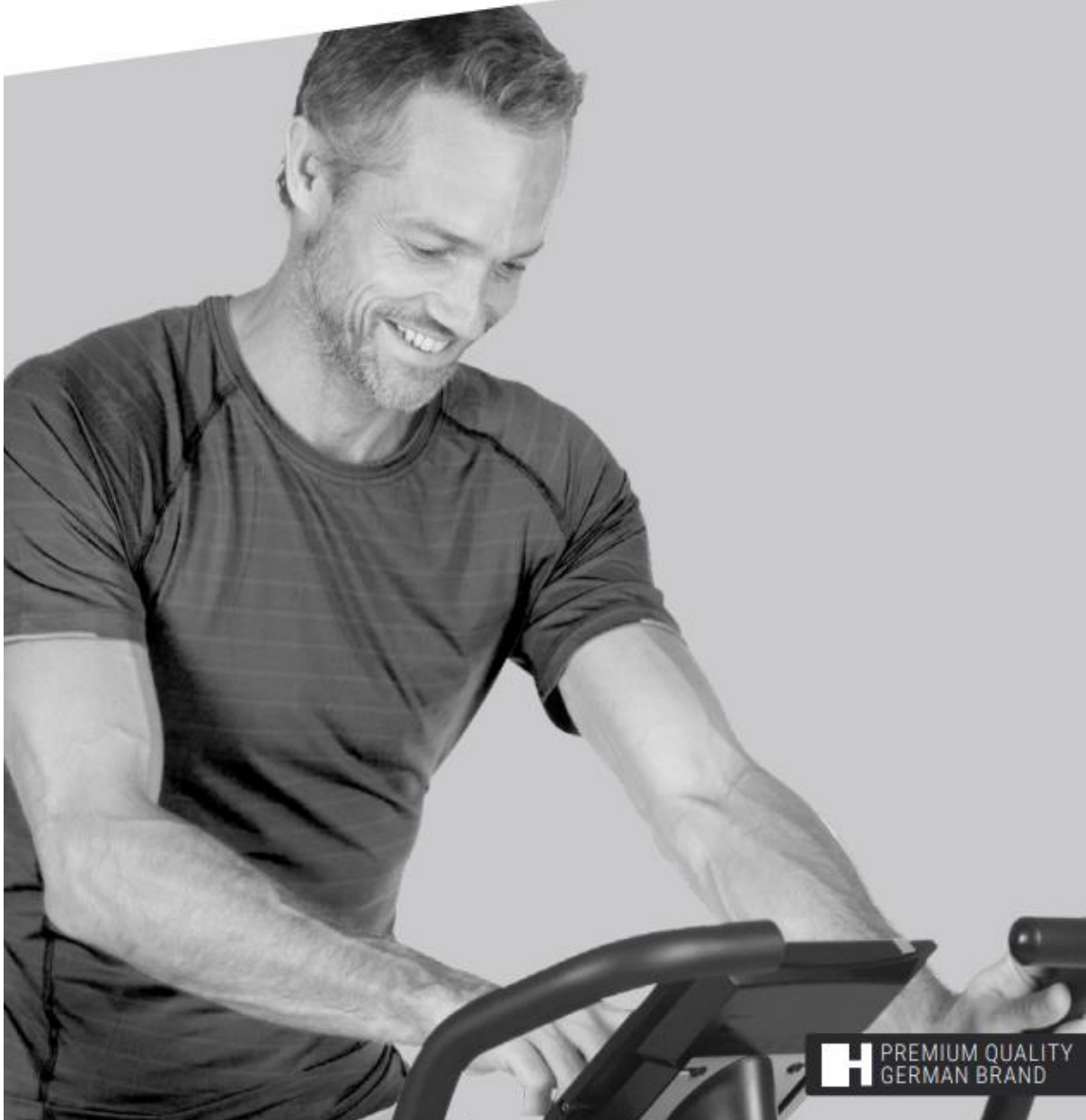


HAMMER

Nederlandstalige handleiding
CARDIO 4.0

ART.NR. / ITEM NO. 4870

ID: 01092020



Inhoud

Nederlandstalige handleiding	1
Veiligheidsinstructies	4
BELANGRIJK!	4
• De hometrainer is geproduceerd volgens EN 957-1/5 klasse HC, en kan niet worden gebruikt voor lichaamsbeweging.	4
• Max. gewicht van de gebruiker is 110 kg.	4
• De hometrainer mag alleen worden gebruikt voor het beoogd doel.	4
• 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 toestel.	4
• De hometrainer is geproduceerd volgens de laatste veiligheidsnormen.	4
Om letsel en/of ongevallen te voorkomen, lees deze eenvoudige regels en volg ze op:	4
Algemeen	5
2.1 Verpakking	5
2.2 Afvalverwijdering	5
Montage	6
Inhoud van de verpakking	6
Montagestappen	6
Stap 1	6
Stap 2	7
Stap 3	8
Stap 4	9
Stap 5	10
Hoe de zadelpositie aanpassen	11
Onderhoud	12
Computer	12
5.1 Computertoetsen	12
5.2 Display	13
5.3 Computer Functies	13
5.4 Trainen zonder ingestelde waarden	14
5.5 Training met ingestelde waarden	14
5.6 Handpuls meting	14
Batterijen weggooien	15
Trainingshandleiding	16
7.1 Trainingsfrequentie	16
7.2 Trainingsintensiteit	16
7.3 Hartslag georiënteerde training	16

7.4 Controle van de training	17
7.5 Duur van de trainingen.....	18
Explosietekening	19
Explosietekening 2	20
Lijst met onderdelen	21

Veiligheidsinstructies

BELANGRIJK!

- De hometrainer is geproduceerd volgens EN 957-1/5 klasse HC, en kan niet worden gebruikt voor lichaamsbeweging.
- Max. gewicht van de gebruiker is 110 kg.
- De hometrainer mag alleen worden gebruikt voor het beoogd 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 toestel.
- De hometrainer is geproduceerd volgens de laatste 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.

Algemeen

Deze trainingsuitrusting is voor thuisgebruik. De uitrusting voldoet aan de eisen van DIN EN 957-1/5 klasse HC. De CE-markering verwijst naar de EU-richtlijnen 2014/30/EEC. 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

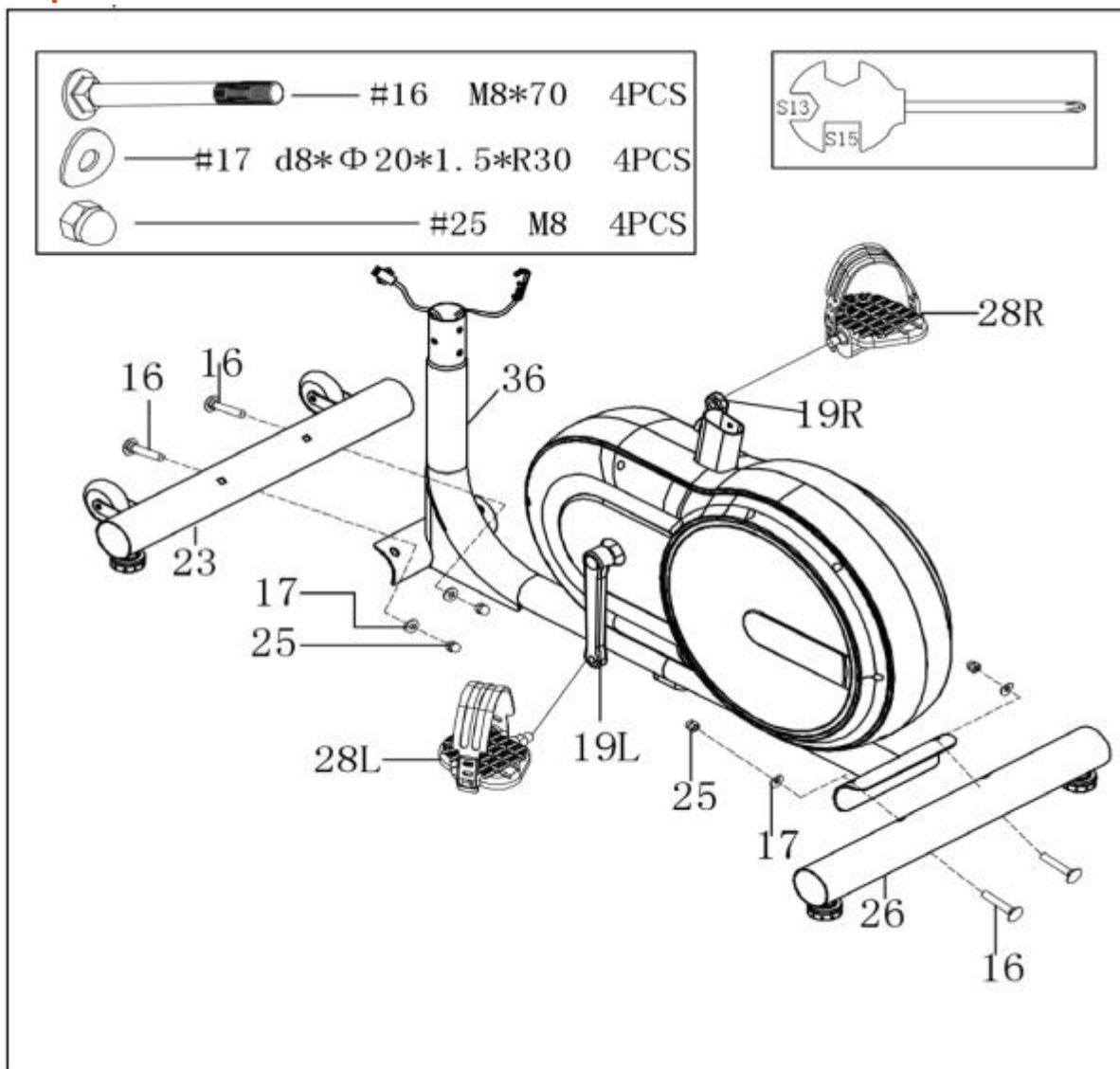
Om de montage van het artikel voor u zo gemakkelijk mogelijk te maken, hebben wij de belangrijkste onderdelen voorgemonteerd. Voordat u het apparaat in elkaar zet, dient u deze instructies aandachtig door te nemen en ga dan stap voor stap verder zoals beschreven

Inhoud van de verpakking

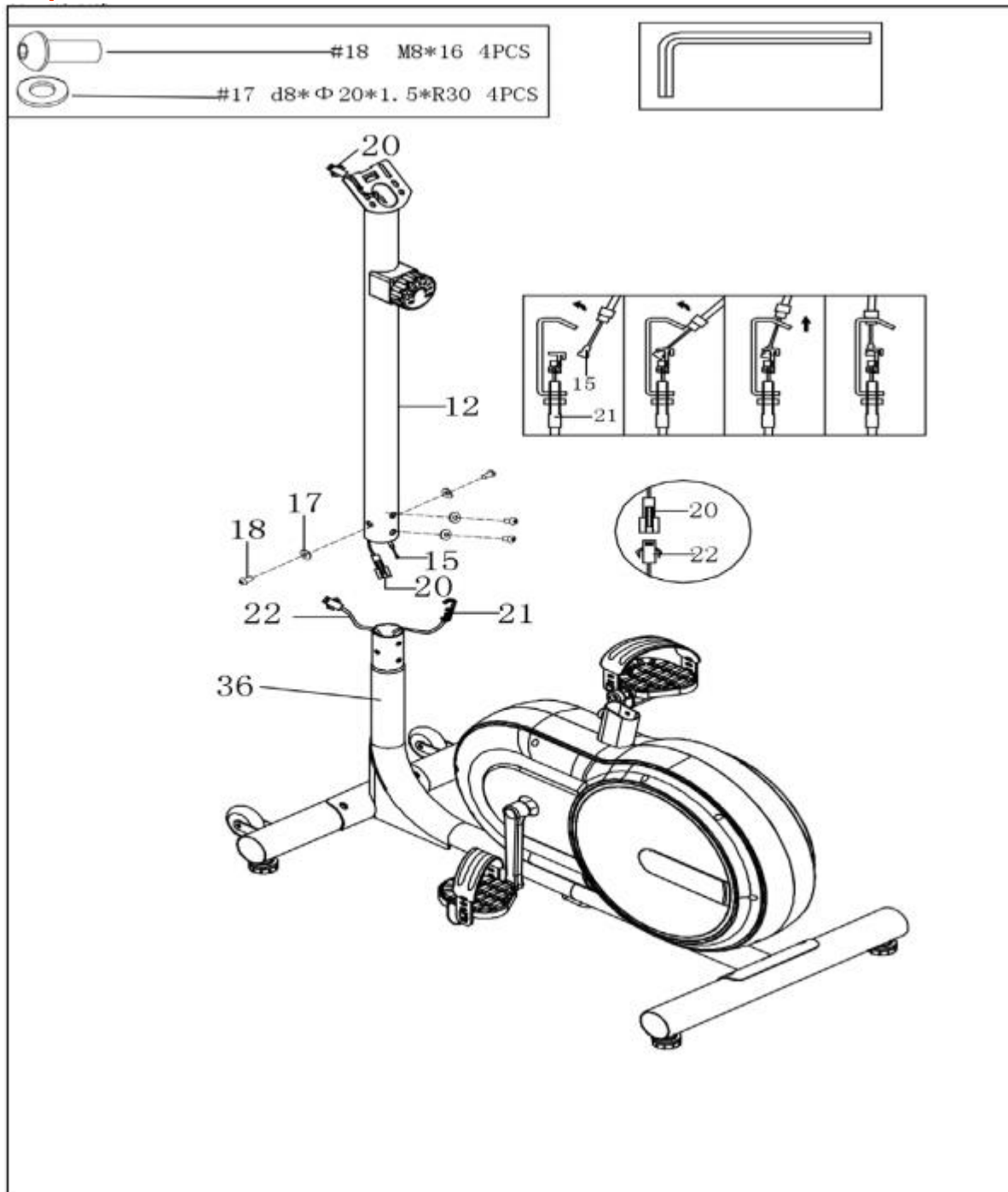
- Pak alle losse onderdelen uit en leg ze naast elkaar op de vloer.
- Plaats het hoofdframe op een onderlegger die de vloer beschermt, omdat het zonder de gemonteerde basisvoeten uw vloer beschadigen/krassen. De onderlegger moet vlak en niet te dik zijn, zodat het frame een stabiele stand heeft.
- Zorg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

Montagestappen

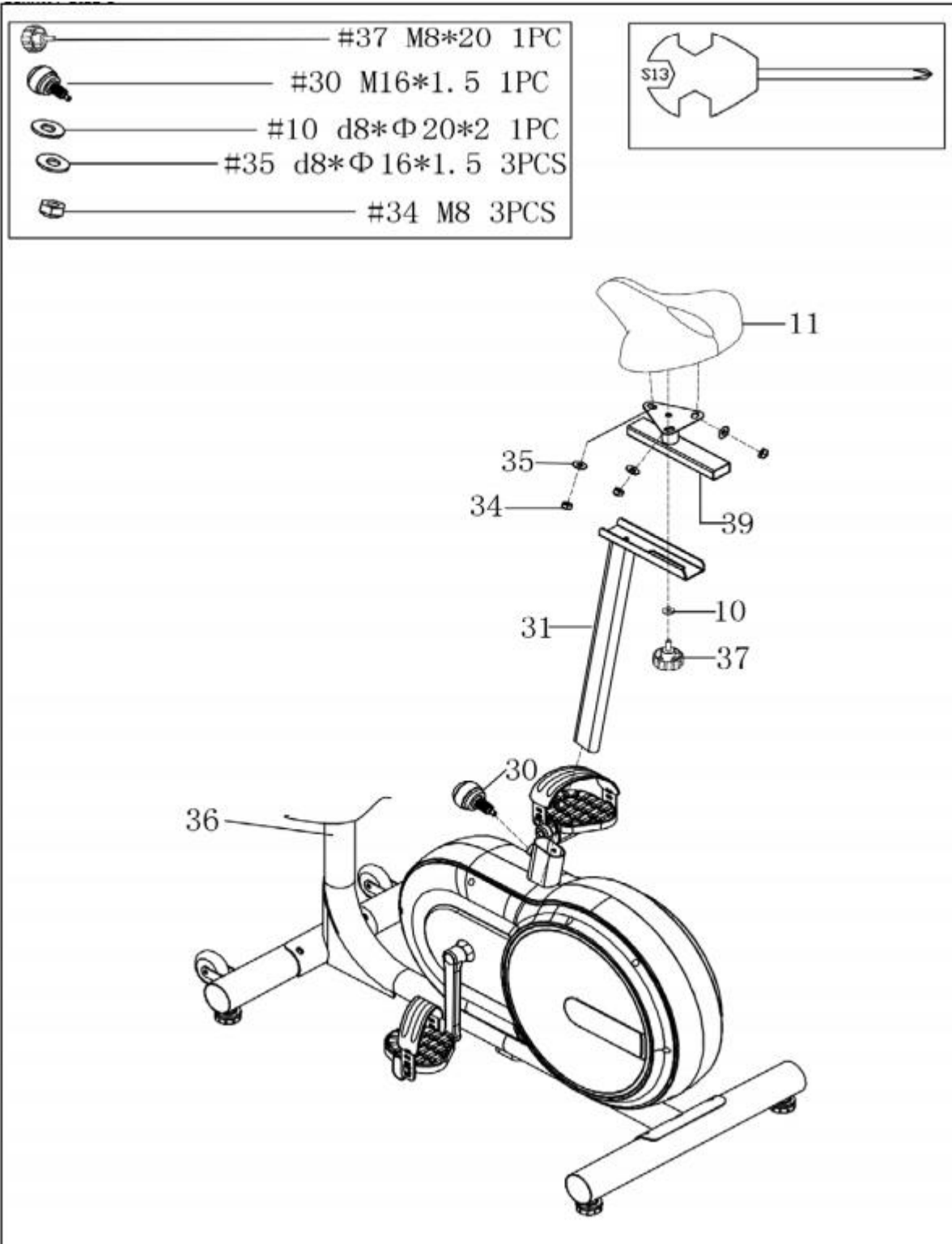
Stap 1

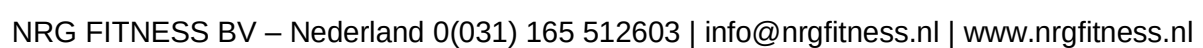


Stap 2

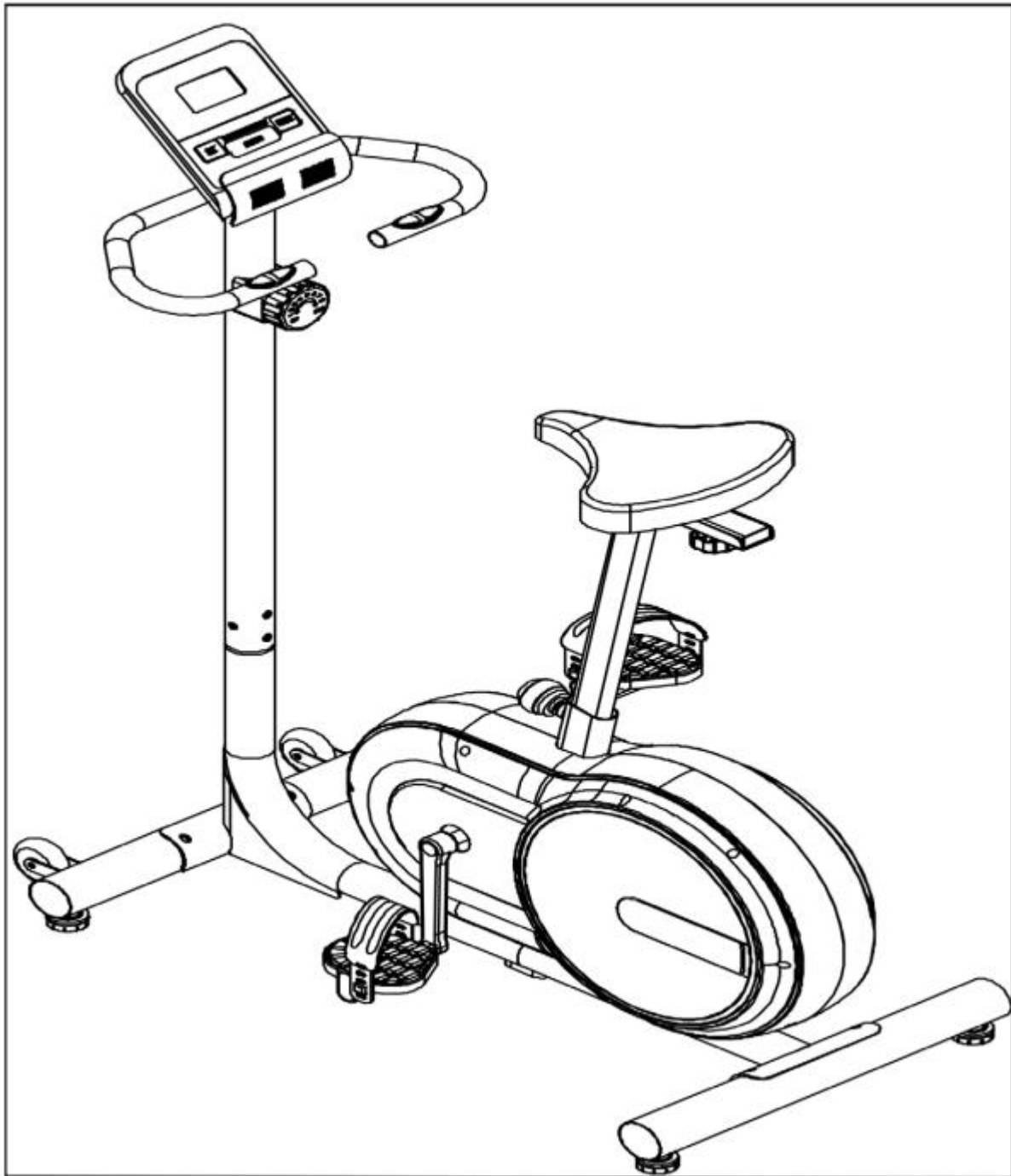


Stap 3





Stap 5



Hoe de zadelpositie aanpassen

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



Het zadel mag alleen uitgetrokken worden tot de maximum aangegeven positie!

Horizontale aanpassing van het zadel: Stel eerst de hoogte van het zadel in. Maak vervolgens de stergrip los en beweeg de zadelschuif naar voren of naar achteren. Stel het zo af dat wanneer de pedalen in de middenpositie staan, uw knie in een hoek van 90 graden° staat.

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 terechtkomt.
- Onderdelen die in contact komen met transpiratie(zweet) hoeven alleen met een vochtige doek te worden gereinigd.

Computer



5.1 Computertoetsen

RESET: Druk om ingevoerde waarden te wissen. Als u de **RESET** toets langer dan 2 seconden ingedrukt houdt, worden alle waarden gewist.

SET: Druk op SET om de waarde van tijd, afstand , calorieën en hartslag

MODE: omschakelen tussen de functies. Druk op de MODE toets en de geactiveerde functie wordt op het grote display getoond.

5.2 Display

SCAN: In SCAN modus, druk op de MODE toets om de functie te kiezen en waarde aan te passen. SCAN zal op de display verschijnen. Automatisch scannen door elke modus in opeenvolging om de 6 seconden.

SPEED: Dit functiebereik toont de snelheid (Km/H) (0-99.9Km/H).

TIJD: Oefentijd (00:00-99:00 minuten). De tijd kan worden ingesteld door met de "SET"-toets.

TOTALE AFSTAND (ODO): Tel de totale afstand na het plaatsen van de batterijen.

AFSTAND: 0.0-99.5 km bereik. Afstand wordt getoond in 100m Stappen. De afstand kan worden ingesteld met de "SET"-toets.

CALORIEËN: Toont het ca. calorieverbruik 0.0-9990 Kcal. die natuurlijk verschilt naargelang leeftijd, geslacht en basisconditie van de gebruiker. Het calorieverbruik kan worden ingesteld met behulp van de "SET"-toets.

PULSE: Toont de actuele hartslag van 40-240 bpm. De max. hartslag kan worden ingesteld met de "SET"-toets.

5.3 Computer Functies

5.3.1 Plaats de batterijen

Gebruik 2 AAA batterijen en doe ze in de batterijhouder aan de achterkant van de computer. Let op de juiste polariteit.

5.3.2 Automatische ON/OFF functie:

De computer wordt automatisch ingeschakeld wanneer u met trainen begint en 4 minuten nadat u klaar bent met trainen wordt hij automatisch

5.4 Trainen zonder ingestelde waarden

Start uw oefening en alle waarden tellen vanaf nul.

5.5 Training met ingestelde waarden

Selecteer de waarden die u wilt instellen door op de MODE-toets te drukken. De geactiveerde waarde knippert. Door op de SET-toets te drukken verandert u de waarde, door op de MODE-toets te drukken wordt de volgende waarde geactiveerd.

Als u een waarde wilt resetten, activeert u deze en drukt u kort op de RESET-toets. Om alle ingestelde gegevens te wissen, moet u de RESET-knop langer dan 2 seconden ingedrukt houden tot u een pieptoon hoort.

Opgelet: Als u meerdere waarden instelt, zal de computer een pieptoon geven als de eerste waarde "0" bereikt. Als u uw ingestelde hartslag passeert, zal de computer om de 3 seconden een pieptoon.

5.6 Handpuls meting

Steek de handpuls kabel in de handpuls stekker (Puls ingang) aan de achterkant van de computer. Leg beide handen op de sensoren, die op het stuur zijn gemonteerd. Als u één hand van de sensor afhaalt tijdens het meten, zal het enige tijd duren voordat de juiste watt waarde wordt weergegeven.

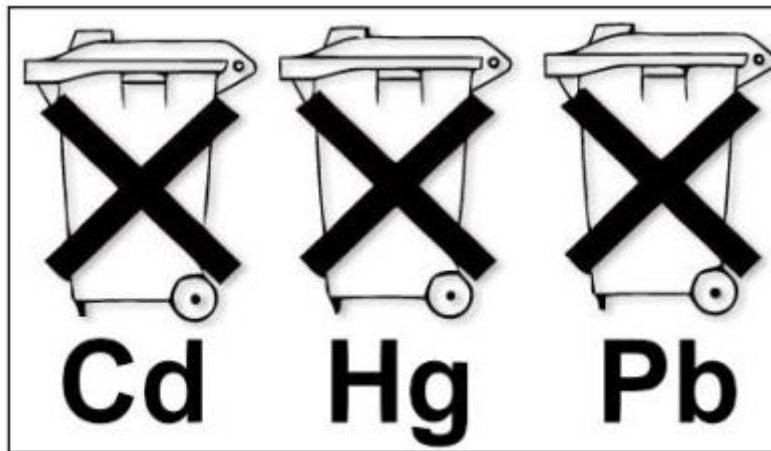
Beide handen moeten op de handpulssensoren worden gehouden.

Als u één hand van de handpulssensor afhaalt, moet het systeem enige tijd nodig om de juiste datas weer te geven.

Waarschuwing: Systemen voor hartslagcontrole kunnen onjuist zijn. Te veel oefening kan letsel of de dood tot gevolg hebben. Als u zich zwak of duizelig voelt, stop dan onmiddellijk met de oefening.

Batterijen weggooien

Gelieve batterijen op de juiste manier weg te gooien in geautoriseerde winkels, bijv. elektronikawinkels. Gooi ze niet in de normale huisvuilbak.



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.

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 polsslag (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 polsslag. Raadpleeg het volgende doelpulsgrafiek.

Meet uw polsslag 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 polsslag 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 regenereert. "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:

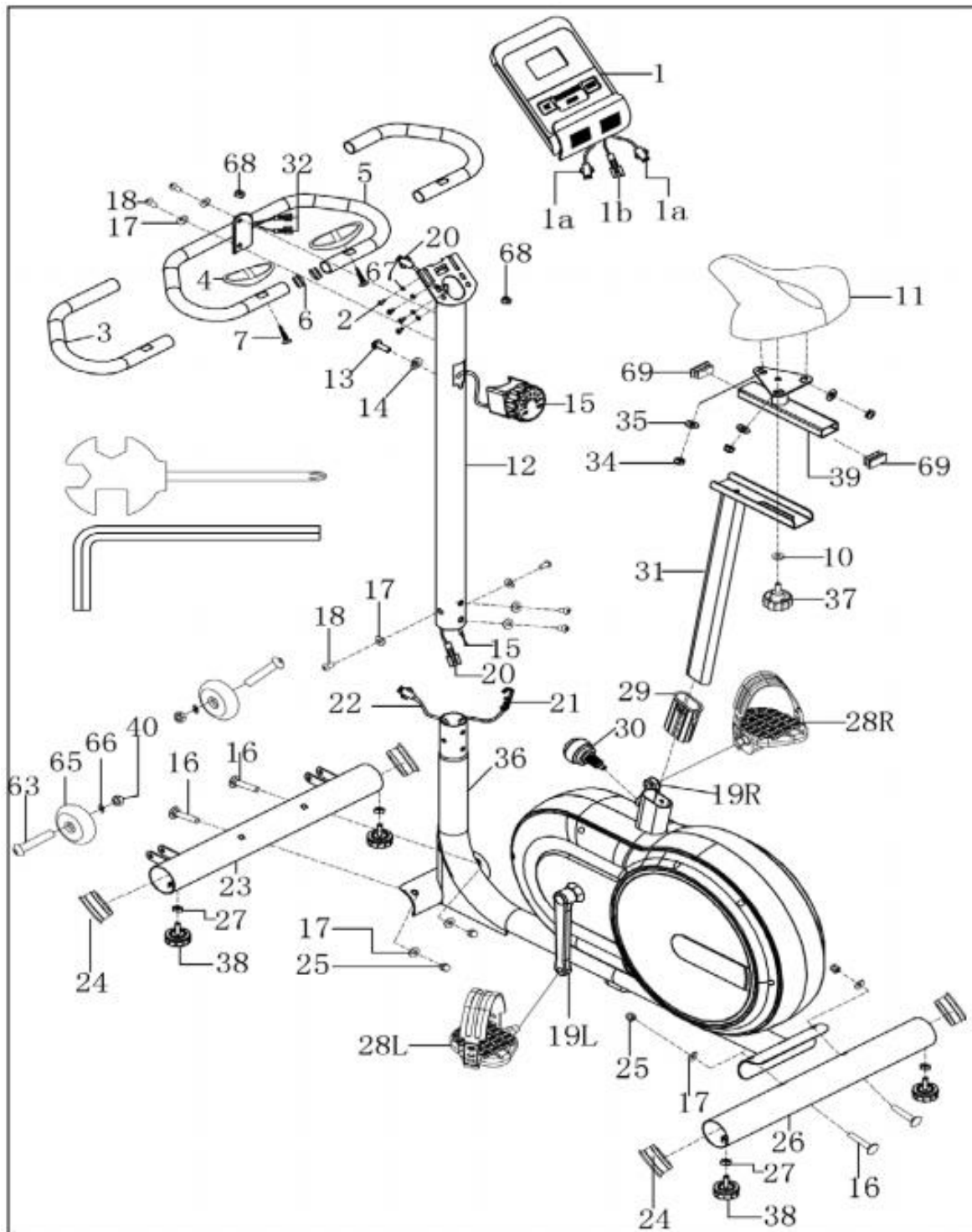
15 tot 40 minuten intensieve of niet overbelastende training met de bovengenoemde intensiteit.

Afkoeling:

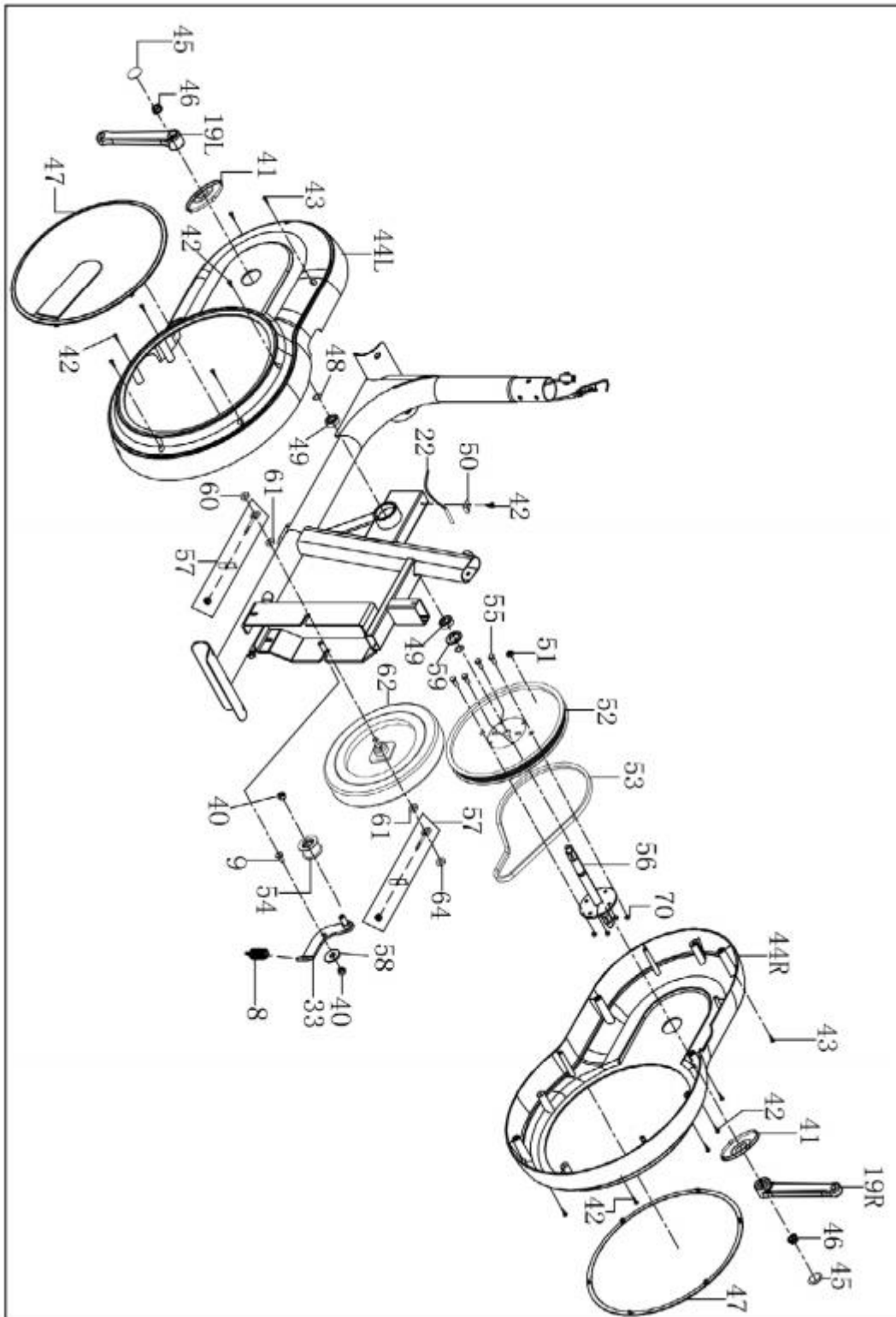
5 tot 10 minuten lage inspanning. Stop de training onmiddellijk als u zich onwel voelt of als er tekenen van overbelasting optreden. Veranderingen van de metabolische activiteit tijdens de training:

- 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



Explosietekening 2



Lijst met onderdelen

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
4870-01	Computer	Computer		1
-2	Kreuzschlitzschraube	Kruiskopschroef	M4x15	4
-3	Griff	Foam		2
-4	Handpuls	Hand puls		2
-5*	Handgriff	Handvat		1
-6	Kunststoffkappe	Afsluitkap		2
-7	Schraube	Schroef	ST 4.2x19	2
-8	Spannfeder	Spanningsveer		1
-9	Schraube	Bout	M8x19	1
-10	Unterlegscheibe	Sluitring		1
-11*	Sitz	Zit		1
-12	Lenkerstützrohr	Steunbuis		1
-13	Schrauben	Schroeven	M5	1
-14	Unterlegscheibe gebogen	Arc Sluitring		1
-15	Widerstandsverstellknopf	Spanningsknop		1
-16	Schraube	Bout	M8x70	4
-17	Unterlegscheibe gebogen	Arc Sluitring		10
-18	Schraube	Schroef	M8x16	6
-19L/R	Kurbel	Plug		2
-20	Kabel	Draad		1
-21	Spanningskabel	Spanningsbedrading		1
-22	Sensorkabel	Sensorbedrading		1
-23	Standfuß vorn	Stabilisator front		1
-24	Kunststoffkappe	Afsluitkap		4
-25	Mutter	Moer	M8	4
-26	Hintere Standfuß	Stabilisator achter		1
-27	Mutter hexagon	Moer 6-hoek	M8	4
-28L/R	Pedal	Pedaal		2
-29	Buchse	Doorvoering		1
-30	Verstellknopf	Driehoeksknop	M16x1.5	1
-31	Sattelstützrohr	Zitbuis		1
-32	Kabel	Bedrading		2
-33	Halterung	Steun		1
-34	Kunststoffmutter	Nylon moer	M8	3
-35	Unterlegscheibe	Sluitring		3
-36	Main frame	Frame		1
-37	Schraube	Bout	M8x20	1
-38	Fußkappe	Voetkap	M8x25	4
-39	Sattelschlitten	Schuijbuis		1
-40	Kunststoffmutter	Nylon moer	M8	4
-41	Endkappe Kurbel	Riem Eindkap		2
-42	Schraube	Schroef	ST4.2x16	5
-43	Schraube	Schroef	ST4.2x19	9
-44L/R	Abdeckung	Ketting bedekking		2
-45	Abdeckung Kurbel	Riem bedekking		1
-46	Mutter hexagon	Moer 6-hoek	M10	2
-47	Abdeckung Schwungrad	Draaiplaat		2
-48	Sprengring	Borgring		1
-48	Mutter	Moer		1
-49*	Kugellager	Lager		1
-50	Halterung Sensor	Sensor contactdoos		1
-51	Magnet	Magneet		1
-52	Riemenscheibe	Riem katrol		1
-53	Ring an Lager außen	Buiten lager kraag		1
-54	Rolle	Knijpwals		1
-55	Schraube	Bout	M6x15	4
-56	Achse	As		1
-57	U Halterung	U beugel		1
-58	Unterlegscheiben	Sluitring		1
-59	Unterlegscheibe gewellt	Golf sluitring		1
-60	Mutter	Moer	M10	1
-61	Mutter	Moer	M10	2
-62	Schwungrad	Vliegwiel		1

-63	Schraube	Bout	M8x40	2
-64	Mutter	Moer	M10	1
-65*	Rolle	Roller		2
-66	Unterlegscheibe gewelt	Golf sluitring		1
-67	Unterlegscheibe	Sluitring		4
-68	Kunststoffkappe	Bedekking		2
-69	Kunststoffkappe	Bedekking		2
-70	Mutter hexagon	Moer 6-hoek	M6	4