

TCORX

Nederlandstalige handleiding



BRX300ERGO

Inhoud

Montagehandleiding	3
BEDOELD EN VOORBEELDIG GEBRUIK – CONVENTIES	5
KLEEFPLATEN OP HET PRODUCT	7
TECHNISCHE SPECIFICATIES.....	8
DE LOCATIE VAN HET PRODUCT	9
ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO	10
TRAININGSPROGRAMMA	16
GEBRUIK VAN DE BANDZENDER (OPTIONEEL)	17
PRAKTISCHE TIPS EN SUGGESTIES VOOR GEBRUIK	19
CONSOLEFUNCTIES – DISPLAY.....	20
CONSOLEFUNCTIES - KNOPPEN.....	21
START - HANDMATIG PROGRAMMA.....	23
VOORAF INGESTELDE PROGRAMMA'S.....	25
CARDIOPROGRAMMA'S	27
WATT PROGRAMMA	29
LICHAAMSVET-TEST.....	30
BLUETOOTH.....	31
ONDERHOUD	32
ONTMANTELING – VERWIJDERING	33

Montagehandleiding

TOEGESTANE GEDRAGINGEN

- Lees voor de installatie en het gebruik deze handleiding en de eventuele andere bijgevoegde instructiebladen.
- Gebruik het gereedschap alleen binnenshuis. De gebruiksaanwijzing en waarschuwingen moeten
- worden uitgelegd aan alle leden van de familie of aan de vrienden die dit gereedschap mogen gebruiken.
- Gebruik het gereedschap alleen op een vlakke ondergrond en bedekking de vloer of het tapijt onder het gereedschap om schade te vermijden.
- Zorg ervoor dat de gebruiker van de tool de instructies leest. De gebruiksaanwijzing moet altijd in de buurt van het gereedschap worden bewaard, zodat deze indien nodig snel kan worden geraadpleegd.
- Zorg ervoor dat het gereedschap alleen wordt gebruikt door personen van ouder dan 16 jaar, en door mensen die in goede gezondheid verkeren.
- Draag altijd geschikte kleding voor de activiteit, sportief, dat belemmert de beweging niet. Gebruik altijd sneakers die geschikt zijn voor het hardlopen.
- Houd het stuur stevig vast met uw handen tijdens de training. Controleer uw hartslag en pas de intensiteit van de oefening daarop aan.
- Wanneer u duizeligheid, pijn op de borst of ademnood voelt tijdens het gebruik van het apparaat, stop de oefening onmiddellijk en raadpleeg je dokter.
- Controleer regelmatig het aandraaien van de bouten en de integriteit van alle onderdelen van het gereedschap.

ONAAANVAARDBAAR GEDRAG

- Installeer de apparatuur NIET in fitnesscentra of in commerciële of huuromgevingen, dit gereedschap is niet ontworpen voor intensief gebruik in professionele activiteit of voor revalidatiedoeleinden.
- Plaats GEEN glazen of flessen met dranken naast of op het gereedschap.
- Beschadig de console en de plastic onderdelen van het gereedschap NIET met scherpe voorwerpen, borstels of schuursponzen, of agressieve chemicaliën.
- Demonteer GEEN onderdelen van het gereedschap, behalve in het geval van dat de bediening is gespecificeerd in de gebruiksaanwijzing.
- Plaats het gereedschap NIET in kelders, terrassen, vochtige plaatsen in het algemeen.
- Laat kinderen of huisdieren NIET toe om het instrument te benaderen. Het is een goede regel om de tool te plaatsen in een speciale ruimte die is uitgerust met een deur die te voorkomen dat iemand die niet bevoegd is om dit type product te benaderen.
- Gebruik het gereedschap NIET als het beschadigd is of niet in perfecte voorwaarden. In geval van defecten en/of storingen aan het werktuig, schakel het uit en knoei niet met het werktuig. Neem voor elke reparatie slechts contact op met één van de volgende personen van het gespecialiseerd servicecentrum.
- Rijd nooit op blote voeten en draag geen schoenen met zool van leer of ander stijf materiaal.
- Draag GEEN kleding van synthetisch materiaal of in een wolmengsel dat transpiratie voorkomt tijdens training. Het gebruik van ongeschikte kleding kan problemen van hygiënische aard, maar ook de mogelijkheid om elektrostatische ladingen te creëren.

BEDOELD EN VOORBEELDIG GEBRUIK – CONVENTIES

Het product dat in deze handleiding wordt beschreven is een cyclo-ergometer die is ontworpen en gecertificeerd voor privégebruik in een huiselijke omgeving en is een hulpmiddel voor gebruik. sport die het mogelijk maakt om de specifieke beweging te reproduceren van de traditionele fiets, zodat je in vorm kunt blijven door middel van een constante, hoge intensiteit opleiding voor een effectieve verbetering van de cardiovasculaire capaciteit en van de resistente kracht.

Deze tool maakt het mogelijk om te sporten zonder weg te gaan van huis, zodat u kunt gaan sporten zelfs als het weer het niet toelaat, of gewoon als je er geen zin in hebt en tijd om het huis uit te komen om te fietsen of om te gaan trainen in een fitnesscentrum.

Het is essentieel om alle instructies en waarschuwingen op te volgen in deze handleiding om ervoor te zorgen dat opleiding op het gebied van veiligheid, intensieve en langdurige inspanningen vereisen een goede fysieke conditie en daarom hebben we behoefte aan de onderstaande contra-indicaties voor gebruik te evalueren.

Het gebruik van het product is verboden onder de volgende voorwaarden:

- gebruiker onder de 16 jaar;
- gebruiker boven de aangegeven gewichtslimiet in het kenteken en de technische gegevens;
- zwangere gebruiker;
- gebruiker met diabetes;
- gebruiker met een hart-, long- of nierziekte.

De garantie op het product en de verantwoordelijkheid van de distributeur vervallen in de volgende gevallen:

- oneigenlijk gebruik van het product anders dan gespecificeerd in de handleiding;
- niet-inachtneming van de intervallen en modi en onderhoud;
- productvervalsing
- gebruik van niet-originele onderdelen;
- het niet in acht nemen van de veiligheidswaarschuwingen in de pictogrammen en in de handleiding.

Deze handleiding bevat alle informatie voor de installatie, het onderhoud en het correcte gebruik van de fietsergometer.

De gebruiker van het product en eventuele andere vrienden en de leden van het gezin die er gebruik van zullen maken, hebben de verplichting om de informatie zorgvuldig te lezen in deze handleiding om een veilige installatie en correct gebruik.

Het in acht nemen van de instructies in de handleiding garandeert maximale persoonlijke veiligheid en langere levensduur van het product zelf.

De veiligheidswaarschuwingen en relevante delen van de tekst zijn zijn vetgedrukt en worden voorafgegaan door symbolen.

Hieronder geïllustreerd en gedefinieerd



De informatie die door dit symbool wordt benadrukt

GEVAAR, wees voorzichtig om persoonlijk letsel te voorkomen.



De informatie die door dit symbool wordt benadrukt

LET OP, besteed de grootst mogelijke aandacht aan het voorkomen van schade aan het product.

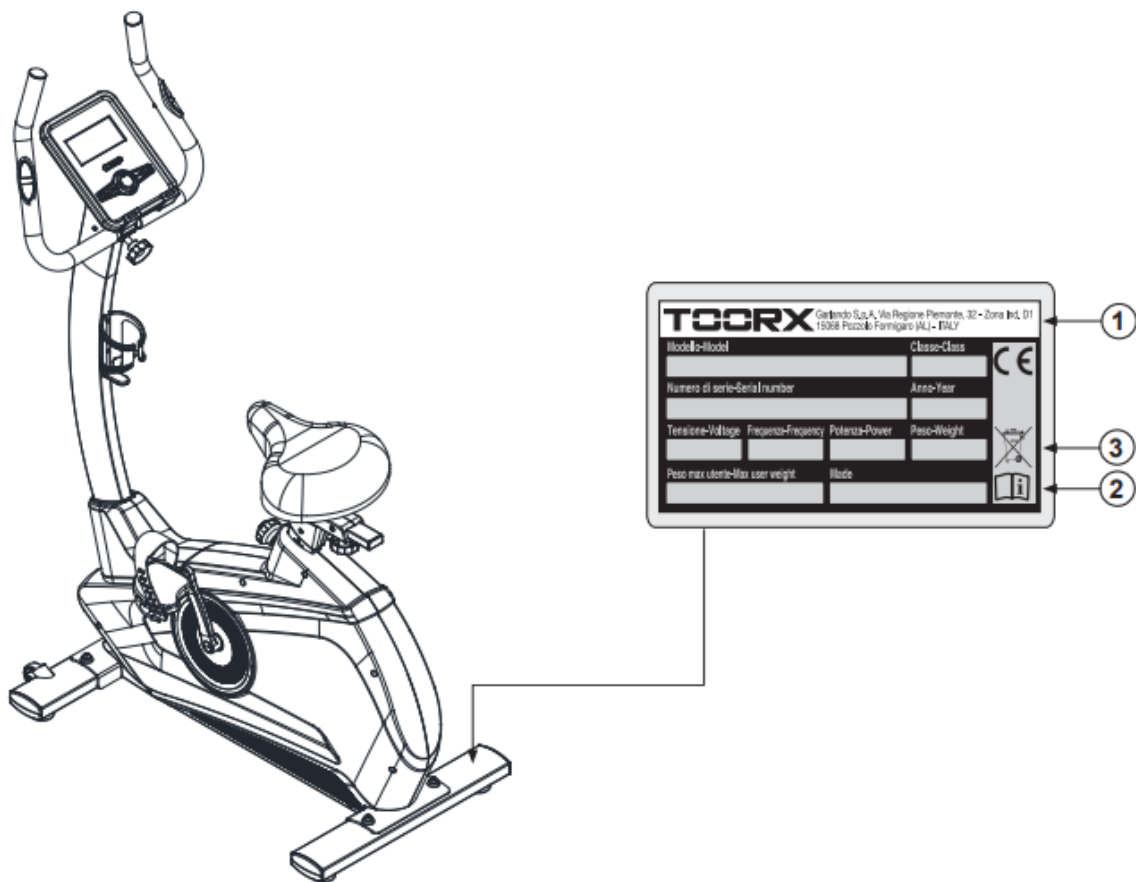
OPMERKING:

De tekeningen in de handleiding zijn bedoeld om de behandelde onderwerpen te vereenvoudigen en intuïtiever te maken. Echter, door de constante actualisering van de producten, het is mogelijk dat sommige van deze ontwerpen afwijken van het gekochte product; in een dergelijk geval is het mogelijk om over esthetische aspecten en dat de veiligheid en informatie op het zijn nog steeds gegarandeerd.

De fabrikant voert een beleid van constante ontwikkeling en updates en kan wijzigingen aanbrengen in de esthetiek van het product zonder voorafgaande kennisgeving.

KLEEFPLATEN OP HET PRODUCT

- 1) Op het productidentificatieplaatje wordt het volgende adres vermeld van de distributeur, de belangrijkste technische gegevens en het serienummer.
- 2) Symbool om de verplichting tot het lezen van de handleiding in herinnering te brengen van instructies voor het uitvoeren van een montage of eventuele onderhoudswerkzaamheden aan het product.
- (3) Symbolen voor het aangeven van de conformiteit van het product met Communautaire richtlijnen betreffende de behandeling en verwijdering van gevaarlijke stoffen in apparatuur elektrisch en elektronisch. Het identificatieplaatje mag niet worden verwijderd of gemanipuleerd, de initialen van het productmodel en het serienummer moeten altijd geciteerd zijn in geval van aanvraag van onderdelen.



TECHNISCHE SPECIFICATIES

INTENSITY ADJUSTMENT	elektronische regeling op 32 niveaus
SLOWING SYSTEM	elektromagnetische inductierem elektronisch geregeld
CONSOLE INFORMATIE	tijd, afstand, calorieën, snelheid, toerental, polsslag, watt, herstelindex
BESCHIKBAAR PROGRAMMA'S	Handmatig programma, 4 Beginnersprogramma's, 4 Advance-programma's, 4 sportieve programma's, 4 cardioprogramma's, Watt-programma, BodyFat-test
Vliegwiel	16 kg
MAX AFMETINGEN	(LXPXH) 1090 x 560 x 1490 mm
NETTO GEWICHT	48 kg
GORD GEWICHT	54 kg
MAXIMUM GEBRUIKER GEWICHT	150 kg
CARDIO	hartslagdetectiesensoren en draadloze HR-ontvanger (*)
BLUETOOTH INTERFACE	voor synchronisatie met speciale toepassingen op tablet/smartphone
ZELFVOORZIENING	Knoppen voor verticale en horizontale positionering
DRUKKNOP	knop voor kantelverstelling
CONFORMITEIT	Normen : EN ISO 20957-1 - EN 957-5 (klasse SC) Richtlijnen : 2001/95/EG - 2014/30/EU - 2014/35/EU - 2011/65/EU
POWER SUPPLY IN	[240 VAC - 50 Hz] - OUT: [9 VDC - 11,7 VA].

(*) De draadloze HR-ontvanger waarmee het product is uitgerust, is compatibel met de Polar® borstbandzender.

T31 of T34, het niet-gecodeerde type.

De borstriemzender wordt niet meegeleverd, deze is op aanvraag verkrijgbaar.

DE LOCATIE VAN HET PRODUCT

KENMERKEN VAN DE OMGEVING:

De geschikte omgeving voor installatie en opslag van het product moet zijn:

- een huiselijke omgeving,
- bedekt en breed genoeg,
- uitgerust met geschikt kunst- en natuurlijk licht,
- uitgerust met een of meer ventilatieramen,
- met een bedrijfstemperatuur tussen 5°C en 32°C,
- met een relatieve vochtigheid tussen 20% en 90%.

Het product mag NIET buiten, in vochtige kamers of ruimtes blootgesteld aan een zilte atmosfeer worden geïnstalleerd.

KENMERKEN VAN DE VLOER:

De vloer die geschikt is voor de plaatsing van het product moet zijn:

- met een perfect vlakke vloer,
- met een dragende vloer die geschikt is voor het gewicht van het product.

Vloeren van hoogwaardige materialen (bijv. tapijt of parket) moeten worden beschermd met een rubberblad of viltten uitsparingen in de steunvlakken.

EISEN VAN DE INSTALLATIERUIMTE:

De oppervlakte van de ruimte waarin het product wordt geplaatst mag niet worden blootgesteld aan de zon, als er een groot raamoppervlak is, moet er een beschermend gordijn aanwezig zijn. Het product moet ook uit de buurt worden gehouden van airconditioning en verwarming, om te voorkomen dat men tijdens de training wordt overladen door bronnen van ventilatie.

VEILIGHEIDSEISEN:

U moet het product installeren in een kamer die een afsluitbare deur heeft, zodat het niet toegankelijk voor kinderen of huisdieren.

ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO

Na het openen van de originele verpakking op de plaats die is gekozen voor de installatie van het product, om de werkzaamheden te vergemakkelijken van de montage, het opzetten van een vrije ruimte in de kamer, verwijder dan al het materiaal in het pakket en leg het op de grond, klaar om te monteren.

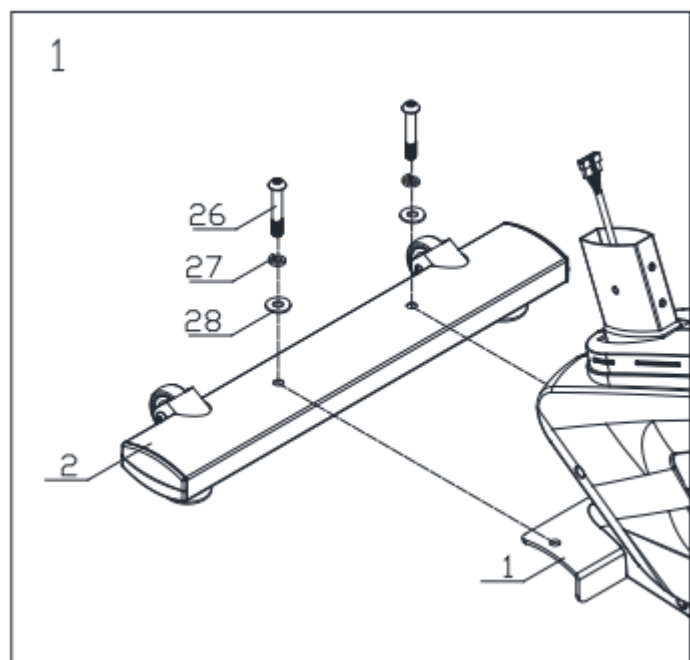
De benodigde hardware en gereedschappen voor de montage zitten in een tas.



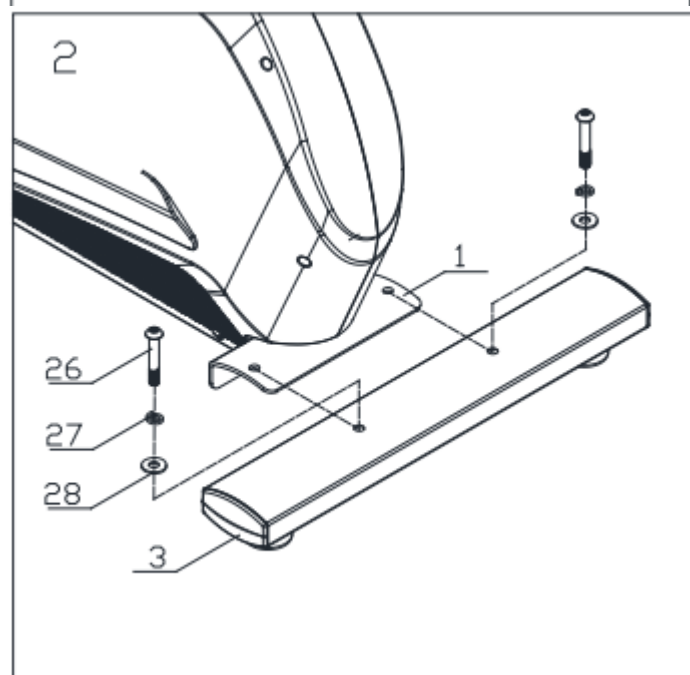
Houd kinderen en huisdieren uit de buurt tijdens de montagewerkzaamheden.

Montage van draagbalken

1. Bevestig de voorste steunbalk 2 aan de hoofdbehuizing 1 door twee schroeven 26 [M10×60×25] aan te draaien samen met twee gedeelde ringen 27 [Ø10 mm] en twee ringen 28 [Ø10,5×R100×t2,0 mm].

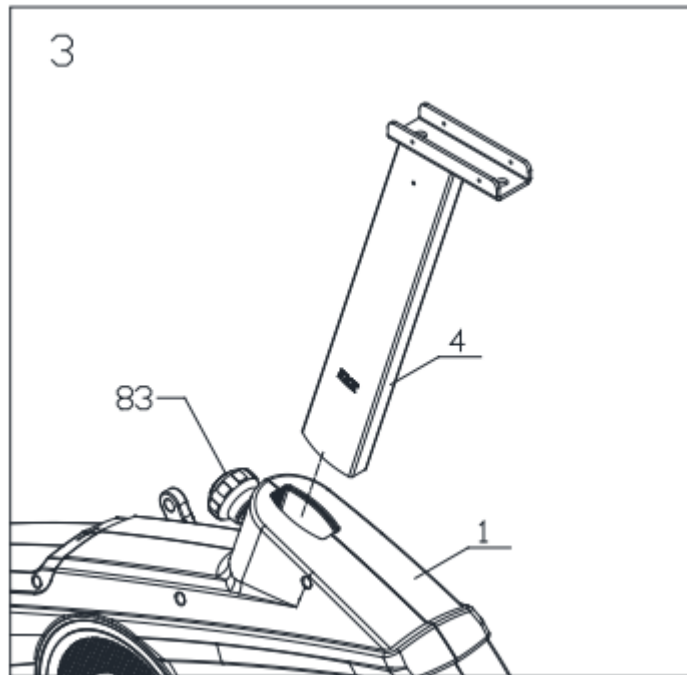


2. Bevestig de achterste steunbalk 3 aan de hoofdbehuizing 1 door twee schroeven 26 [M10×60×25] aan te draaien samen met twee gedeelde ringen 27 [Ø10 mm] en twee ringen curven 28 [Ø10,5×R100×t2,0 mm].



Zadelmontage

3. Schroef de knop 83 los en trek eraan, en steek dan de buis in. zadelhoogteverstelling 4 op het aangrijpingspunt op het hoofdgedeelte. Om de verticale positie van het zadel aan te passen aan de hoogte van de gebruiker, trekt u aan de knop 83 om dan het zadel omhoog of omlaag brengen door het op het meest geschikte gat van de instelbuis (boven het laatste gat van het minimumniveau) laat dan knop 83 los en schroef deze vast om de buis te vergrendelen.

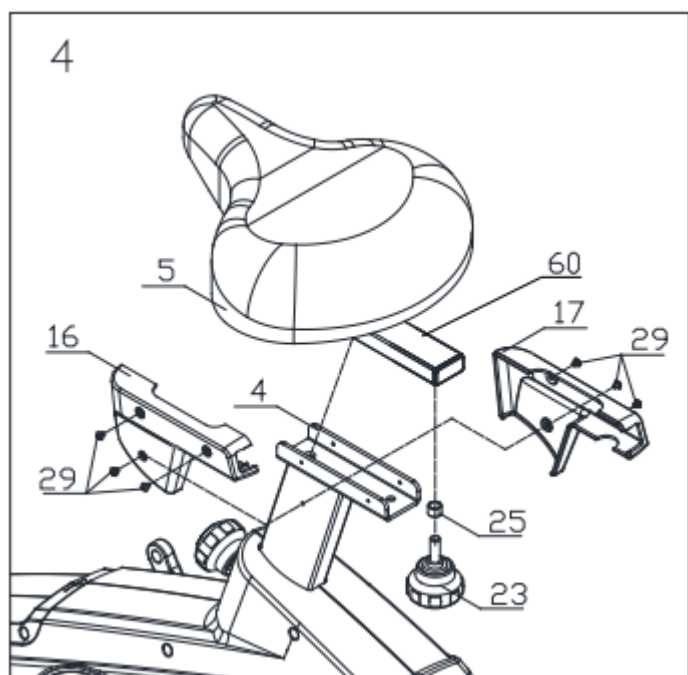


Pas NOOIT de verticale positie aan van het zadel boven de aangegeven grens van de inkeping met Maximale slagreferentie afgedrukt op de zithoogteverstelbuis.

4. Bevestig de zadelklem 5 aan de pin op de horizontale verstellingsschuif 60. Borg de klem door de twee moeren onder het zadel aan te draaien, aan beide zijden met behulp van de meegeleverde sleutel.

Opmerking: De zadelpen is compatibel met commerciële zadels die vaak in fietsen worden gebruikt. Voor maximaal gebruikscomfort of voor meer stijfheid, heeft de gebruiker de mogelijkheid om het Zadel waarmee het product is uitgerust te vervangen met andere commerciële zadels volgens uw behoeften.

- Vergrendel de horizontale verstellingsschuif 60 aan het einde van de zadelhoogteverstelbuis 4 door knop 23 compleet met bus 25 aan te draaien.
- Koppel de plastic hoes aan de linkerkant van het zadel 16 met het kunststof afdekzadel, dit schuift rechts 17 door zes schroeven aan te draaien 29 [M4×6 mm], zoals afgebeeld.



Bevestiging van het stuur

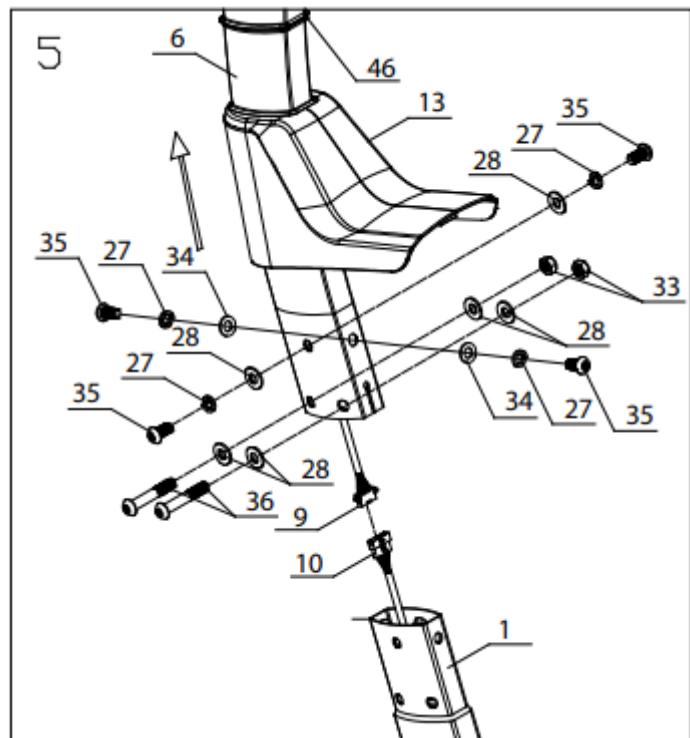


Bij het bevestigen van de stuursteunmast aan het hoofdlichaam, kan de elektrische verbinding worden verbroken tussen de buizen of verpletterd door de schroeven; wees uiterst voorzichtig.

5. Breng de stuursteunpaal 6 dicht bij het aangrijpingspunt op het hoofdlichaam 1, dan aan de zijkant van de stuursteunpaal 6. De plastic pakking 46 wordt aan de onderzijde voorzien van een schroefdraad, samen met de basis rechtopstaand deksel 13, met inachtneming van de oriëntatie zoals weergegeven in de illustratie aan de zijkant.

- Sluit de connector van de bovenste kabel 9, komende van de stuursteunmast 6, aan op de overeenkomstige stekker 10, komende van het hoofdgedeelte 1.

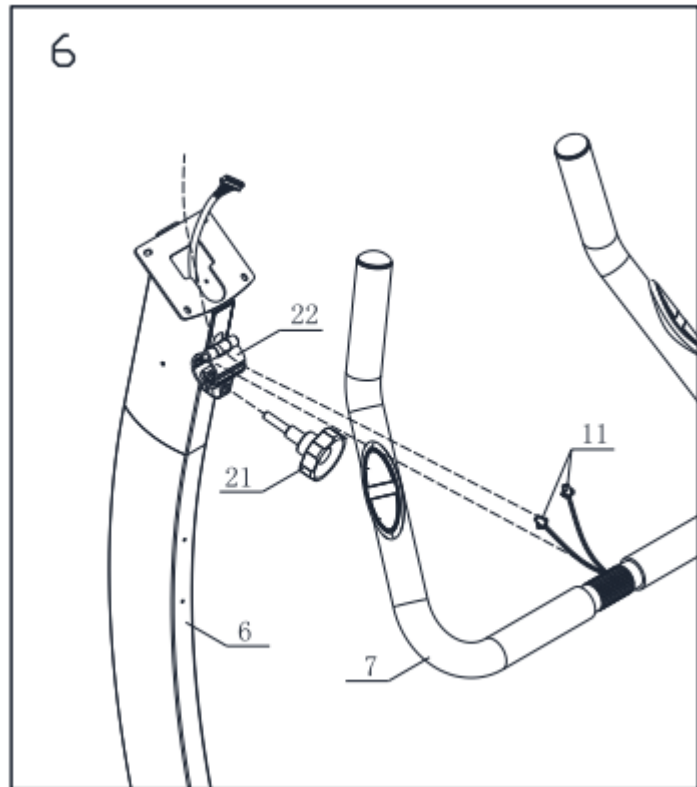
- Schuif de stuursteunmast 6 in het punt waar de stuursteunmast zich bevindt. Het hoofdlichaam 1 en zet het vast door de rechter- en linkerzijde van de mast 1 aan te spannen. Schroef 35 [M10×20 mm] met splitring 27 [Ø10 mm] en gebogen sluitring 28 [Ø10,5×R100×t2,0mm] en aan de voor- en achterzijde van de mast een schroef 35 [M10×20 mm] met splitring 27 [Ø10 mm] en vlakke sluitring 34 [Ø10 mm]. Tenslotte door de zijdelingse doorvoergaten twee schroeven 36 [M10×55×20 mm] voorzien van gebogen ringen 28 [Ø10,5×R100×t2,0 mm] met twee zelfborgende moeren 33 [M10] voorzien van gebogen ringen 28 Ø10,5×R100×t2,0 mm].



- Laat het deksel van de basis rechtopstaand 13 zakken, zodat de buisverbinding en de schroefkoppen bedekt zijn.

6. Beweeg stuur 7 dicht bij klem 22, duw dan de twee hartslagsensoraansluitingen 11 uit het bovenste gat van de stuursteunmast, samen met de bovenste bedradingsconnector.

- Zet het stuur 7 vast in de klem door knop 21 aan te draaien.

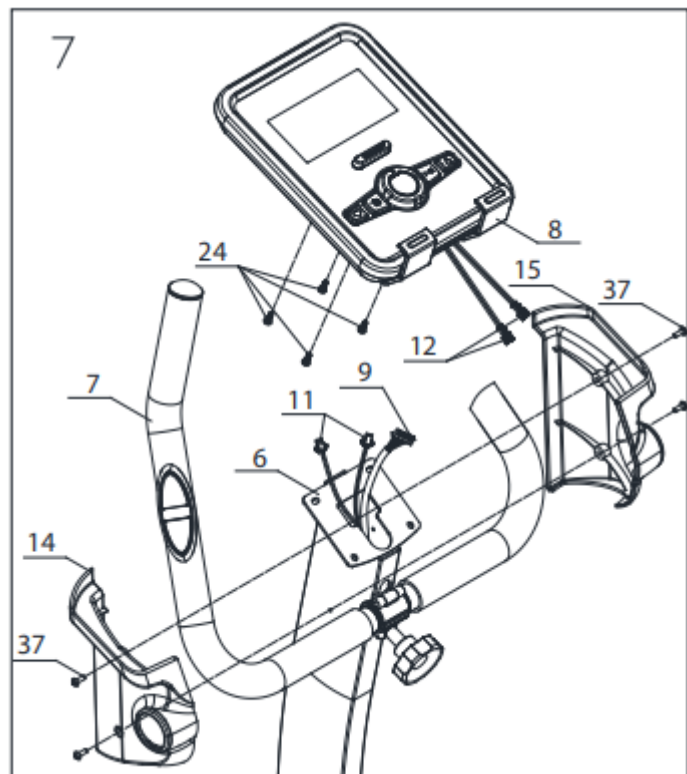


Console en pedaalmontage

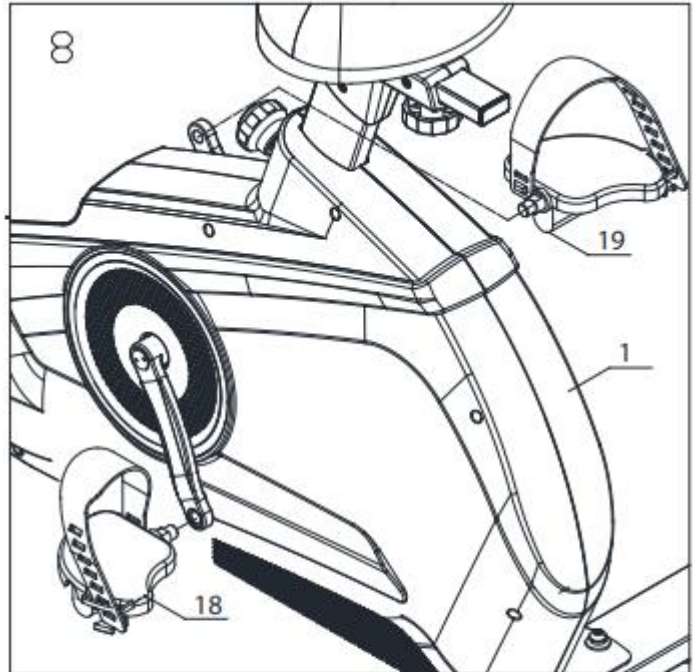
7. Verplaats de console 8 dicht bij de montageplaats en sluit deze aan de connector van de bovenste kabel 9 naar de aansluiting aan de achterzijde en de twee connectoren 11 van de console en de twee connectoren 11 van de hartslagdetectiesensoren bij de respectieve 12 connectoren die uit de console komen.

- Plaats de console 8 op de steunplaat aan het einde van de stuursteunmast 6, duw de verbindingkabels in de mast en zorg ervoor dat ze niet tussen de plaat en de console, bevestig deze dan door vier schroeven aan te draaien. 24 [M5x10 mm].

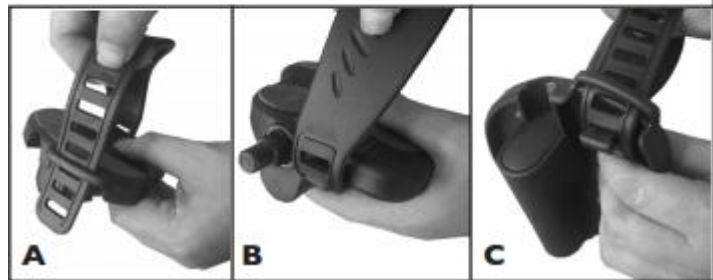
- Plaats het gat van het plastic deksel aan de linkerkant 14 en van de kunststof deksel rechts 15 aan stuuruiteinden 7 totdat ze onder de console paren. Bevestig de twee kunststof deksels aan elkaar door ze aan te spannen. vier 37 [M4x16 mm] zelftappende schroeven.



8. Schroef het linker pedaal 18 in, gemarkeerd letter (L), naar links, door de sleutel te draaien. Tegen de klok in. Aan de andere kant, schroef in het pedaal rechts 19 gemarkeerd met de letter (R), bij de slinger naar rechts, de sleutel met de klok mee draaien.

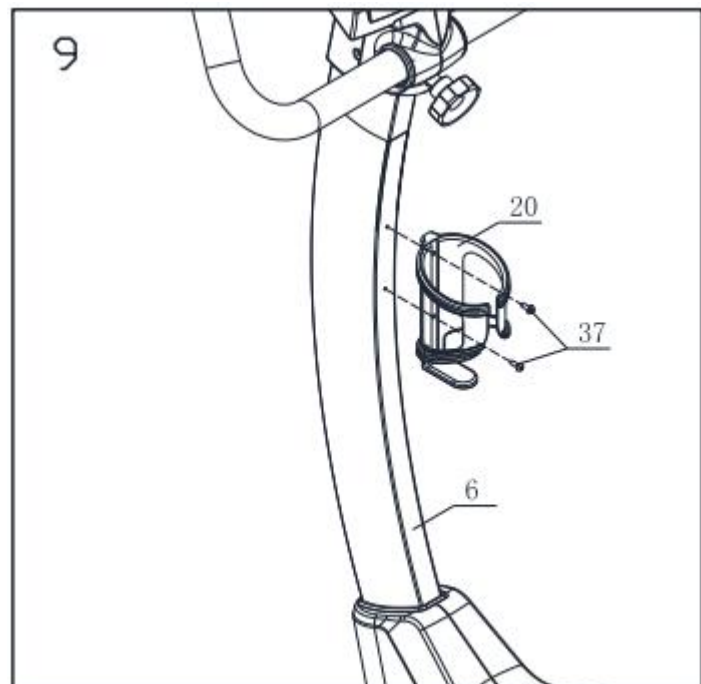


- Als ze niet gemonteerd zijn, maak dan de riemen vast. rubberen voetvergrendeling op de rechter- en linkerpedalen, door de ogen in de voorbereide pinnen te haken; respecteer de richting van de riemmontage (zie figuur A-B-C)



Montage van de flessenhouder

9. Bevestig de flessenhouder 20 aan de steunpaal stuur 6 door twee schroeven 37 [M4×16 mm] aan te draaien.



Nivellering

- Om eventuele oneffenheden in de vloer te compenseren is het product is uitgerust met vier verstelbare poten 48 plaatsen onder de steunbalken, die kunnen worden aangepast met behulp van de juiste sleutel.
- Op dit punt is de assemblage van het product voltooid. Lees de overige delen van de handleiding voor gebruik. om alle informatie over veilig gebruik te leren van het product.



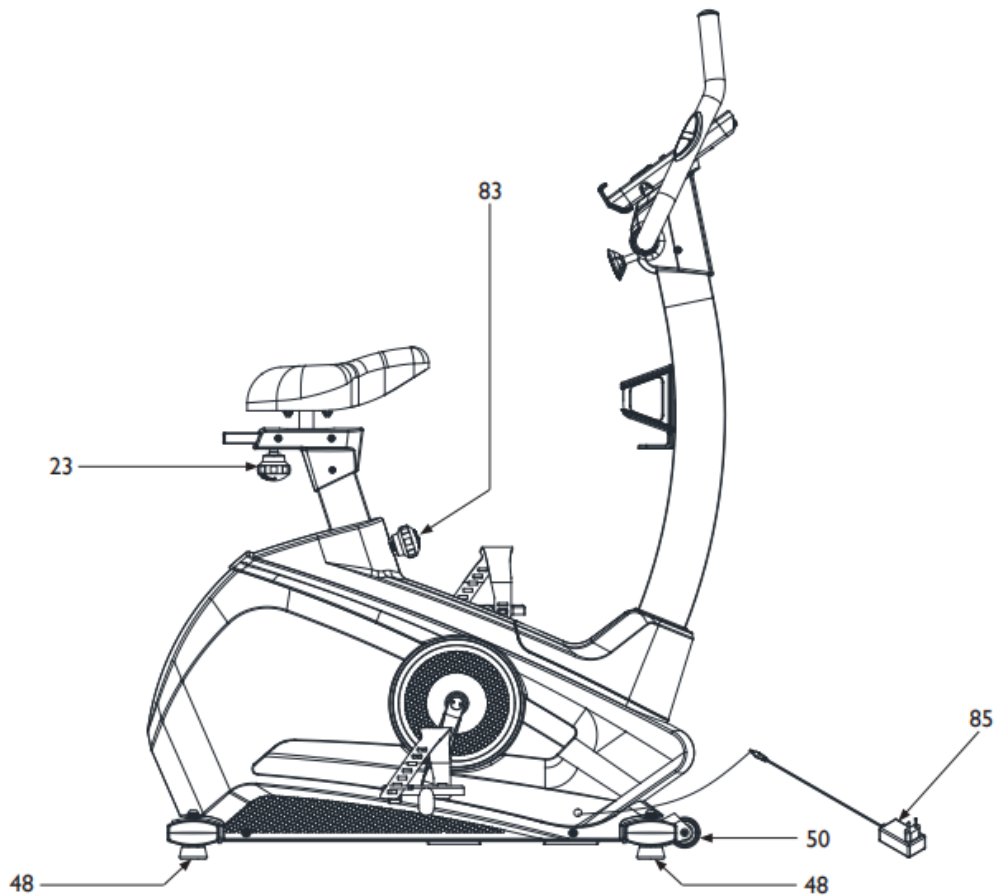
Zorg altijd voor een goede vergrendeling van het zadel voordat je erop klimt door het controleren van het aandraaien van de knoppen 23 en 83.

Verplaatsen van het product

- De twee uiteinden van de voorste draagbalk zijn uitgerust met 50 wielen. Voor kleine bewegingen binnen de ruimte, haal de stekker uit het stopcontact en pak vervolgens de uiteinden van de stuur en vergrendel de steunbalk met uw voet voor en kantel het werktuig tot het in balans is op de wielen. Duw het werktuig naar voren door het op de twee te schuiven wielen tot het gewenste punt, en laat het dan zakken zachtjes druk uitoefenen op je armen.

Elektrische aansluiting

- Sluit de voedingsstekker aan op een stopcontact. 85, bijgeleverd; sluit vervolgens de stekker aan in het stopcontact op het productfront.



TRAININGSPROGRAMMA

Voor het gebruik van het product wordt aanbevolen

raadpleeg uw arts om uw fysieke conditie te controleren en neem speciale voorzorgsmaatregelen met hem of haar. Als gevolg van de praktijk van deze fysieke activiteit. Voor degenen die het product beginnen te gebruiken zonder training, je hebt een rustige aanpak nodig, beperk de sessies van gebruik tot niet meer dan drie wekelijks en het handhaven van minimale tijden en snelheden, zowel voor het in vertrouwen nemen van de commando's van de console.

Voor degenen die al sporten en van plan zijn om het product te gebruiken als hulpmiddel bij hun oefeningen, Het is raadzaam om contact op te nemen met een personal trainer voor de programmering van de trainingen en de realisatie van de trainingskaart.

Controle van uw hartslag tijdens de training u kunt uw activiteit voor 3 doelstellingen afronden:

- **Afslanken:** het handhaven van een cardiaal regime tussen de 60% en 75% kan calorieën verbruiken zonder dat het nodig is; Doe een poging;
- **verbeterde ademhalingscapaciteit:** door het handhaven van een hartritme tussen 75% en 85% kan men het trainen van de longen, het werken aan een aëroob regime;
- **het verbeteren van de cardiovasculaire capaciteit:** door het handhaven van een hartregime tussen 85% en 100% kunt u werkharttraining, anaeroob regime.

Het gebruik van het product moet in drie fasen worden ondersteund.

OPWARMEN: voor het begin van een training met het product is het altijd goed om wat oefeningen te doen. voor warm-ups en het losmaken van de spieren, om het lichaam op temperatuur te brengen en het hart en de longen voor te bereiden.

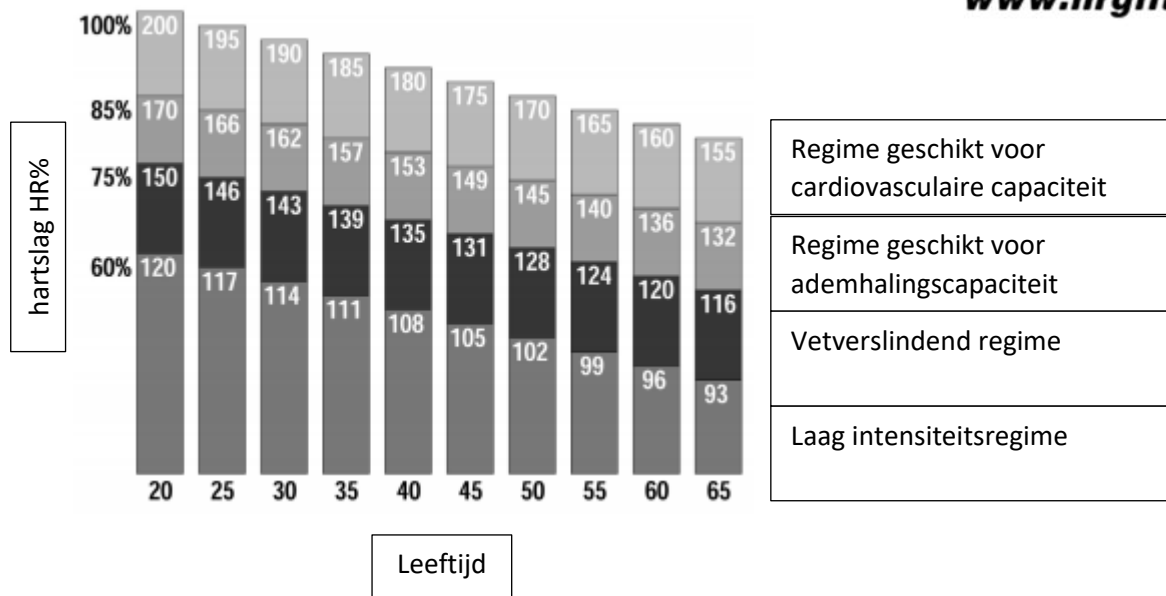
TRAINING: start met verminderde snelheid en verhoog na het opwarmen geleidelijk de intensiteit van de oefening. totdat de hartslag de gewenste drempelwaarde bereikt. Houd een constante hartslag op het gewenste niveau in overeenstemming met uw "doel" (afslanken, verbeteren van de ademhalingscapaciteit of verbetering van de capaciteit, etc.).

Tijdens de eerste weken van het gebruik mogen de trainingen niet langer dan 20 minuten worden verlengd; Zodra het vertrouwen en de vaardigheden zijn verworven, kunnen de sessies worden gelengd tot 60 minuten.

AFKOELING: op het einde van de sessie met behulp van de product, te ontspannen door het beoefenen van defaticeren voor sommige minuten met rek- en strekoefeningen.



De activiteit in het anaerobe opleidingsregime is alleen toegestaan door getrainde professionele atleten.



GEBRUIK VAN DE BANDZENDER (OPTIONEEL)

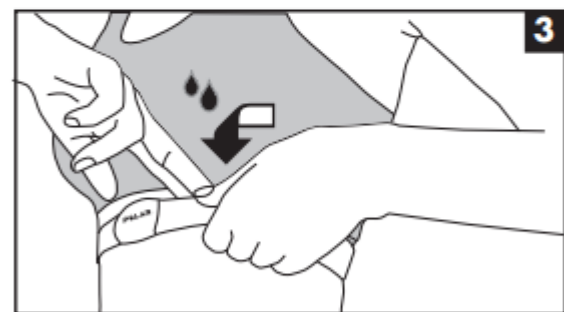
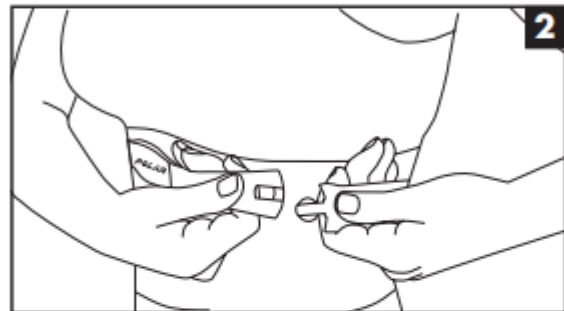
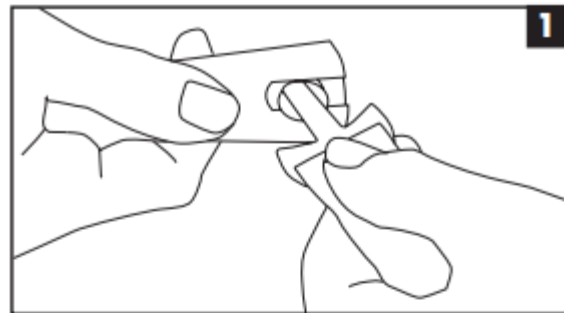
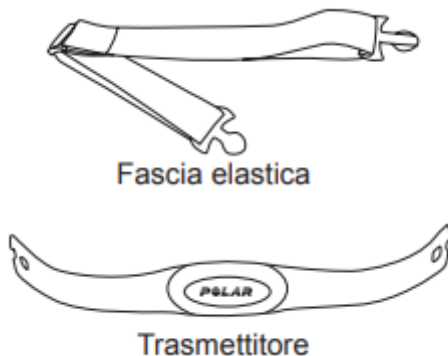


- Voor het gebruik van de bandzender lees aandachtig de instructies hiervan pagina en alle andere pagina's die door de fabrikant worden geleverd.
- Verwijder na elk gebruik de zender van het elastiek, veeg ze uit het zweet en droog ze. voorzichtig.
- Reinig de zender met een vochtige doek en neutrale zeep, het elastiek moet komen regelmatig gewassen, we raden aan om te wassen in een wasmachine, samen met sportkleding, op een temperatuur onder de 40 graden.
- Band en zender moeten worden opgeslagen uit laden, gesloten enveloppen of andere containers, is het raadzaam om ze aan een muur te hangen, zodat een perfecte droging gegarandeerd is.

Deze tool bevat een draadloze HR-ontvanger die compatibel is met Polar® T31 borstbandzenders of T34 van het ongecodeerde type. De borstriemzender wordt niet meegeleverd met het product, maar is wel beschikbaar op aanvraag.

- 1) Haak een uiteinde van de zender aan de elastische band
- 2) Pas de lengte van de elastische band aan (volgens de borst), handelend op de gesp. Plaats het elastiek net onder de borstkas, zoals afgebeeld, haak dan het andere uiteinde van de riem vast elastiek aan de zender.
- 3) Til de zender op en bevochtig hem met natte vingers. Ook de elektroden achterin.
- 4) Controleer of het oppervlak met de elektroden goed op de huid vastzit.

De indicatie van de hartslag gemeten door de bereik is slechts een referentiewaarde die nuttig is om te controleren de hartslag afhankelijk van het trainingsregime die u van plan bent uit te voeren en een referentie te verkrijgen voor calorieverbruik. In geen geval kan de door de zender gedetecteerde meting beschouwd worden als een medisch feit.



PRAKTISCHE TIPS EN SUGGESTIES VOOR GEBRUIK

Ga op het zadel zitten en pak het stuur vast om jezelf in balans te brengen.



Een te hoge of te lage positie van de zadel dwingt een verkeerde beweging van de ledematen; dit is vaak de oorzaak van spierpijn.

Ga op het zadel zitten met je romp naar voren gebogen, hou je rug altijd recht en leg je handen erop. aan de uiteinden van het stuur moeten de armen blijven staan lichtelijk gebogen.

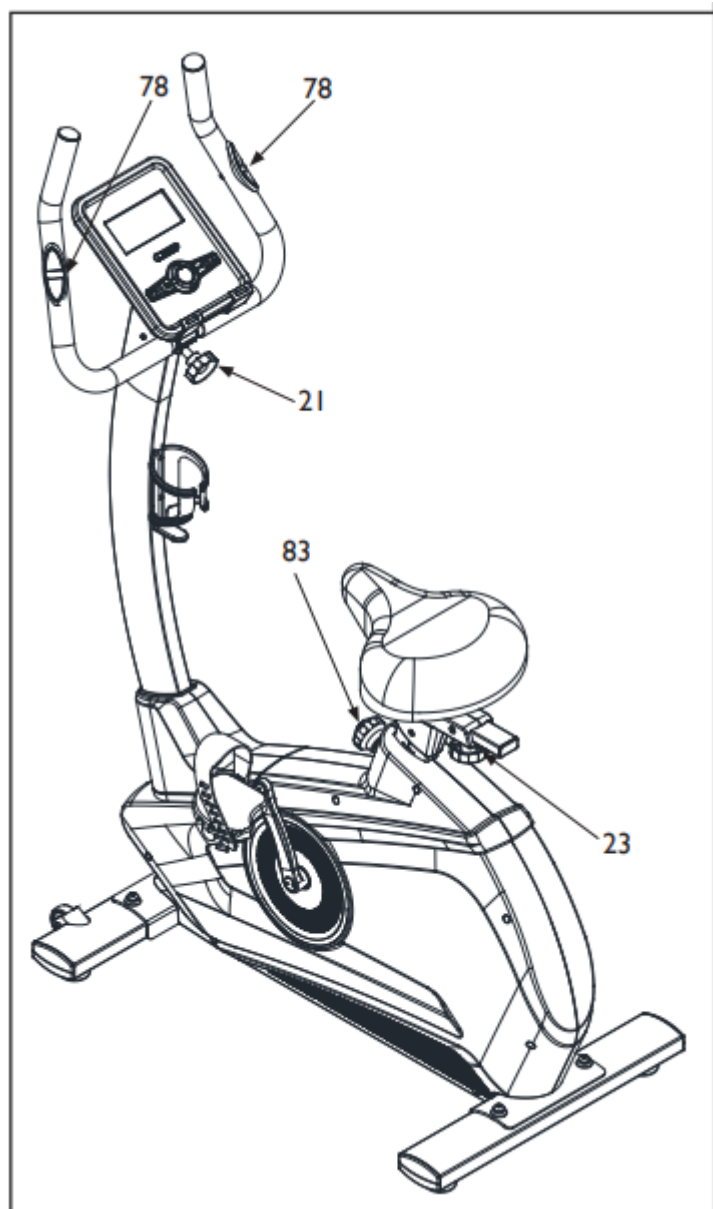


Het houden van een goede houding op het werktuig is belangrijk, alleen de pedalen blijven over zittend op het zadel.

De helling van het stuur kan worden aangepast volgens uw postuur volgens de volgende procedures:

- zitten op het zadel goed geregistreerd in de hoogte,
- Draai de knop 21 net genoeg los voor de stuurrotatie,
- draai het stuur naar voren of naar achteren totdat u de meest comfortabele grippositie krijgt,
- Draai handvat 21 weer vast.

Tijdens de oefening beoordeelt u uw hartslag vaak door de 78 sensoren met beide handen vast te houden of door het dragen van een geschikte borstriemzender.



CONSOLEFUNCTIES – DISPLAY

De console bestaat voornamelijk uit een vloeibare kristallen die het mogelijk maken om het volgende weer te geven

SPEED - RPM

- De onmiddellijke **SNELHEID** die wordt bereikt tijdens de oefening in km/h.
- Het **AANTAL ROTATIES** per minuut

TIME

- De **TIJD** van de training vanaf nul, of het aftellen vanaf de tijd die is ingesteld als doelwit tot nul.

DISTANCE

- De gedeeltelijke **AFSTAND** is sinds het begin van het boekjaar gecumuleerd, of het aftellen van de totale afstand als doelwit ingesteld op nul.

CALORIES

- Het verbruik van **CALORIES** gedurende het jaar, uitgedrukt in kcal, of het aftellen van het calorieverbruik als doel gesteld tot nul (*).

PULSE

- De hartslag, gemeten door middel van grijpen de detectiesensoren op het stuur of via de borstriemzender (optioneel). De waarde wordt gemeten in bpm (slagen per minuut) (*).

LOAD - WATT

- Geeft het Niveau van de **INTENSITEIT** van de training aan.
aan de antagonistische kracht gepresenteerd door de pedalen, kan worden geregeld op verschillende niveaus, door middel van elektrische bediening.
- Geeft de **ENERGIE** aan, uitgedrukt in Watt, die wordt geproduceerd gedurende het training.

RECOVERY

- herstellings-index, numerieke waarde uitgedrukt tussen zes niveaus (L1 ÷ L6) die de herstelcapaciteit van het cardiovasculair systeem door zelf gegevens te verstrekken conditie.

De **GRAPHIC DISPLAY**-matrix **DISPLAY** voert grafische weergavefuncties uit van het profiel van vooraf ingestelde programma's, maakt het mogelijk om gebruikersprogramma's te bewerken en geeft het niveau weer van de intensiteit in elke gebruiksstand.

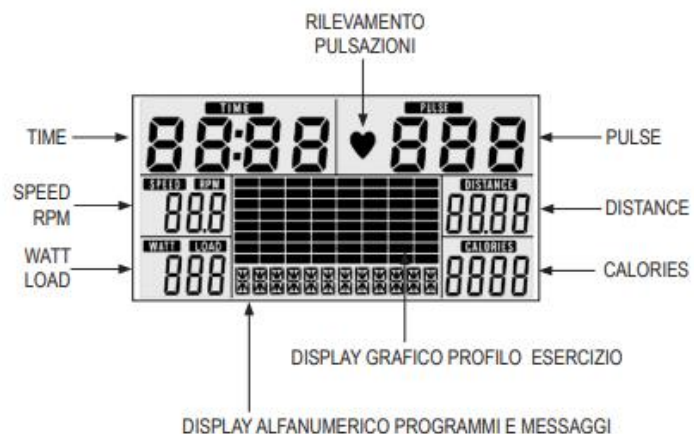
De **ALPHANUMERISCHE DISPLAY** die aan de onderkant is geplaatst, presteert meerdere weergavefuncties: aanduiding van het geselecteerde programma (Manual, Beginner, Advance, Sporty) Cardio, Watt, enz.), of programmafuncties (AGE, WEIGHT, STOP, START, enz.).

(*) Wij herinneren u eraan dat de verstrekte maatregel slechts een gegeven is van een benaderende referentie en in geen geval kan het beschouwd als een medische referentie.

Opmerkingen:

Als u de optionele borstband niet heeft, voor de hartslagmeting die u nodig hebt. Plaats dan beide handen op de polssensoren van het stuur. De meting vindt plaats na enkele seconden, in geval van moeilijk te lezen, bevochtigt de handen vooraf, om het contact met de sensoren te vergemakkelijken.

Om de console in te schakelen drukt u op een willekeurige knop. Na vijf minuten vanaf het einde van de oefening is de console automatisch afgesloten.



CONSOLEFUNCTIONIES - KNOPPEN

ENTER-toets

Voordat je aan een oefening begint:

- Druk op de ENTER-knop in het midden van de rotor om de selectie van een trainingsprogramma te bevestigen: Handmatig programma, Beginnersprogramma x 4,

Programma Advance x 4, Programma Sportief x 4, Programma Cardio, Programma Watt;

- Druk op ENTER om de instelling van alle werkingsparameters van een programma (Tijd, Afstand, Calorieën, Pulse).

START / STOP knop

Voordat je aan een oefening begint:

- Druk op START/STOP om een oefening in een willekeurige modus te starten en begin dan met het tellen van het display en de functies van het geselecteerde trainingsprogramma.

Met oefening in uitvoering:

- Druk op de START/STOP-knop om de telling in de "STOP"-modus onmiddellijk te stoppen, en de terugkeer te stoppen naar het gedeelte over de instelling van de gegevens.

Rotor: naar rechts (+) - naar links (-)

Voordat je aan een oefening begint:

- op de rotor +/- handelen om een van de programma's te selecteren beschikbaar,
- handelen op de rotor +/- om een van de variabelen in te stellen van Training: Duur, Afstand, Calorieën, Impuls,
- handelen op de rotor +/- om alle gegevens van de trainingsprogramma's in te voeren.

Met oefening in uitvoering:

- Rotor +/- om de intensiteit van de oefening te verhogen of te verlagen (32 niveaus van aanpassing),

RESET-knop

Druk op de knop om de individuele gegevens in de data-instelling te resetten. Houd de RESET-knop meer dan 3 seconden ingedrukt. alle ingestelde gegevens worden op nul gezet.

BODY FAT-knop

Wanneer er geen oefeningen worden uitgevoerd en de console is aan, Druk in de Stopmodus op de BODY FAT-knop om de procentuele vetmassa-meetfunctie te starten.

RECOVERY-knop

- Na het voltooien van een oefening pers RECOVERY om de Pulse Recovery functie te starten. Met de RECOVERY-functie kunt u een feedback-index krijgen van de verworven capaciteitsverbeteringen op cardiovasculair vlak, in relatie tot de voortgang van uw training. Er wordt voorgesteld om wekelijks een test uit te voeren na een constante oefening van 30 minuten, waarbij u aan het einde moet stoppen met fietsen en de RECOVERY-knop indrukken.

Na De 60-seconden afteltijd wordt op het display weergegeven en de gedetecteerde prestatie-index wordt getoond, gekenmerkt door zes niveaus:

Niveau 1 = OPTIMUM-prestatie-index

Niveau 2 = Uitmuntende prestatie-index

Niveau 3 = GOOD-prestatie-index

Niveau 4 = DISCRETE-prestatie-index

Niveau 5 = SUFFICIËNTE prestatie-index

Niveau 6 = INSODDISFACTORY prestatie-index.

In het geval dat de hartslagdetectiesensoren niet elk signaal te detecteren, geeft de grafische display een fout aan.

AUTO ON/OFF

Om de console in te schakelen drukt u op een knop of Begin met trappen. Een paar minuten na het einde van de oefening (wanneer u bent gestopt met trappen)sluit de console automatisch af.

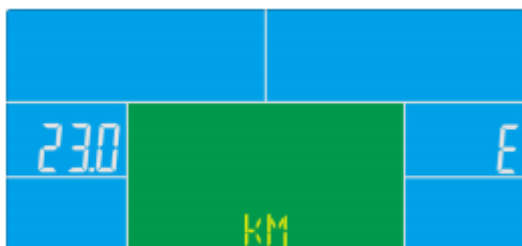


START - HANDMATIG PROGRAMMA

- Steek de stekker in het stopcontact aan de voorkant van het werktuig.
- Steek de netstekker van de voedingseenheid in het stopcontact aan de muur die het dichtst bij het gereedschap ligt; er wordt een waarschuwing gegeven en alle beeldschermen gaan even aan.



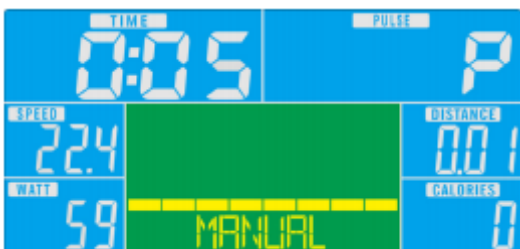
- Vervolgens toont het display de standaard meeteenheid (km of mijl) en de wielkalibratiediameter.



- Tot slot toont het display de hoofdpagina van waaruit u een van de vele oefeningen kunt selecteren die verkrijgbaar zijn op de console.



- Na het aanzetten van de console, of het indrukken van de RESET-knop toont het grafische display de initialen HANDMATIG Knipperen (of handelen op de rotor +/- totdat u de handmatige modus selecteert die wordt aangegeven door de (afkorting MANUAL), druk dan op de ENTER-toets om te bevestigen.



Bedien de +/- rotor om een van de vier te selecteren. Doelstellingen van de opleiding: Duur, Afstand, Calorieën, Pulsen; het betreffende scherm zal knipperen, druk op ENTER om een van de volgende vier doelwitten te selecteren.



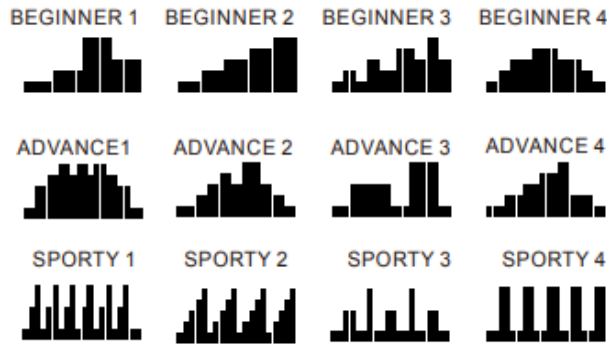
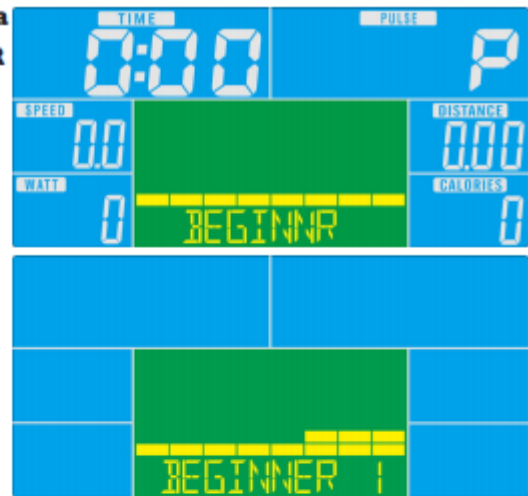
- Draai de +/- rotor om het geselecteerde doel in te stellen en druk op ENTER om te bevestigen.
- Als alle gegevens zijn ingevoerd, kunt u het programma starten. Druk handmatig op de START/STOP-knop, handel op de rotor +/- om de intensiteit van de oefening aan te passen.
- Wanneer een van de trainingsdoelen (Tijd, Afstand, Calorieën, Puls) is ingesteld, zal de bijbehorende display de waarde aftellen op nul gezet.
- Tijdens de training kunt u het niveau van intensiteit die op de rotor werkt +/-.
- Het PULSE-display geeft de pulsaties per minuut weer wanneer de pulsdetectiesensoren worden op de stuur of draag de optionele borstband.
- Om uw training te pauzeren, drukt u op de START/STOP, om een oefening te annuleren en terug te keren naar de aanvankelijke toestand druk op de RESET-knop.

VOORAF INGESTELDE PROGRAMMA'S

Door een van de programma's BEGINNER X4, ADVANCE X4, SPORTY X4 te selecteren kiest u een trainingssessie bestaande uit vooraf ingestelde programma's waarin de intensiteit van de wordt door de console aangepast volgens de profielschema's afgespeeld op het matrixdisplay.

- Na het aanzetten van de console, of het indrukken van van de RESET-knop toont het grafische display de initialen HANDMATIG Knipperen, op de rotor handelen +/- totdat het BEGINNER programma of het programma is geselecteerd. ADVANCE, of SPORTY, en druk dan op de ENTER om te bevestigen.
- Na de selectie van een van de drie programma's op de +/- rotor kunt u een van de 4 verschillende niveaus kiezen van de moeilijkheidsgraad van het geselecteerde vooraf ingestelde programma, Druk dan op ENTER om te bevestigen.
- De 'Time' display knippert, neem actie. op de +/- rotor om de duur in te stellen en druk op ENTER om te bevestigen.
- Om het trainingsprogramma te starten drukt u op de knop START/STOP, het TIJD-display voert de telling uit naar beneden van de ingestelde waarde naar nul.
- De intensiteit wordt automatisch gevarieerd door de console volgens het profiel van het geselecteerde programma, Tijdens de oefening kunt u echter handmatig variëren... het intensiteitsniveau door in te werken op de +/- rotor.
- Het PULSE-display geeft de pulsaties per minuut weer wanneer de pulsdetectiesensoren worden op de stuur of draag de optionele borstband.
- Om uw training te pauzeren, drukt u op de START/STOP, om een oefening te annuleren en terug te keren naar de Hoofdpagina druk op de RESET-knop.

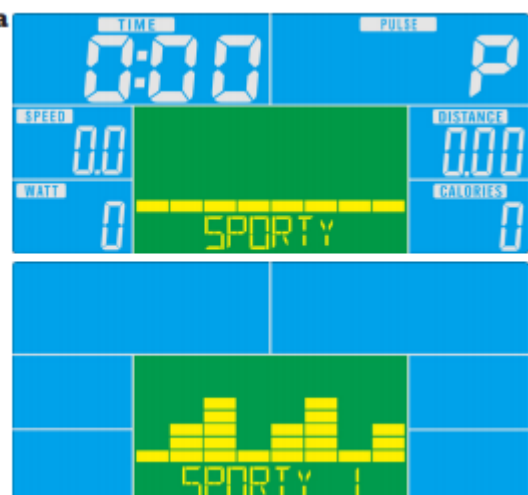
**Programma
BEGINNER**



**Programma
ADVANCE**



**Programma
SPORTY**



CARDIOPROGRAMMA'S

Het CARDIO-programma selecteren dat u kiest voor een sessie van training waarbij de console zich automatisch aanpast aan de intensiteit van de oefening als functie van de hartslag gedetecteerd door sensoren op het stuur of door de borstriem

Optioneel.

- Na het inschakelen van de console of het indrukken van van de RESET-knop toont het grafische display de initialen HANDMATIG Knipperen, op de rotor inwerken +/- tot selecteer het KAARTSPROGRAMMA en druk vervolgens op de knop ENTER-toets om te bevestigen.

- Bedien de +/- rotor om een van de drie snelheden te kiezen of stel de gewenste hartslagdrempel in.

55% = hartslag voor afslanken.

75% = hartslag voor aërobe training.

90% = hartslag voor anaerobe training.

Pulsingang = persoonlijke frequentie-instelling hartdrempel.

De eerste drie standaardschema's (55%, 75%, 90%) stellen automatisch de cardiale drempelwaarde in functie van de leeftijd van de gebruiker. Na het selecteren van de gewenste hartslag druk op de ENTER-knop om te bevestigen.

- PULSE INPUT laat u toe om de hartslag in te voeren van de drempel die je wilt op de volgende manier:

stel op het knipperende 'Puls'-display de relatieve gegevens in tot het nummer op de drempelfrequentie die u wilt handhaven. Bedien de +/- rotor om het nulpunt in te stellen en Druk op ENTER om te bevestigen.

- Als een programma eenmaal is geselecteerd, handel dan op de rotor. +/- om de leeftijd van de gebruiker in te stellen en druk ENTER om te bevestigen.

- U kunt nu de duur van het programma instellen, het 'Tijd'-display knippert, op de rotor +/- om de duur in te stellen en druk op ENTER om te bevestigen.

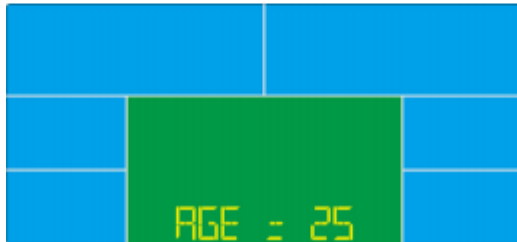
- Om het CARDIO-programma te starten drukt u op de knop START/STOP, draag dan de bandzender borstriem optioneel of pak het stuur vast en druk op de handpalmen op de pulssensoren.

- Tijdens de training wordt de intensiteit automatisch gevarieerd door de console op basis van de frequentie. het TIME-display telt af van de ingestelde waarde tot nul.

- Om de training te pauzeren drukt u op de knop START/STOP, om een oefening te annuleren en terug te keren naar de Hoofdpagina druk op de RESET-knop.

CARDIO Programma

systeemstandaardinstelling 55% 75% 90%



Leeftijd

systeem instelbaar

Opmerkingen

- Bij het uitvoeren van het CARDIO-programma wordt aanbevolen om het gebruik van de optionele borstriemzender, omdat deze nauwkeuriger gegevens levert dan de sensoren van detectie op het stuur.
- Wanneer het signaal niet continu wordt gedetecteerd van de hartslag, de console stopt de oefening en stuurt een foutmelding terug.
- De geselecteerde hartdrempelwaarde heeft een hysteresis van veiligheid; wanneer de gemeten hartslag de hysteresiswaarde gedurende meer dan 30 seconden overschrijdt; of wanneer de hartslag al de waarde van drempel bij minimale werkintensiteit, de console stopt de oefening en stuurt een piepje terug.

WATT PROGRAMMA

Met het Watt-programma kunt u trainen met een constant werkregime omgekeerd evenredig met de snelheid waarmee je op de perrons handelt. In dit programma wordt de intensiteit van de oefening beheerd van de console en zal toenemen in lage snelheidsoefeningen, terwijl het zal afnemen als de snelheid van de uitvoering toeneemt. Het niveau van de intensiteit hangt af van de instelling van de waarde referentie WATTs die zijn ingesteld volgens de modaliteiten die hieronder worden beschreven.

- Na het aanzetten van de console of het indrukken van de RESET-knop toont het grafische display de initialen HANDMATIG Knipperen, op de rotor inwerken +/- tot de initialen WATT weergegeven. Druk op ENTER om de keuze van de Watt-modus te bevestigen.

- Het 'Watt'-display knippert, waarin het volgende wordt weergegeven stelt het niveau van de trainingsintensiteit vast. Draai de +/- rotor om de gegevens in te stellen en Druk op ENTER om te bevestigen.

- Om het programma te starten drukt u op de START-toets/STOP; de werkintensiteit wordt beheerd door de console, Tijdens de oefening kunt u echter handmatig het intensiteitsniveau variëren door in te werken op de +/- rotor.

- Om de training te pauzeren drukt u op de knop START/STOP, om een oefening te annuleren en terug te keren naar de Hoofdpagina druk op de RESET-knop.

**Programma
WATT**



**belastings
intensiteit**



LICHAAMSVET-TEST

Via de hartslagsensoren, Dankzij de "Body Fat"-test kunt u uw lichaamsvetpercentage meten. Houd er rekening mee dat deze gegevens slechts bij benadering een referentie-index zijn en geen medische bevindingen

- Om de massameting te starten moet je stilstaan op de perrons, druk op de BODY FAT knop en ga verder met het invoeren van uw persoonlijke gegevens.

- Het display toont: SEX, dan knippert het display van sekseselectie (Mannelijk / Vrouwelijk). Draai de +/- rotor om Male of Female in te stellen en druk op ENTER om te bevestigen.

- Op het scherm verschijnt: LEEFTIJD en vervolgens knippert het scherm van selectie van de leeftijd van de gebruiker. Draai de rotor +/- om de leeftijd in te stellen en druk op ENTER om te bevestigen.

- Nu geeft het display aan: HOOGTE, dan knippert het display voor de keuze van de hoogte van de gebruiker. Draai de +/- rotor om de hoogte in te stellen in (cm) en Druk op ENTER om te bevestigen.

- Op het display verschijnt nu: GEWICHT, daarna knippert het display van de gewichtskeuze van de gebruiker. Draai de +/- rotor om het gewicht in te stellen in (kg) en Druk op ENTER om te bevestigen.

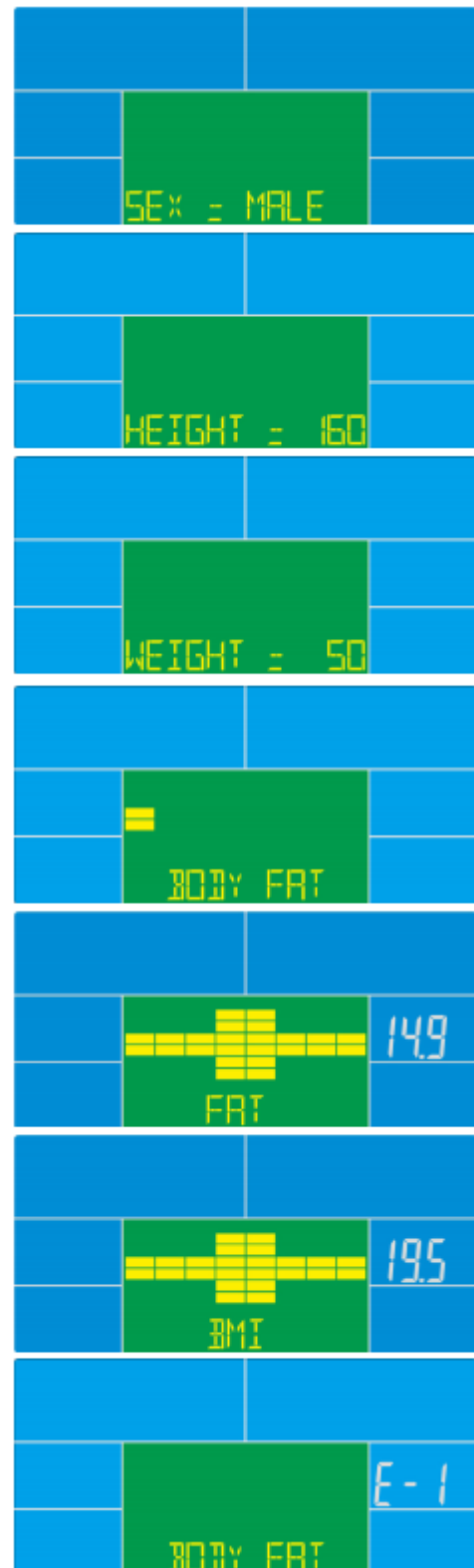
- Knijp dan stevig en met beide handen in de Sensoren op het stuur en wacht een paar seconden voor de console om de meting uit te voeren.

- Wanneer de meting voltooid is, tonen de displays de gegevens van:

- FAT %= Percentage vetmassa (zie onderstaande tabel)

- BMI= Lichaamsmassa-index

- Als de hartslag niet wordt gedetecteerd, zal deze als een fout getoond worden, het is in dit geval noodzakelijk om de meting te herhalen en daarbij te denken aan het sterk aanscherpen van de sensoren op het stuur.



Sesso/Età	Sottopeso	Peso forma	Lievemente sovrappeso	Sovrappeso	Obeso
Maschio ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Maschio > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Femmina ≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Femmina > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

BLUETOOTH

Ondersteunde apparaten:

Apple-apparaten :

- Minimum systeem vereist: iOS 8 of hoger
- Bluetooth enkele 4.0 (BLE) compatibel

Android-apparaten :

- Minimum systeem vereist: Android 4.3 of hoger
- Resolutie: 1280x800 pixels
- Bluetooth enkele 4.0 (BLE) compatibel

+ Smartphone :

- Minimum systeem vereist: Android 4.3 of hoger
- Resoluties: 480x800 - 720x1280 - 1280x800 pixels
- Bluetooth enkele 4.0 (BLE) compatibel

Om een compatibel apparaat te synchroniseren met de

console schakel Bluetooth-communicatie op het apparaat in en start het zoeken door de console te selecteren (voeg de standaard wachtwoord 0000).

Start de i-Console App op het gesynchroniseerde apparaat en de applicatie te gebruiken om de tool te beheren, Zodra de applicatie is geladen, wordt de console afgesloten. Op Apple apparaten, om het normale gebruik te hervatten moet u de toepassing verlaten en de bluetooth-verbinding uitschakelen, en vervolgens het gereedschap uit- en inschakelen.

iConsole+



iConsole+



ONDERHOUD



- Houd het gereedschap te allen tijde schoon en vrij van stof.
- Gebruik geen ontvlambare of schadelijke stoffen voor het schoonmaken. Gebruik geen oplosmiddelen om de plastic onderdelen, maar alleen producten op basis van water en zachte doeken.
- Oplosmiddelen zoals aardolie, aceton, benzine, koolstoftetrachloride, ammoniak, enz. en olie die chloorhoudende stoffen bevatten, kunnen schade en aantasting van plastic onderdelen.

REINIGING VAN GEREEDSCHAPPEN

- Reinig elke week de buitenoppervlakken met behulp van een spons bevochtigd met water en neutrale zeep.
- Gebruik voor het schoonmaken van de console een vochtige doek en gebruik geen nat zonder hard te wrijven.

ONTMANTELING – VERWIJDERING

Het symbool van de afvalbak met een kruisje erop geeft aan dat de in de handel gebrachte producten onder het toepassingsgebied van de richtlijn vallen.

Europese RoHS-richtlijn voor verwijdering elektrisch en elektronisch afval (WEEE).



De CE-markering geeft aan dat het product Volledig RoHS-conform 2011/65/EU en geen van de onderdelen elektrische en elektronische ingebouwd in het product bevat hogere niveaus dan van bepaalde stoffen die als gevaarlijk voor de menselijke gezondheid worden beschouwd.



Dit product mag NIET als afval worden weggegooid, maar moet apart worden verwijderd (in de Europese Unie), waarbij het naar de juiste centra van inzameling voor de verwijdering en recycling van dergelijk afval gebracht moet worden.

Garlando S.p.A. stimuleert het respect voor de natuur en de menselijke gezondheid ook buiten de Europese Unie en hoopt dat de lokale regels worden gevolgd voor de verwijdering en de recycling, waarbij, indien mogelijk, gebruik wordt gemaakt van de gescheiden inzameling van elektrische en elektronische apparatuur, alsmede van talrijke componenten (zoals ijzer, koper, kunststoffen, enz.) die kunnen worden teruggewonnen en hergebruikt.