



**ERGOMETER
CARDIO XT9 BT**



HAMMER®
G E R M A N Y
100 YEARS IN SPORTS

Nederlandstalige handleiding

Inhoud

Veiligheidsinstructies	3
BELANGRIJK!	3
Om letsel en/of ongevallen te voorkomen, lees deze eenvoudige regels en volg ze op:	3
Algemeen	4
2.1 Verpakking	4
2.2 Afvalverwijdering	4
Montage	5
Inhoud van de verpakking	5
Montagestappen	5
Stap 1	5
Stap 2	6
Stap 3	7
Stap 4	8
Stap 5	9
Stap 6	10
Stap 7	11
Stap 8	12
Onderhoud	13
Computer	13
5.1 Computertoetsen	13
5.2 Computerfuncties	14
5.3 Computer Functies	15
5.4 Diagnostiek en probleemoplossing	18
Technische details	19
6.1 Stroomvoorziening (bij de levering inbegrepen)	19
Trainingshandleiding	20
7.1 Trainingsfrequentie	20
7.2 Trainingsintensiteit	20
7.3 Hartslag georiënteerde training	20
7.4 Controle van de training	21
Explosietekening	24

Veiligheidsinstructies

BELANGRIJK!

- De Ergometer is geproduceerd volgens DIN EN 957-1/5 klasse HA.
- Max. gebruikersgewicht is 130 kg.
- De Ergometer mag alleen worden gebruikt voor het doel waarvoor hij is bestemd.
- 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 de uitrusting.
- De Ergometer is geproduceerd volgens de meest recente veiligheidsnormen.

Om letsel en/of ongevallen te voorkomen, lees deze eenvoudige regels en volg ze op:

1. Laat kinderen niet op of in de buurt van het apparaat spelen.
2. Controleer regelmatig of alle schroeven, moeren, handgrepen en pedalen goed vastzitten.
3. Vervang onmiddellijk alle defecte onderdelen en gebruik het toestel niet tot het gerepareerd is. Let op eventuele materiaal vermoeidheid.
4. Vermijd hoge temperaturen, vocht en opspattend water.
5. Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door voor het opstarten van de apparatuur.
6. De apparatuur vereist voldoende vrije ruimte in alle richtingen (ten minste 1,5 m).
7. Stel de apparatuur op een stevige en vlakke ondergrond op.
8. Train niet onmiddellijk voor of na de maaltijd.
9. Laat u, voordat u met enige fitnessstraining begint, onderzoeken door een arts.
10. Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen worden gegarandeerd als u regelmatig de aan slijtage onderhevige onderdelen inspecteert. Deze zijn aangeduid met een * in de onderdelenlijst. Hendels en andere verstelmecanismen van het apparaat mogen de bewegingsvrijheid tijdens de training niet belemmeren.
11. Trainingsapparatuur mag nooit als speelgoed worden gebruikt.
12. Stap niet op de behuizing, maar alleen op de die voor dit doel zijn aangebracht.
13. Draag geen losse kleding; draag geschikte trainingskleding, zoals bijvoorbeeld een trainingspak.
14. Draag schoenen en train nooit op blote voeten.
15. Zorg ervoor dat andere personen zich niet in de buurt van de hometrainer zijn, omdat andere personen gewond kunnen raken door de bewegende delen.
16. Het is niet toegestaan het apparaat te plaatsen in ruimtes met een hoge vochtigheid (badkamer) of op het balkon.

Algemeen

Deze trainingsuitrusting is voor thuisgebruik. De uitrusting voldoet aan de eisen van EN ISO 20957-1/5 klasse HA. De CE-markering verwijst naar de EU-richtlijnen 2014/30/EU en 2014/35/EU. Schade aan de gezondheid kan niet worden uitgesloten als deze apparatuur niet volgens de voorschriften wordt gebruikt (bijv. overmatige training, verkeerde instellingen, etc.).

Voordat u met de training begint, dient u een volledig lichamelijk onderzoek door uw arts te laten uitvoeren, om eventuele gezondheidsrisico's uit te sluiten.

2.1 Verpakking

Milieuvriendelijke en recycleerbare materialen:

- Buitenverpakking van karton
- Vormdelen van schuimstof CFS-vrij polystyrol (PS)
- Vellen en zakken van polyethyleen (PE)
- Verpakkingsbanden van polypropyleen (PP)

2.2 Afvalverwijdering



Bewaar de verpakking voor in geval van reparaties / garantiegevallen. Het apparaat mag niet met het huisvuil worden meegegeven!

Montage

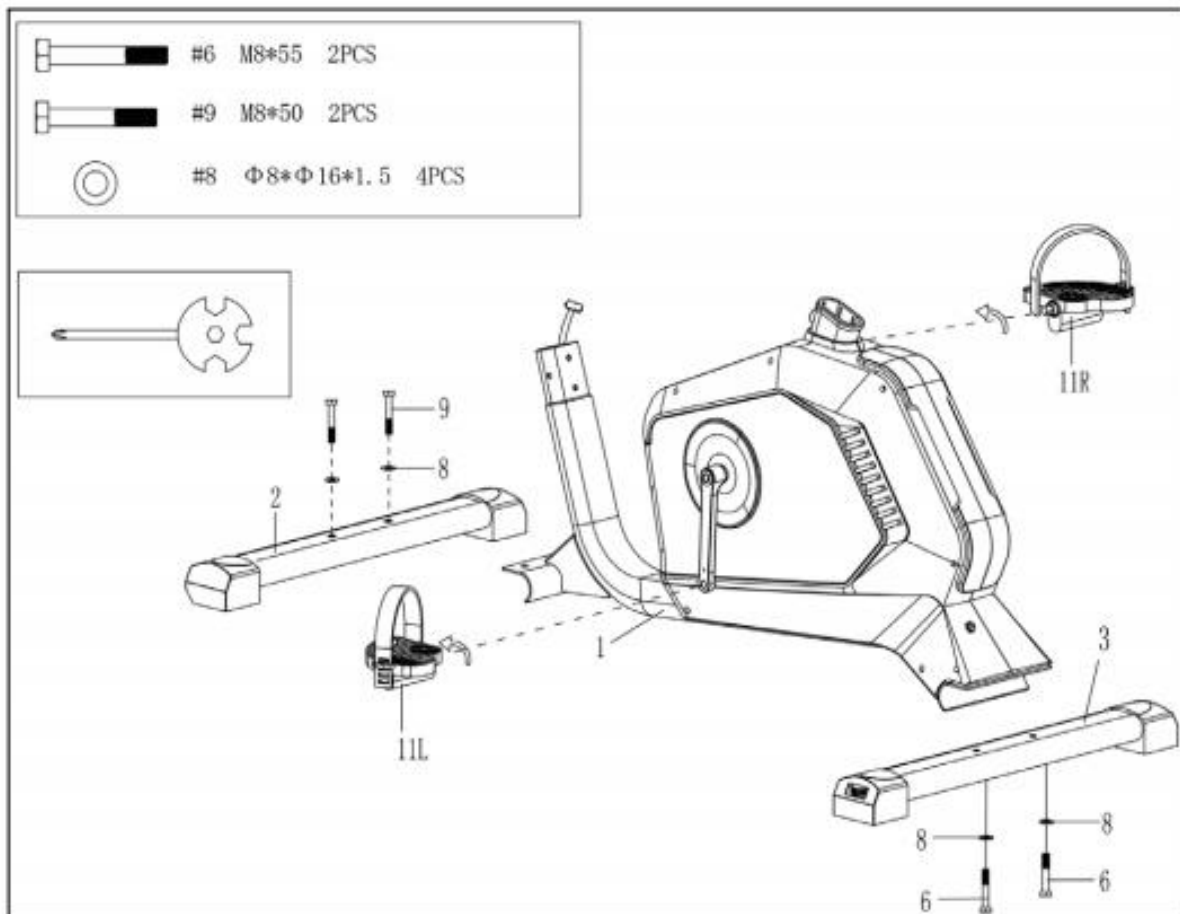
Om de montage van het artikel voor u zo gemakkelijk mogelijk te maken, hebben wij de belangrijkste onderdelen voorgemonteerd. Voordat u het apparaat in elkaar zet, dient u deze instructies aandachtig door te nemen en ga dan stap voor stap verder zoals beschreven

Inhoud van de verpakking

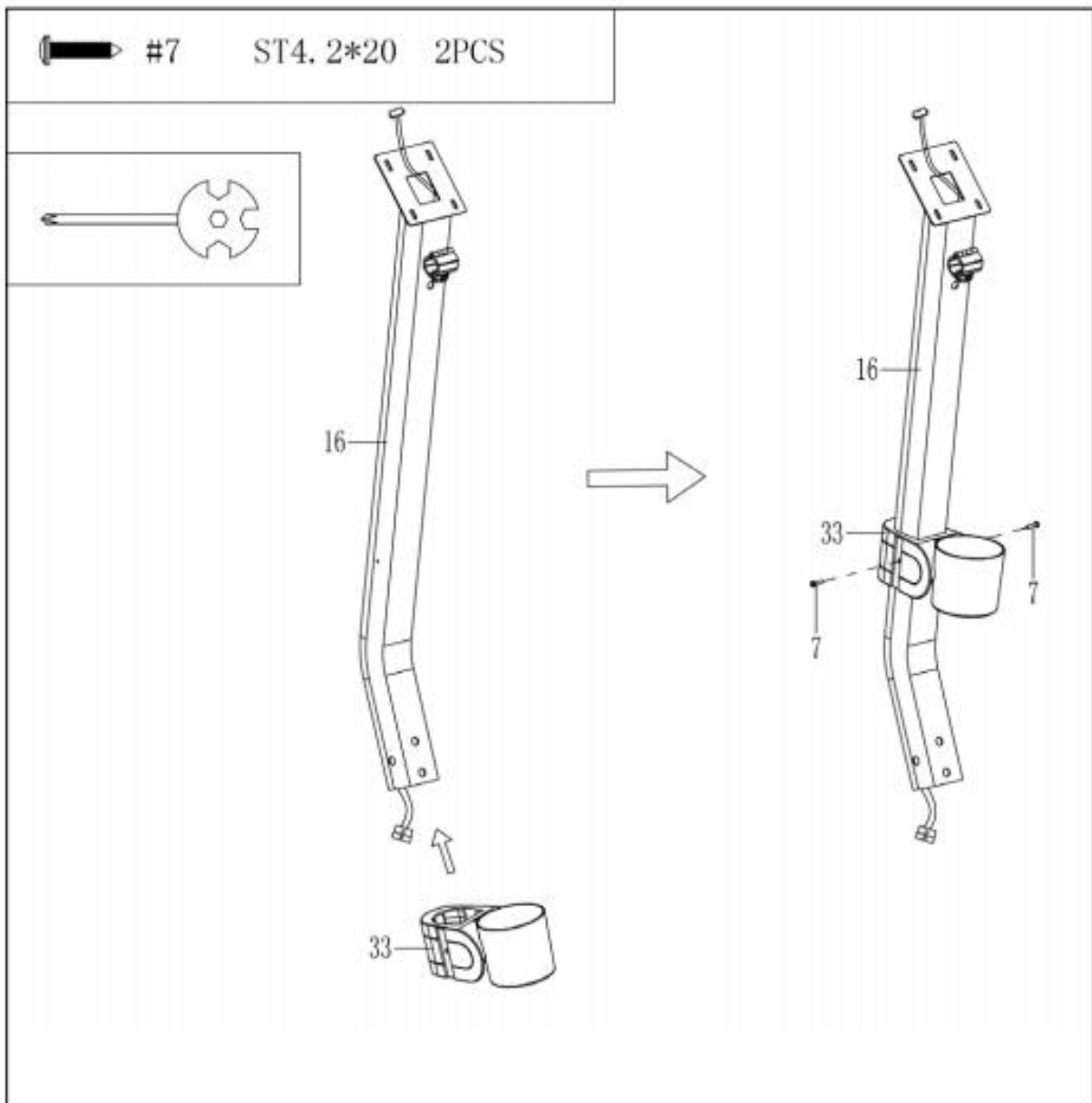
- Pak alle losse onderdelen uit en leg ze naast elkaar op de vloer.
- Plaats het hoofdframe op een onderlegger die de vloer beschermt, omdat het zonder de gemonteerde basisvoeten uw vloer beschadigen/krassen. De onderlegger moet vlak en niet te dik zijn, zodat het frame een stabiele stand heeft.
- Zorg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

Montagestappen

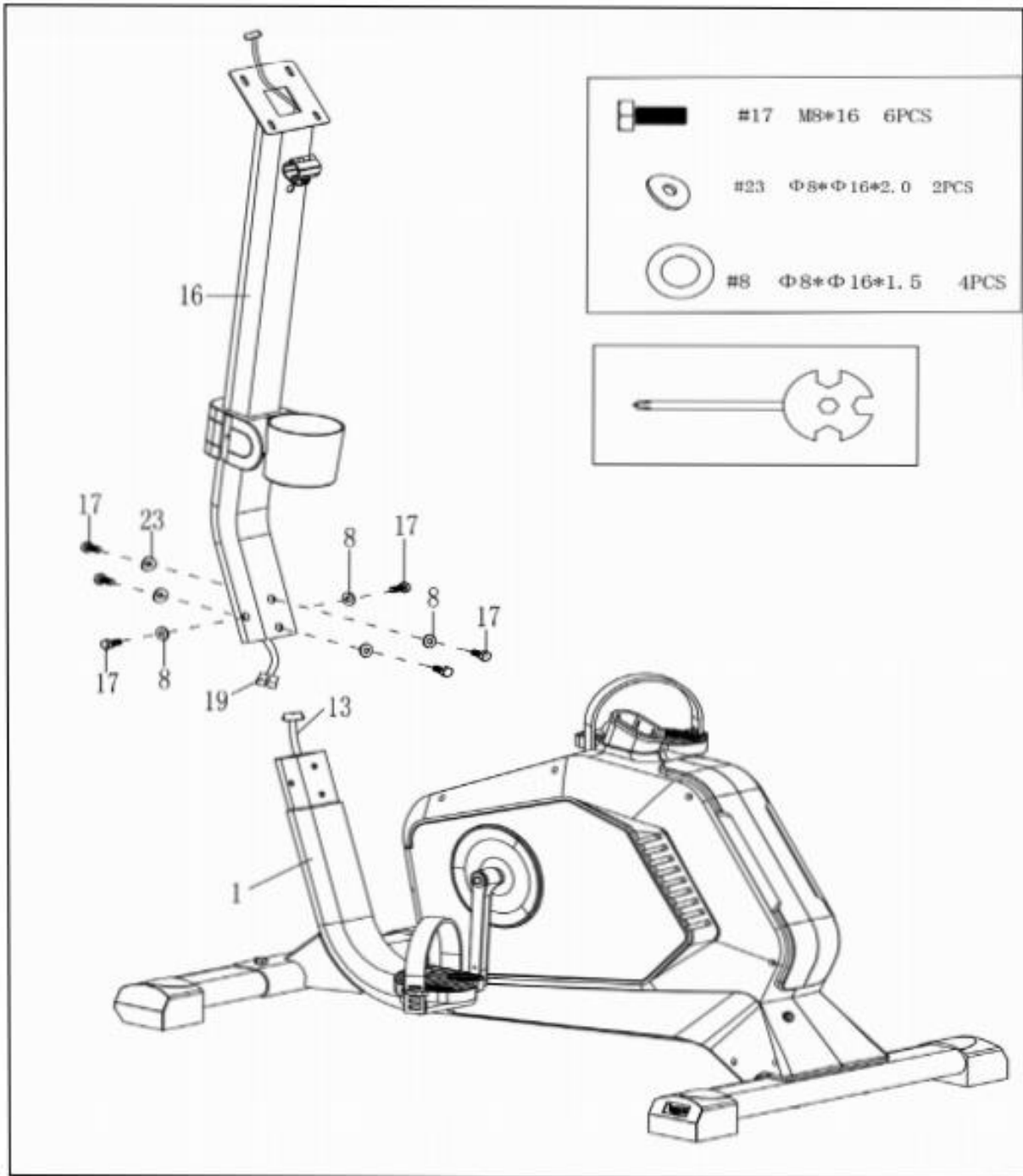
Stap 1



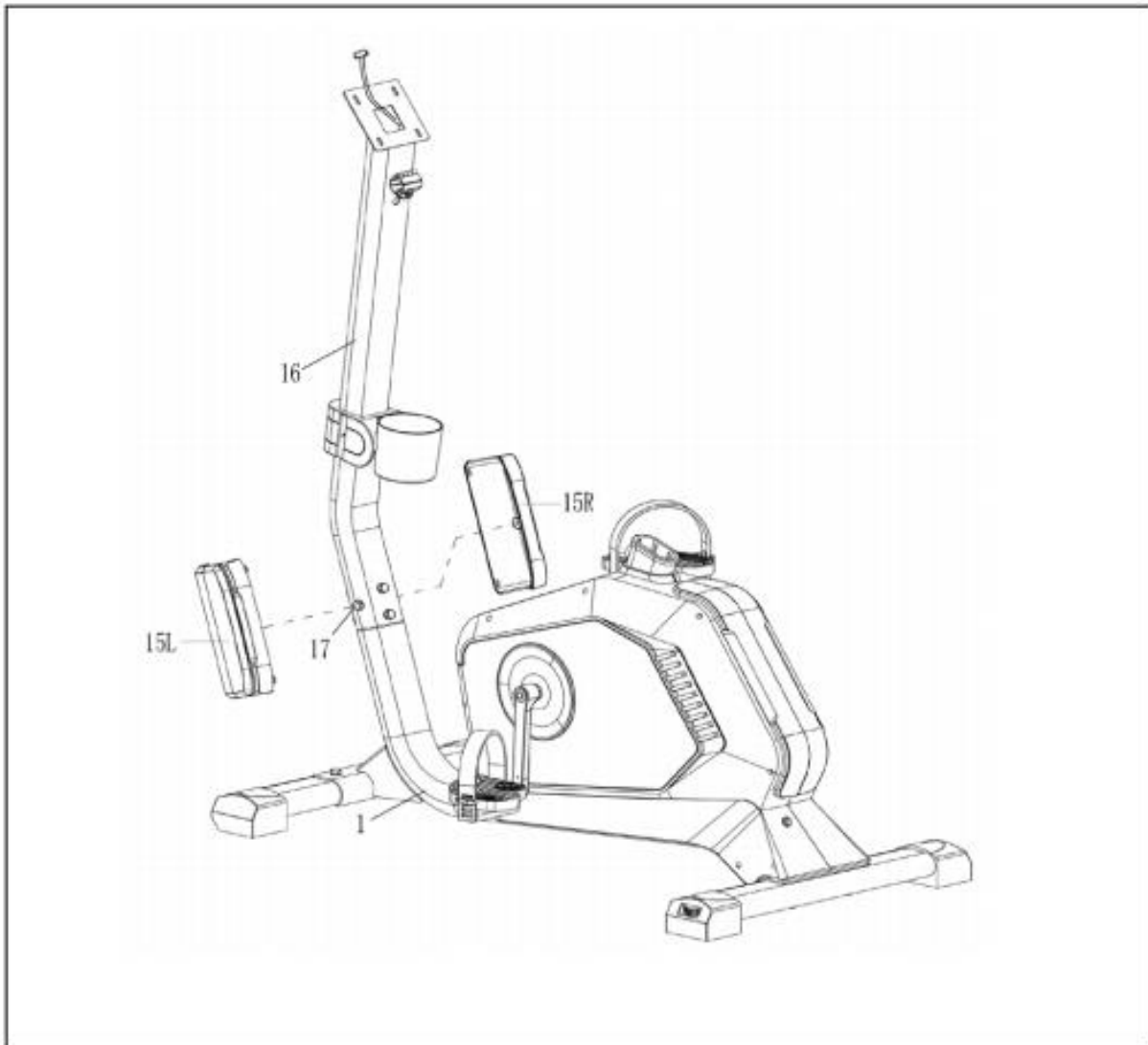
Step 2



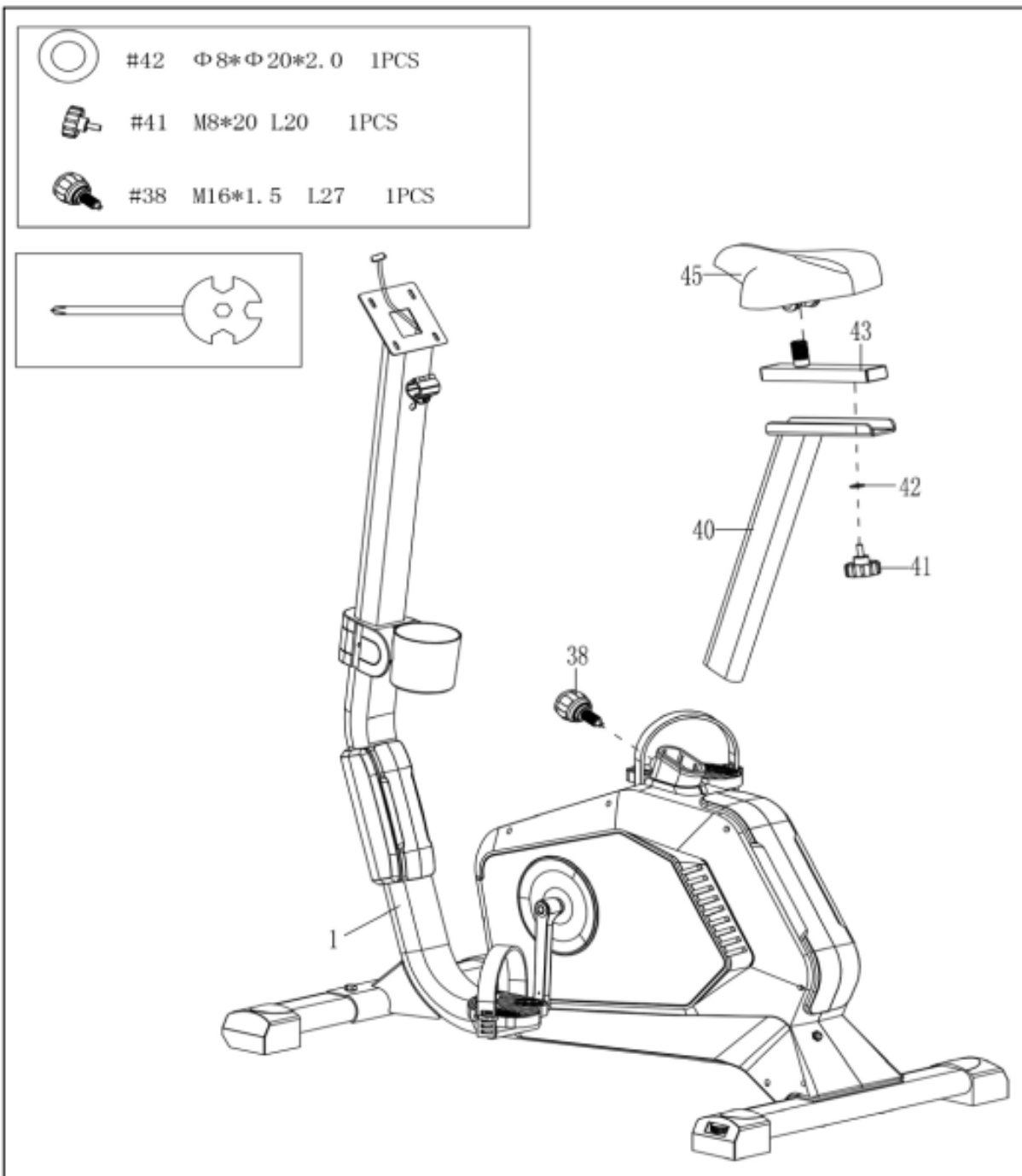
Stap 3



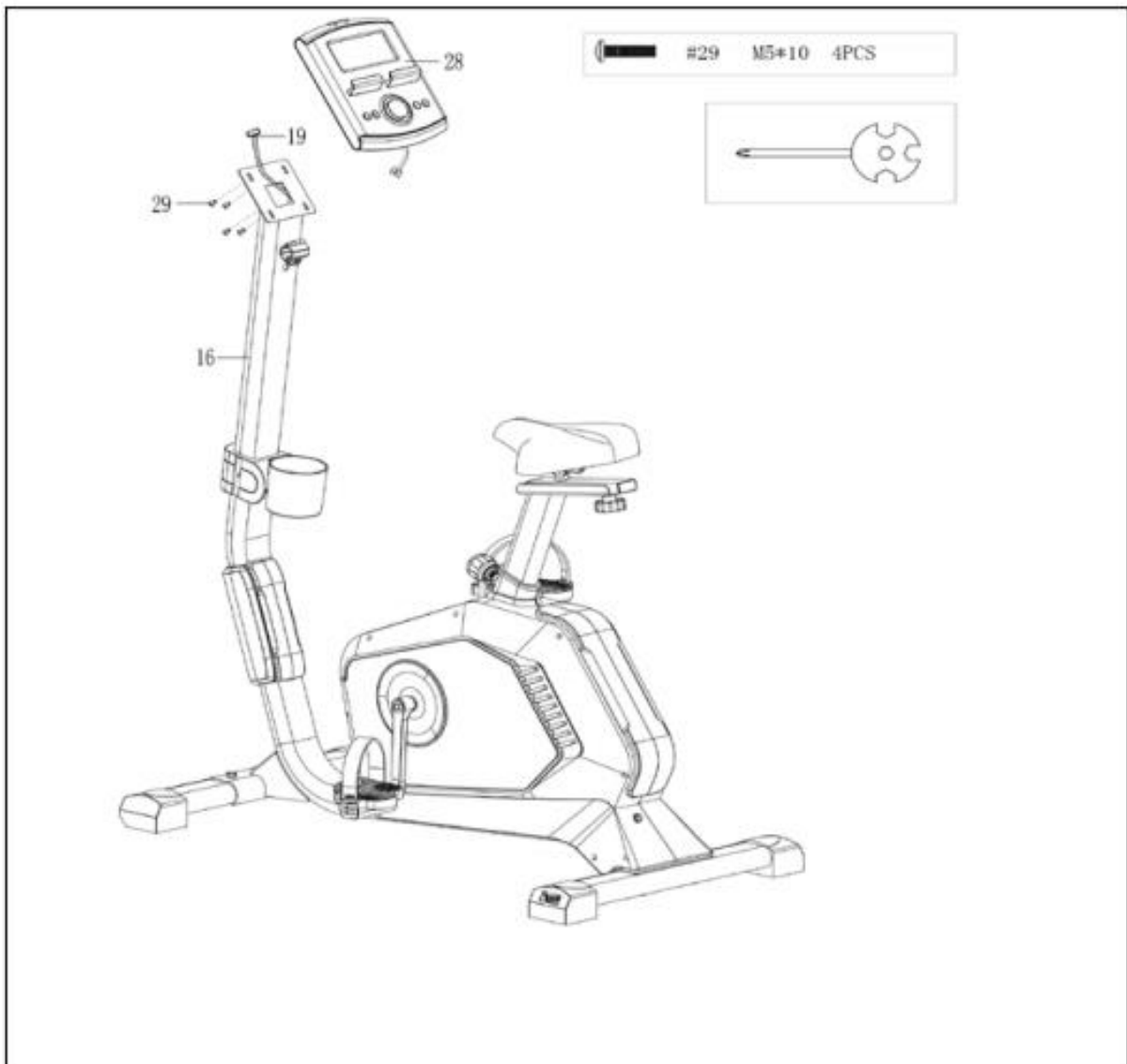
Stap 4



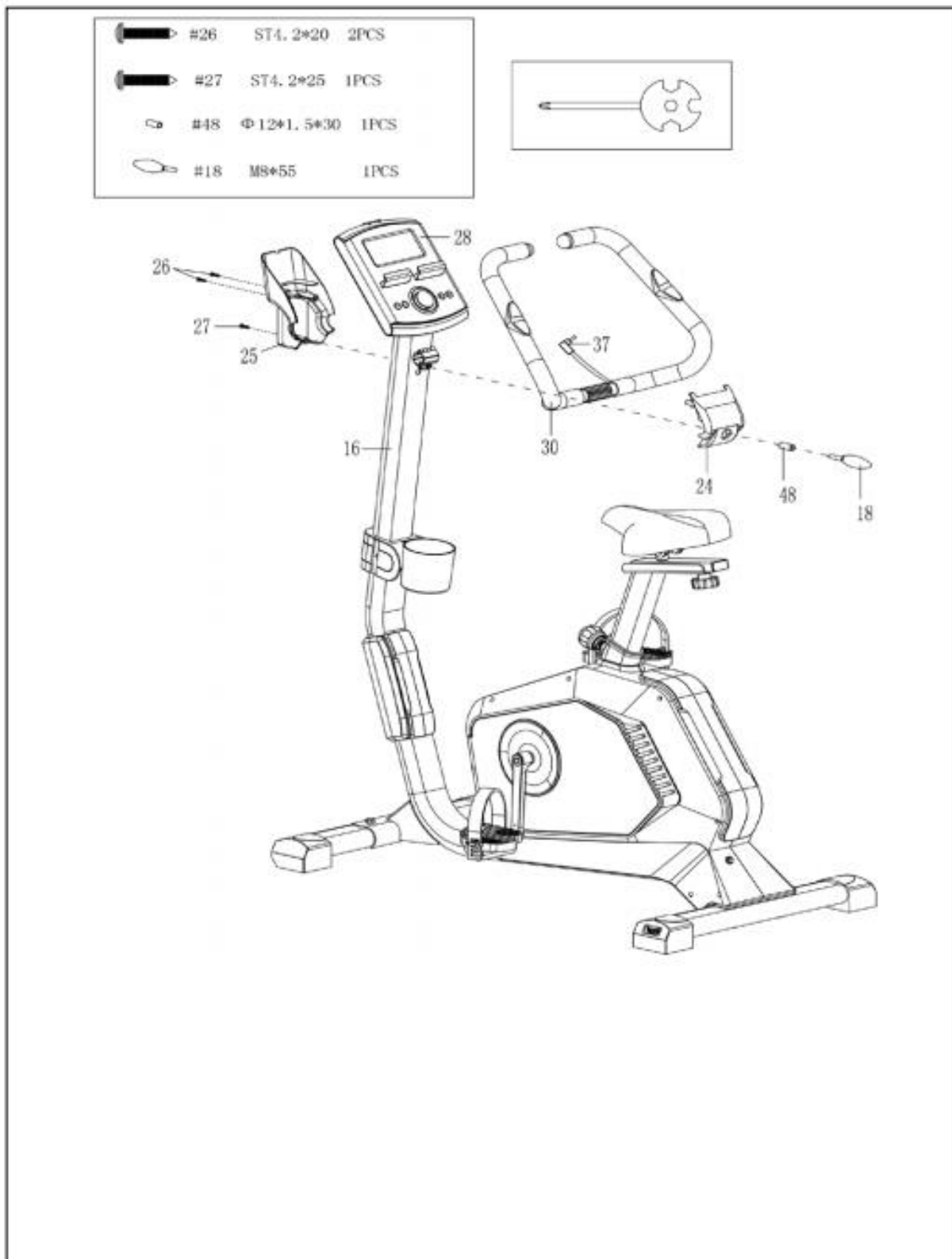
Stap 5



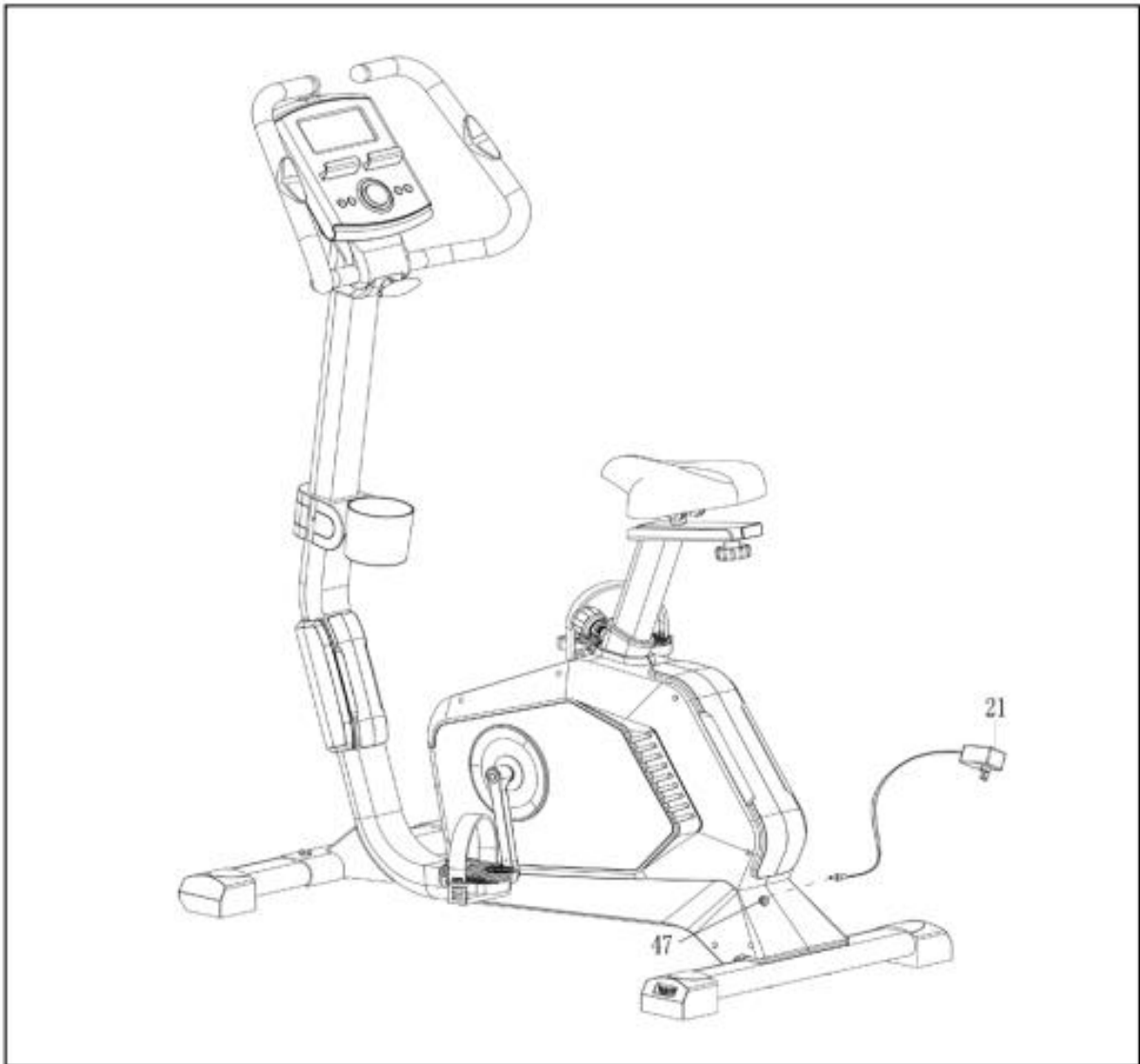
Stap 6



Step 7



Stap 8



Onderhoud

Onderhoud

- In principe behoeft de apparatuur geen onderhoud.
- Controleer regelmatig alle onderdelen van de apparatuur en of alle schroeven en verbindingen vastzitten.
- Vervang eventuele defecte onderdelen onmiddellijk door onze klantenservice. Totdat het apparaat gerepareerd is, mag het niet worden gebruikt.
- Gebruik voor het schoonmaken alleen een vochtige doek en vermijd reinigingsmiddelen. Zorg ervoor dat er geen vocht in de computer terecht komt.
- Onderdelen die in contact komen met transpiratie hoeven alleen met een vochtige doek te worden gereinigd.

Computer



5.1 Computertoetsen

Lichaamsvet:

Activeert de meting van het lichaamsvet.

RECOVERY:

Herstel polsslagmeting met toewijzing van een fitness score 1-6.

MODE:

Door deze toets in te drukken, kan een functie worden bevestigd.

+/- OMLAAG

Programmaselectie of verhogen/verlagen van waarden. Een langere indrukken start de automatische waardezoeker.

RESET:

- Door deze toets kort in te drukken wordt de geactiveerde waarde teruggezet in de instelmodus
- Kort indrukken van deze toets in de gemiddelde/reis-stand activeert het hoofdmenu: HRC; PROGRAMMA; HANDMATIG)

START/ STOP

Start en beëindig de oefening



5.2 Computerfuncties

RPM

Omwentelingen per minuut.(15-200rpm). Snelheid en RPM worden afwisselend weergegeven

SNELHEID

Weergave van de snelheid in km/h, 0-99.9km/h, (theoretische aangenomen waarde), die niet kan worden vergeleken met de snelheidswaarde van een gewone buitenfiets.

TIJD

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

AFSTAND

Registreert de afstand in stappen van 0,1 km (0 -99,9)

Calorieën

Toont het energieverbruik, gebaseerd op een rendement van 22% om de mecahnische kracht te leveren. Bereik van 1-999Kcal.

HARTSLAG

Toont de actuele hartslag, bereik van 30-240bpm.

WAARSCHUWING: Systemen met hartslagcontrole kunnen onjuist zijn. Te veel oefening kan uw lichaam verwonden of kan dood tot gevolg hebben. Als u zich licht vermoeid of zwak voelt, stop dan uw oefening onmiddellijk!

NIVEAU

Toont de weerstand in 16 niveaus in de rpm-afhankelijke oefening. Daarnaast wordt ook de WATT getoond.

Opmerkingen:

A) De computer uit de sluimerstand wekken om de computer weer uit de sluimerstand te halen, drukt u op een toets. Trappen heeft in deze stand geen functie.

B) Ingestelde waarden

Streefwaarden: Nadat de streefwaarden zijn bereikt, klinkt er een pieptoon en stopt de computer met tellen.

C) Herstel

Nadat u klaar bent met uw oefening drukt u op RECOVERY en stopt u met trappen. De computer meet de hartslag gedurende de volgende 60 seconden. Als het verschil tussen de begin- en eindhartslag hartslag ongeveer 20% is, krijgt u de beoordeling F1 (zeer goed).

5.3 Computer Functies

5.3.1 Onmiddellijke startfunctie

Voor een optimale gebruiksvriendelijkheid van uw trainingsapparatuur, is een mogelijkheid voor snelle en ongecompliceerde initiatie van de training bedacht. Gelieve het volgende te doen :

- Sluit de bij de levering inbegrepen voedingseenheid aan op de onderzijde van het apparaat, op de daarvoor bestemde aansluiting. Er verschijnt kort een testbeeld op de computer en U1 knippert.
- Start uw oefening door op START te drukken. Alle gegevens beginnen op te tellen. Door op de Level Up of Down knoppen te drukken kunt u de werkbelasting verhogen of verlagen, er zullen meer rijen oplichten wat een zwaardere training aangeeft. De elliptical zal moeilijker worden om te trappen naarmate de rijen toenemen. Er zijn zestien niveaus van weerstandsniveaus beschikbaar voor voldoende afwisseling.

5.3.2 Oefening met instellingen

- 1) Sluit de kabel van de adapter aan op de stekker aan de kant van de behuizing
- 2) Het display toont gedurende korte tijd een volledige weergave en daarna knippert U1. Met behulp van de druk- en draaiknop kunt u een gebruiker U1-U4 selecteren.
- 3) Om het geslacht te selecteren gebruikt u de druk- en draaiknop en bevestigt u door op MODE te drukken.
- 4) Draai aan de druk- en draaiknop om de leeftijd te selecteren en bevestig door op MODE te drukken:
- 5) Draai aan de druk- en draaiknop om de lichaamslengte in cm te selecteren en te bevestigen door op MODE te drukken.
- 6) Draai de druk- en draaiknop om het gewicht in kg in te stellen en bevestigen door op MODE te drukken. Alle ingevoerde gegevens worden opgeslagen in de USEr, die werd geselecteerd.

5.3.3 Handmatig

Als u "M" kiest voor MANUAL, kunt u de weerstand veranderen door de druk- en draaiknop in 16 weerstandsniveaus te draaien. Druk op MODE en u komt in de instelmodus van MANUAL.

De volgende stap is Time. U kunt de tijd instellen met de druk- en draaiknop. Het is niet verplicht de tijd in te stellen. Druk op START en uw oefening begint.

Druk op MODE

Het volgende is DISTANCE (afstand). U kunt de afstand instellen met de druk- en Turn-toets. Het is niet nodig de tijd in te stellen. Druk op START en uw oefening begint.

Druk op MODE

Het volgende is CALORIEËN. U kunt de calorieënwaarde aanpassen met de Druk- en draaiknop. Het is niet verplicht de caloriewaarde in te stellen.

Druk op START en uw oefening begint.

Druk op MODE

Het volgende is PULSE. U kunt de maximale hartslag voor uw oefening voor uw oefening instellen. Als uw werkelijke hartslag hoger is dan de ingestelde waarde, begint de computer te piepen. Het is geen hartslag gestuurde oefening!

Druk op START en uw oefening begint.

5.3.4 Programma's

De computer heeft twaalf verschillende programma's die zijn ontworpen voor een verscheidenheid aan trainingen. Selecteer het programmasymbool met de draai-/drukknop en druk op MODE om de selectie te bevestigen. Met de draai-en-drukknop kunt u de hoogte (weerstand) van het profiel instellen.

Druk op MODE.

Vervolgens komt de tijd. U kunt de tijd instellen met de druk- en draaiknop. Het is niet verplicht de tijd in te stellen. P

Druk op START en uw oefening begint.

5.3.5 Doelhartslag (hartslaggestuurde training)

Aan de hand van uw maximale hartslagniveau kan de computer de weerstand zelf aanpassen, zodat u niet overtraind raakt. Kies "Hartsymbool" met de druk- en draaiknop en druk op

MODE

U heeft de mogelijkheid te kiezen tussen 55% (regeneratie), 75% (vetverbranding), 90% anaeroob uithoudingsvermogen of om een streefhartslag (TA) IN TE STELLEN. Druk op MODE als u het percentage hebt gekozen (TA wordt later uitgelegd). De computer berekent de maximale hartslag automatisch.

De volgende stap is Tijd. U kunt de tijd instellen met de druk- en draaiknop. Het is niet verplicht de tijd in te stellen.

Druk op START en uw oefening begint.

Een hartslagsymbool gevolgd door een vraagteken toont u het zoeken naar de hartslag. Als de hartslag niet kan worden gedetecteerd, zal een pieptoon dit aangeven.

Hoe om te gaan met DoelHartslag

U kunt "TA" selecteren met de druk- en draaiknop.

Bevestig door op MODE te drukken.

De trainingshartslag kan worden ingesteld door aan de draai- en drukknop te draaien.

Druk op MODE

De volgende stap is Time. U kunt de tijd instellen met de druk- en draaiknop. Het is niet verplicht de tijd in te stellen.

Druk op START en uw oefening begint.

5.3.6 Watt

Kies WATT met de druk- en draaiknop.

Druk op MODE.

Het volgende is WATT. U kunt de Watt-waarde aanpassen met de Draai-toets.

Volgende is Time. U kunt de tijd instellen met de druk- en draaiknop. Het is niet verplicht de tijd in te stellen.

Druk op START en uw oefening begint.

5.3.7 Gebruikersprogramma

De computer heeft de mogelijkheid om uw eigen ontworpen profiel op te slaan. Selecteer ""U met behulp van de draai- en drukknop Druk op MODE om de selectie te bevestigen. Door aan de druk- en draaiknop te draaien kan het weerstandsniveau voor de eerste balk worden ingesteld. Als dit is gebeurd, drukt u op MODE om te bevestigen. De volgende balk knippert. doe het op dezelfde manier als hiervoor,

Druk MODE voor de seconden en stel de trainingstijd in. De oefentijd voor elke balk wordt berekend door: totale oefentijd / 8.

Druk op START om uw oefening te activeren.

5.3.8 Verbinding maken met de APP

Download en installeer "I Console" van de apple store of google play store. Activeer bluetooth in uw smartphone of tablet. Open "I Console". Verbind uw apparaat met de computer door op de knop in de linker bovenhoek. Druk nogmaals op de bluetooth knop.

I-console+0044 verschijnt op het scherm. Bevestig de computer door op de knop te drukken. het display wordt uitgeschakeld na een stabiele verbinding.

5.4 Diagnostiek en probleemoplossing

Fout

Geen beeldscherm of computer functioneert niet

Oorzaak

Geen stroom

Wat moet u doen?

Steek de stekker van de voeding in het stopcontact, of steek de stekker voeding in de aansluiting poort op de behuizing (zie Montage stap 9), of Controleer kabelverbindingen.

Fout

Pulsweergave defect

Oorzaak

Geen ontvangst

Interferentie met in de kamer

Borstriem:

Onjuiste borstriem

Borstriem verkeerd geplaatst

Wat moet ik doen?

Controleer alle verbindingen Verwijderen (bijv. mobiele telefoon/luidsprekers) in de kamer

Gebruik een andere borstband, indien nodig. De zend frequentie moet liggen tussen 5,0 -5,5 kHz liggen. Bevochtig de elektroden en controleer op juiste plaatsing.

Fout

De stapweerstand kan niet worden geregeld.

Oorzaak

Mechanisme/regelsysteem

Wat moet ik doen?

Controleer de verpakking of

Bel de Service

Fout

Wiebelende apparatuur

Oorzaak

Oneffen vloer

Standvoeten zitten los

Wat moet ik doen?

Draai de hoogte-insteldoppen totdat de standaard stabiel staat.

Draai de dopmoeren vast.

Technische details

6.1 Stroomvoorziening (bij de levering inbegrepen)

Sluit de voedingskabel aan op de desbetreffende bus op de aansluiting op de onderste achterkant van de behuizing.

Specificatie van de stroomvoorziening:

Ingang: 230 V, 50 Hz



Uitgang: 9 V, 2000 mA

- Gebruik alleen de voedingseenheid die bij de levering inbegrepen is. Als u een voeding van een andere fabrikant gebruikt, let er dan op dat deze bij overbelasting automatisch uitschakelt, tegen kortsluiting beveiligd is in geval van overbelasting. Niet-naleving kan leiden tot kortsluiting en beschadiging van de computer.
- Het loskoppelen van de stroomconvector van het lichtnet of het loskoppelen van de stroomconvector van de stroomconvectorstekker uit de apparatuur zal resulteren in een terugkeer naar de gebruikersselectie U0. naar de gebruikersselectie U0 - U4 ingangsmodus.

Trainingshandleiding

Trainen met de Ergometer is een ideale bewegingstraining voor het versterken van belangrijke spiergroepen en het cardio-circulatiesysteem.

Algemene aanwijzingen voor de training

- Train nooit direct na een maaltijd.
- Oriënteer de training indien mogelijk op de hartslag.
- Doe spieropwarmingen voordat u met de training begint door oefeningen los te maken of te rekken.
- Bij het beëindigen van de training, gelieve verminder de snelheid. Beëindig de training nooit abrupt.
- Doe wat rekoefeningen wanneer u klaar bent met trainen.

7.1 Trainingsfrequentie

Om de lichamelijke conditie te verbeteren en de conditie op lange termijn te verbeteren, wordt aanbevolen ten minste drie keer per week te trainen. Dit is de gemiddelde trainingsfrequentie voor een volwassene om langdurig conditiesucces of een hoge vetverbranding te bereiken. Naarmate uw conditie toeneemt, kunt u ook dagelijks trainen. Het is bijzonder belangrijk om met regelmatige tussenpozen te trainen.

7.2 Trainingsintensiteit

Structureer uw training zorgvuldig. De trainingsintensiteit moet geleidelijk opgevoerd worden, zodat er geen vermoeidheidsverschijnselen van de musculatuur of het bewegingsapparaat optreden.

RPM

Met het oog op een objectieve training van het uithoudingsvermogen is het aan te bevelen in principe een lagere stapweerstand te kiezen en te trainen met een hoger toerental (omwentelingen per minuut) te trainen. Zorg ervoor dat het toerental hoger is dan 60 RPM maar niet hoger dan 80.

7.3 Hartslag georiënteerde training

Voor uw persoonlijke hartslagzone is het aan te bevelen om een aëroob trainingsbereik te kiezen. Prestatieverhoging van het uithoudingsvermogen wordt hoofdzakelijk bereikt door lange trainingseenheden in het aërobe bereik. Zoek deze zone in het doelpulsdiagram of oriënteer u op de hartslagprogramma's. U moet 80 % van uw van de trainingstijd in dit aërobe bereik blijven (tot 75 % van uw maximale polsslag). In de resterende 20 % van de tijd kunt u belastingspieken inbouwen, om uw aërobe drempel te verhogen. Met het daaruit voortvloeiende trainingssucces kunt u dan later opmerken. Dit betekent een verbetering van uw lichamelijke conditie. Als u al enige ervaring heeft met pulsgestuurde training, kunt u de gewenste hartslagzone afstemmen op uw speciale plan of uw conditie.

Opmerking:

Omdat er personen zijn die een "hoge" en "lage" hartslag hebben, kunnen de individuele optimale hartslagzones (aërobe zone, anaërobe zone) verschillen van die van het grote publiek (doelpulsdiagram). In deze gevallen moet de training worden aangepast aan de individuele ervaring. Als beginners met dit verschijnsel worden geconfronteerd, is het belangrijk dat een arts wordt geraadpleegd alvorens te beginnen, om te controleren of de gezondheidstoestand van de beginner geschikt is voor de training.

7.4 Controle van de training

Zowel uit medisch als uit trainingsfysiologisch oogpunt is een impulsgestuurde training het meest zinvol en gericht op de individuele maximale hartslag.

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

Om de cardio-circulatoire training effectief in te stellen volgens sportmedische aspecten, adviseren wij een trainingspols van 70 % - 85 % van de maximale polsslagen. Raadpleeg het volgende doelpulsgrafiek.

Meet uw polsslagen op de volgende tijdstippen:

1. Voor de training = hartslag in rust
 2. 10 minuten na aanvang van de training = trainings/werkpols
 3. 3. Een minuut na de training = herstelpols
- Gedurende de eerste weken is het aanbevolen om te trainen met een polsslagen aan de ondergrens van de trainings pulsatiezone (ongeveer 70 %) of lager.
 - Gedurende de volgende 2 - 4 maanden, de training stapsgewijs intensiveren totdat u de bovengrens van de trainingspulszone bereikt (ongeveer 85 %), maar zonder u te overbelasten.
 - Als u in goede trainingconditie bent, verspreidt u gemakkelijker eenheden in het onderste aërobe bereik hier en daar in het trainingsprogramma, zodat u voldoende regenerereert. "Goede" training betekent altijd intelligent trainen, wat regeneratie op het juiste moment inhoudt. Anders leidt dit tot overtraining en degenereert de vorm.
 - Elke belastingstrainingseenheid in het bovenste impuls bereik van individuele prestatievermogen moet in de gevolgd worden door een regeneratieve trainingseenheid in het lager impuls bereik (tot 75 % van de maximale impuls).

Wanneer de conditie is verbeterd, is een hogere intensiteit van de training nodig om de polsslag de "trainingszone" te laten bereiken; dat wil zeggen dat u in staat bent tot hogere prestaties. U zult het resultaat van een verbeterde conditie herkennen in een hogere score (F1 - F6).

Berekening van de trainings-/hartslag:

220 polsslagen per minuut minus leeftijd = persoonlijke, maximale hartslag (100 %).

Trainingspols

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

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

7.5 Duur van de trainingen

Elke trainingseenheid zou idealiter moeten bestaan uit een opwarmingsfase, een trainingsfase en een afkoelingsfase om blessures te voorkomen.

Warming-up:

5 tot 10 minuten langzaam bewegen.

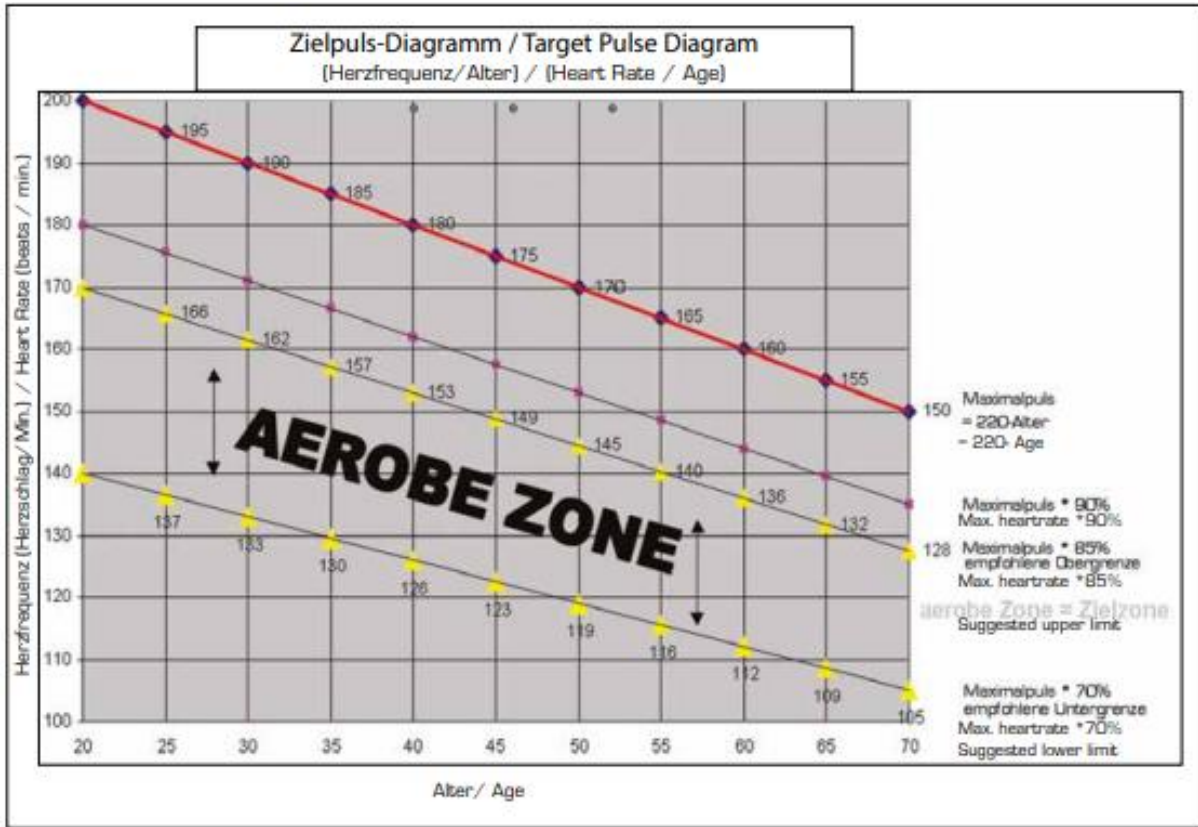
Training:

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

Afkoeling:

5 tot 10 minuten lage inspanning. Stop de training onmiddellijk als u zich onwel voelt of als er tekenen van overbelasting optreden. Veranderingen van de metabolische activiteit tijdens de training:

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



Explosietekening

