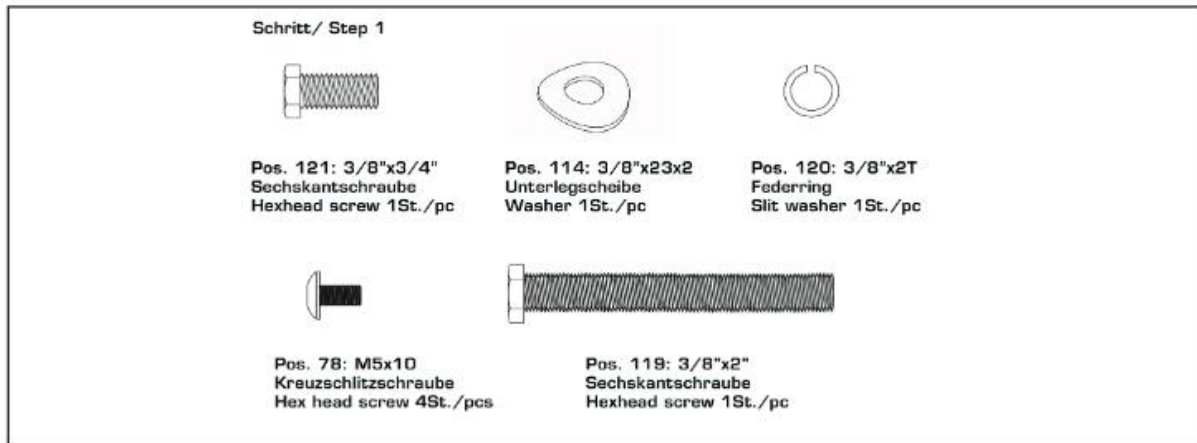
### Inhoud van de verpakking

- 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



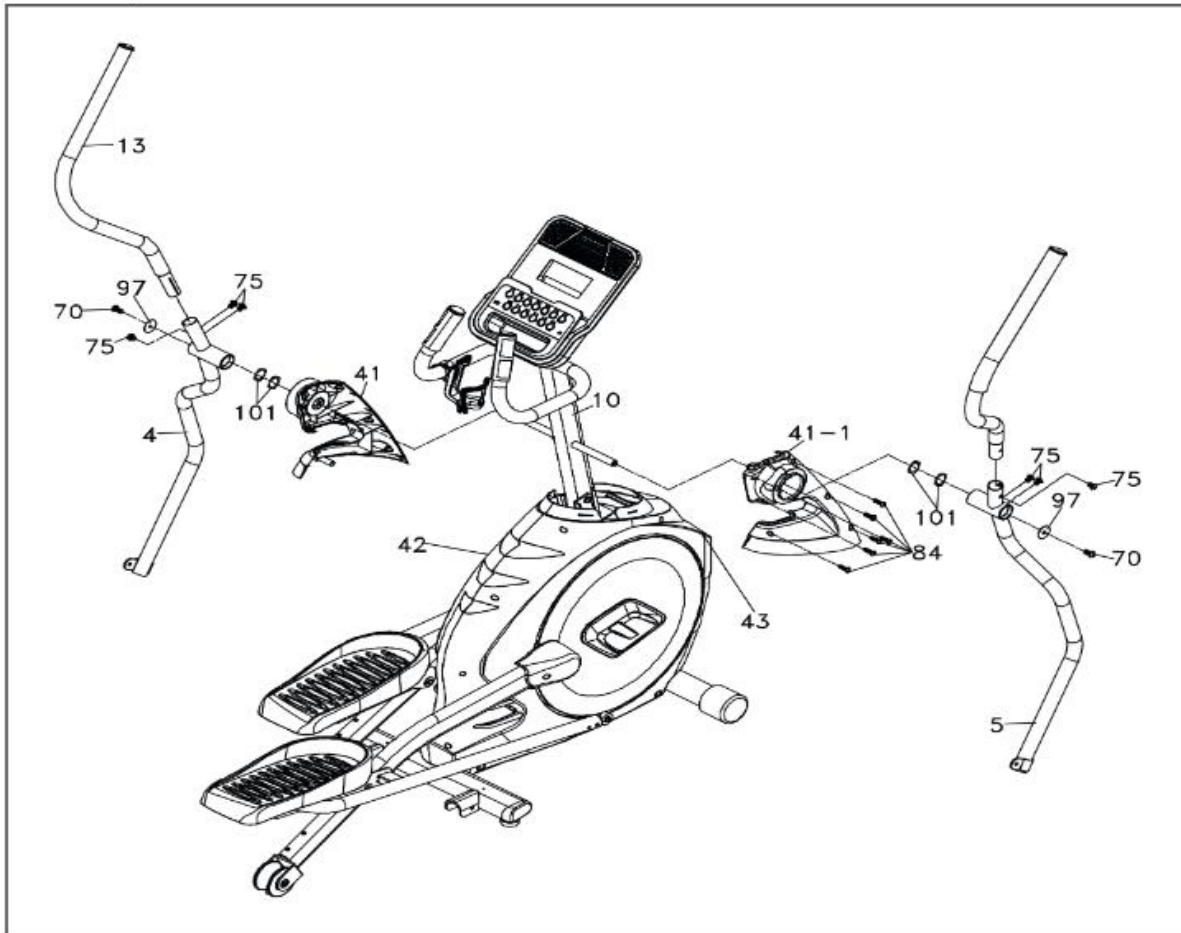


1) Trek de computerkabel (32) door de stuurpen (10) en zet de paal op het hoofdframe vast met de zeskant Schroef (119) en een splitring (120).

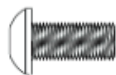
**Let op: Beschadig de computerkabel niet!**

2) Steek de stekkers van de computerkabel (32) en twee handpulsen 37() aan de achterkant van de console (31) in en zet de console (31) vast op de consolehouderplaat met vier kruiskopschroeven (78).

**Stap 2**



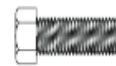
**Schritt/ Step 2**



**Pos. 75: 5/16"x15  
Innensechskantschraube  
Allen screw 6St./pcs**



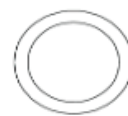
**Pos. 84: ST3.5x12  
Kreuzschlitzschraube  
Crosshead screw 6St./pcs**



**Pos. 70: 5/16"x15  
Sechskantschraube  
Hexhead screw 2St./pcs**



**Pos. 97: 5/16"x23x1.5  
Unterlegscheibe  
Washer 2St./pcs**

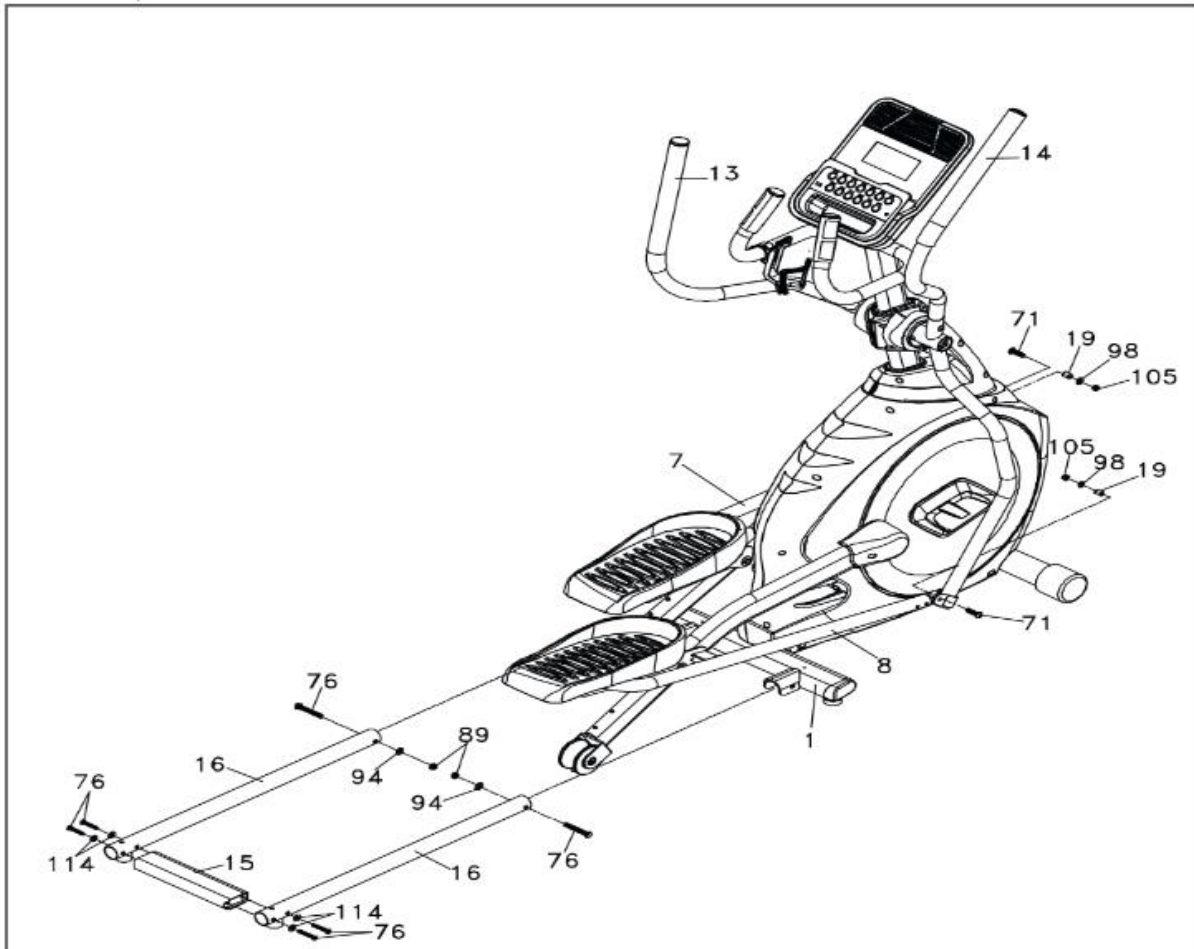


**Pos. 101: 17mm  
Unterlegscheibe  
Washer 4St./pcs**

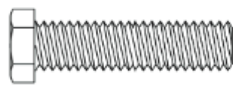
- 1) Schuif de linker- en rechter stuurpenafdekking (41, 41-1) op de as van de stuurpen en zet ze vast met zes kruiskopschroeven (84)
- 2) Schuif eerst een golvende sluitring (101) en vervolgens de onderste zwenkarmen (4, 5), aan de linkerkant van de stuurpen. Zet ze vast met twee zeskantenschroeven (70) en twee vlakke sluitringen (97). Let op, dat de armen gemakkelijk kunnen bewegen. Als u erachter komt dat de beweegbare arm enige ruimte heeft, verwijder deze dan en monteer de tweede golfvormige ring (101) op de as.

- 3) Plaats de as van de linker bovenste beweegbare arm (13) in de linker onderste beweegbare arm en zet ze vast met drie inbusbouten (75) Doe dit op dezelfde manier voor de rechterzijde.

**Stap 3**



**Schritt/ Step 3**



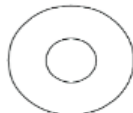
**Pos. 71: 5/16"x32**  
Sechskantschraube  
Hexhead screw 2St./pcs



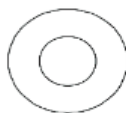
**Pos. 105: 5/16"x7**  
Mutter, selbtsichernd  
Safety nut 2St./pcs



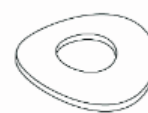
**Pos. 89: 3/8"x7**  
Mutter, selbtsichernd  
Safety nut 2St./pcs



**Pos. 98: 5/16"x20x1.5**  
Unterlegscheibe  
Washer 2St./pcs



**Pos. 94: 3/8"x19x1.5**  
Unterlegscheibe  
Washer 2St./pcs



**Pos. 114: 3/8"x23x2**  
Unterlegscheibe  
Washer 4St./pcs



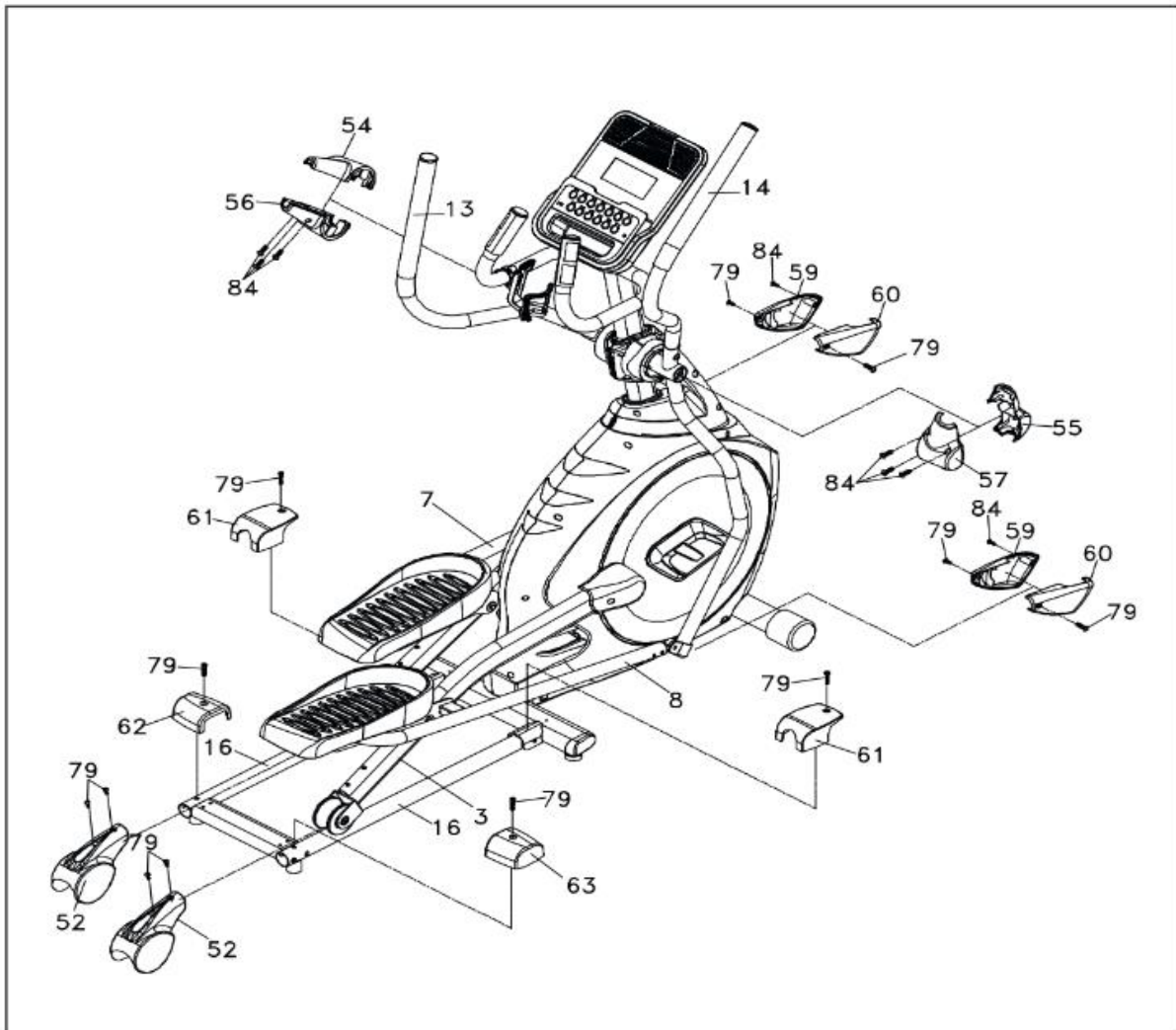
**Pos. 76: 3/8"x2-1/4"**  
Innensechskantschraube  
Allen screw 6St./pcs



1) Verbind de twee rails (16) met de verbindingsbuis (15), met behulp van twee inbusschroeven (76) en twee golfringen (114) aan beide zijden. Tenslotte verbindt u de railconstructie met het hoofdframe met twee inbusschroeven (76), twee ringen (94) en twee borgmoeren (89).

2) Verbind de linker pedaalarm (7) met de onderste beweegbare arm met een inbusschroef (71), een afstandhouder (19), een onderlegging (98) en borg deze met een borgmoer (105). Doe dit op dezelfde manier voor de rechterzijde.

#### Stap 4



#### Schritt/ Step 4



**Pos. 84: ST3.5x12**  
**Kreuzschlitzschraube**  
**Crosshead screw 8St./pcs**



**Pos. 79: M5x15**  
**Kreuzschlitzschraube**  
**Crosshead screw 12St./pcs**

- 1) Monteer het zijwieldeksel (52), elk met twee kruiskopschroeven (79).
- 2) Monteer het achterste linker en rechter raildeksel (62, 63) met twee kruiskopschroeven (79).
- 3) De voorste raildeksels (61) worden bevestigd met twee kruiskopschroeven (79).
- 4) Het onderste deksel voor de beweegbare armen (59, 60) wordt bevestigd met drie kruiskopschroeven (2x79, 1x84).
- 5) Op de linker beweegbare arm wordt het voorste en achterste deksel (54, 55) bevestigd met drie kruiskopschroeven (84).
- 6) Op de rechter beweegbare arm wordt het voorste en achterste deksel (56, 57) bevestigd met drie kruiskopschroeven (84).

#### **Stap 5**

Deze modellen worden met een adapter op 230V AC aangesloten. De stekker zit aan de zijkant van de voorste behuizing.



#### **Stap 6**

Giet eerst 2 cl. van het smeermiddel onder het midden van de Rail. moet elke drie maanden herhaald worden. als de gebruiker voelt dat de oefening niet glad is of als er wat lawaai is tijdens de oefening, giet dan 2 cl van het smeermiddel op het midden van de Rails.



## 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.

## Computer



### 5.1 Computertoetsen

**HANDLEIDING:** Handmatig programma, waarbij u zelf de weerstand kunt veranderen.

**PROGRAMMA OMHOOG/OMLAAG:** Toont het profiel van elk programma.

**GEBRUIK 1/2:** Activeer de automatische profielen.

**HRC ½:** Active de hartslagprogramma's

**ENTER:** Door deze toets in te drukken kan een functie worden bevestigd.

**OMHOOG/OMLAAG:** Verhoog/verlaag de waarden en de weerstand. Door langer te drukken wordt de automatische waardezoeker gestart.

**START:** Druk op START en de oefening begint.

**STOP/RESET:** Stopt de oefening. Als u tijdens de oefenmodus op één drukt, wordt de pauzefunctie gedurende vijf minuten geactiveerd, als u twee keer op de knop drukt, wordt de oefening gestopt. Als u er drie seconden op drukt, wordt de oefening gereset en wordt het startvenster op het display weergegeven. tijdens het invoeren van gegevens voor een programma voert de stoptoets een Vorige scherm of segmentfunctie uit. Hierdoor kunt u teruggaan om de programmeergegevens te wijzigen.

**FAN:** Activeren of deactiveren van de ventilator

**USB-stekker:** De stekker is alleen bedoeld voor het opladen van elektronische apparaten!

## 5.2 Pulsmeting

Pulsmeting met de borstband: De computer is uitgerust met een chip, die draadloze pulsoverdracht mogelijk maakt met behulp van een borstband (5,0 - 5,5 kHz).

Handpulsmeting: Leg beide handen op de sensors, die op het stuur zijn gemonteerd. Als u tijdens de meting één hand van de sensor afhaalt, zal het enige tijd duren om de juiste Wattwaarde te bereiken.

Beide handen moeten op de handpulssensoren worden gehouden. Voor een hartritme gestuurde oefening kunt u de borstriem gebruiken, die op [www.nrgfitness.nl](http://www.nrgfitness.nl) kan worden gekocht.

**WAARSCHUWING: Systemen met hartritmesturing kunnen foutief zijn. Te veel lichaamsbeweging kan uw lichaam verwonden of kan de dood tot gevolg hebben. Als u zich licht geblesseerd of zwak voelt, stop dan onmiddellijk met de oefening!**

## 5.3 Start uw oefening

### 5.3.1 Oefening zonder instellingen

- 1) Sluit de kabel van de adapter aan op de stekker aan de zijkant van de behuizing.
- 2) Op het display verschijnt gedurende korte tijd een volledig scherm. Als er gedurende 20 minuten geen invoer in de console is, gaat de console in de stand-bymodus.
- 3) Druk op "START" en uw oefening begint. Alle waarden beginnen te tellen. Door op de STOP-knop te drukken kunt u uw oefening stoppen, door nogmaals op dezelfde knop te drukken kunt u verder gaan. Door op de knoppen Level Up of Down te drukken kunt u de werkbelasting verhogen of verlagen, meer rijen zullen oplichten om aan te geven dat de training zwaarder is. De elliptical wordt moeilijker te trappen naarmate de rijen groter worden. Er zijn 16 weerstandsniveaus beschikbaar voor veel variatie.

### **5.3.2 Oefening met instellingen**

- 1) Sluit de kabel van de adapter aan op de stekker aan de zijkant van de behuizing.
- 2) Het display geeft gedurende korte tijd een volledig scherm weer en daarna knippert MANUAL in het gele vlak.

#### **5.3.2.1 Handleiding:**

Als u kiest voor "MANUAL", kunt u de weerstand wijzigen door de pijltjestoetsen in 16 weerstandsniveaus in te drukken.

Druk op ENTER en u komt in de instelmodus van MANUAL. U wordt nu gevraagd om uw gewicht in te voeren.

U kunt de waarde van het gewicht aanpassen met de omhoog- en omlaag-toetsen en vervolgens op ENTER drukken om verder te gaan.

Het berichtencentrum vraagt u om uw leeftijd in te voeren. U kunt uw leeftijd invoeren met behulp van de Up en Down toetsen, druk dan op de Enter toets om de nieuwe waarde te accepteren en door te gaan naar het volgende scherm.

U kunt de Tijd aanpassen met UP en DOWN en op Enter drukken om verder te gaan. Het is niet nodig om de tijd in te stellen. Druk op START en uw oefening begint.

### 5.3.2.2 Vooraf ingestelde programma's

De elliptical heeft vijf verschillende programma's die zijn ontworpen voor een verscheidenheid aan trainingen. Deze vijf programma's hebben in de fabriek voorgeprogrammeerde werkniveau-profielen voor het bereiken van verschillende doelen.

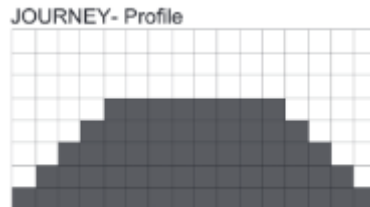
#### SUNRISE

Dit programma volgt een driehoek of piramide type geleidelijke progressie van ongeveer 10% van de maximale inspanning (het niveau dat u hebt gekozen voor het starten van dit programma) tot een maximale inspanning die duurt voor 10% van de totale trainingstijd, dan een geleidelijke regressie van de weerstand terug naar ongeveer 10% van de maximale inspanning.



#### JOURNEY

Dit programma volgt een snel verloop tot het maximale weerstandsniveau (standaard of gebruikersinvoerniveau) dat gedurende 2/3 van de training wordt aangehouden. Dit programma zal uw vermogen om uw energie-output gedurende een langere periode in stand te houden op de proef stellen.



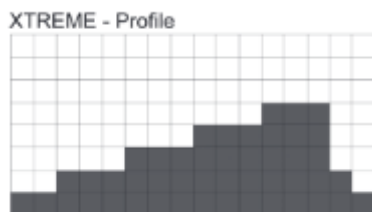
#### WILD RIDE

Dit programma presenteert een snel verloop tot bijna het maximale weerstandsniveau (standaard of gebruikersinputniveau). Het heeft lichte schommelingen op en neer om uw hartslag te laten stijgen en vervolgens herhaaldelijk te herstellen, voordat u begint met een snelle afkoeling. Dit zal uw hartspier opbouwen en de doorbloeding en de longcapaciteit verhogen.



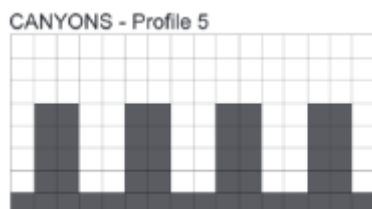
## XTREME

Dit programma heeft een geleidelijke progressie van de weerstand tot 100% van de maximale inspanning die wordt volgehouden voor 25% van de trainingsduur. Dit helpt bij de opbouw van kracht en spieruithoudingsvermogen in het onderlichaam en de bilspieren. Er volgt een korte afkoeling.



## CANYONS

Dit programma neemt u mee door hoge intensiteitsniveaus, gevolgd door herstelperiodes van lage intensiteit. Dit programma gebruikt en ontwikkelt uw "Fast Twitch" spiervezels die gebruikt worden bij het uitvoeren van intensieve en korte taken.



Vooraf ingestelde programma's programmeren

Selecteer de gewenste programmaknop en druk vervolgens op de Enter-toets.

U wordt nu gevraagd uw gewicht in te voeren. U kunt het gewicht aanpassen met de toetsen Level Up en Down en vervolgens op Enter drukken om verder te gaan.

Het Berichtencentrum vraagt u om uw leeftijd in te voeren. U kunt de leeftijd aanpassen met de Level Up en Down toetsen en vervolgens op Enter drukken.

De volgende keer is de tijd. U kunt de tijd aanpassen en op Enter to continue drukken. Nu wordt u gevraagd om het maximale weerstandsniveau aan te passen. Dit is het maximale inspanningsniveau dat u tijdens het programma zult ervaren. Pas het niveau aan en druk dan op Enter.

Nu bent u klaar met het bewerken van de instellingen en kunt u beginnen met uw workout door op de Start toets te drukken. Als u de weerstand wilt verhogen of verlagen tijdens het programma, drukt u op de toetsen Level Up of Down op de console of boven de handgrepen van de hartslagsensor van de stationaire stuurknuppel.

Druk op de Enter-toets om de Dot Matrix van werk naar hellingsprofiel te wisselen. Tijdens het programma kunt u door het berichtenvenster bladeren door op de Enter-toets te drukken.



### 5.3.2.3 Aangepaste, door de gebruiker gedefinieerde programma's

Er zijn twee aanpasbare gebruikersprogramma's waarmee u uw eigen training kunt maken en opslaan. De twee programma's, User 1 en User 2, werken op precies dezelfde manier, zodat er geen reden is om ze apart te beschrijven. U kunt uw eigen aangepaste programma's maken door de onderstaande instructies te volgen of u kunt elk ander vooraf ingesteld programma dat u als een aangepast programma uitvoert, opslaan.

Druk op de toets Gebruiker 1 of Gebruiker 2. Het Berichtencentrum toont een welkomstbericht. Als u eerder een programma had opgeslagen, bevat het bericht uw naam. Druk vervolgens op de Enter-toets om de programmering te starten.

U wordt nu gevraagd om uw gewicht in te voeren. U kunt de waarde van het gewicht aanpassen met behulp van de omhoog- en omlaag-toetsen of het numerieke toetsenblok en vervolgens op Enter drukken om verder te gaan.

Het Berichtencentrum zal u vragen om uw leeftijd in te voeren. U kunt uw leeftijd invoeren met behulp van de Level Up en Down toetsen, druk dan op de Enter toets om de nieuwe waarde te accepteren en door te gaan naar het volgende scherm.

U kunt de tijd aanpassen en op Enter drukken om verder te gaan.

Nu knippert de eerste kolom en wordt u gevraagd het weerstandsniveau voor het eerste segment (SEGMENT > 1) van de training aan te passen met behulp van de toets Level Up. Als u klaar bent met het aanpassen van het eerste segment, of als u niet wilt veranderen, drukt u op Enter om door te gaan naar het volgende segment. Het volgende segment zal hetzelfde weerstandsniveau van de werkbelasting laten zien als het eerder aangepaste segment. Herhaal hetzelfde proces als bij het laatste segment en druk dan op START om uw oefening te beginnen en het profiel op te slaan.

Als u de weerstand wilt verhogen of verlagen op een bepaalde tijd in het programma, drukt u op de toetsen Level Up of Down op de console of boven de handgrepen van de hartslagsensor van de stationaire stuurknuppel.

### 5.3.2.4 HRC 1/2 Hartslagprogramma's

Opmerking: U moet de hartslagzenderriem voor deze programma's dragen.

Beide programma's werken hetzelfde, het enige verschil is dat HR1 is ingesteld op 60% en HR2 op 80% van de maximale hartslag. 60% is gedefinieerd voor vetverbranding en 80% voor een cardiovasculaire oefening. Ze zijn beide op dezelfde manier geprogrammeerd. Om een HRC-programma te starten volgt u de onderstaande instructies of selecteert u gewoon het HR1- of HR2-programma, dan de knop Enter en volgt u de aanwijzingen in het Berichtencentrum. Na het selecteren van uw hartslagdoel zal het programma proberen u op of binnen 3-5 hartslagen per minuut van deze waarde te houden. Volg de aanwijzingen in het Berichtencentrum om uw geselecteerde hartslagwaarde te behouden.

Druk op de HR 1 of HR 2 toets en druk vervolgens op de Enter toets.

U wordt nu gevraagd om uw gewicht in te voeren. U kunt de gewichtswaarde aanpassen met de toetsen Level Up en Down en vervolgens op Enter drukken om verder te gaan.

Het Berichtencentrum vraagt u om uw leeftijd in te voeren. U kunt uw leeftijd invoeren met de Level Up en Down toetsen, druk dan op de Enter toets om de nieuwe waarde te accepteren en door te gaan naar het volgende scherm.

Nu wordt u gevraagd om het hartslagdoel aan te passen. Dit is het hartslagniveau dat u tijdens het programma wilt handhaven. Pas het niveau aan met de toetsen Level Up en Down en druk vervolgens op Enter.

De volgende is de tijd. U kunt de tijd aanpassen en op Enter drukken om verder te gaan.

Nu bent u klaar met het bewerken van de instellingen en kunt u beginnen met uw training door op de Starttoets te drukken. U kunt ook teruggaan en uw instellingen wijzigen door op de Enter-toets te drukken.

Tijdens de HR 1 of HR 2 programma's kunt u door de gegevens in het Berichtencentrum scrollen door op de Enter toets te drukken.

Wanneer het programma is afgelopen kunt u op Start drukken om hetzelfde programma opnieuw te beginnen of op Stop om het programma te verlaten.

## trainingshandleiding

Door de elliptische beweging maakt de elliptische trainer een optimale, aërobe duurtraining mogelijk die zachtmoedig is voor de gewrichten.

De beweging is zacht en vloeiend, een mengeling van lopen, joggen en stappen, die de gewrichten en pezen grotendeels ontlast met de gelijktijdige toevoeging van de trainingsefficiëntie van deze drie vormen van beweging en dus bijzonder zacht is voor het hele bewegingsapparaat.

Trainen met de elliptische trainer is een ideale bewegingstraining voor het versterken van belangrijke spiergroepen en de cardio-circulatie. Gecombineerde training met de armen maakt het mogelijk om de bovenarm- en schoudermusculatuur gelijktijdig te versterken.

Hieronder worden enkele belangrijke punten genoemd voor een juiste houding en een schone techniek, met het oog op een optimaal trainingsresultaat.

- Juiste houding, de romp licht naar voren hellend, om een gunstige krachtsinspanning in de knieën te bereiken.
- Train bij het begin van de training zonder het stuur en de handgrepen vast te houden, om vertrouwd te raken met de elliptische vorm van bewegen zonder hulp van de armen. Wanneer dit gedaan is, train je automatisch in de juiste positie.
- Vervolgens worden de armen geleidelijk aan betrokken, om het volledige verloop van de beweging te "voelen".
- Leun niet op de arMLEUNINGEN en "duw" niet met de voeten. Deze laatste beweging verhoogt het horizontale krachteffect op de knieën, wat resulteert in een verhoogde belasting van het gewricht.

### **Hierbij zijn vooral de volgende twee punten van belang:**

- 1) Train nooit in een overmatige voorwaartse positie, want dan ontstaan er nadelige spanningen op het hele onderlichaam (lendenen, heupen, kniegewrichten)
- 2) Train nooit in een achterwaartse positie, omdat dit een nadelige invloed heeft op de rug (holle rugvorming) en op de kniegewrichten.

## **6.1 Manieren van trainen met een Elliptical**

U heeft de mogelijkheid om te kiezen uit twee verschillende training types:

1. Voorwaarts, alleen de benen: Ga op de trap staan, houd het stuur stevig vast en beschrijf een voorwaartse beweging met je benen, vergelijkbaar met het rijden op een fiets. Hierbij worden de benen, billen en buikspieren getraind. Als u zich niet zeker voelt, dan kunt u het beste het stuur stevig vasthouden.

2. Voorwaarts, benen en bovenlichaam: Ga op de trap staan, pak de handgrepen stevig vast en begin voorzichtig uw benen naar voren te bewegen. Om het bovenlichaam te trainen, de beenspieren te ondersteunen en de armen te gebruiken, kunt u ze nu afwisselend naar u toe trekken of van u af duwen. U bepaalt de intensiteit van de betreffende spiertraining, door de beenmusculatuur of de bovenlichaam musculatuur harder te laten werken. Bij deze training is het altijd belangrijk om controle te hebben over het evenwicht. Door de beweegbare armen naar u toe te trekken wordt de rug getraind; door ze van u af te duwen wordt de borstspier getraind. Door de armen in te trekken wordt het strekken van de rug ondersteund, wat erg belangrijk is voor personen die veel tijd achter de computer doorbrengen.

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

## **6.2 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 spierverwarming vooraf 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.

### **6.2.1 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.

### **6.2.2 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.

### **6.2.3 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.

## 6.2.4 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:  $(220 - \text{leeftijd}) \times 0.85$

## 6.2.5 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.

