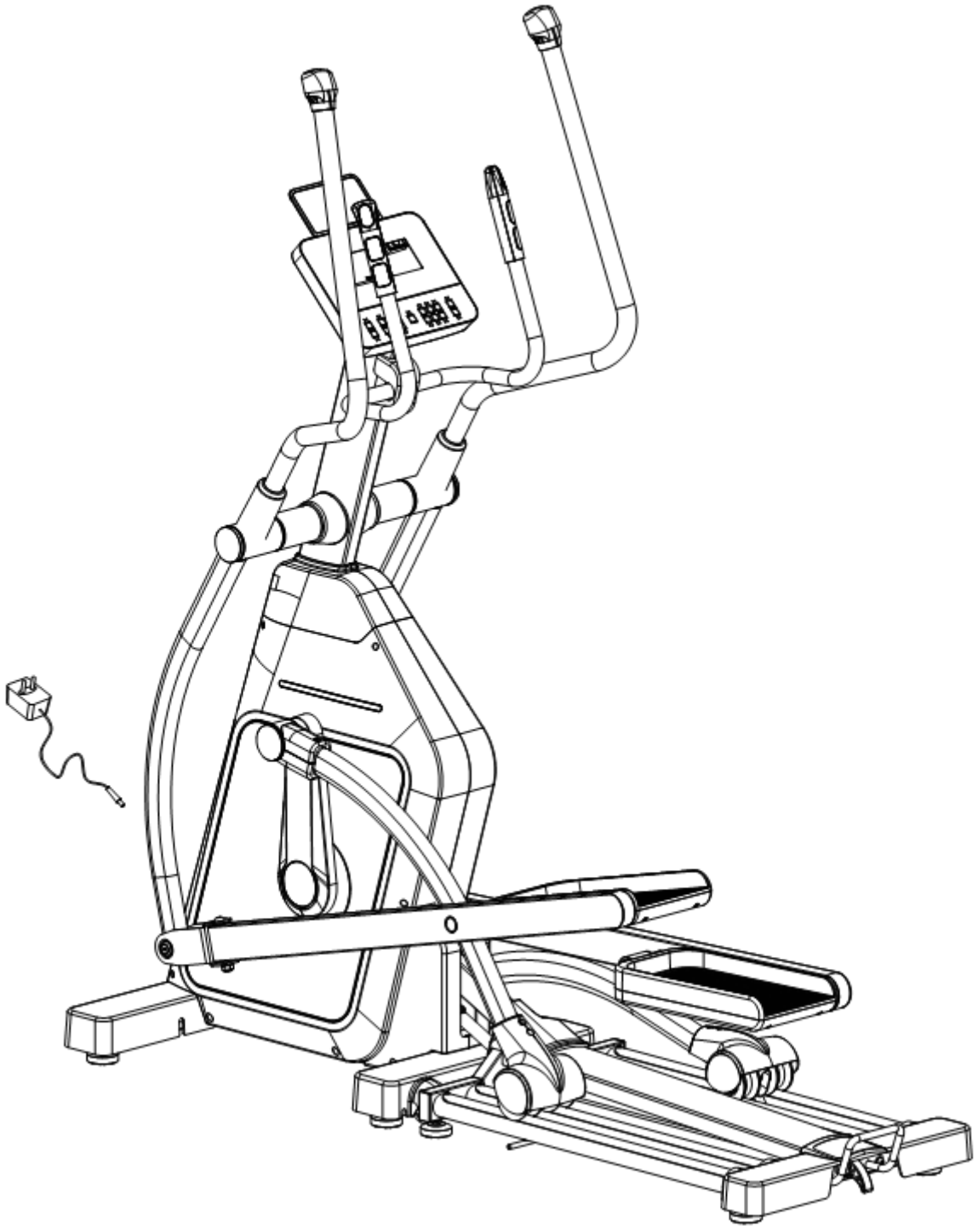
Newton Fitness Aero CTX60 HANDLEIDING



BELANGRIJK!

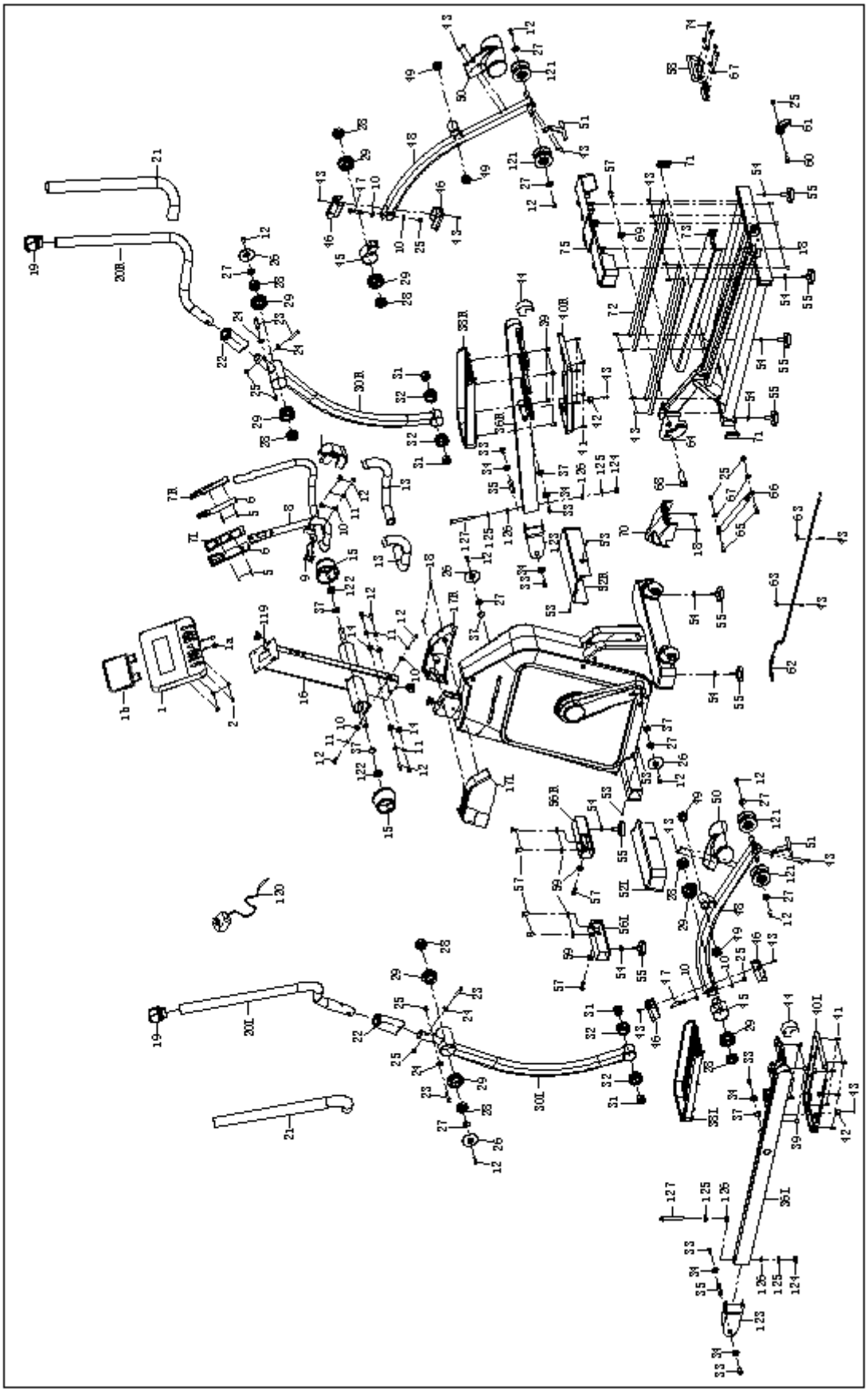
Bewaar deze handleiding voor onderhouds- en afstelinstructies.

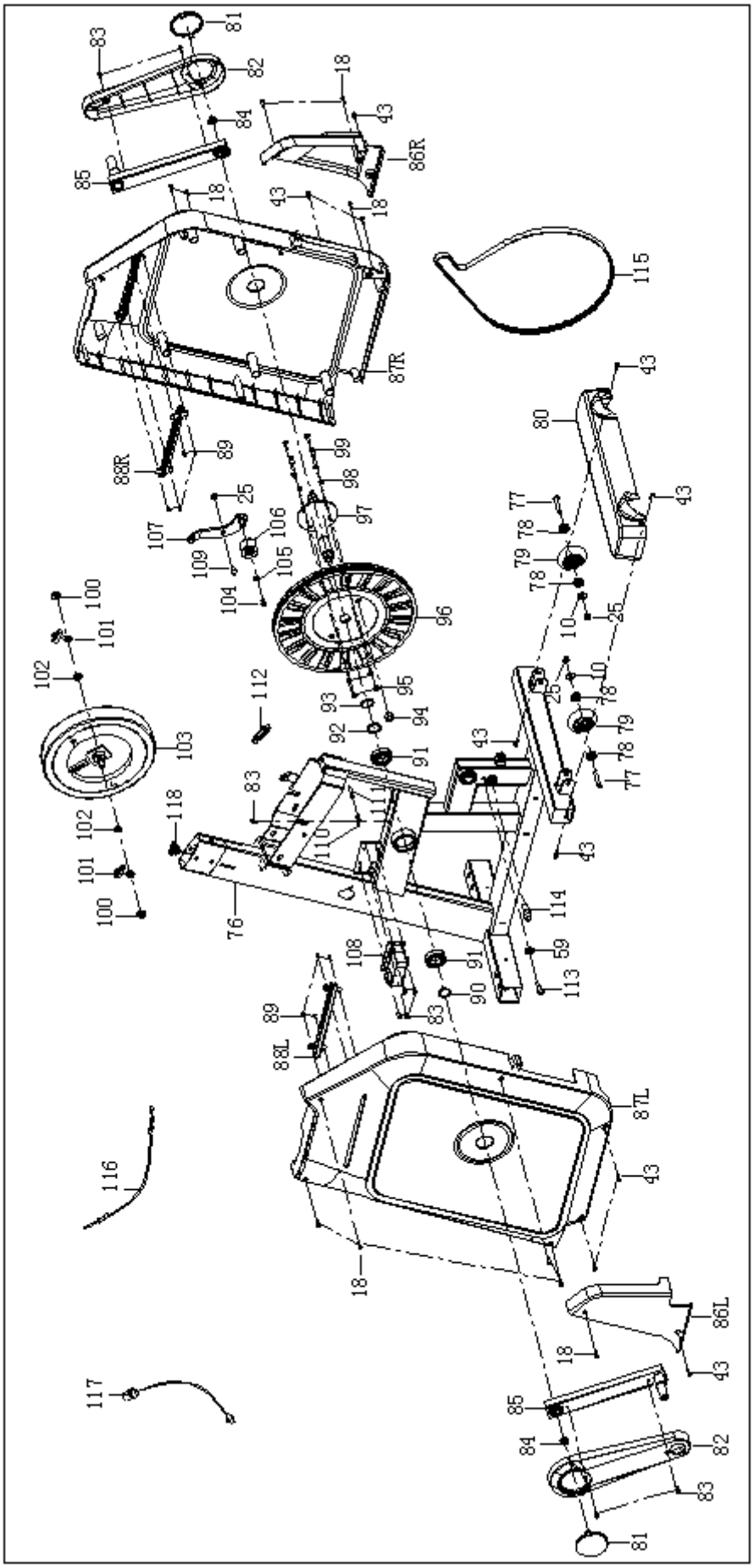
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINFORMATIE

Bedankt voor het kiezen van ons product. Om uw veiligheid en gezondheid te waarborgen, dient u deze apparatuur correct te gebruiken. Het is belangrijk om deze gehele handleiding te lezen voordat u het apparaat monteert en gebruikt. Veilig en effectief gebruik kan alleen worden bereikt als het apparaat op de juiste wijze wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van het apparaat op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.

1. Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint om te bepalen of u medische of lichamelijke aandoeningen heeft die uw gezondheid en veiligheid in gevaar kunnen brengen, of die een correct gebruik van het apparaat verhinderen. Het advies van uw arts is essentieel als u medicijnen gebruikt die uw hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.
2. Wees u bewust van de signalen van uw lichaam. Onjuiste 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 gevoel in het hoofd, duizeligheid of misselijkheid. Als u een van deze aandoeningen ervaart, moet u uw arts raadplegen voordat u doorgaat met uw trainingsprogramma.
3. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat. Het apparaat is uitsluitend ontworpen voor gebruik door volwassenen.
4. Gebruik het apparaat op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermhoes voor uw vloer of tapijt. Om de veiligheid te garanderen, moet het apparaat rondom minstens 60 cm vrije ruimte hebben.
5. Zorg ervoor dat alle moeren en bouten stevig vastzitten voordat u het apparaat gebruikt. De veiligheid van het apparaat kan alleen worden gehandhaafd als het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en/of slijtage.
6. Gebruik het apparaat altijd zoals aangegeven. Als u tijdens de montage of controle defecte onderdelen vindt, of als u tijdens het trainen ongebruikelijke geluiden uit het apparaat hoort, stop dan onmiddellijk met het gebruik en gebruik het niet totdat het probleem is verholpen.
7. Draag geschikte kleding tijdens het gebruik van het apparaat. Vermijd het dragen van loszittende kleding die in het apparaat verstrikt kan raken.
8. Plaats geen vingers of voorwerpen in de bewegende delen van het apparaat.
9. Het apparaat is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.
10. Om lichamelijk letsel en/of schade aan het product of eigendommen te voorkomen, is juist tillen en verplaatsen vereist.
11. Uw product is bedoeld voor gebruik in koele, droge omstandigheden. Vermijd opslag in extreem koude, hete of vochtige ruimtes, aangezien dit kan leiden tot corrosie en andere gerelateerde problemen.
12. Dit apparaat is uitsluitend ontworpen voor gebruik binnenshuis en thuis, het is niet bedoeld voor commercieel gebruik!

EXPLOSIETEKENING




81
83
82
18
84
43
86R
85
18
43
18
115
87R
43
80
88R
89
99
98
97
25
107
106
109
105
104
77
78
79
78
43
100
101
102
96
10
25
112
95
93
94
92
91
43
10
25
78
79
78
77
103
83
118
111
110
43
102
101
100
76
114
108
91
59
113
90
83
89
88L
87L
116
43
18
86L
18
43
117
85
84
82
83
81

ONDERDELENLIJST

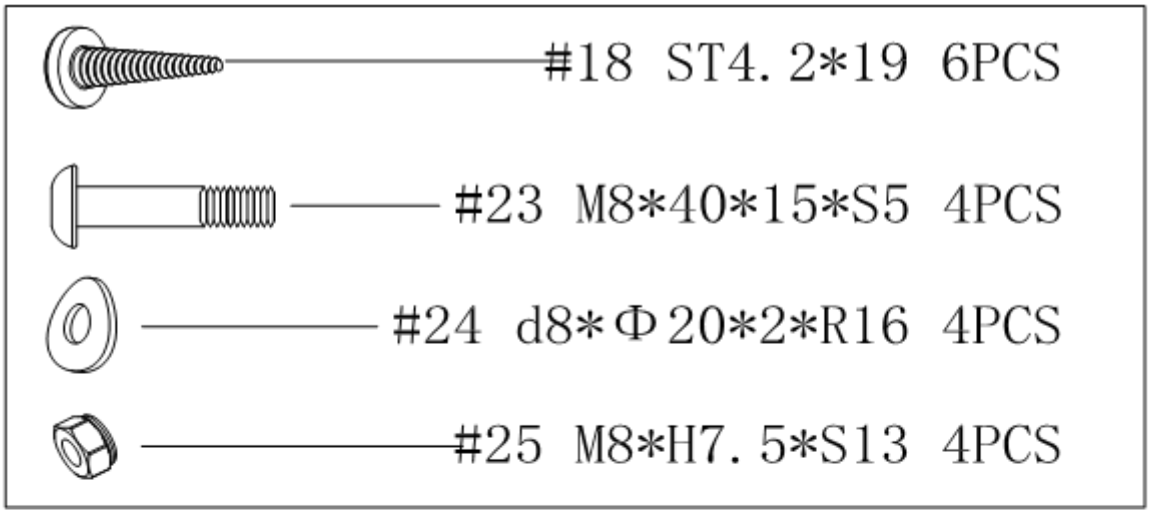
Nr.	Omschrijving	Aantal
1	Computer	1
2	Bout M5*15	4
3	Afdekkap	1
4	NIET NODIG	0
5	Schroef ST3.0*25	4
6	Onderkap handgreep pulssensor L/R	2
7L/R	Bovenkap handgreep pulssensor L/R	2
8	Middelste handgreep	1
9	Pulssensorkabel	2
10	Washer d8*Φ20*2	10
11	Veerring d8	8
12	Bout M8*20*S5	16
13	Handgreep schuimrubber	2
14	Gebogen sluitring d8xΦ20x2.0xR30	4
15	Balansas afdekkap	2
16	Stuurstang	1
17L/R	Stuurstang afdekkap	2
18	Schroef ST4.2*19	18
19	Eindkap	2
20L/R	Handgreep L/R	2
21	Handgreep schuimrubber	2
22	Handgreep afdekkap	2
23	Bout M8*40*15*S5	4
24	Gebogen sluitring d8*Φ20*2*R16	4
25	Borgmoer M8*H7.5*S13	12
26	Afdekkap	4
27	Sluitring d8*Φ25*2	8
28	Lager R12	8
29	Lagerbus Φ60	8
30L/R	Pendelarm L/R	2
31	Lagerbus Φ32	4
32	Lagerbus Φ50	4

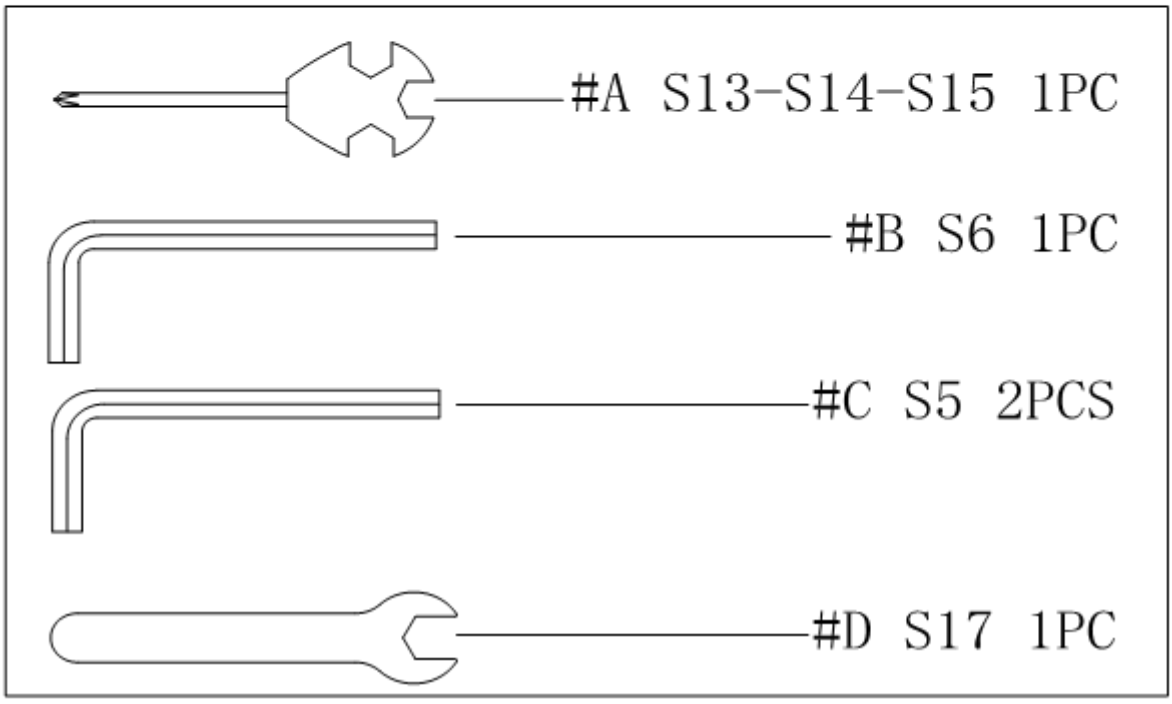
Nr.	Omschrijving	Aantal
34	Sluitring Φ25	6
35	As	2
36L/R	Pedaalbuis L/R	2
37	Golfveerring d19*Φ25*0.3	4
38L/R	Pedaal	2
39	Bout M8*10*S5	8
40L/R	Pedaal bevestigingsplaat	2
41	Schroef ST4.2*16	12
42	Demperkussen	2
43	Schroef ST4.2*16	32
44	Eindkap	2
45	Connector	2
46	Koppelstang afdekkap	4
47	Bout M8*50*20*S13	2
48	Koppelstang L/R	2
49	Lagerbus	4
50	Wielkap	2
51	Begrenzingsplaat	2
52L/R	Voorste stabilisatorkap	2
53	Bout M4*10*Φ6	4
54	Moer M8*5.5*S14	8
55	Stelvoet	8
56L/R	Voorste stabilisator	2
57	Bout M10*20*S6	7
58	Handvat	1
59	Sluitring d10*Φ20*2	7
60	Bout M8*35*S5	1
61	Inklap-instelhendel	1
62	Verstelkabel	1
63	Kabelklem	2
64	Rails	1
65	Bout M8*30*S6	2

33	Bout M8*20*S5	6
67	Sluitring d8*Φ16*1.5	6
68	Railsas	1
69	Sluitring d10*Φ25*2	1
70	Afdekkap 1	1
71	Eindkap J50*25	2
72	Aluminium plaat	4
73	Afdekkap 2	1
74	Bout M8*16*S5	4
75	Rails afdekkap	1
76	Hoofdframe	1
77	Bout M8*45*15*S5	2
78	Lager 608	4
79	Rol / Wiel	2
80	Middelste stabilisatorkap	1
81	Krukas kleine afdekkap	2
82	Krukas afdekkap	2
83	Schroef ST4.2*13	9
84	Moer M10x1.25xH8xS14	2
85	Krukas	2
86L/R	Verstelbare kap	2
87L/R	Kettingkast	2
88L/R	Sierstrip	2
89	Schroef ST3.0*12	8
90	Sluitring D25	1
91	Lager 6005	2
92	Afstandshouder	1
93	Golfveerring d25xΦ31x0.3	1
94	Magneet	1
95	Borgmoer M6xH6xS10	4
96	Riemijzer / Plaat	1
97	Middelste as	1
98	Veerring d6	4
99	Bout M6x16xS5	4

66	Gasveer	1
100	Moer M10x1xH8xS15	2
101	Kettingspanner bout	2
102	Moer M10x1xH5xS17	2
103	Vliegwiel	1
104	Bout M6x12xS10	1
105	Sluitring d6*Φ13*1.5	1
106	Spanrol	1
107	Spanrolstang	1
108	Bout M8*12*Φ10*5.5*S5	1
109	Motor	1
110	Sensorhouder	1
111	Sensor	1
112	Veer Φ2.5xΦ18x71xn=14	1
113	Bout M8*Φ10*16.5*13.5*S5	1
114	Pen	1
115	Aandrijfriem	1
116	Spanningskabel	1
117	Voedingskabel	1
118	Hoofdkabel 2	1
119	Hoofdkabel 1	1
120	Adapter	1
121	Rol / Wiel	4
122	Afstandshouder	2
123	Pedaal U-beugel	2
124	Borgmoer M10xH9.5xS17	2
125	Sluitring d10*Φ22*2	4
126	Afstandshouder	4
127	Bout M10*85*25*S6	2
A	Sleutel S13-S14-S15	1
B	Inbussleutel S6	1
C	Inbussleutel S5	2
D	Sleutel S17	1

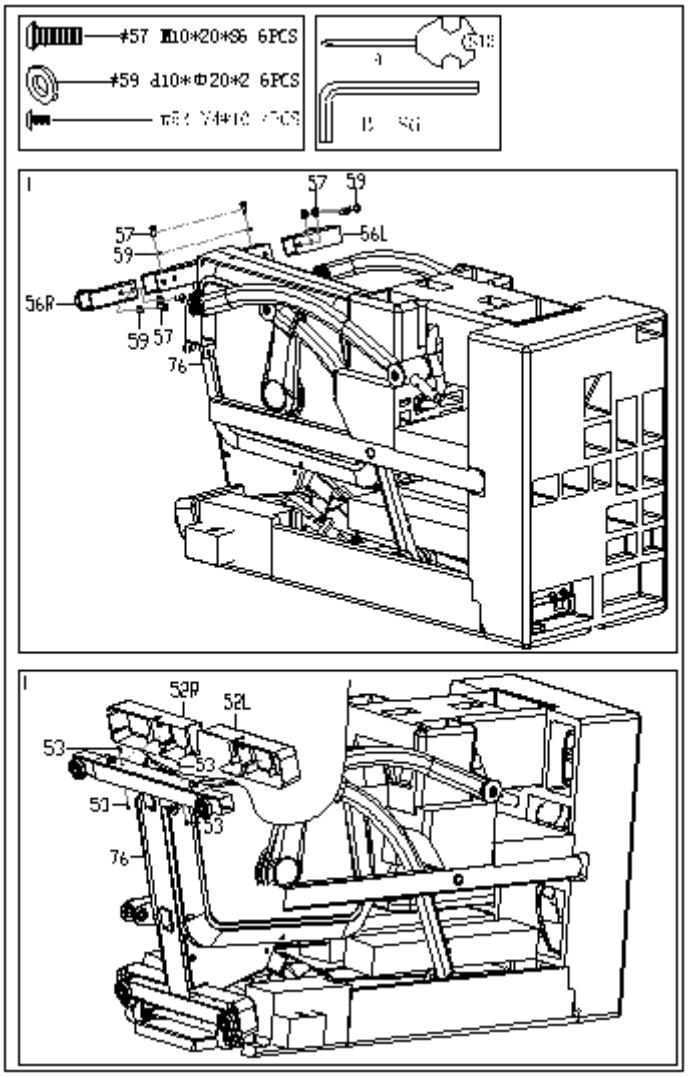
SET BEVESTIGINGSMATERIAAL





MONTAGE-INSTRUCTIES

STAP 1:

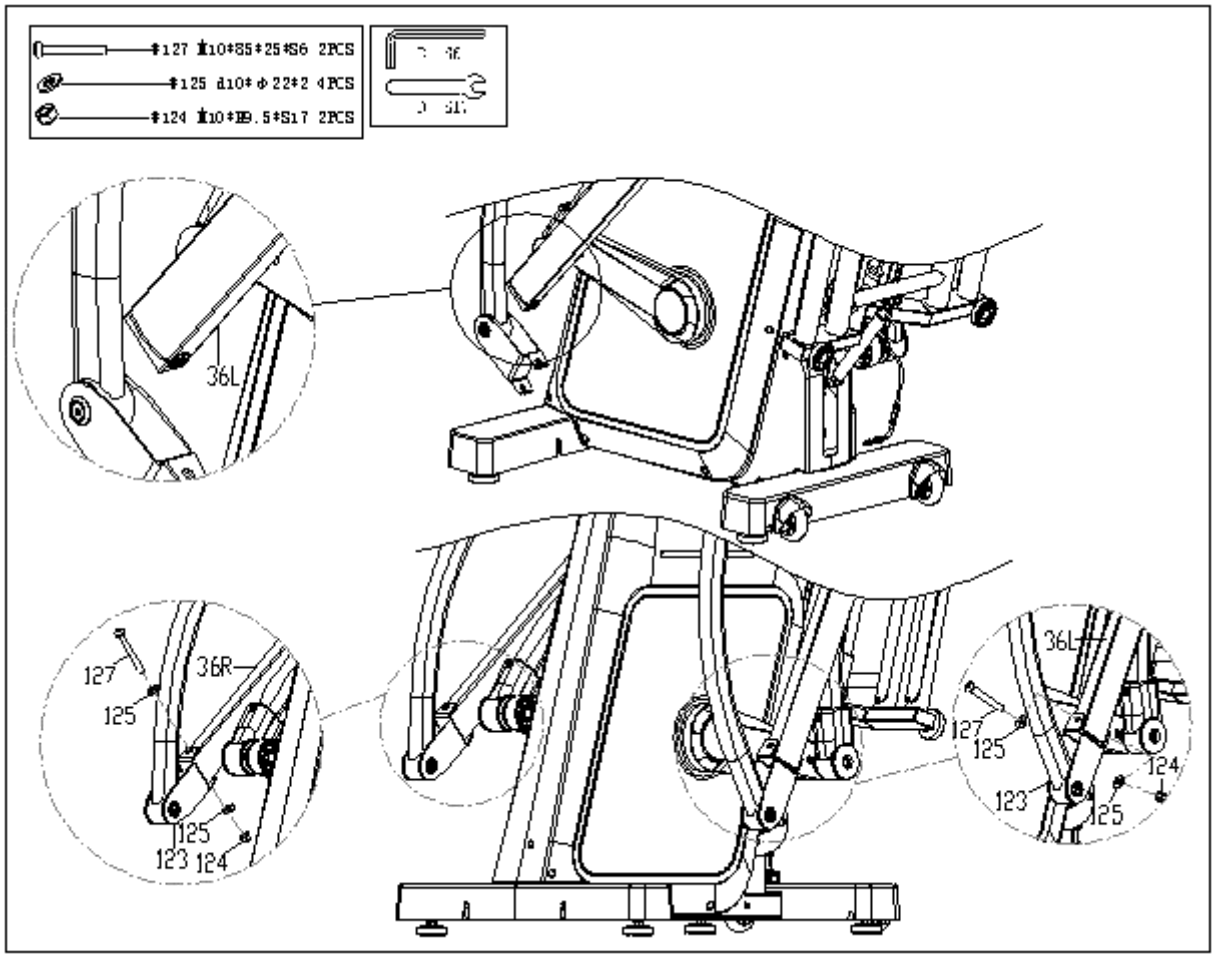


a. Demonteer de verpakking zoals getoond in Afbeelding Ⅰ. Gebruik de inbussleutel (B) om de voorgemonteerde bouten (57) en sluitringen (59) van de voorste stabilisator (56L/R) te verwijderen.

b. Gebruik de inbussleutel (B) om de voorste stabilisator (56L/R) vast te zetten met de bouten (57) en sluitring (59).

c. Zoals getoond in Afbeelding Ⅱ: gebruik de kruissleutel (A) om de voorgemonteerde bouten (53) van het hoofdframe (76) te verwijderen. Gebruik de verwijderde bouten (53) om de voorste stabilisatorkap (52L/R) op het hoofdframe (76) vast te zetten.

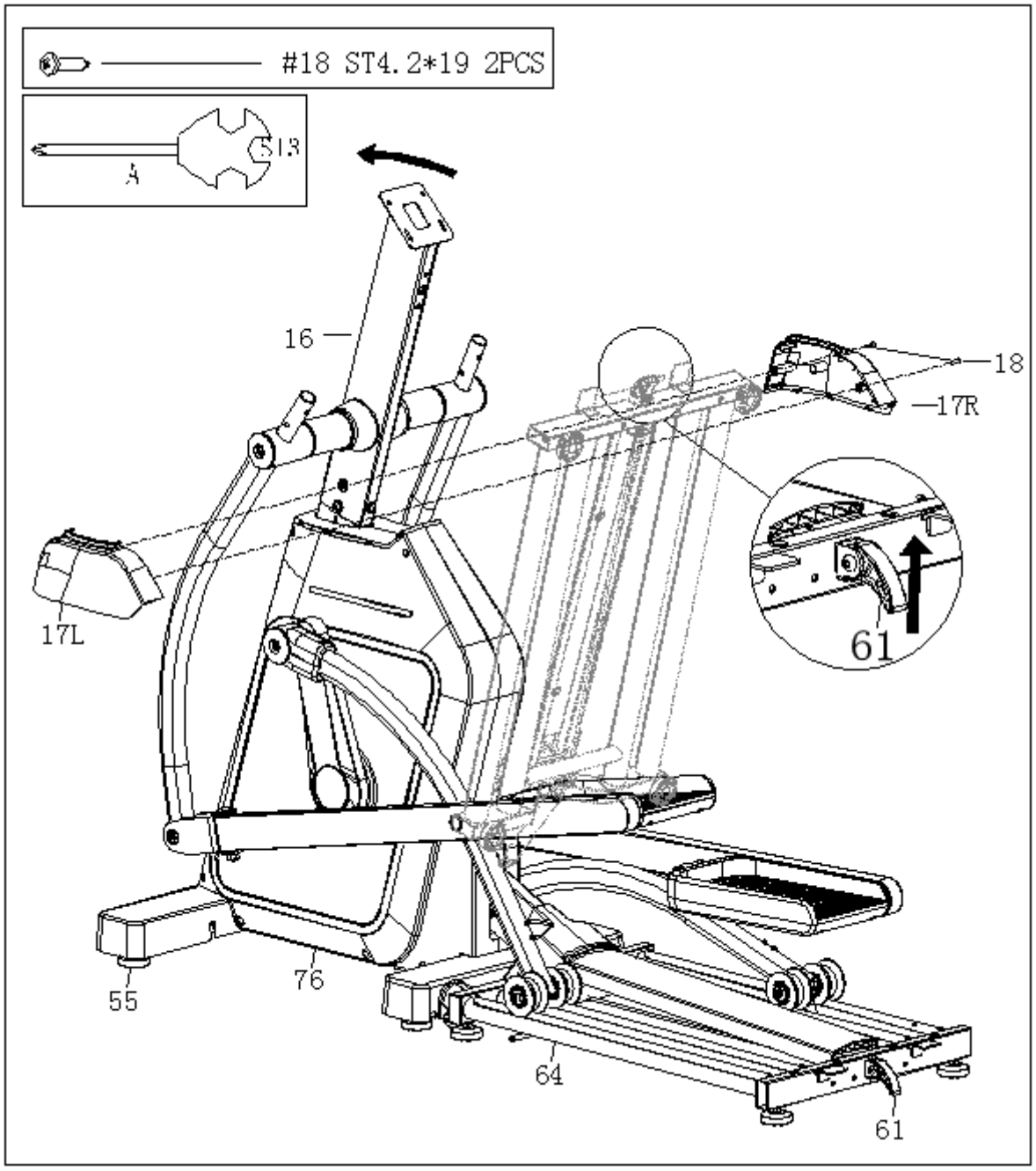
STAP 2:



a. Verwijder het resterende verpakkingsmateriaal en zet de machine rechtop. Verwijder de kabelbinders van de pedaalbuis (36L/R).

b. Verwijder bout (127), sluitring (125) en borgmoer (124) uit de pedaalbuis (36L/R) met behulp van inbussleutel (B) en sleutel (D). Verbind de pedaal U-beugel (123) met de pedaalbuis (36L/R) zoals getoond in de afbeelding en zet deze vast met bout (127), sluitring (125) en borgmoer (124) met behulp van inbussleutel (B) en sleutel (D).

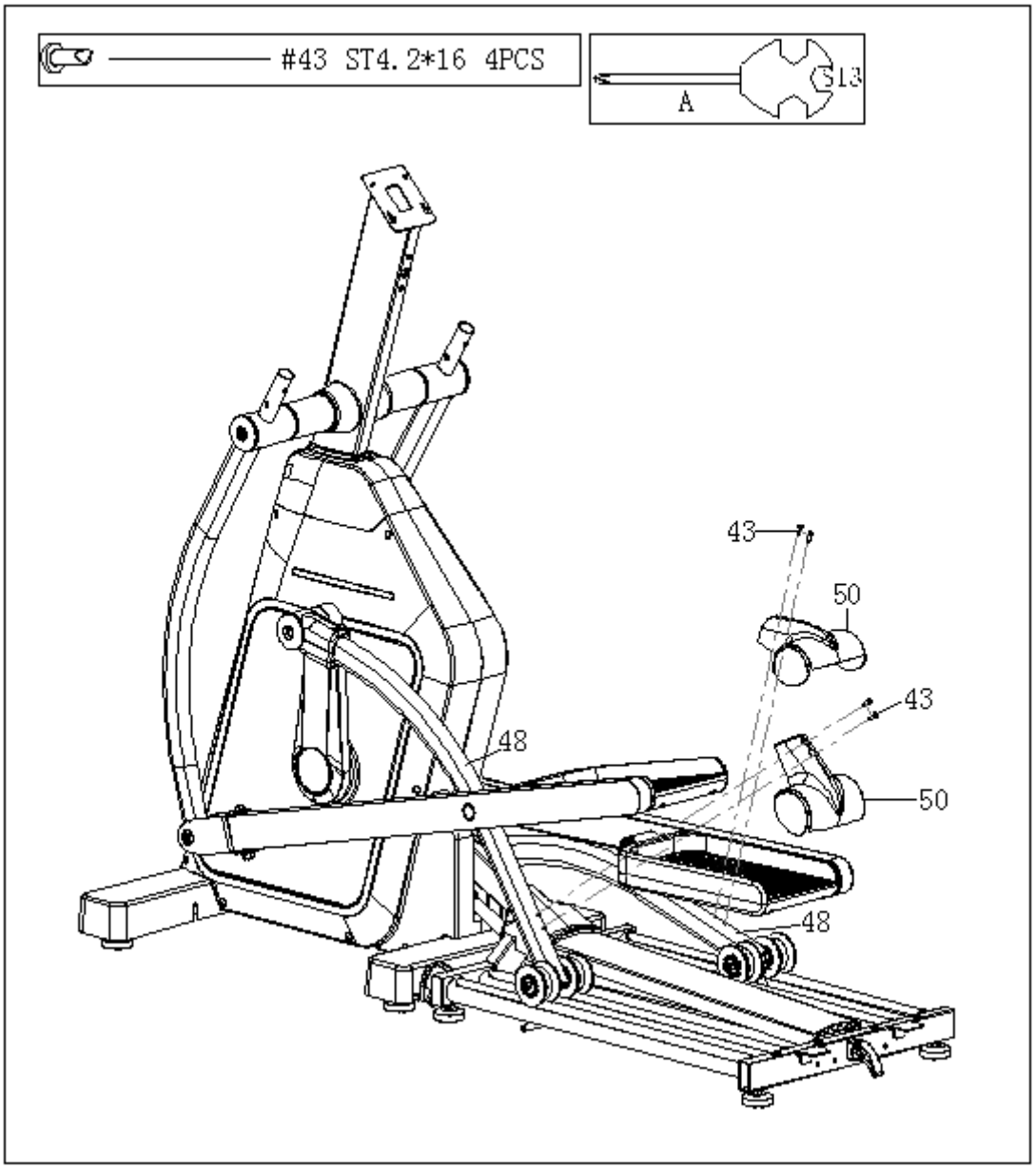
STAP 3:



a. Kantel de machine voorzichtig naar voren, zodat het hoofdframe (76) met de stelvoeten (55) op de grond rust. Til vervolgens handmatig de inklap-instelhendel (61) op om de rails (64) te ontgrendelen totdat deze de grond raakt.

b. Gebruik sleutel (A) om de stuurstang afdekkappen (17L/R) op de stuurstang (16) te bevestigen met schroeven (18).

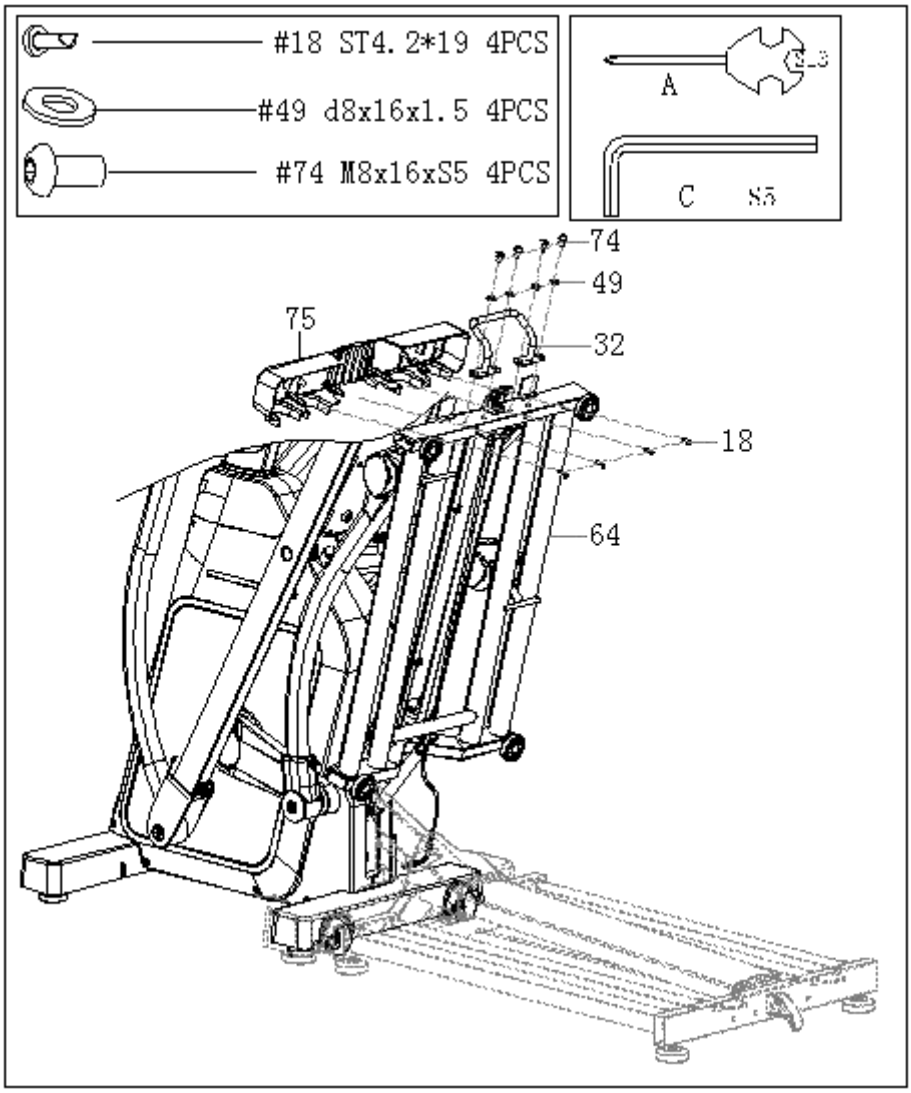
STAP 4:



a. Gebruik sleutel (A) om de voorgemonteerde schroeven (43) aan de achterzijde van de koppelstang (48) te verwijderen.

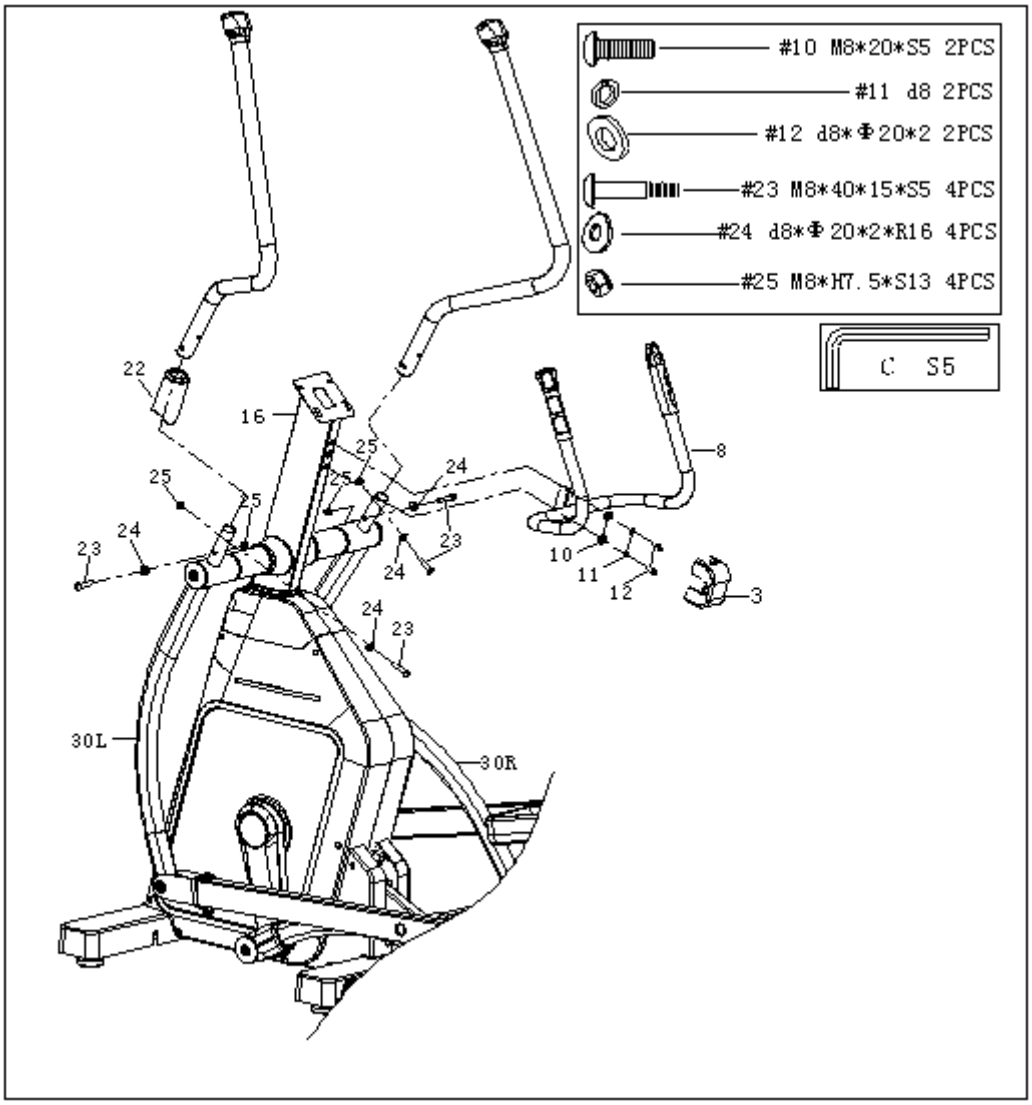
b. Gebruik sleutel (A) om de wielkap (50) aan de achterzijde van de koppelstang (48) te bevestigen met schroeven (43).

STAP 5:



a. Klap de rails (64) in.
b. Gebruik inbussleutel (C) om de voorgemonteerde bouten (74) en sluitringen (49) van de rails (64) te verwijderen.
c. Gebruik inbussleutel (C) om het handvat (32) vast te zetten op de rails (64) met bouten (74) en sluitringen (49).
d. Klik de rails afdekkap (75) op de rails (64) en gebruik vervolgens sleutel (A) om de rails afdekkap (75) vast te zetten op de rails (64) met schroeven (18).

STAP 6:

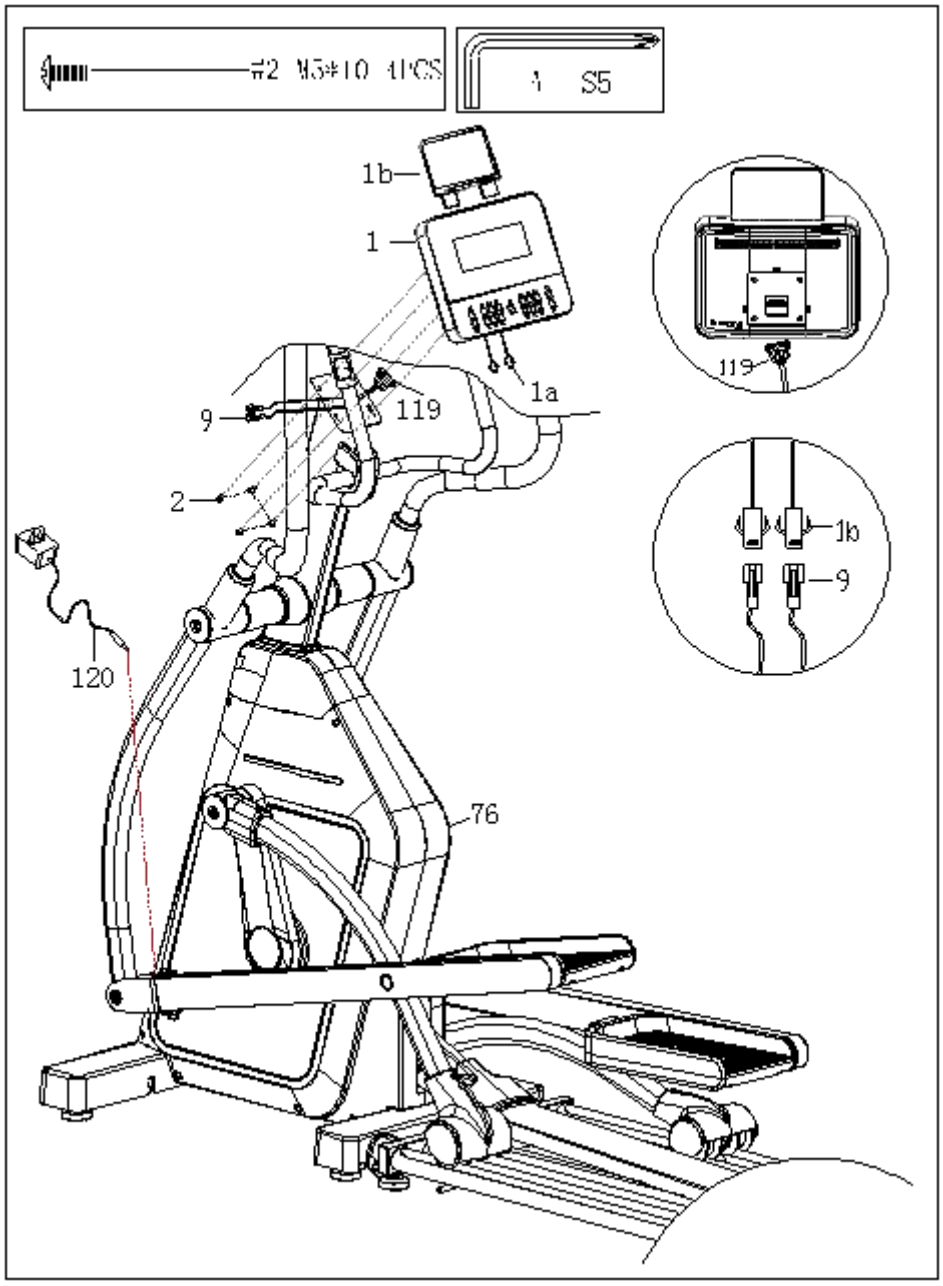


a. Gebruik inbussleutel (C) om de handgrepen (20L/R) te bevestigen aan de pendelarmen (30L/R) met bouten (23), gebogen sluitringen (24) en borgmoeren (25).

b. Gebruik inbussleutel (C) om de bouten (12), veerringen (11) en sluitringen (10) van de stuurstang (16) te verwijderen.

c. Gebruik inbussleutel (C) om de middelste handgreep (8) vast te zetten op de stuurstang (16) met bouten (12), veerringen (11) en sluitringen (10). Plaats na voltooiing de afdekkap (3) hierover.

STAP 7:



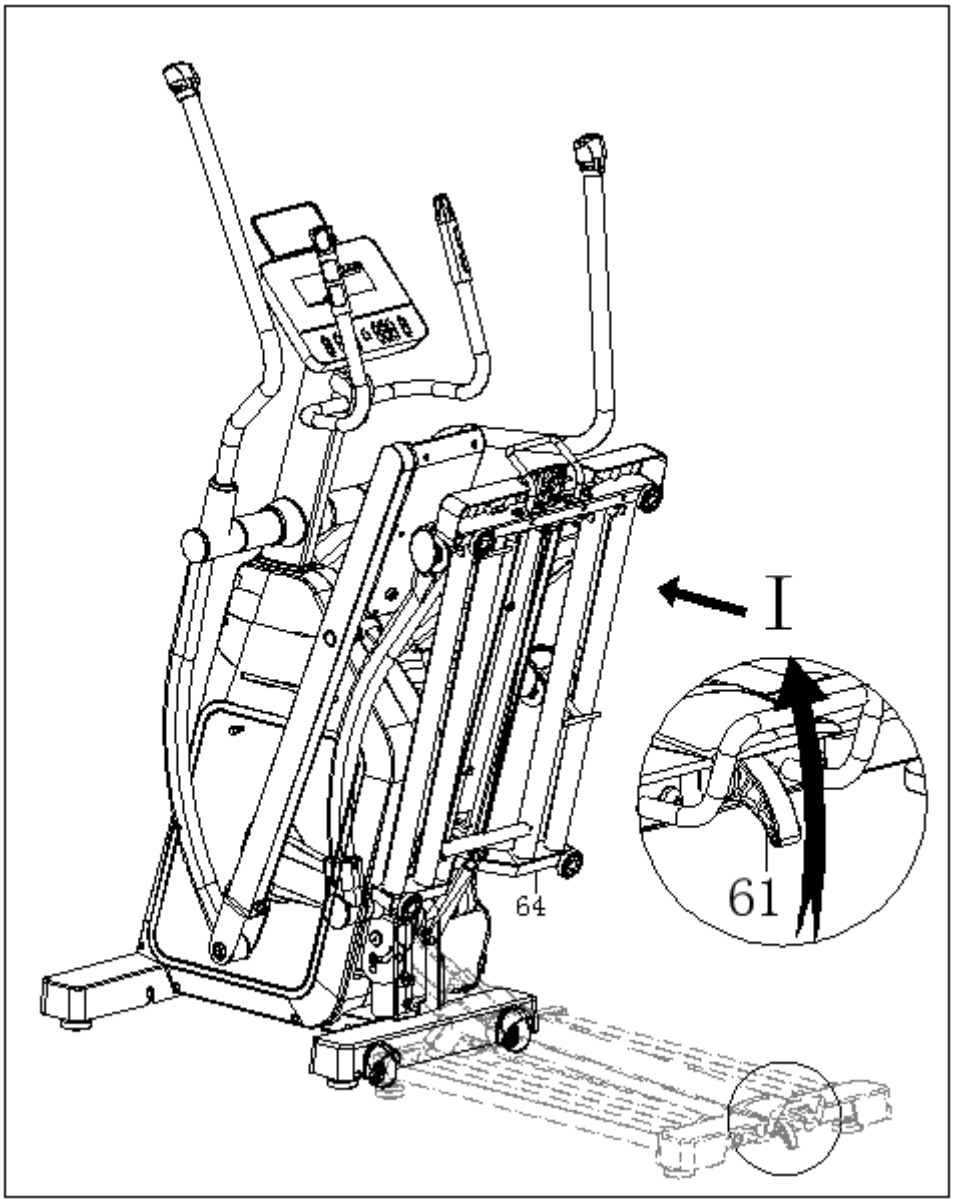
a. Sluit hoofdkabel 1 (119) aan op de aansluiting aan de achterzijde van de computer. Sluit de consolekabel (1b) aan op de pulssensorkabel (9) en plaats de iPad-houder (1c) in de computer.

b. Gebruik sleutel (A) om de voorgemonteerde schroeven (2) uit de achterkant van de console (1) te verwijderen. Bevestig de computer (1) aan de stuurstang (16) met de schroeven (2).

c. Steek tijdens gebruik het ene uiteinde van de adapter (120) in de basis van de machine (76) en sluit het andere uiteinde aan op een stopcontact.

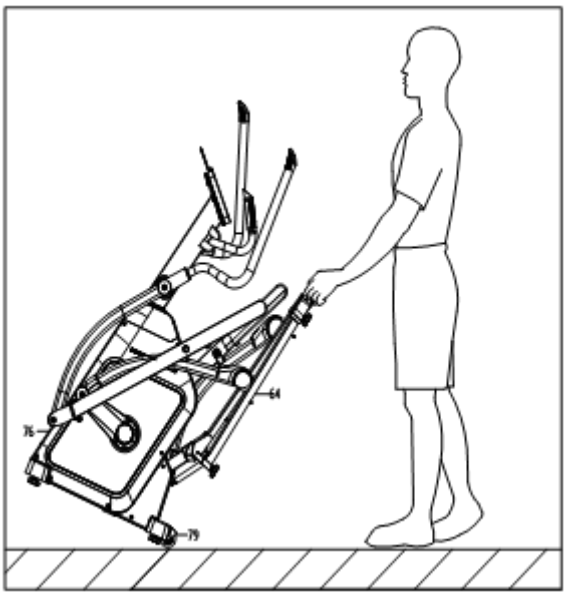
Let op: Bewaar de adapter (120) zorgvuldig wanneer de machine niet in gebruik is.

Inklapgids

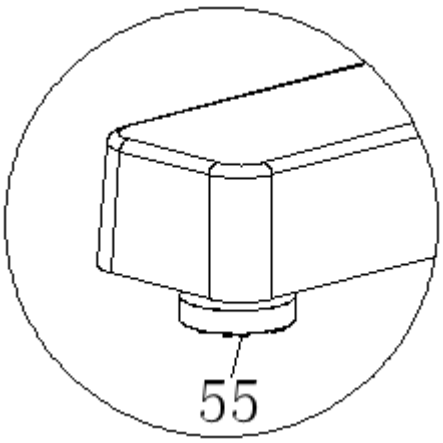


AANPASSINGSGIDS

1.HET APPARAAT VERPLAATSEN

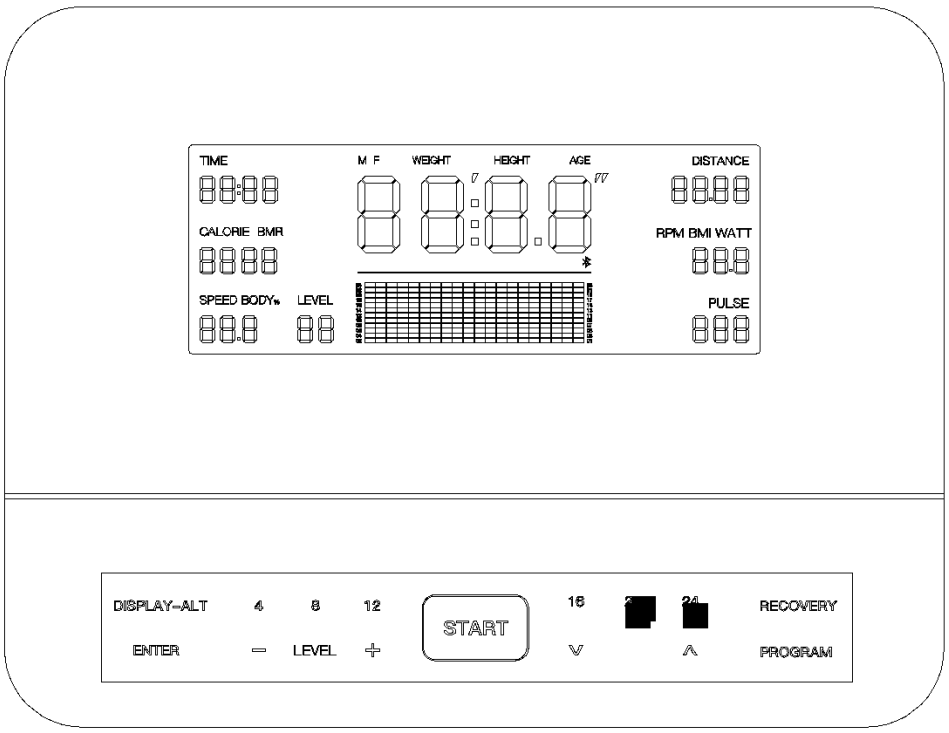


2. DE BALANS AFSTELLEN



Gebruiksaanwijzing computer

Beschrijving van het displayvenster (zonder HELLING/INCLINE)



ITEM	BESCHRIJVING	BEREIK
TIME (Tijd)	Huidige trainingstijd	0 min: 00 s ~ 99 min: 59 s
SPEED (Snelheid)	Snelheid tijdens het trainen	0.0 ~ 99.9 km/u (mijl/u)
DISTANCE (Afstand)	Huidige trainingsafstand	0.00 ~ 99.99 km (mijl)
CALORIES (Calorieën)	Geschat aantal verbrande calorieën	0.0 ~ 9999 kcal
PULSE (Hartslag)	Hartslag tijdens het trainen	40 ~ 240 bpm
RPM	Rotaties per minuut (trapsnelheid)	0 ~ 199 rpm
WATT	Vermogen	0 ~ 899 W
BMI/BMR/BODY%	body mass index / basaal metabolisme / vetpercentage	
LEVEL	weerstandsniveau	1-32
INCLINE	hellingshoek	0-15 (Optioneel)

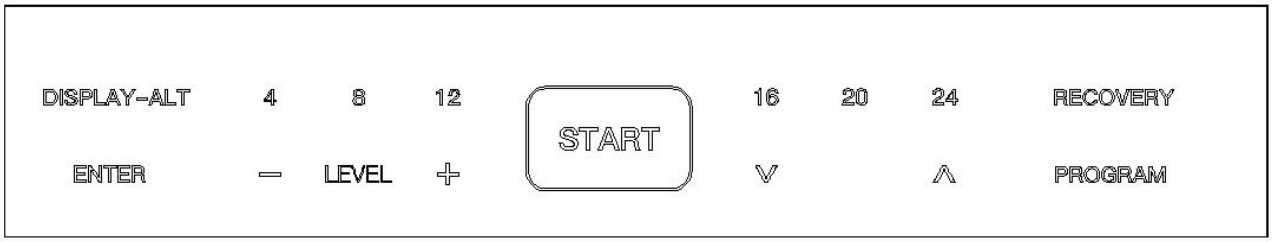
- Weergavemodus op het hoofddisplay tijdens het trainen:
  1. Scanningsmodus: elke 6 seconden verschijnen de gegevens in de volgende volgorde:
  2. Tijd (TIME) → Afstand (DISTANCE) → Snelheid (SPEED) → Hartslag (PULSE) → Calorieën (CALORIE) → Vermogen (WATT)
  3. Druk op de “Display-ALT” toets om een specifieke functie vast te zetten op het hoofddisplay.
- Druk tijdens het trainen op de “ENTER” toets om te schakelen tussen de weergave van RPM en WATT.

Beschrijving van de programmafuncties

MANUAL	.(PROGRAMMA 1) Trainingsmodus met 1 handmatig in te stellen weerstandsprogramma	Opmerking
PROGRAM	.(PROGRAMMA 2 ~ 11) Trainingsmodus met 10 automatische weerstandsprogramma's	
BODYFAT	(PROGRAMMA 12) Test vetpercentage, body mass index en basaal metabolisme	
WATT	(PROGRAMMA 13) Trainingsmodus gestuurd op basis van ingesteld watt-vermogen	
H.R.C	(PROGRAMMA 14 ~ 17) Trainingsmodus gestuurd door hartslagfrequentie (65%, 75%, 85% of zelf ingesteld)	
USER PROGRAM	(PROGRAMMA 18 ~ 21) Zelf in te stellen weerstandsprogramma	
APP	Ondersteunt KINOMAP / ZWIFT applicaties	Optioneel
INCLINE	Trainingsmodus met hellingshoek	Optioneel

Opmerking: Optioneel - de gebruiker kan kiezen of deze functie op het product aanwezig is.

Beschrijving van de toetsen



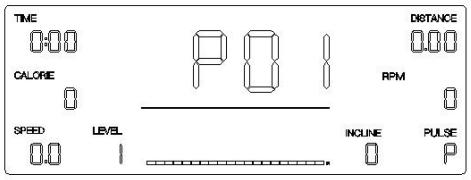
—	Waarde verlagen tijdens instellen; weerstand (LEVEL) verlagen tijdens de training
+	Waarde verhogen tijdens instellen; weerstand (LEVEL) verhogen tijdens de training
PROGRAM	Modus/programma omhoog selecteren
RECOVERY	Hartslagherstelltest starten
START	Training starten of stoppen
Display-ALT	Functie vastzetten op het hoofddisplay
UP ∧	Functie omhoog selecteren; Helling verhogen tijdens het trainen (indien aanwezig)
∨ DOWN	Functie omlaag selecteren; Helling verlagen tijdens het trainen (indien aanwezig)

Een

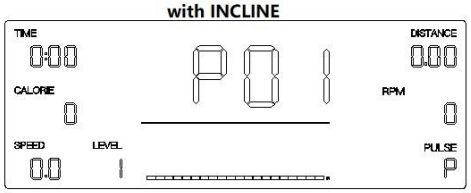
heden van parameters

LENGTE (HEIGHT)	GEWICHT (WEIGHT)	PULSE (Hartslag)	CALORIEËN	DISTANCE (Afstand)	WATT
cm(Ft 'In)	kg(lbs)	BPM	Kcal	km(ml)	W

MANUAL (PROGRAMMA 1)



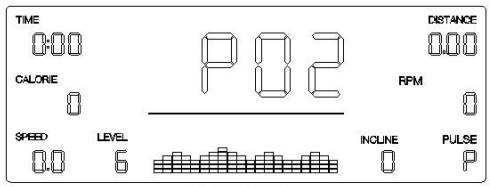
with INCLINE



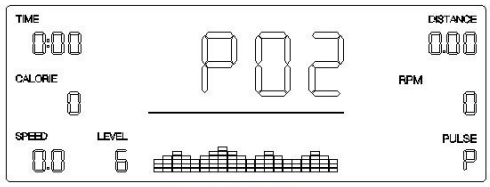
without INCLINE

1. Druk op de “START” toets om te beginnen, of druk op de “ENTER” toets om de instelmodus te openen.
2. Druk in de instelmodus op de “ENTER” toets om de items achtereenvolgens te selecteren; het geselecteerde item (tijd, afstand, calorieën, leeftijd) knippert.
3. Druk op de “+” of “-” toets om de waarde te verhogen of te verlagen en druk op “ENTER” om naar het volgende item te gaan.
4. Nadat alle instellingen zijn voltooid, verlaat de computer automatisch de instelmodus, of u kunt direct op “START” drukken om te beginnen.
5. Druk tijdens het trainen op “+” of “-” om de weerstand te verhogen of te verlagen.
6. Druk tijdens het trainen op “UP” of “DOWN” om de helling te verhogen of te verlagen (Optioneel).
7. Als er een doel (tijd, afstand of calorieën) is ingesteld, telt dit item af tijdens de training. Wanneer de aftelling 0 bereikt, stopt de training automatisch met een "DI DI" geluidssignaal.
8. Druk tijdens het trainen op “START” om het apparaat te stoppen.

PROGRAM (PROGRAMMA 2-11)



with INCLINE



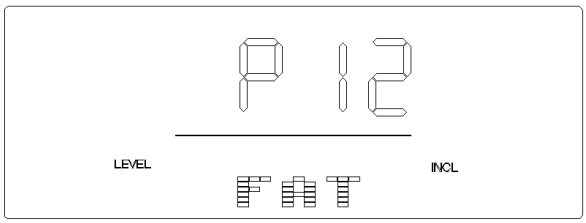
without INCLINE

1. Druk op “PROGRAM”, “UP” of “DOWN” om het programma te selecteren.
2. Druk op de “START” toets om te beginnen, of druk op de “ENTER” toets om de instelmodus te openen.
3. Druk in de instelmodus op de “ENTER” toets om de items achtereenvolgens te selecteren; het geselecteerde item (tijd, afstand, calorieën, leeftijd) knippert.
4. Druk op de “+” of “-” toets om de waarde te verhogen of te verlagen en druk op “ENTER” om naar het volgende item te gaan.
5. Nadat alle instellingen zijn voltooid, verlaat de computer automatisch de instelmodus, of u kunt direct op “START” drukken om te beginnen.
6. Tijdens de training wordt het weerstandsniveau automatisch aangepast volgens het ingestelde programma, of u kunt “+” of “-” gebruiken om handmatig bij te stellen.
7. Tijdens de training kunt u de up of down button gebruiken om de incline te verstellen (Optioneel)
8. Als er een doel (tijd, afstand of calorieën) is ingesteld, telt dit item af tijdens de training. Wanneer de aftelling 0 bereikt, stopt de training automatisch met een "DI DI" geluidssignaal.
9. Druk tijdens het trainen op “START” om het apparaat te stoppen.

Lijst van weerstandsniveaus:

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

BODYFAT (PROGRAMMA 12)



1. Druk op “ENTER” om de instelmodus te openen.
2. In de instelmodus is de volgorde: geslacht → lengte → gewicht → leeftijd. Gebruik “+” of “-” om aan te passen.
3. Druk op “START” om de test van 10 seconden te starten. Het scherm toont daarna BMI (body mass index), FAT% (vetpercentage) en BMR (basaal metabolisme).
4. Houd vóór het testen de pulssensoren vast totdat de hartslag stabiel op het scherm wordt weergegeven.
5. De test moet worden uitgevoerd in ruststand met een kalme hartslag.

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

BODY FAT (vetpercentage)

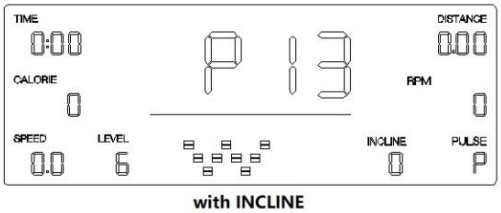
Geslacht	Laag	Gemiddeld	Gemiddeld/Hoog	Hoog
Man	< 13%	13% - 25.9%	26% - 30%	> 30%
Vrouw	< 23%	23% - 35.9%	36% - 40%	> 40%

BMR (basaal metabolisme: het gemiddelde aantal calorieën dat dagelijks nodig is voor de basislichaamsfuncties)
Referentiewaarde: 1300 ± 100 (22-40 jaar oud)

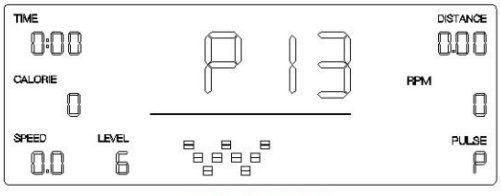
BODY TYPE (lichaamstype)

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Extreem mager	Mager	Vrij slank	Onder gemiddeld	Normaal	Boven gemiddeld	Overgewicht	Zwaarlijvig	Extreem zwaarlijvig

WATT (PROGRAMMA 13)



with INCLINE

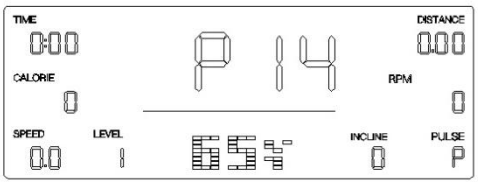


without INCLINE

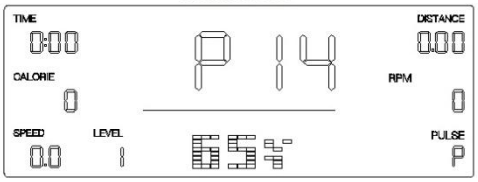
1. Press the “ENTER” key to enter the setting mode.
2. In de instelmodus is de volgorde: tijd → afstand → watt. Druk op “+” of “-” om aan te passen en op “ENTER” om naar het volgende item te gaan,
3. Druk op “START” om de training te beginnen. De weerstand wordt automatisch aangepast op basis van het ingestelde wattage.
4. At exercise state, you can use the “UP” or “DWON” key to increase or decrease the incline. (Optional)
5. Als er een tijd of afstand is ingesteld, telt dit item af tijdens het trainen. Bij 0 stopt de training automatisch met een "DI DI" geluidssignaal.
6. Druk tijdens het trainen op “START” om het apparaat te stoppen.

Opmerking: De watt-waarde wordt bepaald door het koppel en de 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 wattage gelijk te houden.

HRC (PROGRAMMA 14 - 17)



with INCLINE

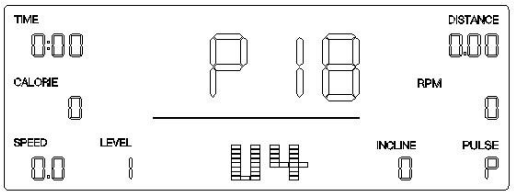


without INCLINE

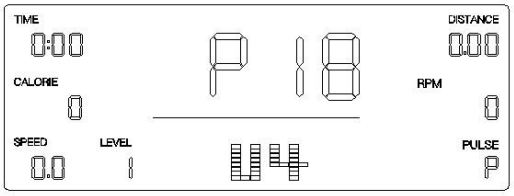
1. Druk op “PROGRAM”, “UP” of “DOWN” om de doelhartslagmodus te selecteren.
2. PROGRAMMA 14 - 16:
   1) Press the “ENTER” key to enter the setting mode.
   2) In de instelmodus is de volgorde: tijd → afstand → calorieën → leeftijd. De standaard hartslagwaarde wordt automatisch berekend op basis van de leeftijd. 65%, 75% en 85% geven aan dat de doelhartslag respectievelijk 65%, 75% of 85% van de standaard hartslag is.
   3) Druk op “+” of “-” om aan te passen.
3. PROGRAMMA 17:
   1) Press the “ENTER” key to enter the setting mode.
   4) In de instelmodus is de volgorde: tijd → afstand → calorieën → doelhartslag.
   2) Druk op “+” of “-” om aan te passen.
4. Druk op “START” om te beginnen; de weerstand wordt tijdens het trainen automatisch aangepast aan de hand van de doelhartslag.
5. At exercise state, you can use the “UP” or “DWON” key to increase or decrease the incline. (Optional)
6. Als er een doel (tijd, afstand of calorieën) is ingesteld, telt dit item af tijdens de training. Wanneer de aftelling 0 bereikt, stopt de training automatisch met een "DI DI" geluidssignaal.
7. Druk tijdens het trainen op “START” om het apparaat te stoppen.

Opmerking: Voor een optimale werking van de HRC-functie wordt aanbevolen om een draadloze borstband te dragen. Als de computer geen hartslag detecteert, verandert de weerstand niet automatisch, maar kan de training wel gewoon doorgaan.

USER PROGRAM (PROGRAMMA 18 - 21)



with INCLINE



without INCLINE

1. Druk op “PROGRAM”, “UP” of “DOWN” om het programma te selecteren.
2. Druk op de “START” toets om te beginnen, of druk op de “ENTER” toets om de instelmodus te openen.
3. In de instelmodus is de volgorde: tijd → afstand → calorieën → leeftijd → weerstandsniveau van elke kolom.
4. Druk op de “+” of “-” toets om de waarde te verhogen of te verlagen en druk op “ENTER” om naar het volgende item te gaan.
5. Nadat alle instellingen zijn voltooid, verlaat de computer automatisch de instelmodus, of u kunt direct op “START” drukken om te beginnen.
6. At exercise state, the resistance value will be adjusted automatically according to the set program, or you can use the “+” or “-” key to increase or decrease.
7. At exercise state, you can use the “UP” or “DWON” key to increase or decrease the incline. (Optional)
8. Als er een doel (tijd, afstand of calorieën) is ingesteld, telt dit item af tijdens de training. Wanneer de aftelling 0 bereikt, stopt de training automatisch met een "DI DI" geluidssignaal.
9. Druk tijdens het trainen op “START” om het apparaat te stoppen.

RECOVERY (Hersteltest)

1. Wanneer de computer uw hartslag weergeeft tijdens het trainen, drukt u op “RECOVERY” en blijft u de sensoren vasthouden.
2. TIME toont "0: 60" (seconden), de aftelling begint vanaf 60 seconden en het systeem start de test.
3. Wanneer TIME aftelt tot "0: 00", toont het hoofddisplay F1 ~ F6, wat het niveau van uw hartslagherstelvermogen aangeeft.

4. Het wordt aanbevolen de test uit te voeren binnen het aerobe hartslagbereik, zodat de testresultaten niet worden beïnvloed door een te hoge of te lage waarde.

F1=1.0	Uitstekend
1.0 < F2 <2.0	Goed
2.0 < F3 <2.9	Vrij goed
3.0 < F4 <3.9	Normaal
4.0 < F5 <5.9	Matig
F6=6.0	Slecht

Bluetooth APP (Optioneel)

1. Schakel Bluetooth in op uw telefoon, open de FitShow app en klik op "Zoek apparaat".

2. Selecteer het apparaat en klik op "Verbinden". Het Bluetooth-icoon op het scherm licht op.
3. Kies eventueel een virtuele trainingsomgeving (standaard is geen omgeving gekozen).

4. Klik op "Start" om de training te beginnen.

5. U kunt "Bediening" selecteren om de app uw apparaat te laten sturen.
6. Klik op "Stop" om de training te beëindigen en uw gegevens te uploaden.

Opmerking: Als er een storing optreedt na verbinding met de app, maak dan opnieuw verbinding of druk op RESET op de computer.

HARTANSLAG-BORSTBAND DRAGEN (Optioneel)

Dit product is compatibel met een standaard draadloze hartslagband. Tijdens de training verschijnt uw hartslag op het scherm als u een borstband draagt. Voor een nauwkeurige meting moet de borstband direct op de huid gedragen worden. Ga na het omdoen minstens 15 seconden voor de console staan zodat de ontvanger het signaal kan koppelen.

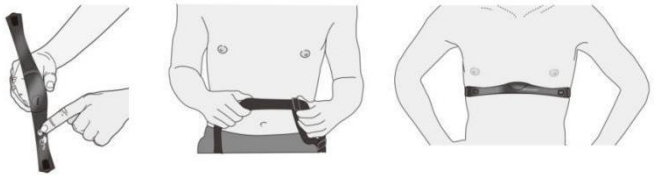


Diagram A *Diagram B* *Diagram C*

1. 1. Bevochtig de achterzijde van de borstband voorzichtig met kraanwater (Afbeelding A).
   Belangrijk: Gebruik geen gedemineraliseerd water. Dit bevat niet de juiste mineralen en zouten om elektrische impulsen te geleiden.
2. Stel de band af en bevestig deze rond uw borst. De band moet stevig maar niet knellend zitten (Afbeelding B).
3. Zorg ervoor dat de borstband rechtop zit, horizontaal over uw borst loopt en gecentreerd is in het midden van uw borstkas (Afbeelding C).

Wanneer deze stappen zijn voltooid, bent u klaar om uw hartslag af te lezen.

Beschrijving van foutcodes

Foutcode	Mogelijke oorzaak	Controle	Oplossing
E1	De motor werkt niet goed	Controleer of de stekker van de motor goed in de aansluiting zit	Sluit de stekker opnieuw aan of vervang de motor
	Interne kabelstoring	Controleer de kabel op beschadigingen	Vervang de kabel
	Geen stuursignaal vanuit het scherm naar de motor		Vervang de elektronische computer
E2	Sensoren niet direct na de start van de vettest vastgepakt		Pak de pulssensoren binnen 3 seconden na de start vast
	Scherm geeft geen hartslagwaarde weer	Controleer of er in andere modi wel hartslagweergave is	Als er nergens weergave is: vervang de computer of de pulskabel

Opmerkingen:

1. Wanneer het scherm een ongebruikelijke storing vertoont, haal dan de stekker uit het stopcontact en steek deze er opnieuw in.
2. Zonder enige bediening schakelt het apparaat na vijf minuten automatisch over naar de stand-bymodus.