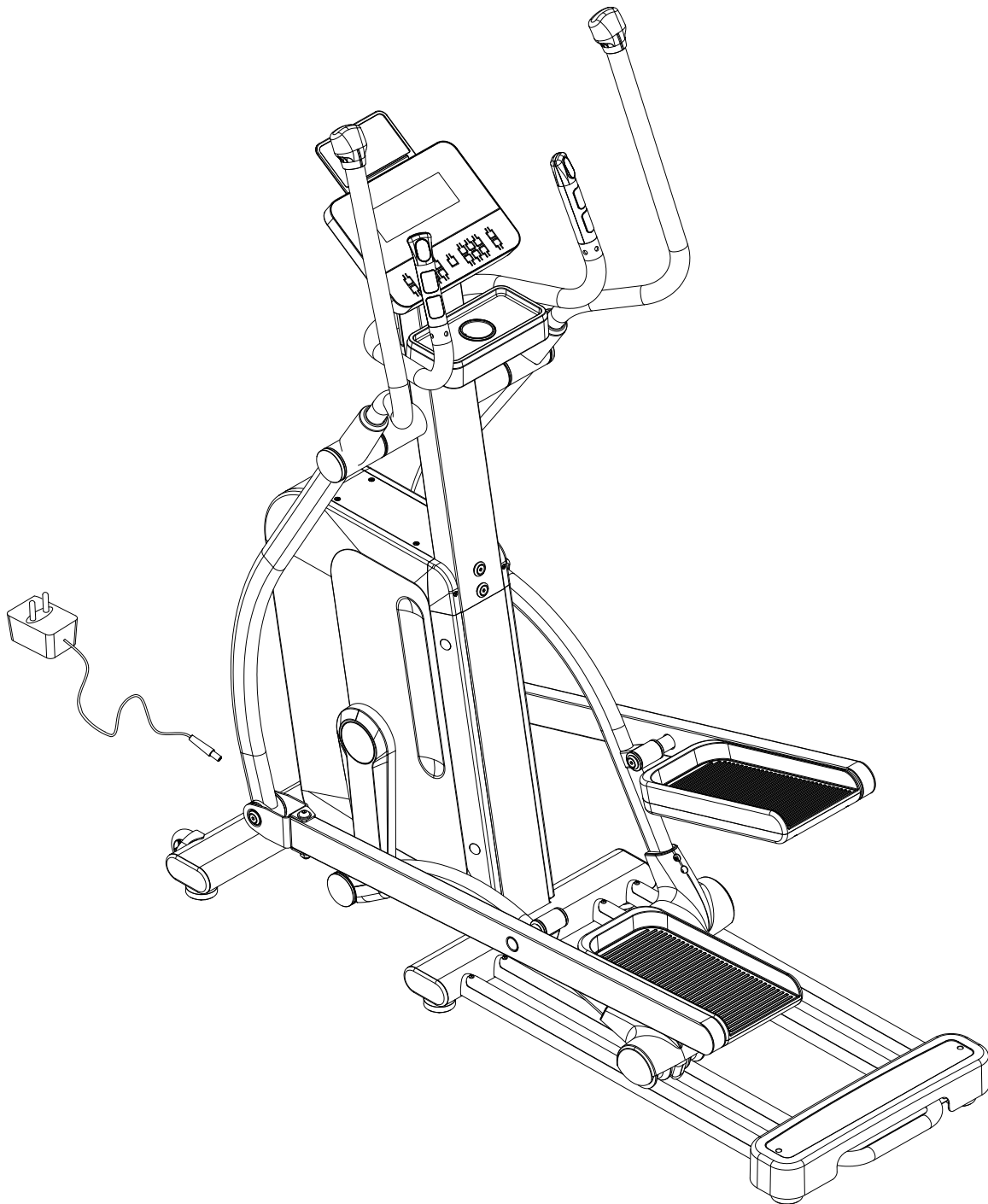


---

# Newton Fitness Aero CTX40 HANDLEIDING

---



**BELANGRIJK!**

**Bewaar deze handleiding voor onderhouds- en afstelinstructies.**

# BELANGRIJK VEILIGHEIDSINFORMATIE

Bedankt dat u voor ons product heeft gekozen. Om uw veiligheid en gezondheid te waarborgen, verzoeken wij u deze apparatuur correct te gebruiken. Het is belangrijk om deze gehele handleiding te lezen voordat u het apparaat monteert en in gebruik neemt. Veilig en effectief gebruik kan alleen worden gegarandeerd als het apparaat goed is gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de apparatuur op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.

Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint om te bepalen of u medische of fysieke aandoeningen heeft die uw gezondheid en veiligheid in gevaar kunnen brengen, of die u verhinderen het apparaat goed te gebruiken. Het advies van uw arts is essentieel als u medicijnen gebruikt die uw hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.

Wees u bewust van de signalen van uw lichaam. Verkeerde of overmatige training kan uw gezondheid schaden. Stop direct met trainen als u een van de volgende symptomen ervaart: pijn, beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, kortademigheid, licht in het hoofd, duizeligheid of misselijkheid. Als u een van deze aandoeningen ervaart, raadpleeg dan uw arts voordat u doorgaat met uw trainingsprogramma.

Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat. Het apparaat is uitsluitend ontworpen voor gebruik door volwassenen.

Gebruik het apparaat op een stevige, vlakke en horizontale ondergrond met een beschermhoes voor uw vloer of tapijt. Om de veiligheid te garanderen, moet het apparaat rondom minstens 60 CM (2 voet) vrije ruimte hebben.

Zorg ervoor dat alle moeren en bouten stevig zijn vastgedraaid voordat u het apparaat gebruikt. De veiligheid van het apparaat kan alleen worden gehandhaafd als het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en/of slijtage.

Gebruik het apparaat altijd zoals aangegeven. Als u defecte onderdelen vindt tijdens de montage of controle van het apparaat, of als u vreemde geluiden hoort tijdens het trainen, stop dan onmiddellijk met het gebruik en gebruik het niet totdat het probleem is verholpen.

Draag geschikte kleding tijdens het gebruik van het apparaat. Vermijd het dragen van loszittende kleding die in het apparaat verstrikt kan raken.

Steek geen vingers of voorwerpen in de bewegende delen van het apparaat.

De maximale gewichtscapaciteit van dit apparaat is 130 KG.

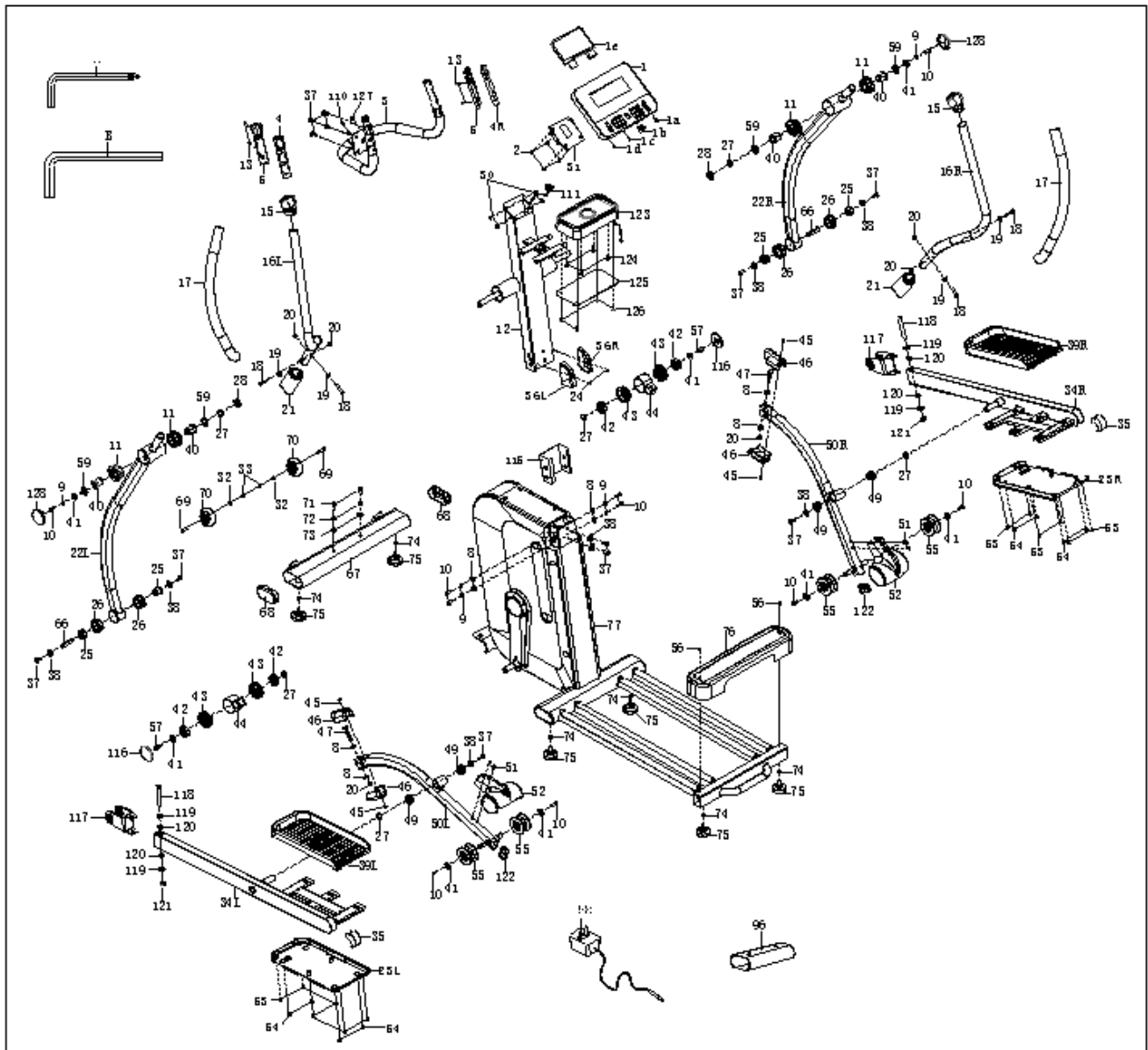
Het apparaat is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.

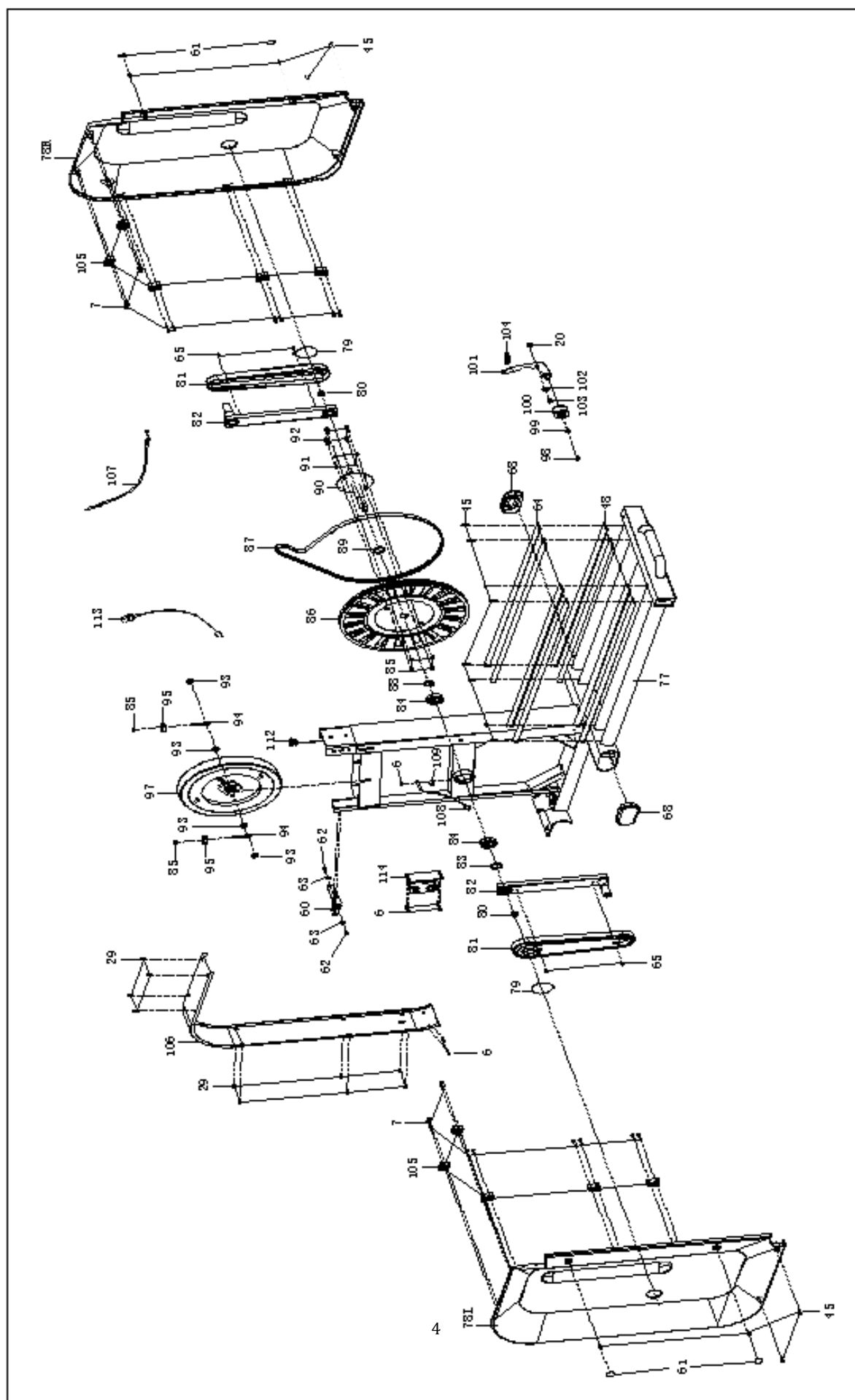
Om lichamelijk letsel en/of schade aan het product of eigendommen te voorkomen, is juist tillen en verplaatsen vereist.

Uw product is bedoeld voor gebruik in koele, droge omstandigheden. Vermijd opslag in extreem koude, warme of vochtige ruimtes, aangezien dit kan leiden tot corrosie en andere gerelateerde problemen.

Dit apparaat is uitsluitend ontworpen voor gebruik binnenshuis en thuis, het is niet bedoeld voor commercieel gebruik!

# EXPLOSIETEKENING





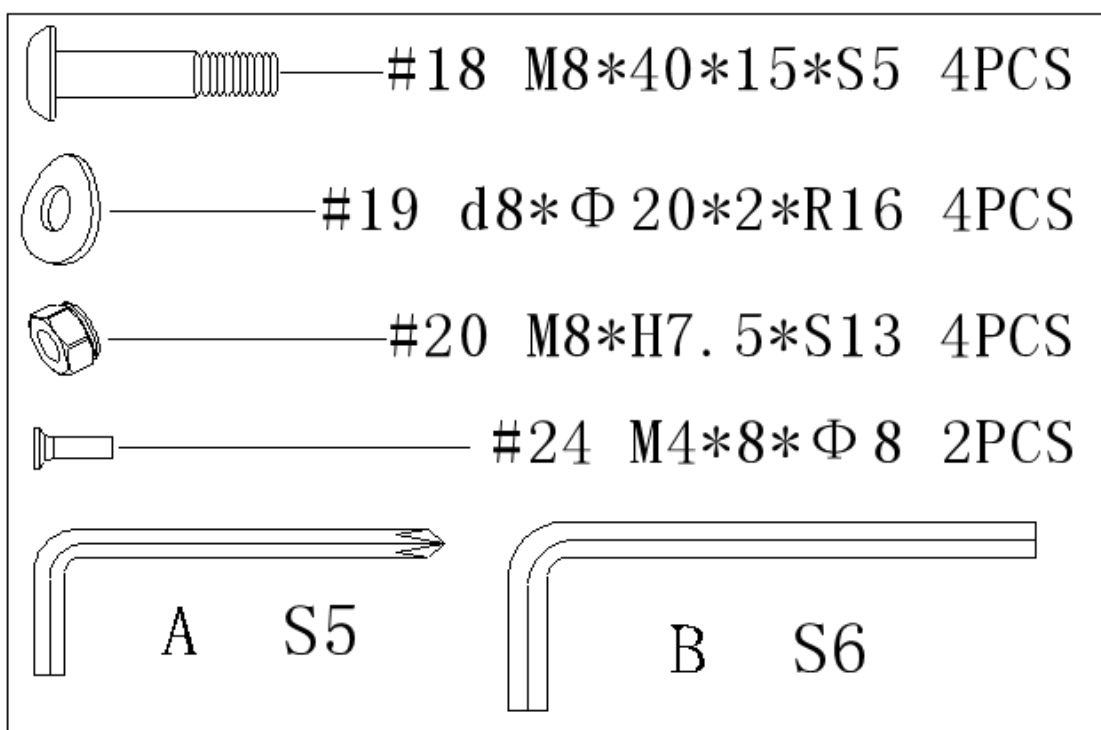
## ONDERDELENLIJST

| Nr.   | Beschrijving                    | Aantal | Nr.   | Beschrijving                        | Aantal |
|-------|---------------------------------|--------|-------|-------------------------------------|--------|
| 1     | Computer                        | 1      | 30    | Bout M6*8*S5                        | 4      |
| 2     | Bout M5*10                      | 4      | 31    | Tafel steunplaat                    | 1      |
| 3     | Middelste stuur                 | 1      | 32    | Ring d6*Φ12*1.5                     | 2      |
| 4L/R  | Handgreep pulskap boven kap L/R | 2      | 33    | Bout M6*12*S5                       | 2      |
| 5     | Handgreep pulskap onder kap     | 2      | 34L/R | Pedaalarm L/R                       | 2      |
| 6     | Schroef ST4.2*16                | 7      | 35    | Eindkap                             | 2      |
| 7     | Schroef ST4.2*25                | 20     | 36L/R | Decoratieve kap                     | 2      |
| 8     | Ring d8*Φ20*2                   | 8      | 37    | Bout M8*20*S5                       | 12     |
| 9     | Veerring d8                     | 6      | 38    | Ring d8*Φ25*5                       | 8      |
| 10    | Bout M8*20*S5                   | 10     | 39L/R | Pedaal                              | 2      |
| 11    | Asbus buitenkap                 | 4      | 40    | Asbus binnenkap                     | 4      |
| 12    | Stuurpen                        | 1      | 41    | Ring d8*Φ25*5                       | 8      |
| 13    | Schroef ST3*16                  | 4      | 42    | Lager R12                           | 4      |
| 14    | Asbus eindkap                   | 2      | 43    | Bushing<br>Φ60*16.6Φ41.18*13.<br>11 | 4      |
| 15    | Eindkap                         | 2      | 44    | Connector                           | 2      |
| 16L/R | Stuur L/R                       | 2      | 45    | Bushing<br>Φ60*16.6Φ41.18*13.<br>11 | 20     |
| 17    | Handgreep schuim                | 2      | 46    | Connector                           | 4      |
| 18    | Bout M8*40*15*S5                | 4      | 47    | Bout M8*50*S14                      | 2      |
| 19    | Gebogen ring d8*Φ20*2*R16       | 4      | 48    | Niet-geweven stof                   | 4      |
| 20    | Nylon moer M8*H7.5*S13          | 7      | 49    | Bushing<br>Φ34*4*Φ28*11*Φ19.<br>1   | 4      |
| 21    | Stuur kap                       | 2      | 50L/R | Koppelstang L/R                     | 2      |
| 22L/R | Pendelstang L/R                 | 2      | 51    | Bout M4*12*Φ8                       | 4      |
| 23L/R | Pedaal afdekplaat L/R           | 2      | 52    | Wielkap                             | 2      |
| 24    | Schroef ST4x8xΦ8                | 2      | 53    | Schroef<br>ST4.2*10*Φ8F             | 12     |
| 25    | Bushing Φ32*3.3*Φ28*16*Φ14      | 4      | 54    | Bout M8×10×S5                       | 8      |
| 26    | Bushing Φ50*Φ28*20              | 4      | 55    | Roller Φ70*38                       | 4      |

|       |                                  |    |     |                            |    |
|-------|----------------------------------|----|-----|----------------------------|----|
| 27    | Golfring d19*Φ25*0.3             | 6  | 56  | Schroef ST4.2*19           | 2  |
| 28    | Afstandsbus Φ30*Φ19*9            | 2  | 57  | Bout M8*20*S13             | 2  |
| 29    | Schroef ST4.0*19*Φ8              | 10 | 58  | Adapter                    | 1  |
| 59    | PVC Afstandsbus<br>Φ19.5*Φ32*1.5 | 4  | 91  | Veerring d6                | 4  |
| 60    | Schroef ST4*19*Φ11               | 2  | 92  | Bout M6*16*S5              | 4  |
| 61    | Schroefgat sticker               | 4  | 93  | Moer M10*1*H5*S17          | 4  |
| 62    | Bout M5*12*S4                    | 2  | 94  | Ketting U-zitting          | 2  |
| 63    | Ring d5*Φ12*2                    | 2  | 95  | Verpakkingsbuis            | 2  |
| 64    | Aluminium plaat                  | 4  | 96  | Vliegwiél                  | 1  |
| 65    | Bout M4*10*Φ8                    | 4  | 97  | Ketting U-zitting          | 1  |
| 66    | As                               | 2  | 98  | Bout M6*12*S10             | 1  |
| 67    | Voorste stabilisator             | 1  | 99  | Ring d6*Φ13*1.5            | 1  |
| 68    | Eindkap PT100*50*23              | 4  | 100 | Spanrol                    | 1  |
| 69    | Bout M8*34*M6*20*S5              | 2  | 101 | Spanrolstang               | 1  |
| 70    | Transportwiél                    | 2  | 102 | Ring d12*Φ17*0.5           | 1  |
| 71    | Bout M10*20*S6                   | 2  | 103 | Bout<br>M8*12*Φ10*5.5*S5   | 1  |
| 72    | Veerring d10                     | 2  | 104 | Veer                       | 1  |
| 73    | Ring d10*Φ20*2                   | 2  | 105 | Klemblok                   | 10 |
| 74    | Moer M8*H5.5*S14                 | 6  | 106 | Netkap                     | 1  |
| 75    | Voetsteun                        | 6  | 107 | Spankabel                  | 1  |
| 76    | Onderste buiskap                 | 1  | 108 | Sensor                     | 1  |
| 77    | Hoofdframe                       | 1  | 109 | Sensorhouder               | 1  |
| 78L/R | Kettingkast L/R                  | 2  | 110 | Handgreep pulskabel        | 2  |
| 79    | Niet nodig                       | -  | 111 | Hoofdkabel 1               | 1  |
| 80    | Moer M10*1.25*H7.5*S14           | 2  | 112 | Hoofdkabel 2               | 1  |
| 81    | Crankkap                         | 2  | 113 | Stroomkabel                | 1  |
| 82    | Crank                            | 2  | 114 | Motor                      | 1  |
| 83    | Borgring D20                     | 1  | 115 | Verpakkingsbuis 1          | 1  |
| 84    | Lager 6004                       | 2  | 116 | Kap                        | 2  |
| 85    | Moer M6*H6*S10                   | 6  | 117 | Pedaal<br>verbindingsplaat | 2  |
| 86    | Riem schijf                      | 1  | 118 | Bout M10*85*25*S6          | 2  |
| 87    | Riem                             | 1  | 119 | Ring d10*Φ22*2             | 4  |

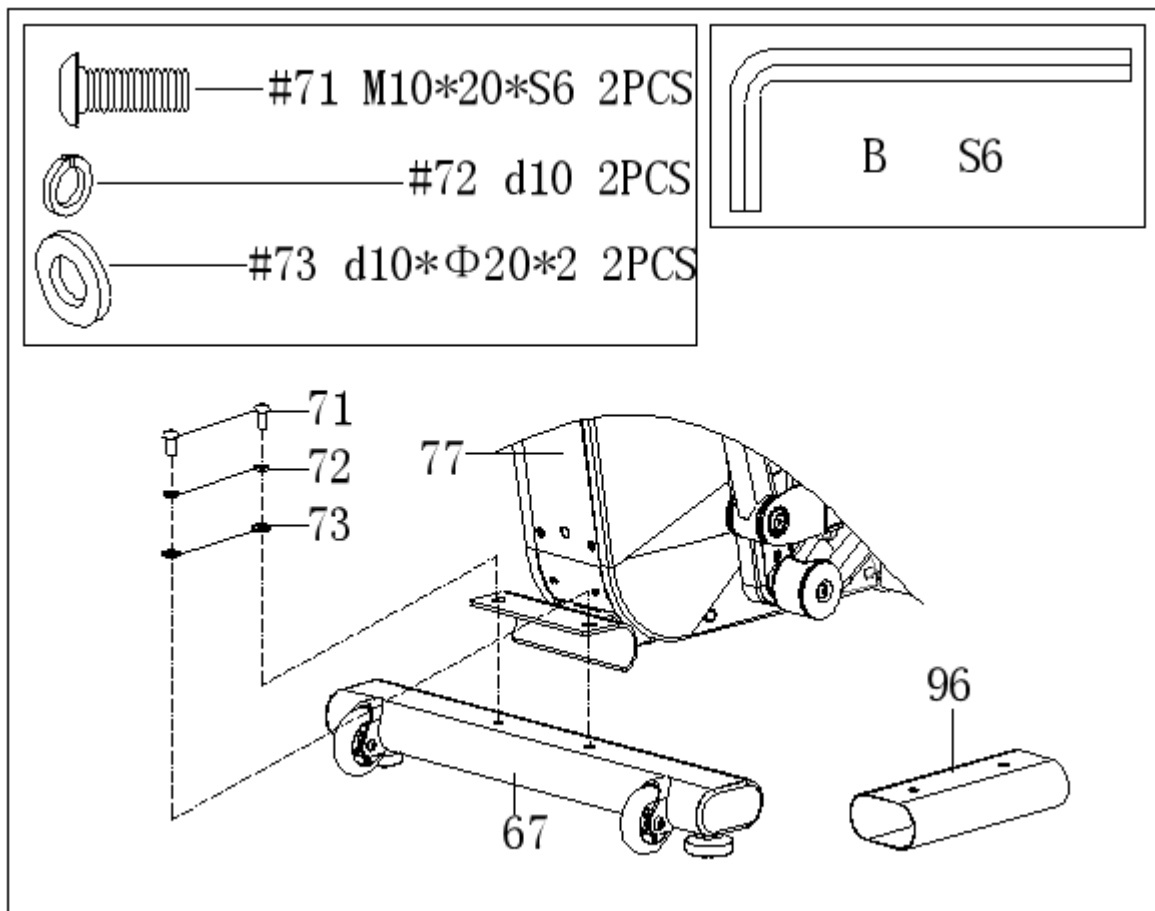
|     |                                       |   |     |                                                        |   |
|-----|---------------------------------------|---|-----|--------------------------------------------------------|---|
| 88  | Afstandsbus $\Phi 20.1 * \Phi 25 * 4$ | 1 | 120 | Bushing<br>$\Phi 18 * 1.5 * \Phi 14.6 * 5 * \Phi 10.1$ | 4 |
| 89  | Golftring $d20 * \Phi 27 * 0.3$       | 1 | 121 | Nylon moer<br>M10*H9.5*S17                             | 2 |
| 90  | Middelste as                          | 1 | 122 | Eindkap PT50*25                                        | 2 |
| 123 | Bovenkap                              | 1 | 127 | Sneltoets                                              | 2 |
| 124 | Bout M6*16* $\Phi 12$                 | 4 | 128 | Eindkap                                                | 2 |
| 125 | Onderkap                              | 1 | A   | Inbussleutel S5                                        | 1 |
| 126 | Schroef ST4x19x $\Phi 7$              | 4 | B   | Moersleutel S6                                         | 1 |

## HARDWAREPAKKET



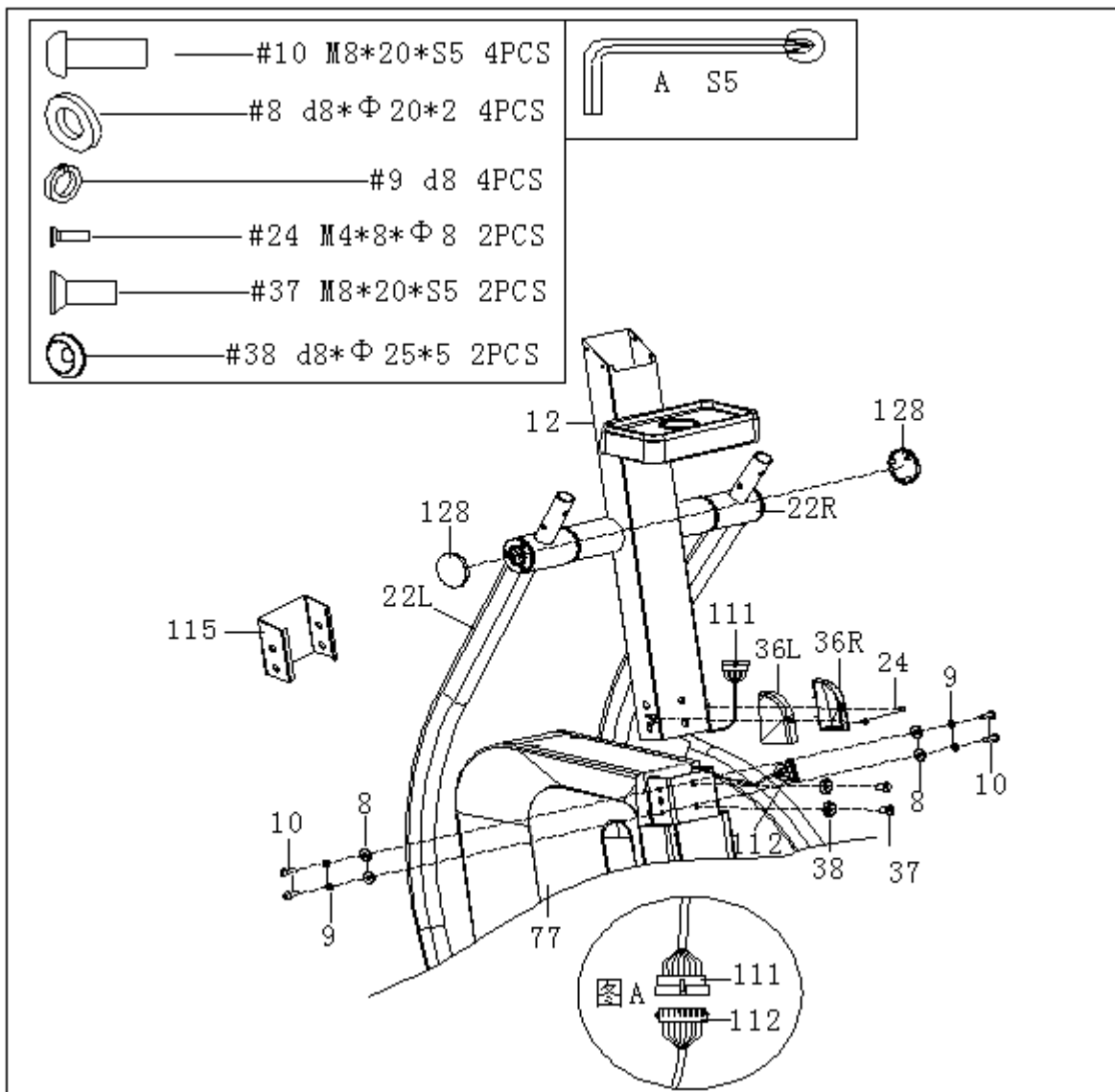
# MONTAGE-INSTRUCTIES

## STAP 1:



Verwijder de verpakkingsbuis (96), bouten (71), veerringen (72) en ringen (73) van het hoofdframe (77) met moersleutel (B). Bevestig vervolgens de voorste stabilisator (67) aan het hoofdframe (77) met bouten (71), veerringen (72) en ringen (73) met moersleutel (B).

## STAP 2:



Verwijder bouten (10), veerringen (9), ringen (8), bouten (37), ringen (38) en verpakkingsbuis 1 (115) van het hoofdframe (77) met inbussleutel (A).

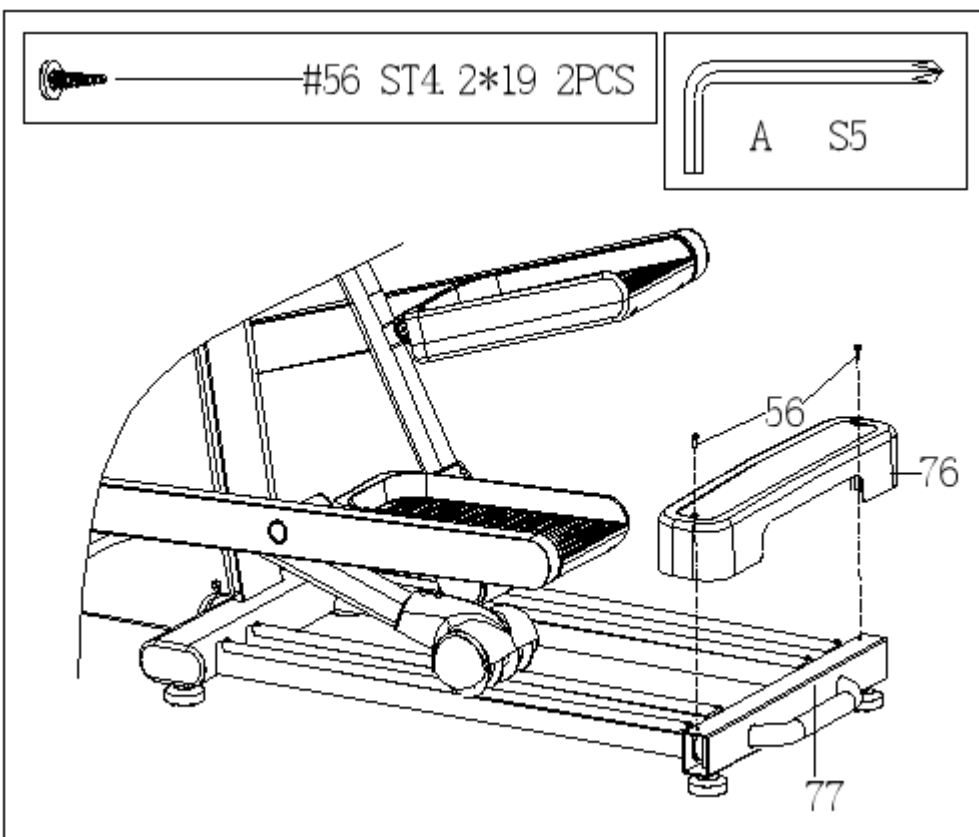
Sluit hoofdkabel 1 (111) op de stuurpen (12) goed aan op hoofdkabel 2 (112) op het hoofdframe (77), en plaats de kabels in het hoofdframe (77).

Bevestig de stuurpen (12) aan het hoofdframe (77) met bouten (10), veerringen (9), ringen (8), bouten (37) en ringen (38) met inbussleutel (A).

Zet de decoratieve kap (36L/R) vast met schroef (24) op de stuurpen (12) met inbussleutel (A).

Installeer de eindkap (128) op respectievelijk de linker/rechter pendelstang (22L/R) zoals getoond in het diagram.

### STAP 3:

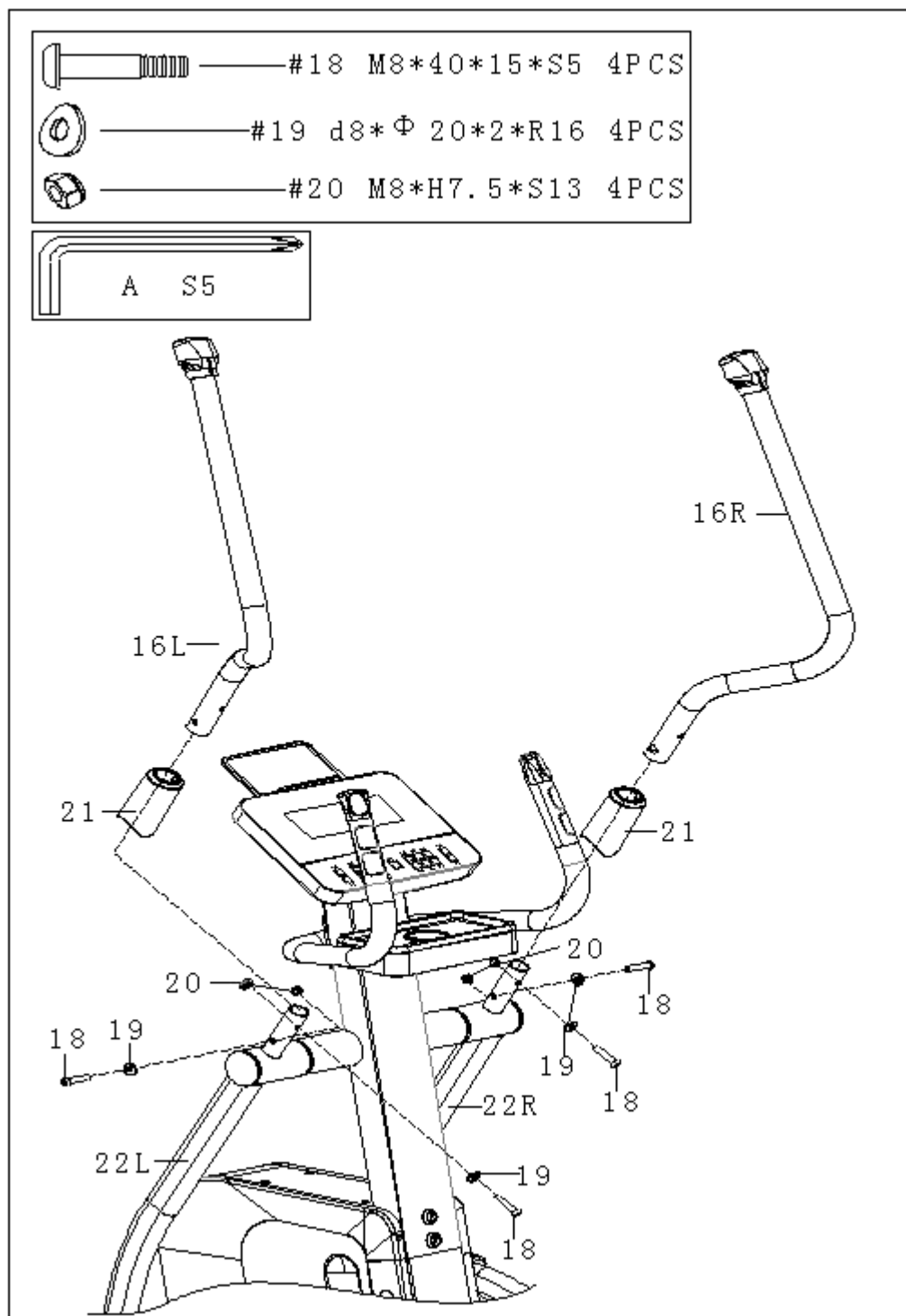


Verwijder schroef (56) uit het hoofdframe (77), en bevestig vervolgens de onderste buiskap (76) aan het hoofdframe (77) met schroef (56) met inbussleutel (A).

Plaats de iPad-houder (1e) in de computer (1). Sluit computerkabel (1a) goed aan op handgreep pulskabel (110) (Afbeelding I), computerkabel (1b) op hoofdkabel 1 (111), en computerkabel (1c) op sneltoets (127) (Afbeelding II). Ten slotte worden computerkabel (1d) en de draadloze oplaadkabelverbinding met de bovenkap (123) getoond in Afbeelding III.

11

## STAP 5:



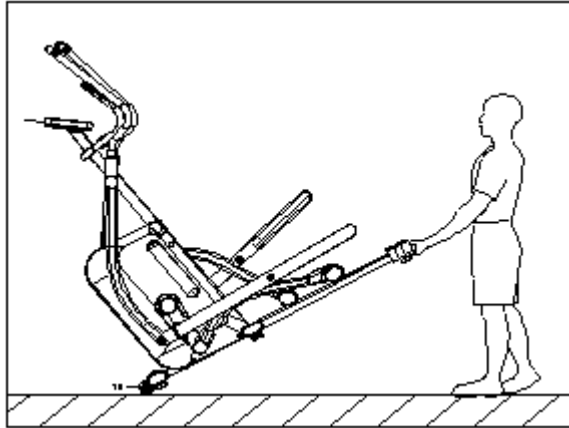
Plaats stuurkappen (21) op het stuur (16L/R).

Bevestig het stuur (16L/R) aan de pendelstang (22L/R) met bouten (18), gebogen ringen (19) en nylon moer (20) met inbussleutel (A).

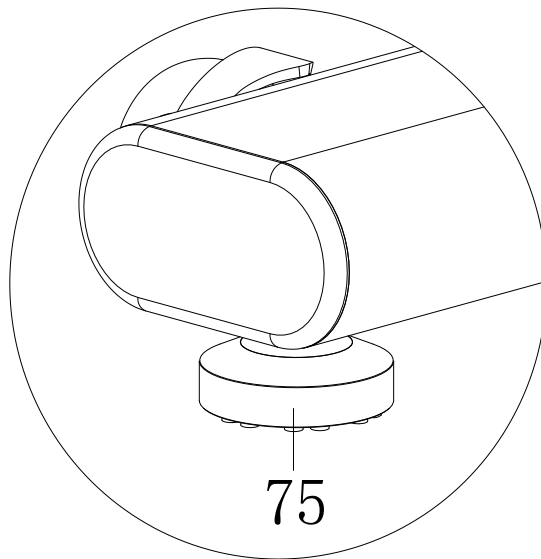
De montage is voltooid!

# AFSTELHANDLEIDING

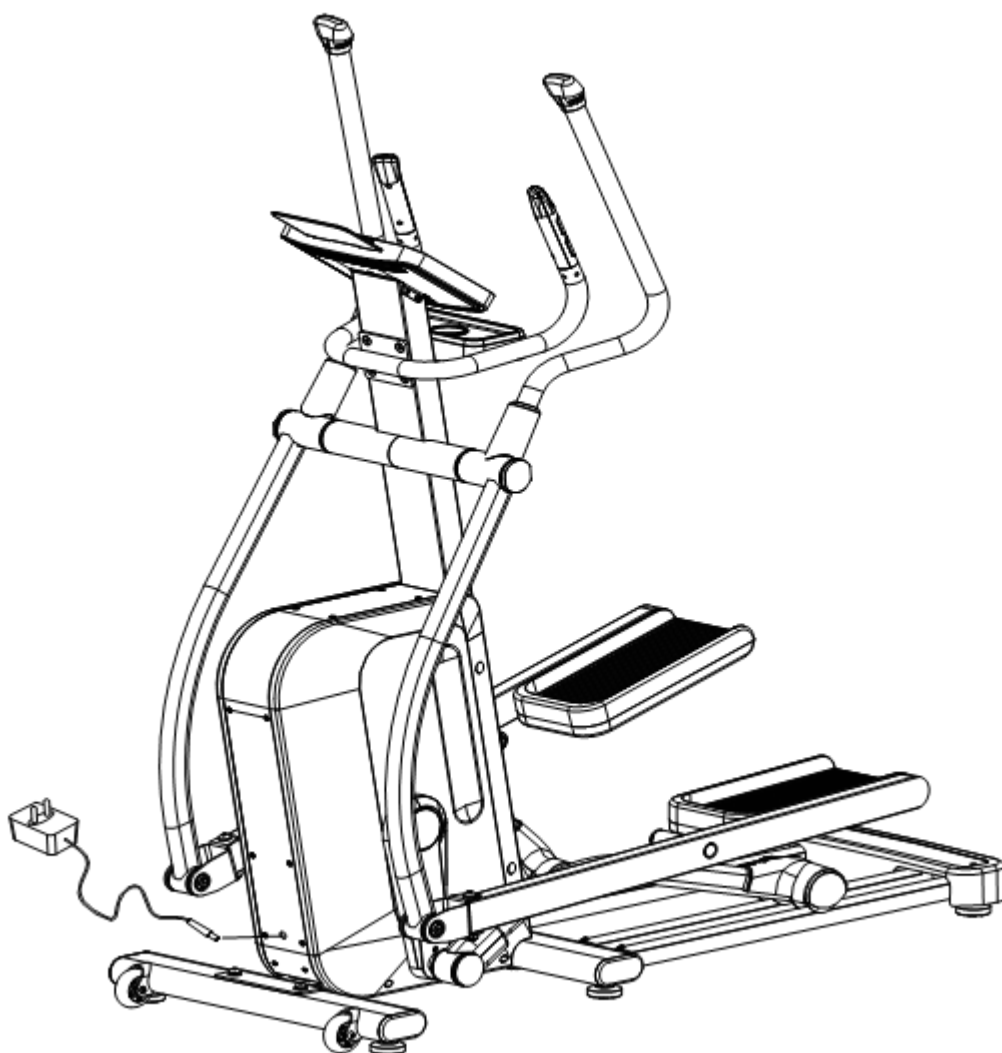
## 1. HET APPARAAT VERPLAATSEN



## 2. Waterpas AFSTELLEN

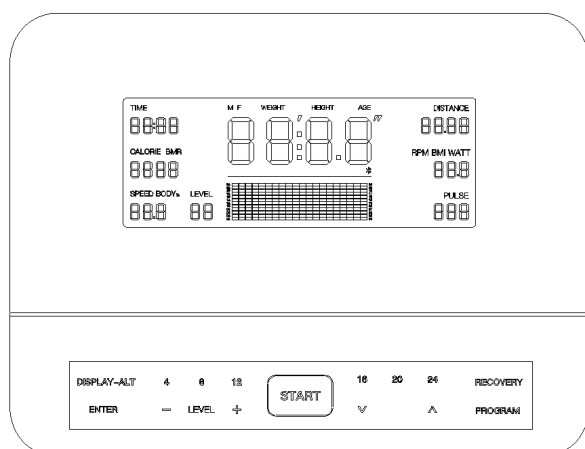


### 3. STROOMAANSLUITING



# GEBRUIKSHANDLEIDING

## Beschrijving van het displayvenster (zonder HELLING)



| ITEM                 | BESCHRIJVING                                        | BEREIK                     |
|----------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------|
| TIME (Tijd)          | Huidige exercitietijd                               | 0 min: 00 s ~ 99 min: 59 s |
| SPEED (Snelheid)     | Bewegingssnelheid tijdens training                  | 0.0 ~ 99.9 km/h (mijl/h)   |
| DISTANCE (Afstand)   | Huidige afstand voor training                       | 0.00 ~ 99.99 km (mijl)     |
| CALORIES (Calorieën) | Huidige geschatte verbrande calorieën               | 0.0 ~ 9999 kcal            |
| PULSE (Puls)         | Hartslag tijdens de training                        | 40 ~ 240 bpm               |
| RPM                  | Rotatiesnelheid                                     | 0 ~ 199 rpm                |
| WATT                 | Vermogen                                            | 0 ~ 899 w                  |
| BMI/BMR/BODY%        | Body mass index / basaal metabolisme / lichaamsvet% | -                          |
| LEVEL (Niveau)       | Weerstandsniveau                                    | 1-32                       |
| INCLINE (Helling)    | Helling                                             | 0-15 (Optioneel)           |

In de trainingsmodus, weergavemodus van het hoofdvenster:

Scanmodus: elke 6 seconden wordt het weergegeven in de volgende volgorde:

TIJD → AFSTAND → SNELHEID → PULS → CALORIEËN → WATT

Druk op de toets "Display-ALT" om een bepaalde functie te selecteren en vast te zetten op het hoofdvenster.

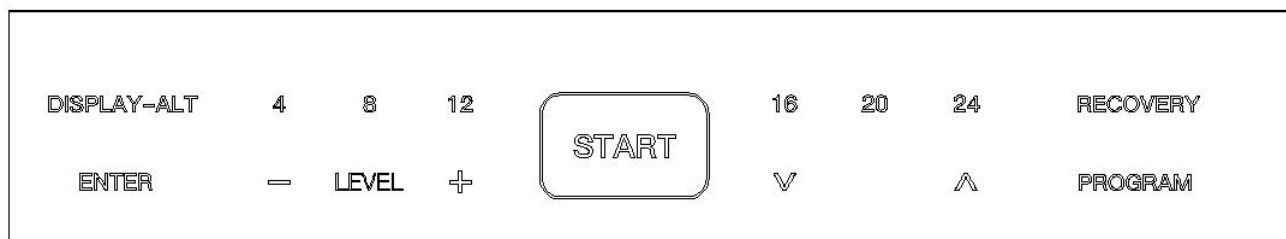
Druk in de trainingsmodus op de toets "ENTER" om te schakelen tussen de weergave van RPM → WATT.

## Beschrijving van instrumentfuncties

|                       |                                                                                                                                     |           |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| MANUAL (Handmatig)    | (PROGRAMMA 1) Trainingsmodus met 1 handmatige aanpassing van het weerstandsprogramma                                                | Opmerking |
| PROGRAM (Programma)   | (PROGRAMMA 2 ~ 11) Trainingsmodus met 10 automatische aanpassingen van weerstandsprogramma's                                        |           |
| BODYFAT (Lichaamsvet) | (PROGRAMMA 12) Test lichaamsvetpercentage, body mass index en basaal metabolisme                                                    |           |
| WATT                  | (PROGRAMMA 13) Trainingsmodus van weerstand gestuurd door een aangepaste watt-waarde                                                |           |
| H.R.C                 | (PROGRAMMA 14 ~ 17) Trainingsmodus gestuurd door hartslagfrequentie, waarvan 65%, 75% en 85% zelfgedefinieerde hartslagwaarden zijn |           |
| USER PROGRAM          | (PROGRAMMA 18 ~ 21) Trainingsmodus met door de gebruiker gedefinieerde weerstand                                                    |           |
| APP                   | Ondersteunt applicaties KINOMAP / ZWIFT                                                                                             | Optioneel |
| INCLINE               | Trainingsmodus met helling                                                                                                          | Optioneel |

Opmerkingen: Optioneel - gebruikers kunnen kiezen of ze deze functie op het product willen.

## Beschrijving van toetsfuncties



|             |                                                                                |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| -           | Omlaag aanpassen tijdens instellen, en NIVEAU-waarde verlagen tijdens training |
| +           | Omhoog aanpassen tijdens instellen, en NIVEAU-waarde verhogen tijdens training |
| PROGRAMMA   | Functiemodus omhoog selecteren                                                 |
| RECOVERY    | Hartslagherstelvermogen testen                                                 |
| START       | Training starten of stoppen                                                    |
| Display-ALT | Selecteer en zet een bepaalde functie vast voor weergave op het hoofdvenster   |

|            |                                                                                   |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| OMHOOG (▲) | Functiemodus omhoog selecteren, Helling omhoog tijdens training (indien aanwezig) |
| OMLAAG (▼) | Functiemodus omlaag selecteren, Helling omlaag tijdens training (indien aanwezig) |

## Parametereenheden

| HEIGHT<br>(Lengte) | WEIGHT<br>(Gewicht) | PULSE<br>(Hartslag) | CAL<br>(Calorieën) | DISTANCE<br>(Afstand) | WATT |
|--------------------|---------------------|---------------------|--------------------|-----------------------|------|
| cm (Ft 'In)        | kg (lbs)            | BPM                 | Kcal               | km (mijl)             | W    |

## HANDMATIG (PROGRAMMA 1)

Druk op de toets "START" om de training te beginnen, of druk op de toets "ENTER" om de instelmodus te openen. Druk in de ingestelde status op de toets "ENTER" om de instelitems achtereenvolgens te selecteren; de geselecteerde items (tijd, afstand, calorieën, leeftijd) knipperen.

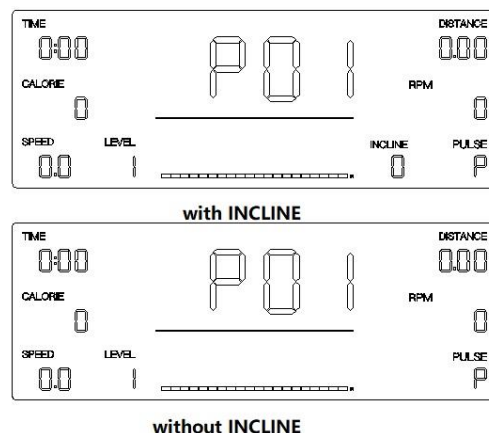
Druk op de toets "+" of "-" om omhoog of omlaag aan te passen, en druk op de toets "ENTER" om het volgende item te selecteren.

Nadat alle selecties zijn voltooid, verlaat het systeem automatisch de instelmodus, of u kunt direct op de toets "START" drukken om te starten.

Tijdens het trainen kunt u de toets "+" of "-" gebruiken om de weerstand te verhogen of te verlagen.

Tijdens het trainen kunt u de toets "OMHOOG" of "OMLAAG" gebruiken om de helling te verhogen of te verlagen (Optioneel).

Als er een tijd, afstand of calorieën is ingesteld, wordt dit item tijdens het trainen weergegeven als een aftelling. Wanneer de aftelling 0 bereikt, stopt de training automatisch met een "DI DI" geluidssignaal. Druk tijdens het trainen op de toets "START" om het apparaat te stoppen.



## PROGRAMMA (PROGRAMMA 2-11)

Druk op de toets “PROGRAMMA”, “OMHOOG” of “OMLAAG” om de programmamodus te selecteren.

Druk op de toets “START” om de training te beginnen, of druk op de toets “ENTER” om de instelmodus te openen.

Druk in de ingestelde status op de toets “ENTER” om de instelitems achtereenvolgens te selecteren; de geselecteerde items (tijd, afstand, calorieën, leeftijd) knipperen.

Druk op de toets “+” of “-” om omhoog of omlaag aan te passen, en druk op de toets “ENTER” om het volgende item te selecteren.

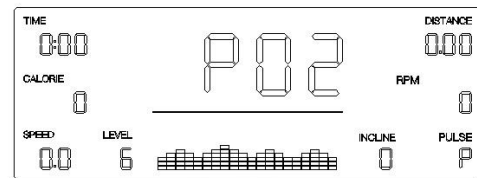
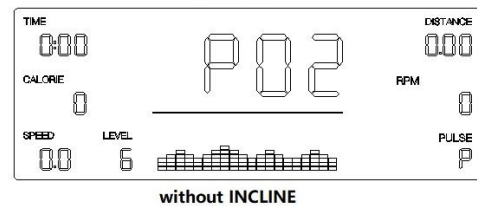
Nadat alle selecties zijn voltooid, verlaat het systeem automatisch de instelmodus, of u kunt direct op de toets “START” drukken om te starten.

Tijdens het trainen wordt de weerstandswaarde automatisch aangepast volgens het ingestelde programma, of u kunt de toets “+” of “-” gebruiken om handmatig te verhogen of te verlagen.

Tijdens het trainen kunt u de toets “OMHOOG” of “OMLAAG” gebruiken om de helling te verhogen of te verlagen (Optioneel).

Als tijd, afstand of calorieën zijn ingesteld, telt dit af. Bij 0 stopt de training automatisch met een geluidssignaal.

Druk op “START” om de training te onderbreken.



## Weerstandstabel:

|     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P02 | 6  | 8  | 10 | 8  | 6  | 8  | 10 | 8  | 6  | 8  | 6  | 8  | 10 | 8  | 6  | 8  | 10 | 8  | 6  | 8  |
| P03 | 10 | 10 | 8  | 6  | 4  | 2  | 4  | 6  | 8  | 10 | 10 | 10 | 8  | 6  | 4  | 2  | 4  | 6  | 8  | 10 |
| P04 | 2  | 4  | 6  | 8  | 8  | 8  | 8  | 6  | 4  | 2  | 2  | 4  | 6  | 8  | 8  | 8  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| P05 | 2  | 4  | 6  | 8  | 10 | 12 | 14 | 14 | 12 | 10 | 2  | 4  | 6  | 8  | 10 | 12 | 14 | 14 | 12 | 10 |
| P06 | 4  | 4  | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 12 | 4  | 4  | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 12 |
| P07 | 2  | 2  | 2  | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 | 16 | 16 |
| P08 | 4  | 4  | 8  | 8  | 12 | 12 | 4  | 4  | 8  | 8  | 12 | 12 | 4  | 4  | 8  | 8  | 12 | 12 | 4  | 4  |
| P09 | 8  | 8  | 14 | 14 | 8  | 8  | 14 | 14 | 8  | 8  | 14 | 14 | 8  | 8  | 14 | 14 | 8  | 8  | 14 | 14 |
| P10 | 2  | 4  | 6  | 8  | 10 | 12 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 12 | 10 | 8  | 6  | 4  | 2  |
| P11 | 10 | 8  | 6  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 8  | 10 | 12 | 12 |

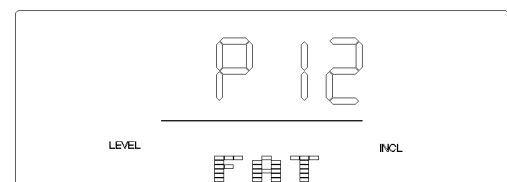
## LICHAAMSVET (PROGRAMMA 12)

Druk op de toets “ENTER” om de instelmodus te openen.

De volgorde van instellen is: geslacht → lengte (Ft 'In) → gewicht → leeftijd. Druk op “+” of “-” om aan te passen.

Nadat u op “START” heeft gedrukt om de test gedurende 10 seconden te starten, toont de meter BMI (body mass index), FAT% (lichaamsvetpercentage) en BMR (basaal metabolisme).

Houd voor het testen de hartslagsensoren vast en zorg dat de



hartslag continu wordt weergegeven.

De test moet worden uitgevoerd wanneer het lichaam ontspannen is en de hartslag rustig is.

## BMI (Body Mass Index)

|            |      |         |           |           |      |
|------------|------|---------|-----------|-----------|------|
| Man ≤ 30   | < 14 | 14 ~ 20 | 20.1 ~ 25 | 25.1 ~ 35 | > 35 |
| Man > 30   | < 17 | 17 ~ 23 | 23.1 ~ 28 | 28.1 ~ 38 | > 38 |
| Vrouw ≤ 30 | < 17 | 17 ~ 24 | 24.1 ~ 30 | 30.1 ~ 40 | > 40 |
| Vrouw > 30 | < 20 | 20 ~ 27 | 27.1 ~ 33 | 33.1 ~ 43 | > 43 |

## LICHAAMSVET (Percentage)

| Geslacht | Laag  | Gemiddeld   | Gemiddeld/Hoog | Hoog  |
|----------|-------|-------------|----------------|-------|
| Man      | < 13% | 13% - 25.9% | 26% - 30%      | > 30% |
| Vrouw    | < 23% | 23% - 35.9% | 36% - 40%      | > 40% |

BMR (Basaal Metabolisme: gemiddelde dagelijkse calorieën nodig voor basale functies)

Referentiewaarde: 1300 ± 100 (22-40 jaar oud)

## LICHAAMSTYPE

|               |       |                |               |         |               |             |          |               |
|---------------|-------|----------------|---------------|---------|---------------|-------------|----------|---------------|
| B1            | B2    | B3             | B4            | B5      | B6            | B7          | B8       | B9            |
| Extreem slank | Slank | Relatief slank | Onder normaal | Normaal | Boven normaal | Overgewicht | Obesitas | Extreem obees |

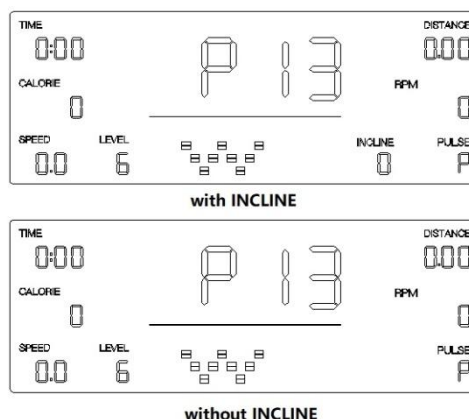
## WATT (PROGRAMMA 13)

Druk op de toets “ENTER” om de instelmodus te openen.

Instelvolgorde: tijd → afstand → watt. Druk op “+” of “-” om aan te passen, druk op “ENTER” voor de volgende instelling.

Druk op “START” om de training te beginnen. De weerstand wordt automatisch aangepast aan de ingestelde watt-waarde.

Opmerking: De watt-waarde wordt bepaald door koppel en rotatiesnelheid. In dit programma blijft de watt-waarde constant. Dit betekent dat als u snel trapt, de weerstand afneemt; als u langzaam trapt, neemt de weerstand toe om het watt-niveau gelijk te houden.



## HRC - HARTSLAGSTURING (PROGRAMMA 14 - 17)

Druk op "PROGRAMMA", "OMHOOG" of "OMLAAG" om de doelhartslagmodus te selecteren.

PROGRAMMA 14 - 16:

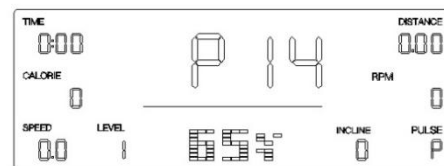
Instelvolgorde: tijd → afstand → calorieën → leeftijd. De standaard hartslagwaarde wordt automatisch berekend op basis van leeftijd. 65%, 75% en 85% geven het percentage van de maximale hartslag aan.

PROGRAMMA 17:

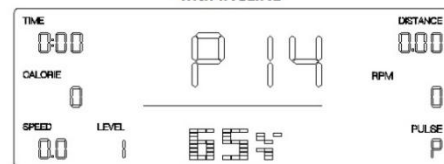
Instelvolgorde: tijd → afstand → calorieën → doelhartslag. Druk op "+" of "-" om handmatig in te stellen.

Druk op "START" om te beginnen. De weerstand past zich automatisch aan om uw hartslag op de doelwaarde te houden.

Opmerking: Voor een optimale werking van de HRC-functie wordt aanbevolen een draadloze borstband te dragen.



with INCLINE



without INCLINE

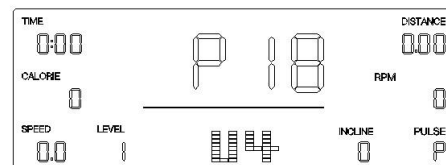
## GEBRUIKERSPROGRAMMA (PROGRAMMA 18 - 21)

Selecteer de programmamodus met "PROGRAMMA", "OMHOOG" of "OMLAAG".

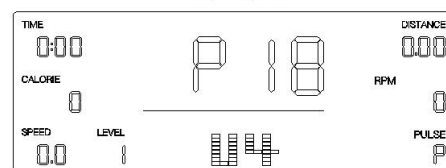
Druk op "ENTER" om de instelmodus te openen.

Instelvolgorde: tijd → afstand → calorieën → leeftijd → weerstandswaarde per kolom/segment.

Stel het gewenste profiel in en druk op "START" om de training te beginnen.



with INCLINE



without INCLINE

## HERSTEL (RECOVERY)

Wanneer de meter de hartslag toont tijdens de training, drukt u op de toets "RECOVERY".

De TIJD toont "0:60" en telt af naar 0. Houd de sensoren vast.

Na 60 seconden toont het scherm F1 ~ F6, wat het niveau van uw hartslagherstel aangeeft:

F1 = 1.0 (Uitstekend) | 1.0 < F2 < 2.0 (Goed) | 2.0 < F3 < 2.9 (Redelijk goed)

3.0 < F4 < 3.9 (Normaal) | 4.0 < F5 < 5.9 (Matig) | F6 = 6.0 (Slecht)

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| F1=1.0         | Optimum         |
| 1.0 < F2 < 2.0 | Good            |
| 2.0 < F3 < 2.9 | Relatively good |
| 3.0 < F4 < 3.9 | Normal          |
| 4.0 < F5 < 5.9 | Relatively poor |
| F6=6.0         | Poor            |

## BORSTBAND DRAGEN (Optioneel)

Dit product is compatibel met een standaard 5.3Khz draadloze hartslagmeter.

1. Bevochtig de achterkant van de band licht met kraanwater (Diagram A). Gebruik geen gedemineraliseerd water.
2. Pas de riem aan en bevestig deze rond uw borst. De riem moet comfortabel aansluiten (Diagram B).
3. Zorg ervoor dat de borstband rechtop staat, horizontaal over de borst loopt en in het midden is geplaatst (Diagram C).



Diagram A



Diagram B



Diagram C

## FOUTCODES EN OPLOSSINGEN

| Foutcode | Mogelijke oorzaken                                                                  | Controle                                                         | Oplossing                                                                |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| E1       | De motor werkt niet goed                                                            | Controleer of de stekker van de motor goed in de aansluiting zit | Sluit de stekker aan of vervang de motor                                 |
|          | Kabelstoring in het apparaat                                                        | Controleer de kabel op defecten                                  | Vervang de kabel                                                         |
|          | Meter stuurt geen signaal naar de motor                                             | -                                                                | Vervang de elektronische meter                                           |
| E2       | Na het starten van de vettest wordt de hartslagsensor niet snel genoeg vastgehouden | -                                                                | Houd de hartslagsensor binnen 3 seconden na het starten vast             |
|          | De meter geeft geen hartslagwaarde weer                                             | Controleer of er in andere modi wel hartslagweergave is          | Als er nog steeds geen weergave is, vervang de meter of de hartslagkabel |

Opmerking: Als de meter een abnormale weergave geeft, trek dan de stekker uit het stopcontact en steek deze er opnieuw in. Zonder bediening gaat het apparaat na vijf minuten in de stand-bymodus.

## SNELSTARTGIDS - REK- EN STREKOEFFENINGEN

Ongeacht hoe u sport, doe eerst enkele rek- en strekoeefeningen. Warme spieren rekken gemakkelijker uit, dus warm uzelf 5-10 minuten op. We raden de volgende oefeningen aan, vijf herhalingen van 10 tellen per keer of langer. Doe deze oefeningen ook na het sporten.

1. Tenen aanraken: Buig langzaam voorover vanuit uw middel, laat uw rug en schouders ontspannen terwijl u naar uw tenen rekt. Reik zo ver mogelijk en houd 15 tellen vast. Ontspan en herhaal 3 keer. (Afbeelding 1)

2. Hamstring stretch: Zit met uw rechterbeen uitgestrekt. Laat de zool van uw linkervoet tegen uw rechter binnendij rusten. Rek zo ver mogelijk naar uw teen. Houd 15 tellen vast. Ontspan en herhaal met het linkerbeen. Herhaal 3 keer per been. (Afbeelding 2)

3. Kuit- / Achillespees stretch: Leun tegen een muur met uw linkerbeen voor het rechter en uw armen naar voren. Houd uw rechterbeen recht en de linkerfoot op de vloer, buig het linkerbeen en leun naar voren door uw heupen naar de muur te bewegen. Houd vast, herhaal aan de andere kant gedurende 15 tellen. Herhaal 3 keer per been. (Afbeelding 3)

4. Quadriceps stretch: Met één hand tegen een muur voor balans, reik achter u en trek uw rechtervoet omhoog. Breng uw hiel zo dicht mogelijk bij uw billen. Houd 10-15 tellen vast, ontspan. Herhaal drie keer voor elke voet. (Afbeelding 4)

5. Binnendij stretch: Zit met de voetzolen tegen elkaar en de knieën naar buiten wijzend. Trek uw voeten zo dicht mogelijk naar uw lies. Duw uw knieën voorzichtig naar de vloer. Houd 15 tellen vast. Ontspan en herhaal 3 keer. (Afbeelding 5)

