

**CLUB SERIES UPRIGHT LIFECYCLE®  
HOMETRAINERS, CLUB-SERIE (CSLU)**

**GEBRUIKERSHANDLEIDING**

**M051-00K63-A300**





## HOOFDKANTOOR

5100 River Road  
Schiller Park, Illinois 60176 • VS  
+1 847.288.3300 • Fax: 847.288.3703  
800.735.3867 (gratis binnen de VS en Canada)  
Wereldwijde website: [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

## INTERNATIONALE KANTOREN

### NOORD-, MIDDEN- EN ZUID-AMERIKA

#### Noord-Amerika Life Fitness Inc.

5100 N River Road  
Schiller Park, IL 60176 VS  
Telefoon: (847) 288 3300  
Fax: (847) 288 3703  
E-mail service: [customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
E-mail sales/marketing:  
[consumerproducts@lifefitness.com](mailto:consumerproducts@lifefitness.com)  
Kantooruren: 7.00 - 18.00 uur (CST)

#### Brazilië Life Fitness Brasil

Av. Cidade Jardim, 900  
Jd. Paulistano  
São Paulo, SP 01454-000  
BRAZILIË  
SAC: 0800 773 8282  
Telefoon: +55 (11) 3095 5200  
Fax: +55 (11) 3095 5201  
E-mail service: [suporte@lifefitness.com.br](mailto:suporte@lifefitness.com.br)  
E-mail sales/marketing: [lifefitness@lifefitness.com.br](mailto:lifefitness@lifefitness.com.br)  
Kantooruren service:  
9.00 - 17.00 uur (BRT) (maandag-vrijdag)  
Kantooruren winkel:  
9.00 - 20.00 uur (BRT) (maandag-vrijdag)  
10.00 - 16.00 uur (BRT) (zaterdag)

#### Latijns-Amerika en Caribisch Gebied\* Life Fitness Inc.

5100 N River Road  
Schiller Park, IL 60176 VS  
Telefoon: (847) 288 3300  
Fax: (847) 288 3703  
E-mail service: [customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
E-mail sales/marketing: [commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)  
Kantooruren: 7.00 uur - 18.00 uur (CST)

### EUROPA, MIDDEN-OOSTEN EN AFRIKA (EMEA)

#### Nederland & Luxemburg Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
NEDERLAND  
Telefoon: (+31) 180 646 666  
Fax: (+31) 180 646 699  
E-mail service: [service.benelux@lifefitness.com](mailto:service.benelux@lifefitness.com)  
E-mail sales/marketing:  
[marketing.benelux@lifefitness.com](mailto:marketing.benelux@lifefitness.com)  
Kantooruren: 9.00 - 17.00 uur (CET)

#### Verenigd Koninkrijk & Ierland Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide  
Ely, Cambs, CB7 4UB  
Telefoon: Algemeen kantoor (+44) 1353.666017  
Klantenservice (+44) 1353.665507  
Fax: (+44) 1353.666018  
E-mail service: [uk.support@lifefitness.com](mailto:uk.support@lifefitness.com)  
E-mail sales/marketing: [life@lifefitness.com](mailto:life@lifefitness.com)  
Kantooruren:  
Algemeen kantoor: 9.00 - 17.00 uur (GMT)  
Klantenservice: 8.30 - 17.00 uur (GMT)

#### Duitsland & Zwitserland Life Fitness Europe GMBH

Siemensstraße 3  
85716 Unterschleißheim  
DUITSLAND  
Telefoon: (+49) 89.31 77 51.0 (Duitsland)  
(+41) 0848 000 901 (Zwitserland)  
Fax: (+49) 89.31 77 51.99 (Duitsland)  
(+41) 043 818 07 20 (Zwitserland)  
E-mail service: [kundendienst@lifefitness.com](mailto:kundendienst@lifefitness.com)  
E-mail sales/marketing: [kundenberatung@lifefitness.com](mailto:kundenberatung@lifefitness.com)  
Kantooruren: 08.30 - 16.30 uur (CET)

#### Oostenrijk Life Fitness Austria

Vertriebs G.m.b.H.  
Dückerstraße 7-9/3/36  
1220 Wenen  
OOSTENRIJK  
Telefoon: (+43) 1.61.57.198  
Fax: (+43) 1.61.57.198.20  
E-mail service: [kundendienst@lifefitness.com](mailto:kundendienst@lifefitness.com)  
E-mail sales/marketing: [kundenberatung@lifefitness.com](mailto:kundenberatung@lifefitness.com)  
Kantooruren: 08.30 - 16.30 uur (CET)

#### Spanje Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5, 1<sup>ra</sup>  
08960 Sant Just Desvern Barcelona  
SPANJE  
Telefoon: (+34) 93.672.4660  
Fax: (+34) 93.672.4670  
E-mail service: [info.iberia@lifefitness.com](mailto:info.iberia@lifefitness.com)  
E-mail sales/marketing: [info.iberia@lifefitness.com](mailto:info.iberia@lifefitness.com)  
Kantooruren:  
9.00 - 18.00 uur (maandag - donderdag)  
8.30 - 15.00 uur (vrijdag)

#### België Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain  
4800 Verviers  
BELGIË  
Telefoon: (+32) 87 300 942  
Fax: (+32) 87 300 943  
E-mail service: [service.benelux@lifefitness.com](mailto:service.benelux@lifefitness.com)  
E-mail sales/marketing: [marketing.benelux@lifefitness.com](mailto:marketing.benelux@lifefitness.com)  
Kantooruren: 9.00 - 17.00 uur (CET)

#### Italië Life Fitness Europe GmbH

Siemensstraße 3  
85716 Unterschleißheim  
DUITSLAND  
Telefoon: (+39) 02-55378611  
Service: 800438836 (In Italië)  
Fax: (+39) 02-55378699  
E-mail service: [assistentatecnica@lifefitness.com](mailto:assistentatecnica@lifefitness.com)  
E-mail sales/marketing: [info@lifefitnessitalia.com](mailto:info@lifefitnessitalia.com)  
Kantooruren: 08.30 - 16.30 uur (CET)

#### Alle overige EMEA-landen & Distributeurs C-EMEA\*

Bijdorpplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
NEDERLAND  
Telefoon: (+31) 180 646 644  
Fax: (+31) 180 646 699  
E-mail service: [service.db.cemea@lifefitness.com](mailto:service.db.cemea@lifefitness.com)  
E-mail sales/marketing:  
[marketing.db.cemea@lifefitness.com](mailto:marketing.db.cemea@lifefitness.com)  
Kantooruren: 9.00 - 17.00 uur (CET)

### AZIË PACIFIC (AP)

#### Japan Life Fitness Japan

Nippon Brunswick Bldg., #8F  
5-27-7 Sendagaya  
Shibuya-Ku, Tokio  
Japan 151-0051  
Telefoon: (+81) 3.3359.4309  
Fax: (+81) 3.3359.4307  
E-mail service: [service@lifefitnessjapan.com](mailto:service@lifefitnessjapan.com)  
E-mail sales/ marketing: [sales@lifefitnessjapan.com](mailto:sales@lifefitnessjapan.com)  
Kantooruren: 9.00 - 17.00 uur (JAPAN)

#### China en Hongkong Life Fitness Asia Pacific LTD

Room 2610, Miramar Tower  
132 Nathan Road  
Tsimshatsui, Kowloon  
HONGKONG  
Telefoon: (+852) 2891.6677  
Fax: (+852) 2575.6001  
E-mail service: [HongKongEnquiry@lifefitness.com](mailto:HongKongEnquiry@lifefitness.com)  
E-mail sales/marketing: [ChinaEnquiry@lifefitness.com](mailto:ChinaEnquiry@lifefitness.com)  
Kantooruren: 9.00 - 18.00 uur

#### Alle andere landen in Azië Pacific & distributeurs Azië Pacific\*

Room 2610, Miramar Tower  
132 Nathan Road  
Tsimshatsui, Kowloon  
HONGKONG  
Telefoon: (+852) 2891.6677  
Fax: (+852) 2575.6001  
E-mail service: [HongKongEnquiry@lifefitness.com](mailto:HongKongEnquiry@lifefitness.com)  
E-mail sales/marketing: [ChinaEnquiry@lifefitness.com](mailto:ChinaEnquiry@lifefitness.com)  
Kantooruren: 9.00 - 18.00 uur

\* Zie tevens [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com) voor informatie over plaatselijke vertegenwoordigers of leveranciers.

# INHOUDSOPGAVE

Hoofdstuk/ paragraaf	Beschrijving	
1	Om Te Beginnen . . . . .	.5
1.1	Belangrijke Veiligheidsinstructies . . . . .	.5
1.2	Installatie . . . . .	.6
2	Bedieningspaneel . . . . .	.9
2.1	Overzicht Van Bedieningspaneel En Activiteitszone . . . . .	.9
2.2	Beschrijving Van Het Bedieningspaneel . . . . .	.10
2.3	Leesrek En Flessenhouder . . . . .	.13
3	Heart Rate Zone Training® . . . . .	.14
3.1	Het Belang Van Heart Rate Zone Training® . . . . .	.14
3.2	Hartslagmeting . . . . .	.15
4	De Trainingen . . . . .	.17
4.1	Trainingen - Overzicht . . . . .	.17
4.2	Training Op De Hometrainer . . . . .	.19
4.3	Trainingen - Beschrijving . . . . .	.22
4.4	Met Behulp Van Mijn Trainingen Persoonlijke Programma's . . . . .	.30
5	Optionele Instellingen . . . . .	.32
5.1	De Functie Optionele Instellingen Starten En Gebruiken . . . . .	.32
5.2	System Configuratie (Optionele Instellingen) . . . . .	.33
6	Onderhoud En Technische Gegevens . . . . .	.34
6.1	Tips Voor Preventief Onderhoud . . . . .	.34
6.2	Schema Voor Preventief Onderhoud . . . . .	.35
6.3	Oplossen Van Problemen Met De Optionele Polar® Telemetrie-Hartslagborstband . . . . .	.36
6.4	Oplossen Van Problemen Met De iPod® . . . . .	.38
6.5	Problemen Met De Lifepulse Sensors . . . . .	.40
6.6	Productservice / Plaats Van Het Serienummer . . . . .	.40
6.7	Recyclen Van De Batterij . . . . .	.40
7	Specificaties . . . . .	.41
7.1	Specificaties Van De Lifecycle® Hometrainers CSLU . . . . .	.41
7.2	Garantie-Informatie: CSLU Hometrainer . . . . .	.42

Voordat u dit product in gebruik neemt, is het van essentieel belang dat u deze gebruikershandleiding in zijn GEHEEL doorneemt, evenals ALLE montage-instructies.

De handleiding beschrijft de installatie van het apparaat en geeft aanwijzingen over het juiste en veilige gebruik.

FCC-waarschuwing - het apparaat kan radio- en tv-storingen veroorzaken

**Opmerking:** *Deze apparatuur is getest en in overeenstemming bevonden met de beperkingen voor een klasse B digitaal apparaat, conform deel 15 van de FCC-regels. Deze beperkingen zijn bedoeld om een redelijke bescherming tegen schadelijke storingen in een residentiële installatie. Deze apparatuur genereert, gebruikt en kan radiofrequentie-energie uitstralen, en indien niet geïnstalleerd en gebruikt in overeenstemming met de gebruiksaanwijzing, kan schadelijke interferentie ontstaan met radiocommunicatie. Echter, er is geen garantie dat de storing niet zal optreden in een bepaalde installatie. Als deze apparatuur schadelijke interferentie veroorzaakt bij radio-of televisieontvangst, hetgeen kan worden vastgesteld door de apparatuur uit te schakelen, wordt de gebruiker aangemoedigd te proberen de storing te verhelpen door een of meer van de volgende maatregelen:*

- De ontvangstantenne draaien of ergens anders plaatsen.
- De afstand tussen het toestel en de ontvanger vergroten.
- Het toestel aansluiten op een stopcontact in een andere stroomkring dan waarop de ontvanger is aangesloten.
- De distributeur of een ervaren radio/tv-monteur raadplegen.

EN 957, KLASSE HA: Huishoudelijk gebruik



**VOORZICHTIG: Bij aanpassingen of veranderingen van dit apparaat kan de productgarantie vervallen.**

Elke servicebeurt, behalve schoonmaken of onderhoud door de gebruiker, moet door een erkende servicemonteur worden uitgevoerd. Het apparaat bevat geen onderdelen die door de gebruiker kunnen worden gerepareerd.

Deze gebruikershandleiding beschrijft de werking en functies van het onderstaande product:

**Club Series Lifecycle® Hometrainer (CSLU)**

Zie "Specificaties" in deze handleiding voor productspecifieke functies.

**Doel:** De hometrainer is een trainingsapparaat waarop de gebruiker op een bewegende ondergrond op de plaats kan wandelen of hardlopen.



**LET OP:** Life Fitness acht het ZEER raadzaam dat u, voordat u aan een trainingsprogramma begint, eerst de arts bezoekt voor een volledig medisch onderzoek, in het bijzonder indien er in uw familie personen met hoge bloeddruk of een hartaandoening voorkomen, of indien u ouder dan 45 bent, rookt, een hoog cholesterolgehalte hebt, zwaarlijvig bent of indien u het afgelopen jaar niet regelmatig hebt getraind.

Indien u tijdens de training het gevoel hebt het bewustzijn te gaan verliezen, duizelig of kortademig wordt of pijn hebt, stop de training dan onmiddellijk.

# 1 OM TE BEGINNEN

## 1.1 BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



**VEILIGHEIDSWAARSCHUWING:** De veiligheid van het toestel kan alleen gehandhaafd blijven als het regelmatig op beschadiging en slijtage wordt gecontroleerd. Zie het hoofdstuk over preventief onderhoud voor bijzonderheden.

- Gebruik de Life Fitness Lifecycle hometrainer alleen zoals aangegeven in deze handleiding.
- Als een Lifecycle hometrainer niet goed werkt nadat hij gevallen, beschadigd of zelfs gedeeltelijk in water ondergedompeld is, neem dan contact op met de klantendienst van Life Fitness voor assistentie.
- Sta nooit toe dat anderen de gebruiker of de apparatuur tijdens de training hinderen.
- Volg altijd de instructies die op het bedieningspaneel worden aangegeven.
- Houd nauwlettend toezicht als kinderen of invaliden de Lifecycle hometrainer gebruiken.
- Gebruik de Lifecycle hometrainer niet buiten, nabij zwembaden of in ruimtes met een hoge vochtigheidsgraad.
- Steek niets in de openingen van de Lifecycle hometrainer. Als iets in de hometrainer valt, moet u het er voorzichtig uithalen wanneer het toestel niet gebruikt wordt. Als u het voorwerp niet kunt bereiken, neem dan contact op met de klantendienst van Life Fitness.
- Plaats nooit bekertjes met vloeistof rechtstreeks op het toestel; gebruik hiervoor de accessoirehouder. De bekertjes moeten een deksel hebben.
- Draag schoenen met rubber- of antislipzolen. Schoenen met hakken, leren zolen, noppen of spikes zijn niet geschikt. Zorg dat er geen steentjes in de zolen vastzitten.
- Train niet blootsvoets op de Lifecycle hometrainer.
- Houd losse kleding, veters en handdoeken uit de buurt van bewegende onderdelen.
- Reik niet in of onder het toestel en kantel het niet terwijl het wordt gebruikt.
- Houd de ruimte rondom de Lifecycle hometrainer vrij van obstakels, met inbegrip van muren en meubilair. Zorg dat er minstens een meter ruimte achter het toestel is.
- Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van de Lifecycle hometrainer.
- Ga nooit achterstevoren zitten wanneer u de Lifecycle hometrainer gebruikt.

**HOUD DEZE INSTRUCTIES BIJ DE HAND**

## 1.2 INSTALLATIE

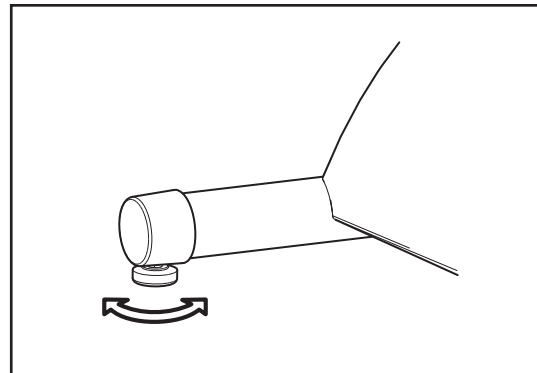
Neem de gebruikershandleiding volledig door voordat u de Lifecycle hometrainer installeert.

### PLAATSING VAN DE LIFECYCLE® HOMETRAINER

Volg alle veiligheidsinstructies van hoofdstuk 1.1 op en breng de fiets naar de plaats waar hij gebruikt gaat worden. Zie hoofdstuk 7, *Specificaties*, voor het benodigde vloeroppervlak. Laat 41 cm ruimte tussen de fiets en andere voorwerpen of oppervlakken aan weerskanten. Laat 1 meter ruimte tussen de voor- en achterkant van de fiets en ieder ander voorwerp of oppervlak.

### STABILISEREN VAN DE LIFECYCLE HOMETRAINER

Probeer de fiets zijwaarts heen en weer te bewegen wanneer hij op zijn plaats staat, om te controleren of hij stabiel staat. Als het toestel ook maar iets beweegt, moet het waterpas gezet worden. Bepaal welk pootje de vloer niet geheel raakt. Maak de contraoer los met een 9/16-inch steeksleutel en draai het stelootje om het omlaag te brengen. Controleer of de fiets stabiel staat en stel het pootje zo nodig nogmaals bij totdat het toestel niet langer beweegt. Vergrendel de afstelling door de contraoer tegen de stabilisatiestang te draaien.

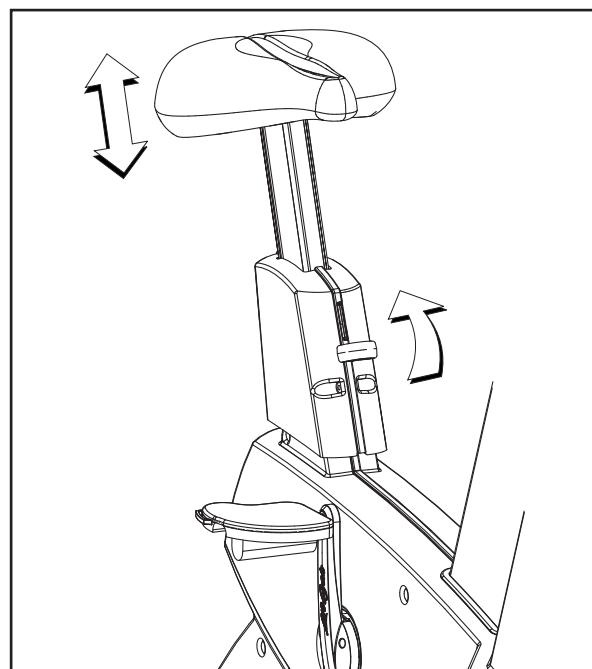


### AFSTELLEN VAN HET ZADEL

Het is belangrijk om het zadel op de optimale hoogte af te stellen om op de Lifecycle hometrainer te fietsen. Wanneer u fietst met een zadel dat te laag is, kunnen uw knieën en dijspieren overmatig belast worden. Wanneer het zadel te hoog is, kunnen uw voeten, enkels, heupen en knieën geïrriteerd worden. Om te bepalen of het zadel bijgesteld moet worden, gaat u erop zitten met de bal van uw voeten op de pedalen. Uw knie moet iets gebogen zijn wanneer het pedaal op het laagste punt is. U moet kunnen fietsen zonder de knieën te strekken of op het zadel te schuiven.

De fiets heeft een ratelsysteem voor de verticale afstelling van het zadel, zodat u de hoogte van het zadel gemakkelijk en veilig kunt verstellen. Om het zadel omhoog te brengen, moet u opstaan zodat er geen gewicht op het zadel is, of van de fiets afstappen. Trek het zadel vervolgens omhoog tot de gewenste hoogte en zorg dat het vergrendeld wordt. Test het zadel en stel het zo nodig nogmaals bij.

Om het zadel omlaag te brengen, moet u eerst van de fiets afstappen. Houd het zadel vast, trek aan de afstelhendel vóór de zadelbuis om deze te ontgrendelen, breng het zadel omlaag tot de gewenste hoogte en laat de hendel los om de buis vast te zetten. Test het zadel en stel het zo nodig nogmaals bij.



**LET OP: Wanneer u het hoogte-afstelmechanisme gebruikt om de hoogte van een gedeeltelijk geheven zadel te veranderen, moet u het zadel vasthouden om te voorkomen dat het op uw hand valt.**

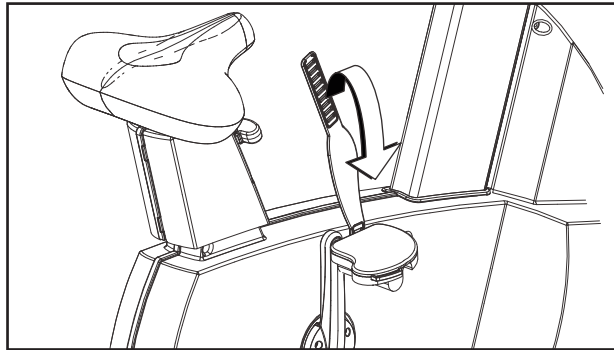


## AFSTELLEN VAN DE PEDAALRIEMEN

De pedaalriemen van de fiets zorgen dat de schoenen van de gebruiker gedurende de training op de pedalen blijven. De riemen moeten comfortabel zitten, maar ze moeten strak genoeg zijn om te voorkomen dat de schoenen tijdens de fietsbeweging gaan slippen. Vóór de training moet de gebruiker proberen of de riemen strak genoeg zijn en ze zo nodig bijstellen.

De veiligheidsriemen op de pedalen van de Lifecycle hometrainer kunnen worden aangepast aan diverse maten schoenen. De riemen zitten vast aan twee knoppen die aan weerszijden uit beide pedalen steken. De “binnenste” knop steekt zijdelings uit, d.w.z. naar de fiets toe. De “buitenste” knop wijst naar beneden. In het uiteinde van elke riem zitten spleten die strak over de knoppen passen. Het “binnenste” uiteinde van elke riem heeft twee spleten, en het “buitenste” segment van de riem heeft een rij spleten.

Om een riem strakker of losser te maken, moet u het buitenste uiteinde pakken en het van de knop aftrekken totdat de riem eraf glijdt. Trek de riem naar buiten door de buitenste lus op het pedaal. Plaats uw voet op het pedaal en leg de riem over uw voet om de gewenste lengte te bepalen. Steek de riem door de buitenste lus op het pedaal, trek hem onder het pedaal, kies de juiste spleet en trek die spleet over de knop totdat de knop door de spleet komt. Als u een klik hoort, zit de riem vast.



## OPSTARTEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL VAN DE FIETS

Wanneer een gebruiker op de Lifecycle hometrainer begint te fietsen, wordt het bedieningspaneel opgestart door de functie AutoStart; het bedieningspaneel wordt verlicht en op het BERICHTENCENTRUM begint een prompt te knipperen: “KIES TRAINING MET DE PIJLTOETSEN OF DRUK OP SNELSTART”. Als de gebruiker niet binnen 20 seconden een keuze maakt, begint het bedieningspaneel automatisch een **MANUELE** training. Zie hoofdstuk 4.2, *Training op de hometrainer*, voor informatie over het instellen van een training. Als de gebruiker meer dan 15 seconden lang ophoudt met fietsen, wordt het bedieningspaneel uitgeschakeld. De gebruiker kan de START-toets ook op om de macht van de console.

## DE OPTIE HULPSTROOM

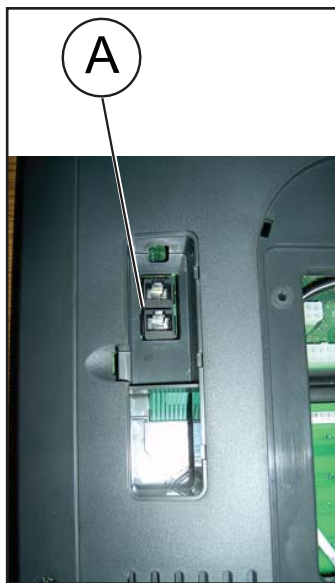
De optionele hulpstroomfunctie van de Lifecycle hometrainer maakt het mogelijk het bedieningspaneel op een externe voedingsbron te laten werken, zodat u niet met minimumsnelheid hoeft te fietsen om het bedieningspaneel constant van voeding te voorzien. Met deze optie kunnen degenen die de fiets willen gebruiken voor revalidatieoefeningen onder de minimumsnelheid fietsen zonder dat de stroom naar het bedieningspaneel uitvalt.

Om de hulpstroomfunctie te activeren hebt u een als optie verkrijgbare set nodig. Neem contact op met de klantendienst van Life Fitness om de set te bestellen. Zie pagina 1 voor contactinformatie.

Wanneer de kit is geïnstalleerd, de stekker wordt aan de voorkant van de frame, bij het onderstel, op de fiets aangesloten.

## DIENT TOEGANG TOT DE HAVEN

Met twee onderling verwisselbare netwerkpoorten kan de Lifecycle hometrainer worden aangesloten op een fitness-entertainmentsysteem. Deze poorten (A) bevinden zich aan de achterkant van het bedieningspaneel van de fiets, onder een afneembare afdekkap. Wanneer de poorten anders dan voor het beoogde doel worden gebruikt, kan de productgarantie vervallen. Zie de onderstaande afbeelding.

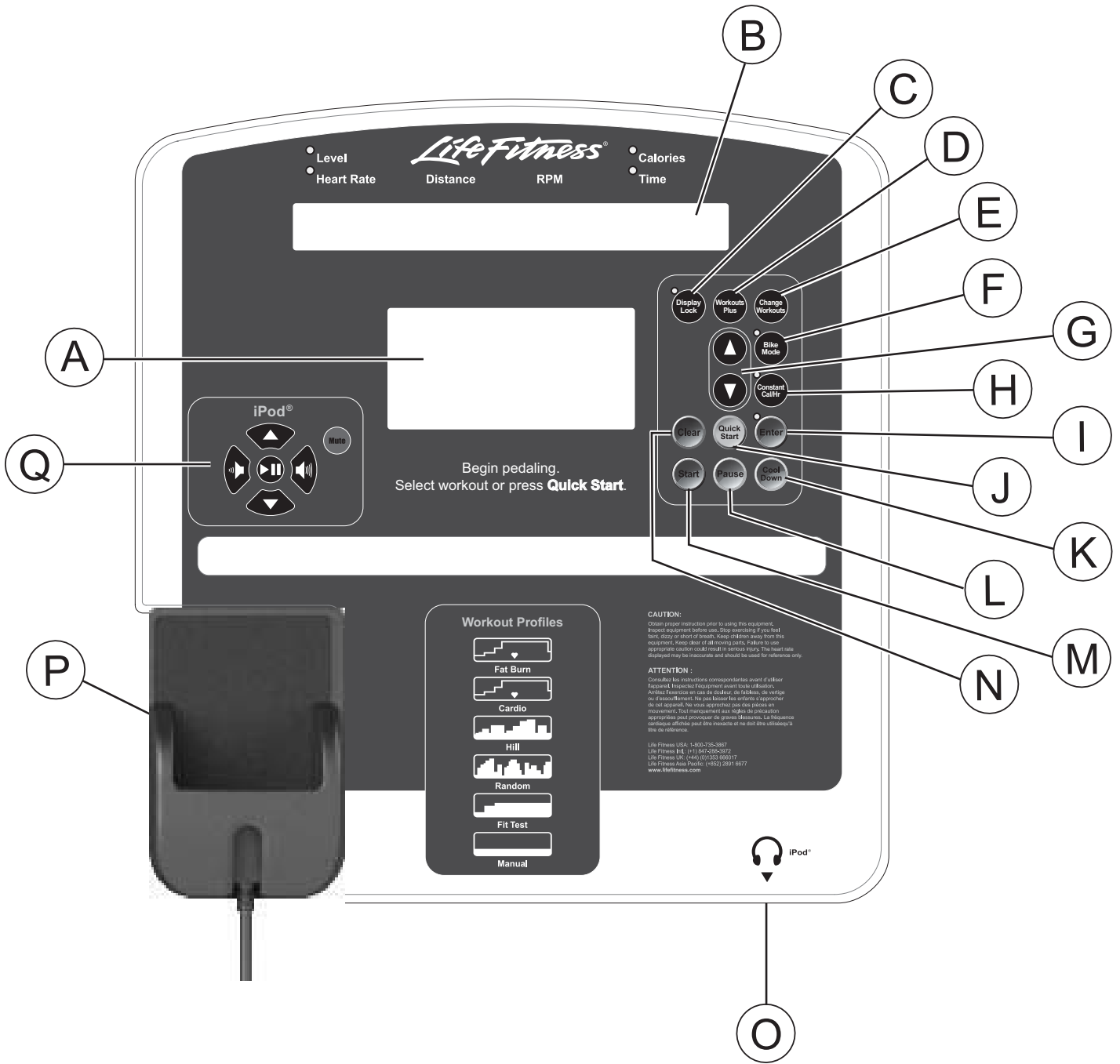


Locatie van Service Poorten

# 2 BEDIENINGSPANEEL

## 2.1 OVERZICHT VAN BEDIENINGSPANEEL EN ACTIVITEITSZONE

Met het computergestuurd bedieningspaneel van de hometrainer kan de gebruiker de training op zijn/haar persoonlijke conditie en doelen afstemmen en het verloop van de training volgen. Met dit gebruiksvriendelijke bedieningspaneel kan de gebruiker de verbetering van zijn/haar conditie van training tot training volgen



## 2.2 BESCHRIJVING VAN HET BEDIENINGSPANEEL

- A. Het scherm TRAININGSPROFIEL: Dit scherm geeft vormen weer, bestaande uit lichtkolommen, die de intensiteitsniveaus van een aan de gang zijnde training voorstellen. De hoogte van de meest linkse kolom is evenredig met het actuele intensiteitsniveau.

Tijdens een training voor **VETVERBRANDING, CARDIO, HARTSLAG HEUVEL, HARTSLAG INTERVAL** of **EXTREME HARTSLAG**, waarbij een Polar hartslagborstband of de Lifepulse sensors gedragen moeten worden, staat op het scherm TRAININGSPROFIEL een knipperend hartje om het hartslagsignaal van de gebruiker te vragen. Als het bedieningspaneel geen signaal waarneemt, verschijnt op het BERICHTENCENTRUM de prompt "HARTSLAG NODIG - PLAATS HANDEN OP SENSORS OF GEBRUIK TELEMETRIEBAND". Als het bedieningspaneel het signaal niet binnen drie minuten krijgt, wordt de training automatisch omgezet in een **MANUEEL** programma.

- B. BERICHTENCENTRUM: Op dit scherm vindt u stapsgewijze instructies voor het instellen van de training. Tijdens de training worden gegevens over de voortgang van de training weergegeven:
- **Niveau:** de geprogrammeerde intensiteit. Het wordt continu getoond, tenzij de hartslag wordt gemeten, in welk geval, Hartslag wordt weergegeven.
  - **Hartslag:** de waargenomen hartslag als de gebruiker de Polar hartslagborstband draagt of de Lifepulse sensors vasthoudt. Als de hartslag niet wordt gemeten tijdens een training, dan Level is weergegeven in plaats.
  - **Afstand:** de totale afgelegde afstand.
  - **RPM (Revolutions Per Minute, omwentelingen per minuut):** de fietssnelheid.
  - **Calorieën:** het aantal sinds het begin van de training verbrande calorieën, afgewisseld met TIJD
  - **Duur:** de sinds het begin van de training verlopen duur. Wordt afgewisseld met Calorieën.

Als het BERICHTENCENTRUM hiervoor geprogrammeerd is, worden andere waarden weergegeven wanneer het intensiteitsniveau tijdens de training verandert:

- **Calorieën per uur:** het aantal per uur verbrande calorieën.

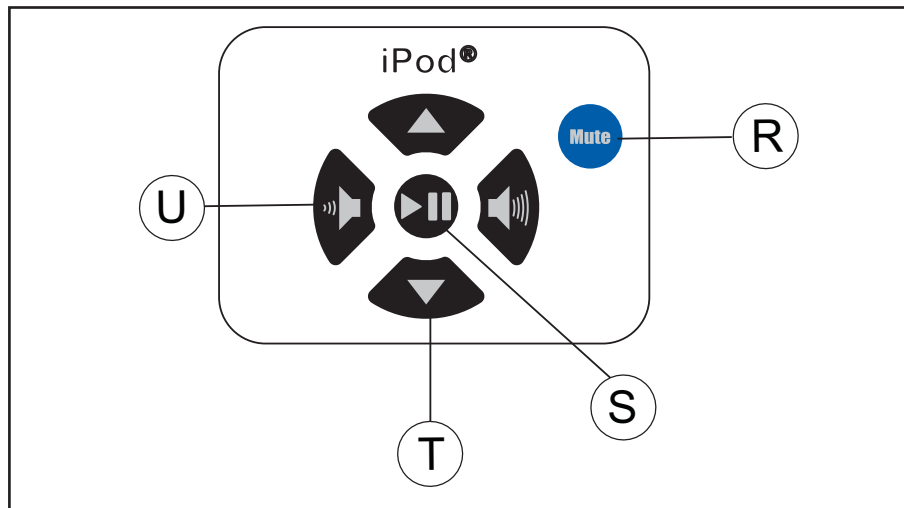
OF

- **Watt:** inspanningsniveau in Watt. Watt is een eenheid van vermogen of de weergave van de mechanische arbeid per tijdseenheid.
- **METS:** inspanningsniveau in METS. MET is een manier om de inspanning van het menselijk lichaam in een rustsituatie, of een met een rustend persoon.

- C. **CONSTANTE WEERGAVE:** Tijdens een training geeft het BERICHTENCENTRUM om beurten het aantal verbrande CALORIEËN en de verlopen DUUR weer. Wanneer u op CONSTANTE WEERGAVE drukt terwijl het BERICHTENCENTRUM een van deze gegevens weergeeft, geeft het BERICHTENCENTRUM dit gegeven tijdens de gehele training voortdurend weer. Wanneer u nogmaals op CONSTANTE WEERGAVE drukt, geeft het BERICHTENCENTRUM beide gegevens weer om beurten weer.
- D. **WORKOUTS PLUS:** Wanneer u wordt gevraagd door de het BERICHTENCENTRUM om een training te selecteren, Druk op deze toets om te selecteren WATT (wanneer ingeschakeld), METs (wanneer ingeschakeld), MET DE LIFE FITNESS FIT TEST, MILITAIRE CONDITIETESTS, (wanneer ingeschakeld), AEROBICSTRAINER, INTERVAL, OM DE WERELD, CASCADES, HEUVELTJES, SNELHEIDSTRAINING of KILIMANDJARO.
- E. **CHANGE WORKOUTS:** Druk op deze toets om trainingsprogramma's veranderen tijdens een training.
- F. **FIETSMODUS:** Druk op deze toets om de fietstrainingsmodus te activeren, waarin de snelheid waarmee de calorieën worden verbrand en de totale afgelegde afstand automatisch toenemen naarmate de gebruiker de fietssnelheid verhoogt.
- G. **PIJLTJESTOETSEN:** Wanneer u wordt gevraagd door de het BERICHTENCENTRUM om een training te selecteren, gebruik deze toetsen om te bladeren door weergegeven keuzes. Bij het opzetten van een training, gebruik deze toetsen om de training parameters weergegeven op de console, zoals de lengte van de training, gewicht, leeftijd, doel hartslag, en de intensiteit te wijzigen. Tijdens een training, het indrukken van de pijltoetsen veranderingen intensiteitsniveaus of streefwaarde voor de hartslag.
- H. **CONSTANT CAL./U:** Druk op deze toets om deze alternatieve trainingsmodus te activeren, waarin de gebruiker het aantal per uur verbrande calorieën constant kan houden.
- I. **ENTER-toets:** Druk op deze toets om ingevoerde instelwaarden voor de training, zoals weergegeven in het BERICHTENCENTRUM, te bevestigen.

- J. SNELSTART: Druk op deze toets om een manuele training onmiddellijk te beginnen zonder een trainingsprogramma te hoeven kiezen. Wanneer de training eenmaal aan de gang is, kunt u het intensiteitsniveau of de duur van de training naar wens bijstellen met de PIJLTOETSEN.
- K. AFKOELING: Trainingsprogramma's eindigen automatisch met de afkoelingsmodus, die het intensiteitsniveau verlaagt. Tijdens deze fase van een training begint het lichaam met de afvoer van melkzuur en andere opgehoopte bijproducten, die zich tijdens de training in de spieren ophopen en mede oorzaak van spierpijn zijn. Druk op elk gewenst moment tijdens de training op AFKOELING om onmiddellijk op de afkoelingsmodus over te gaan. Het bedieningspaneel past het afkoelingsniveau van elke training automatisch aan de prestaties van de betreffende gebruiker aan.
- L. PAUZE: Druk op deze toets om de actuele training te onderbreken. Vervolg de training door nogmaals op PAUZE te drukken.
- M. START: Druk op deze toets, tijdens het trappen, voor het activeren van de console voor het programmeren van een nieuwe workout. De geactiveerde console brandt en geeft "KIES TRAINING MET DE PIJLTOETSEN OF DRUK OP SNELSTART".
- N. WISSEN: Druk bij het programmeren van een training op deze toets om onjuiste gegevens, zoals gewicht of leeftijd, te wissen voordat u op ENTER drukt. Wanneer u tijdens een training op WISSEN drukt, stopt deze onmiddellijk en verschijnt op het BERICHTENCENTRUM een overzicht van de training, zoals totale verlopen tijd, totale afgelegde afstand en totaal aantal verbrande calorieën. Wanneer u nogmaals op WISSEN drukt, vraagt het BERICHTENCENTRUM de gebruiker om een nieuwe training in te stellen.
- O. KOPTELEFOONAANSLUITING: Om naar de iPod te kunnen luisteren, moet u de koptelefoonstekker in dit contact steken. Het contact kan niet door de gebruiker worden vervangen. Neem contact op met de klantenservice van Life Fitness voor verdere informatie.
- P. iPod-HOUDER: De gebruiker kan een iPod aansluiten via een 30-pins stekker. Gebruik de iPod of de toetsen op de iPod zelf om een nummer of video te kiezen en af te spelen.
- Q. IPOD TOETSENBLOK: Deze toetsen worden gebruikt voor het bedienen van de iPod.

## IPOD TOETSENBLOK



R. MUTE (GELUID UITSCHAKELEN): Gebruik deze toets om het geluid uit te schakelen.

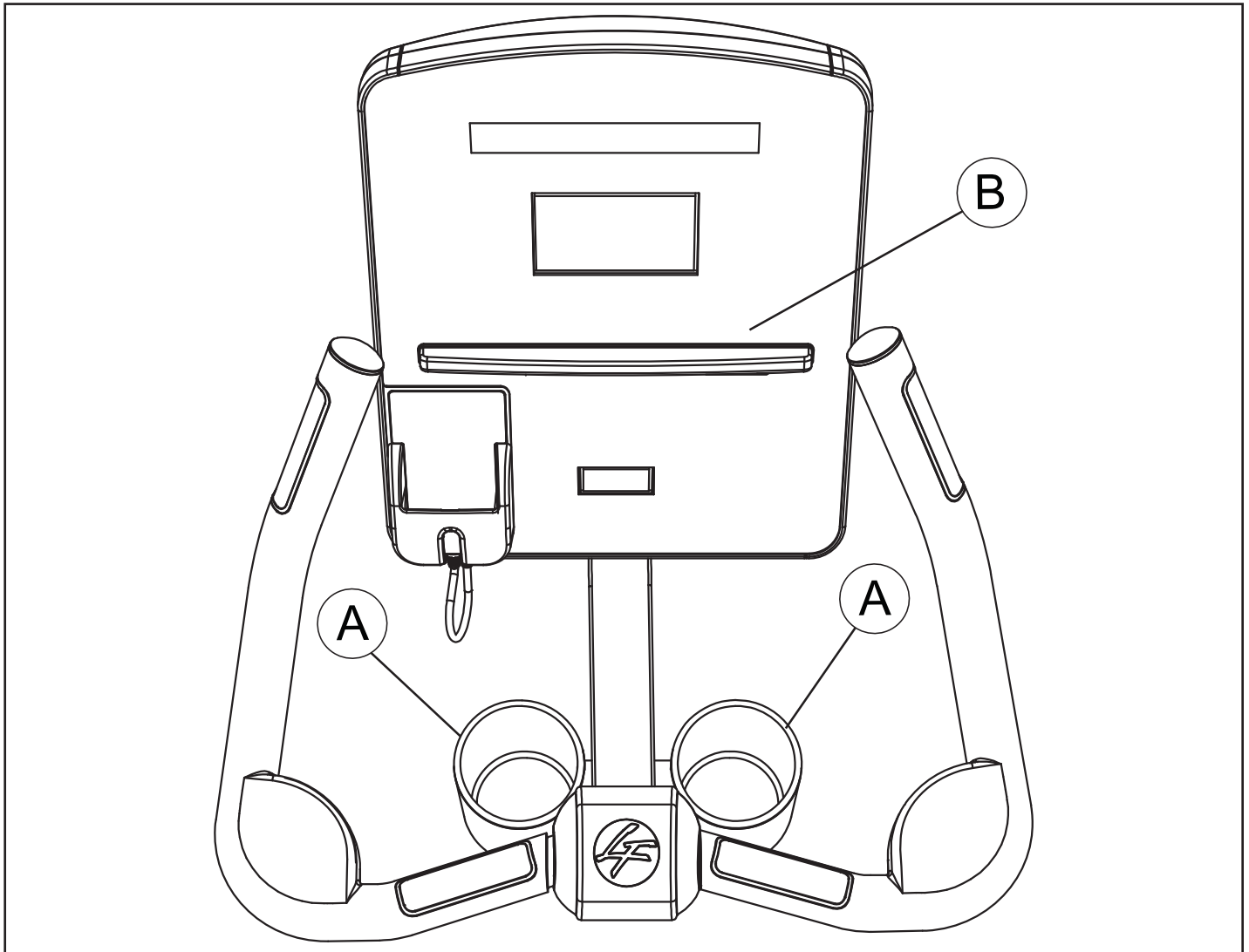
S. PLAY / PAUSE (AFSPELEN/PAUZE): Gebruik deze toets om het huidige nummer af te spelen of te pauzeren.

T. PIJLTOETSEN OMHOOG en OMLAAG: Gebruik deze toetsen om het volgende en het vorige nummer te kiezen.

U. LINKER en RECHTER PIJLTOETSEN: Gebruik deze toetsen om verhogen of verlagen van het geluid.

## 2.3 LEESREK EN FLESSENHOUDER

Twee bidon houders (A) zijn beschikbaar om flessen water en / of persoonlijke voorwerpen vast te houden. Daarnaast is een geïntegreerde leesrek (B) voor het ondersteunen van een boek of tijdschrift gelegen aan de voet van het bovenste paneel van de console.



# 3 HEART RATE ZONE TRAINING®

## 3.1 HET BELANG VAN HEART RATE ZONE TRAINING®

Onderzoek wijst uit dat het aanhouden van een specifieke hartslag tijdens de training de optimale manier is om de intensiteit van de training te meten en de beste resultaten te bereiken. Hierop is de trainingsmethode Heart Rate Zone Training® (of hartslagzonetraining) van Life Fitness gebaseerd.

Zonetraining bepaalt iemands ideale hartslagbereik of hartslagzone voor het verbranden van vet of het verbeteren van de cardiovasculaire conditie. De zone is een percentage van het theoretisch maximum (HSmax), en de waarde hangt af van de training. De formule voor de maximale hartslag is gedefinieerd in de "Guidelines for Exercise Testing and Prescription (Richtlijnen voor het testen en voorschrijven van trainingen)" van het American College of Sports Medicine, 8e editie, 2010. HSmax komt overeen met 206,9 minus het totaal van 0,67 vermenigvuldigd met de leeftijd van de betreffende persoon.

$$\text{HS Max} = 206,9 - (0,67 * \text{leeftijd})$$

De Life Fitness hometrainer heeft vijf exclusieve trainingen die de voordelen van de Heart Rate Zone Training® ten volle benutten.

- VETVERBRANDING
- CARDIO

- HARTSLAG HELLING™
- HARTSLAGINTERVAL™

- EXTREME HARTSLAG™

Elke training heeft weer andere voordelen, zoals wordt besproken in hoofdstuk 4 *De trainingen*.

**Opmerking:** Het verdient aanbeveling een fitnesstrainer te raadplegen voor het bepalen van specifieke fitnessdoelen en het opstellen van een trainingsprogramma.

Om de streefhartslag tijdens een training te veranderen, om het niveau te veranderen drukt u op de PIJLTJESTOETSEN.

U kunt tijdens de training naar andere programma's omschakelen met de toetsen CHANGE WORKOUTS.

De Heart Rate Zone Training®-programma's meten de hartslag. Draag de optionele Polar®-telemetrieborstband of pak de Lifepulse™-sensors vast, zodat de ingebouwde computer van de hometrainer de hartslag tijdens de training kan meten. De computer stelt de hellingshoek automatisch bij om de streefhartslag, gebaseerd op de werkelijke hartslag, te handhaven.

Leeftijd	Theoretische maximale hartslag	65% (ververbranding)	80% (Cardio)
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149
40	180	117	144
50	173	113	139
60	167	108	133
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

**Opmerking:** Raadpleeg de bovenstaande tabel voor de theoretische maximale hartslag en de streefhartslag.



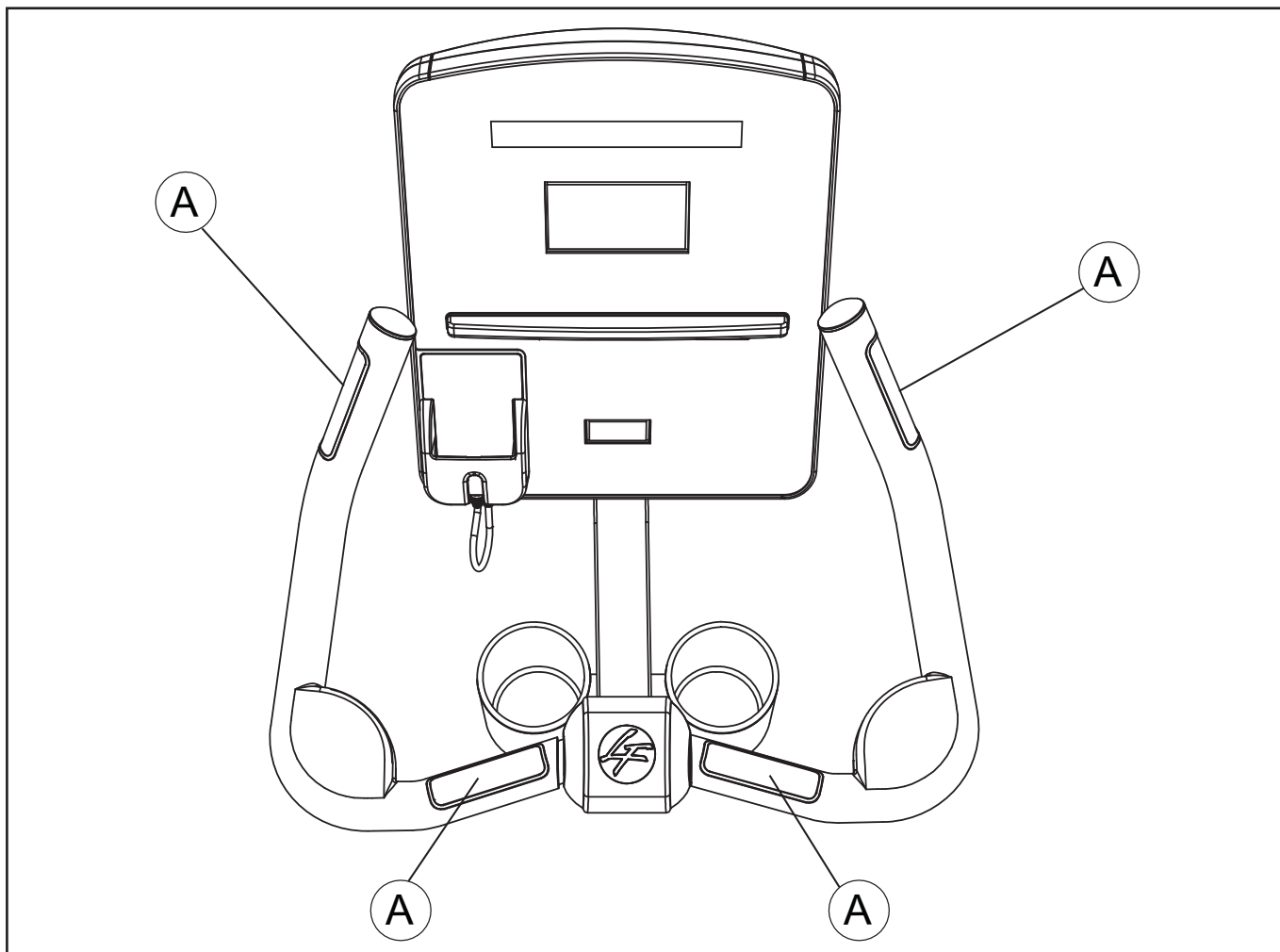
## 3.2 HARTSLAGMETING

### HET LIFEPULSE™ DIGITALE HARTSLAGMEETSYSTEEM

De gepatenteerde Lifepulse-sensors vormen het ingebouwde hartslagmeetsysteem. Voor een zo nauwkeurig mogelijke meting tijdens een training:

- Pak de sensors (A) op de armsteunen of handgrepen stevig vast.
- Houd elke sensor vast bij het horizontale of verticale middelpunt.
- Houd de handen stil en op hun plaats.

De hartslag verschijnt op het bedieningspaneel binnen 10 tot 40 seconden nadat de gebruiker de sensors heeft vastgepakt. De volgende factoren kunnen de Lifepulse-meting verstoren: verkeerd plaatsen van de handen op de sensors, activiteit van het bovenlichaam, lotion of vuil op handen en te hard of niet hard genoeg grijpen van de sensors.



## DE OPTIONELE POLAR® TELEMETRIE-HARTSLAGBORSTBAND

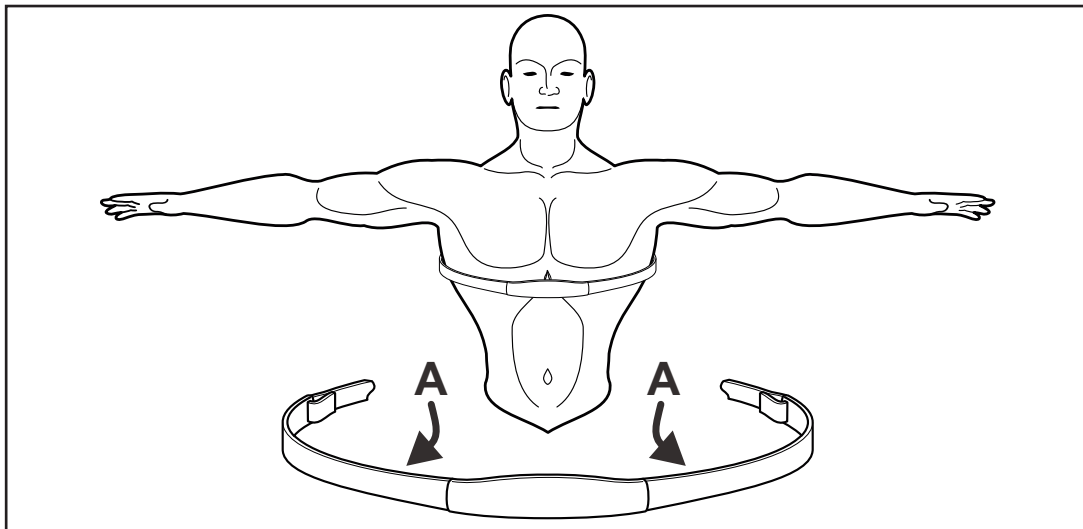
De Lifecycle hometrainer is uitgerust met Polar telemetrie, een systeem voor hartslagmeting waarbij op de huid gedrukte elektroden hartslagsignalen naar het bedieningspaneel van de fiets overbrengen. Deze elektroden zijn bevestigd aan een borstband die de gebruiker tijdens de training draagt. De borstband is optioneel. Neem contact op met de klantendienst van Life Fitness om hem te bestellen.

Zie het onderstaande diagram voor de juiste plaatsing van de band. De elektroden (A), de twee oneffen vlakken aan de onderkant van de band, moeten nat blijven om de elektrische impulsen van het hart nauwkeurig naar de ontvanger te kunnen zenden. Bevochtig de elektroden. Zet de band dan zo hoog mogelijk onder de borstspieren vast. De band moet stevig zitten, maar comfortabel genoeg om normaal te kunnen ademen.

De zenderband brengt de hartslagwaarde optimaal over wanneer de elektroden direct contact met de huid maken. Hij werkt echter ook goed door een dunne laag natte kleding.

Als u de borstbandelektroden opnieuw moet bevochtigen, trek dan het midden van de band van de borst af zodat de twee elektroden zichtbaar worden en bevochtig ze.

**Opmerking:** Als de sensors van het Lifepulse-systeem worden vastgepakt terwijl de borstband wordt gedragen en de signalen van de sensors geldig zijn, gebruikt de ingebouwde computer de sensorsignalen om de hartslag te meten in plaats van de signalen die met de borstband worden overgezonden.



# 4 DE TRAININGEN

## 4.1 TRAININGEN - OVERZICHT

De volgende trainingen zijn vooraf geprogrammeerd voor de Life Fitness-hometrainer:

- ▶ **SNELSTART** is de snelste manier om de training te beginnen. Wanneer u op SNELSTART drukt, begint een training op constant niveau. Het intensiteitsniveau verandert niet automatisch.
- ▶ **HANDMATIG** is een training met constante inspanning waarbij de gebruiker de hellingshoek of snelheid op ieder moment kan veranderen.
- ▶ **WILLEKEURIG** is een intervaltraining met voortdurend wisselende intensiteitsniveaus zonder regelmaat in patroon of voortgang.
- ▶ **VERVERBRANDING** is een training met een lage intensiteit om een groter percentage vetcalorieën te kunnen verbranden. De gebruiker draagt een Polar-telemetrie-hartslagborstband of houdt de Lifepulse™-sensors voortdurend vast. Het programma past het intensiteitsniveau aan door de hellingshoek (hoogte) te veranderen, gebaseerd op de werkelijke hartslag, om deze op 65% van het theoretisch maximum te handhaven.
- ▶ **CARDIO** is een intensievere training voor fittere gebruikers, met nadruk op maximale cardiovasculaire voordelen en het totaal aantal verbrande calorieën. De gebruiker draagt een Polar-telemetrie-hartslagborstband of houdt de Lifepulse™-sensors voortdurend vast. Het programma past het intensiteitsniveau aan, gebaseerd op de werkelijke hartslag, om deze op 80% van het theoretisch maximum te handhaven.
- ▶ **HEUVEL** is een intervaltraining. Intervallen zijn periodes van intensieve aerobe training, regelmatig afgewisseld met periodes van minder intensieve training.
- ▶ **HARTSLAG HEUVEL™** voert de gebruiker over drie verschillende heuvels gebaseerd op de streefhartslag. De gebruiker draagt een Polar-telemetrie-hartslagborstband of houdt de Lifepulse™-sensors voortdurend vast.
- ▶ **HARTSLAGINTERVAL™** wisselt af tussen een heuvel en een dal gebaseerd op de streefhartslag. De gebruiker draagt een Polar-telemetrie-hartslagborstband of houdt de Lifepulse™-sensors voortdurend vast.
- ▶ **EXTREME HARTSLAG™** is een intensieve training voor meer ervaren gebruikers. Het doel is om de hartslag zo snel mogelijk omhoog en omlaag te brengen. De gebruiker draagt een Polar-telemetrie-hartslagborstband of houdt de Lifepulse™-sensors voortdurend vast.
- ▶ **SPORT TRAINING** simuleert een buitenterrein door verschillende weerstandsniveaus.
- ▶ **EZ RESISTANCE** beschikt over een geleidelijke, subtiele verhoging van de weerstand, onafhankelijk van de trappen van de gebruiker snelheid. Een piek in weerstand wordt gevolgd door een even subtiele daling van de weerstand.

Wanneer u op **WORKOUTS PLUS** drukt, krijgt u toegang tot de volgende drie trainingen:

- ▶ **OM DE WERELD** is een intervaltraining waarin de heuvels op scènes uit verschillende geografische gebieden lijken.
- ▶ **CASCADES** is een training met twee pieken waarin de intensiteitsniveaus geleidelijk toe- en afnemen.
- ▶ **HEUVELTJES** is een training met lage intensiteitsniveaus met glooiende heuvels.
- ▶ **INTERVAL** is een heuveltraining waarin de intensiteitsniveaus toe- en afnemen. De hogere niveaus nemen geleidelijk toe tot een piek en nemen dan geleidelijk af.
- ▶ **KILIMANDJARO** is een heuveltraining waarin de intensiteitsniveaus geleidelijk tot één uiterste piek toenemen en dan weer geleidelijk afnemen.
- ▶ **SNELHEIDSTRAINING** is een heuveltraining waarin het intensiteitsniveau zeer snel omschakelt tussen hoge en lage niveaus om een typische snelheidstraining te simuleren.
- ▶ **MET DE LIFE FITNESS FIT TEST** wordt de cardiovasculaire conditie gemeten en kunnen om de 4-6 weken verbeteringen in het uithoudingsvermogen worden gemeten.
- ▶ **MILITAIRE CONDITIETESTS** lijken op de FIT TEST training, maar deze programma's zijn gebaseerd op een specifiek vooraf vastgelegd protocol. De beschikbare test is:
  - **AIR FORCE FYSIEKE VAARDIGHEIDSTEST**  
(*PHYSICAL READINESS TEST, PRT*) - (*AMERIKAANSE KRIJGSMACHT*)
- ▶ **WATT** richt zich op een arbeidsvermogen gelijk aan een bepaald aantal Watt. Als standaardinstelling is deze training uitgeschakeld.
- ▶ **METS** richt zich op een arbeidsvermogen gelijk aan een bepaald aantal METS. Als standaardinstelling is deze training uitgeschakeld.
- ▶ **AEROBICSTRAINER** is een training waarin op het BERICHTENCENTRUM prompts verschijnen die de gebruiker opdragen voortdurend tussen hoge en lage fietssnelheid af te wisselen. De snelheidsintervallen wisselen elkaar af in een patroon waarbij de intensiteit van de training eerst toeneemt en vervolgens afneemt.

## 4.2 TRAINING OP DE HOMETRAINER

Voor verschillende fietstrainingen zijn verschillende stappen bij het instellen nodig. Zie de tabel aan het einde van het hoofdstuk voor een beknopt overzicht van de betreffende stappen. Dit hoofdstuk geeft details over de stappen zelf.

### EEN TRAINING BEGINNEN

Begint te fietsen en druk op START, of gewoon beginnen met trappen het activeren van de console. Het Message Center geeft prompt de: "KIES TRAINING MET DE PIJLTOETSEN OF DRUK OP SNELSTART". Als het geeft een ander bericht, druk op de toets twee keer snel.

### SNELSTART KIEZEN EN GEBRUIKEN

**SNELSTART** is de snelste manier om de training te beginnen, daar de stappen die nodig zijn voor het kiezen van een specifiek trainingsprogramma worden overgeslagen. Als op het BERICHTENCENTRUM een prompt verschijnt om een training te kiezen, drukt u op SNELSTART. De training begint op een intensiteitsniveau dat gelijk blijft, tenzij het met de hand wordt veranderd.

### EEN TRAINING KIEZEN

Voor alle workouts: Wanneer u wordt gevraagd om een training te selecteren, gebruik de PIJLTJESTOETSEN of WORK-OUT PLUS-toets om te bladeren door de training namen zoals ze in het BERICHTENCENTRUM. Wanneer de gewenste training verschijnt, op ENTER drukken.

Voor MIJN TRAININGEN, keer een training is geconfigureerd en opgeslagen, geen verdere setup stappen nodig zijn. Voor meer informatie, zie rubriek 4.4.

### GEWICHT INVOEREN

Wanneer op het BERICHTENCENTRUM een prompt verschijnt om uw gewicht in te voeren, moet u het weergegeven gewicht met de pijltoetsen verhogen of verlagen tot de juiste waarde, of de juiste waarde, en op ENTER drukken. Het standaardgewicht is 68 kg. De ingebouwde computer berekent hoeveel calorieën verbranden en hoe snel dit gebeurt aan de hand van het ingevoerde gewicht en de trapsnelheid.

### LEEFTIJD INVOEREN

Wanneer op het BERICHTENCENTRUM een prompt verschijnt om uw leeftijd in te voeren, moet u de weergegeven leeftijd met de PIJLTOETSEN verhogen of verlagen tot de juiste waarde, en op ENTER drukken.

### DUUR INVOEREN

Wanneer op het BERICHTENCENTRUM een prompt verschijnt om een duur in te voeren, moet u de weergegeven duur met de PIJLTOETSEN verhogen of verlagen tot de gewenste waarde, en op ENTER drukken.

## INTENSITEITSNIVEAU KIEZEN EN AANPASSEN

Wanneer de desbetreffende prompt op het BERICHTENCENTRUM verschijnt, moet u de weergegeven waarde van het intensiteitsniveau of de streefhartslag met de PIJLTOETSEN verhogen of verlagen tot de gewenste waarde, of de gewenste waarde invoeren met het NUMERIEKE toetsenbord, en op ENTER drukken. Pas het niveau tijdens de training aan zoals nodig of gewenst.

- **Intensiteitsniveau:** De Lifecycle hometrainer biedt een keuze van 20. U ziet het intensiteitsniveau op het scherm TRAININGSPROFIEL als rijen lichtjes die in kolommen gerangschikt zijn. Het verdient aanbeveling eerst een laag intensiteitsniveau te kiezen. Naarmate uw fysieke conditie verbetert, kunt u hogere niveaus kiezen.
- **Streefhartslag:** De programma's die de streefhartslag berekenen, baseren dit getal op de leeftijd van de gebruiker en het soort training. De gebruiker accepteert de hartslag of past hem aan bij het instellen van de training. Tijdens de training zelf leest het programma de hartslag af, die via de Polar hartslagborstband of de Lifepulse sensors is overgezonden, en gebruikt deze gegevens om de weerstand aan te passen. Wanneer de hartslag met de hand wordt verhoogd, neemt de intensiteit van de cardiovasculaire training toe.

## EEN TRAININGSMODUS KIEZEN

De Lifecycle hometrainer heeft twee trainingsmodi waarmee de trainingen op verschillende wijzen gevarieerd kunnen worden.

- **Fietsmodus:** Deze trainingsmodus geeft het gevoel dat men op een echte fiets rijdt. De snelheid waarmee de calorieën worden verbrand en de totale afgelegde afstand nemen automatisch toe naarmate de gebruiker sneller fietst. Deze modus kan gebruikt worden met iedere training behalve **VETVERBRANDING, CARDIO, HARTSLAG HEUVEL, HARTSLAG INTERVAL** en **EXTREME HARTSLAG, WATT, MET, FIT TEST, en AIR FORCE PRT**. Druk op FIETSMODUS om de fietsmodus te kiezen.
- **Modus Constant calorieën/uur:** In deze trainingsmodus kan de gebruiker het aantal per uur verbrande calorieën constant houden. Naarmate de fietssnelheid toeneemt, wordt het weerstandsniveau automatisch lager. Naarmate de fietssnelheid afneemt, wordt het weerstandsniveau automatisch hoger. Deze modus kan met alle trainingen worden gebruikt. Druk op CONSTANT CAL/U om deze modus te kiezen.

Wanneer de gebruiker tijdens het samenstellen een training voor **VETVERBRANDING, CARDIO, HARTSLAG HEUVEL, HARTSLAG INTERVAL** of **EXTREME HARTSLAG, WATT, MET, FIT TEST, en AIR FORCE PRT** kiest, is de standaardmodus Constant calorieën/uur. Bij alle andere trainingen is de Fietsmodus de standaard. De gebruiker kan een modus tijdens het samenstellen van een training of tijdens een training kiezen of veranderen.

## TIJDENS HET TRAINEN OP EEN ANDERE TRAINING OVSCHAKELLEN

Het is mogelijk om tijdens een training op een ander trainingsprogramma over te schakelen. Na het overschakelen bewaart het bedieningspaneel alle voortgangsinformatie over de training vanaf het begin. Druk op de toets voor de gewenste nieuwe training om tijdens het trainen op een andere training over te gaan. Deze functie is beschikbaar voor alle trainingen behalve **OM DE WERELD, KILIMANJARO, INTERVAL, CASCADES, SNELHEIDSTRaining, FIT TEST, AIR FORCE PRT** om **HEUVELTJES**.

## TRAININGEN ONDERBREKEN

Om een training te onderbreken, stopt u met trappen. Ga weer trappen om verder te gaan met de training.

## TRAININGEN VOORTIJDIG BEËINDIGEN

Om een training te beëindigen voordat de vooraf ingestelde duur verlopen is, drukt u eenmaal op **WISSEN**. Het **BERICHTENCENTRUM** geeft dan een overzicht van de training weer, dat de afgelegde afstand, het totaal aantal verbrande calorieën en andere gegevens omvat. Wanneer u nogmaals op **WISSEN** drukt, verschijnt het bericht: "KIES TRAINING MET DE PIJLTOETSEN OF DRUK OP SNELSTART" op het **BERICHTENCENTRUM** voor een nieuwe training.

## INSTELLEN VAN TRAININGEN MET DE LIFECYCLE HOMETRAINER

<p><b>SNELSTART</b> Druk op SNELSTART Begin de training</p>	<p><b>INTERVAL</b> Druk herhaaldelijk op WORKOUTS PLUS totdat INTERVAL verschijnt; druk op ENTER Voer duur in Kies niveau Begin de training</p>	<p><b>EXTREME HARTSLAG</b> Druk herhaaldelijk op PIJLTOETSEN totdat EXTREME HS verschijnt; druk op ENTER Voer duur in Voer leeftijd in Accepteer SHS Begin de training</p>
<p><b>MANUEEL</b> Druk op MANUEEL Voer duur in Kies niveau Begin de training</p>	<p><b>HEUVELTJES</b> Druk herhaaldelijk op WORKOUTS PLUS totdat HEUVELTJES verschijnt; druk op ENTER Voer duur in Kies niveau Begin de training</p>	<p><b>SPORT TRAINING</b> Druk herhaaldelijk op PIJLTOETSEN totdat SPORT TRAINING verschijnt; druk op ENTER Voer duur in Kies niveau Begin de training</p>
		<p><b>EZ RESISTANCE</b> Druk herhaaldelijk op PIJLTOETSEN totdat EZ RESISTANCE verschijnt; druk op ENTER Voer duur in Kies niveau Begin de training</p>
<p><b>VERRASSING</b> Druk op VERRASSING Voer duur in Kies niveau Begin de training</p>	<p><b>KILIMANDJARO</b> Druk herhaaldelijk op WORKOUTS PLUS totdat KILIMANDJARO verschijnt; druk op ENTER Voer duur in Kies niveau Begin de training</p>	<p><b>LIFE FITNESS FIT TEST</b> Druk herhaaldelijk op WORKOUTS PLUS totdat FIT TEST verschijnt; druk op ENTER Voer gewicht in Voer leeftijd in Voer geslacht in Kies niveau Start de training</p>
<p><b>VETVERBRANDING</b> Druk op VETVERBRANDING Voer duur in Voer leeftijd in Accepteren / wijzigen SHS Begin de training</p>	<p><b>CASCADES</b> Druk herhaaldelijk op WORKOUTS PLUS totdat CASCADES verschijnt; druk op ENTER Voer duur in Kies niveau Begin de training</p>	<p><b>AEROBICSTRAINER</b> Druk herhaaldelijk op WORKOUTS PLUS totdat AEROBICSTRAINER verschijnt; druk op ENTER Voer duur in Kies niveau Begin de training</p>
<p><b>CARDIO</b> Druk op CARDIO Voer duur in Voer leeftijd in Accepteren / wijzigen SHS Begin de training</p>	<p><b>SNELHEIDSTRAINING</b> Druk herhaaldelijk op WORKOUTS PLUS totdat SNELH-TRAINING verschijnt; druk op ENTER Voer duur in Kies niveau Begin de training</p>	<p><b>METS</b> Druk herhaaldelijk op WORKOUTS PLUS totdat METS verschijnt; druk op ENTER Voer gewicht in Voer duur in Voer streefwaarde van METS in Begin de training</p>
<p><b>HEUVEL</b> Druk herhaaldelijk op PIJLTOETSEN en druk op ENTER wanneer HEUVEL verschijnt Voer duur in Kies niveau Begin de training</p>	<p><b>HARTSLAG HEUVEL</b> Druk herhaaldelijk op PIJLTOETSEN totdat HS HEUVEL verschijnt; druk op ENTER Voer duur in Voer leeftijd in Accepteer SHS Begin de training</p>	<p><b>WATT</b> Druk herhaaldelijk op WORKOUTS PLUS totdat WATT verschijnt; druk op ENTER Voer duur in Voer streefwaarde van Watt in Begin de training</p>
<p><b>OM DE WERELD</b> Druk herhaaldelijk op WORKOUTS PLUS totdat OM DE WERELD verschijnt; druk op ENTER Voer duur in Kies niveau Begin de training</p>	<p><b>HARTSLAG INTERVAL</b> Druk herhaaldelijk op PIJLTOETSEN totdat HS INTERVAL verschijnt; druk op ENTER Voer duur in Voer leeftijd in Accepteer SHS Begin de training</p>	<p><b>AIR FORCE PRT</b> Druk herhaaldelijk op WORKOUTS PLUS totdat AIR FORCE PRT verschijnt; druk op ENTER Voer gewicht in. Voer lengte in. Voer leeftijd in. Voer geslacht in Beantwoord de prompt Begin de training</p>

## 4.3 TRAININGEN - BESCHRIJVING

### SNELSTART

**SNELSTART** is de snelste manier om de training te beginnen, daar de stappen die nodig zijn voor het kiezen van een specifiek trainingsprogramma worden overgeslagen. Het intensiteitsniveau van de training wordt automatisch ingesteld en blijft gelijk, tenzij het met de hand wordt veranderd. Om het niveau te veranderen drukt u op de PIJLTOETSEN of een hoger of lager niveau in te voeren.

### MANUELE TRAINING

Het programma **MANUEEL** stelt een intensiteitsniveau in dat niet automatisch verandert. Tijdens de training kan het intensiteitsniveau naar wens worden verhoogd of verlaagd met de PIJLTOETSEN.

### WILLEKEURIG

Het programma **WILLEKEURIG** zorgt voor een terrein met heuvels en dalen dat bij elke training varieert. Er zijn meer dan een miljoen verschillende patronen mogelijk.

### VETVERBRANDING

Bij training voor **VETVERBRANDING** moet de hartslag van de gebruiker voor optimale resultaten op 65% van het theoretische maximum blijven. Bij deze training draagt de gebruiker een Polar hartslagborstband, of pakt de gebruiker de Lifepulse sensors vast. Als de gebruiker geen borstband draagt, staat op het scherm TRAININGSPROFIEL een hartje en op het BERICHTENCENTRUM staat een prompt om de sensors vast te pakken. Het bedieningspaneel meet voortdurend de hartslag en geeft hem weer; het intensiteitsniveau van de Lifecycle hometrainer wordt automatisch bijgesteld om de streefwaarde te bereiken en te handhaven. Dit systeem voorkomt zowel over- als ondertraining; de aërobe voordelen van de training worden hierbij ten volle benut doordat het lichaamsvet als energiebron wordt gebruikt.

### CARDIO

De **CARDIO** training is vrijwel identiek aan **VERVERBRANDING**, maar de streefhartslag wordt berekend op 80% van het theoretisch maximum (HSmax). De hogere streefhartslag versterkt de cardiovasculaire werking omdat de hartspier zwaarder belast wordt.

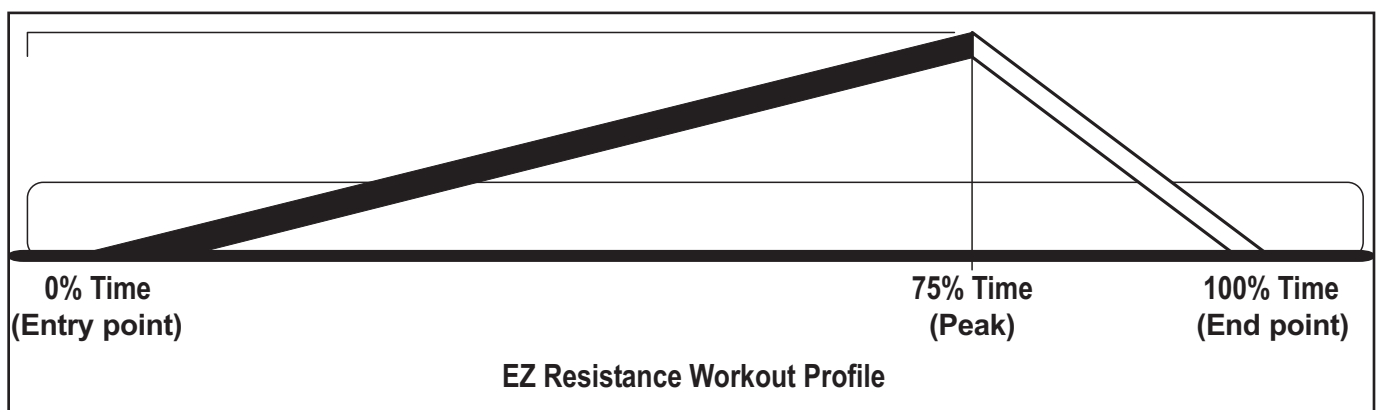
### SPORT TRAINING™

Deze training worden verschillende heuvels, of weerstandsniveaus, tijdens de cursus. Elke heuvel komt overeen met een progressieve moeilijkheidsgraad. Heuvels duren tussen de 30 en 60 seconden, afhankelijk van de training duur.

### EZ RESISTANCE

Hij geleidelijke veranderingen in de weerstand tegen zijn uiterst subtiel, het verlagen van de waargenomen inspanning. De veranderingen in de weerstand ook onafhankelijk zijn van de trappen gebruiker snelheid. De cardiovasculaire training is effectief, efficiënt en aangenaam tegelijk.

De training bestaat uit een heuvel. De gebruiker bepaalt de hoogte van de piek van deze heuvel door het selecteren van een intensiteit tijdens de setup. Hoe hoger het niveau geselecteerd, hoe hoger de intensiteit bij de ingang, dat is het begin van de training, en hoe hoger de intensiteit op het hoogtepunt, dat plaatsvindt na 75% van de training is voltooid. Na de piek is bereikt, de weerstand weer geleidelijk aan dezelfde intensiteit als die van de ingang. Zie de grafiek hieronder.



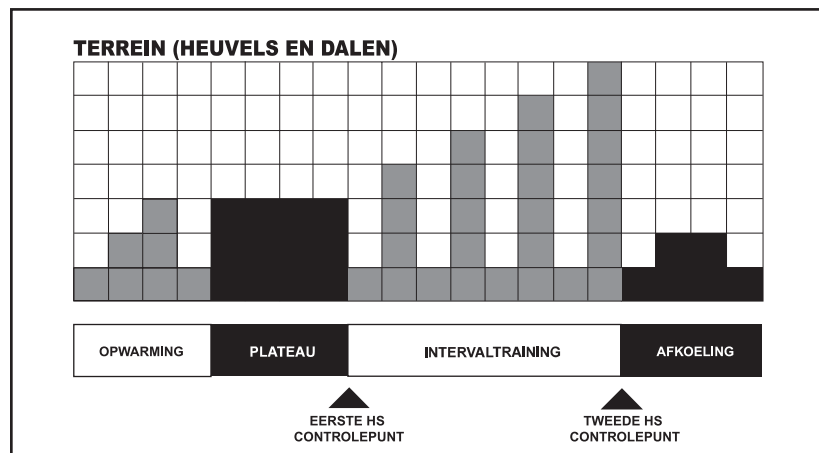


## HEUVEL

De door Life Fitness gepatenteerde **HEUVEL**-training biedt diverse configuraties voor intervaltraining. Intervallen zijn perioden van intensieve cardiovasculaire training afgewisseld door regelmatige perioden met minder intensieve training. Op het scherm TRAININGSPROFIEL worden deze hoge en lage intervallen weergegeven als kolommen van brandende LED's die er samen uitzien als heuvels en dalen. Het is wetenschappelijk aangetoond dat de computergestuurde intervaltraining leidt tot een grotere cardiorespiratoire verbetering dan training met een vaste snelheid.

De **HEUVEL**-training doorloopt vier fasen, die elk een ander intensiteitsniveau hebben. Op het scherm TRAININGSPROFIEL wordt de voortgang van deze fasen weergegeven. Zoals blijkt uit de onderstaande beschrijvingen moet de hartslag tijdens twee stadia in de training worden gemeten om de doeltreffendheid te kunnen beoordelen. Draag de Polar-telemetrie-hartslagborstband of houd de Lifepulse™-handgrepen continu vast. In het **BERICHTENCENTRUM** wordt geen verzoek om een hartslagmeting weergegeven, zoals dat wel het geval is bij de programma's **CARDIO**, **VERVERBRANDING** en **HEART RATE ZONE TRAINING**.

1. **OPWARMING** is een fase van lage, geleidelijk toenemende weerstand, waarin de hartslag de ondergrens van de streefzone bereikt en de ademhaling en bloedtoevoer naar werkende spieren toenemen.
2. **PLATEAU** zorgt dat de intensiteit iets toeneemt en constant blijft, zodat de hartslag de ondergrens van de streefzone bereikt. Controleer de hartslag aan het einde van deze fase.
3. **INTERVAL TRAINING** is een serie steeds steilere heuvels, afgewisseld door dalen om op adem te komen. De hartslag moet toenemen tot de bovengrens van de streefzone. Controleer de hartslag aan het einde van deze fase.
4. **AFKOELING** is een minder intensieve fase waarin het lichaam kan beginnen met de afvoer van melkzuur en andere bijproducten van training, die zich in de spieren ophopen en mede oorzaak van spierpijn zijn.



Elke kolom die u op het scherm TRAININGSPROFIEL en in de bovenstaande tabel ziet, staat voor één interval. De totale trainingsduur bepaalt de lengte van elk interval. Elke training bestaat uit 20 intervallen, dus de duur van elk interval is gelijk aan de duur van de gehele training gedeeld door 20.

**1 t/m 9 minuten:** Een training die minder dan 10 minuten duurt, is te kort voor het programma **HEUVEL** om alle vier fasen goed te kunnen voltooien. Bij een dergelijke training comprimeert het programma dus diverse stadia.

**10 t/m 19 minuten:** De duur van de intervallen is aanvankelijk op 30 seconden ingesteld voor een training van 10 minuten. Voor elke minuut boven de 10 neemt elk interval met drie seconden toe. Een training van 15 minuten bestaat uit 20 intervallen van elk 45 seconden.

**20 t/m 99 minuten:** Alle intervallen duren 60 seconden. Als de gebruiker minuten toevoegt aan de vooraf ingestelde duur terwijl de training wordt afgewerkt, voegt het programma heuvels en dalen toe die identiek zijn aan de eerste acht intervallen van de intervaltrainingsfase. Dit patroon wordt herhaald totdat de training voltooid is.

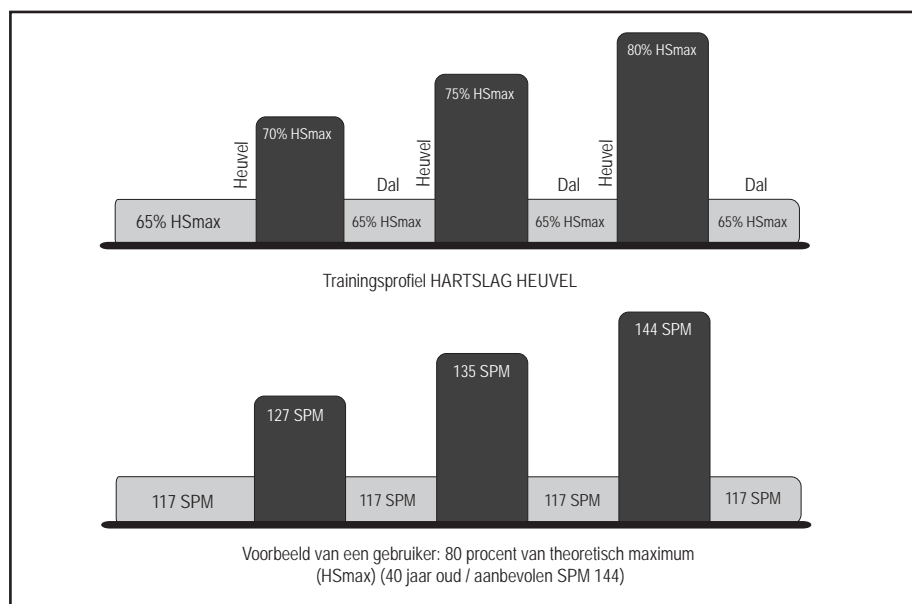
## HARTSLAGHEUVEL™

Dit programma combineert het standaard **HEUVEL**-trainingsprofiel met het concept van de Heart Rate Zone Training. De standaardstreefhartslag wordt berekend als 80% van het theoretisch maximum (HSmax), maar de gebruiker kan de streefhartslag tijdens het opstellen van de training veranderen. Alle heuvels en dalen zijn percentages van HSmax. De training bestaat uit drie heuvels die gericht zijn op drie streefhartslagen:

- De eerste heuvel brengt de hartslag op 70% van HSmax.
- De tweede heuvel voert de hartslag op tot 75% van HSmax.
- De derde heuvel komt overeen met de streefhartslag en brengt de hartslag tot 80% van HSmax.

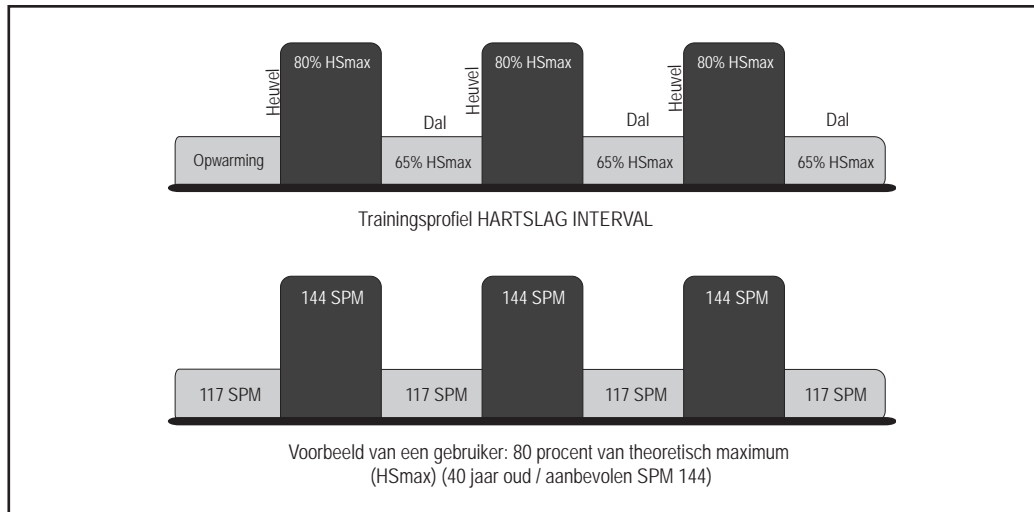
Het dal is altijd 65% van HSmax.

Na een standaard-opwarmperiode van drie minuten gaat de training naar de eerste heuvel en de streefhartslag. Wanneer de gebruiker 70% van HSmax bereikt, gaat de heuvel nog één minuut door. Wanneer de minuut voorbij is, gaat het niveau omlaag tot een dal. Wanneer de hartslag van de gebruiker tot 65% van HSmax is gedaald, gaat het dal nog één minuut door. Daarna begint de volgende heuvel met de overeenkomstige streefhartslag. Wanneer de gebruiker het derde heuvel/dal-paar heeft voltooid, gaat het programma terug naar de eerste heuvel en wordt de cyclus herhaald voor de lengte van de ingestelde duur. Aan het einde van de tijdsperiode gaat de training over in een afkoelingsfase. Als de hartslag meer dan 45 seconden lang boven het theoretische maximum komt, gaat de hometrainer automatisch naar de pauzemodus. Het programma gaat pas naar een nieuwe streefhartslag wanneer de gebruiker de huidige streefwaarde heeft bereikt.



## HARTSLAGINTERVAL™

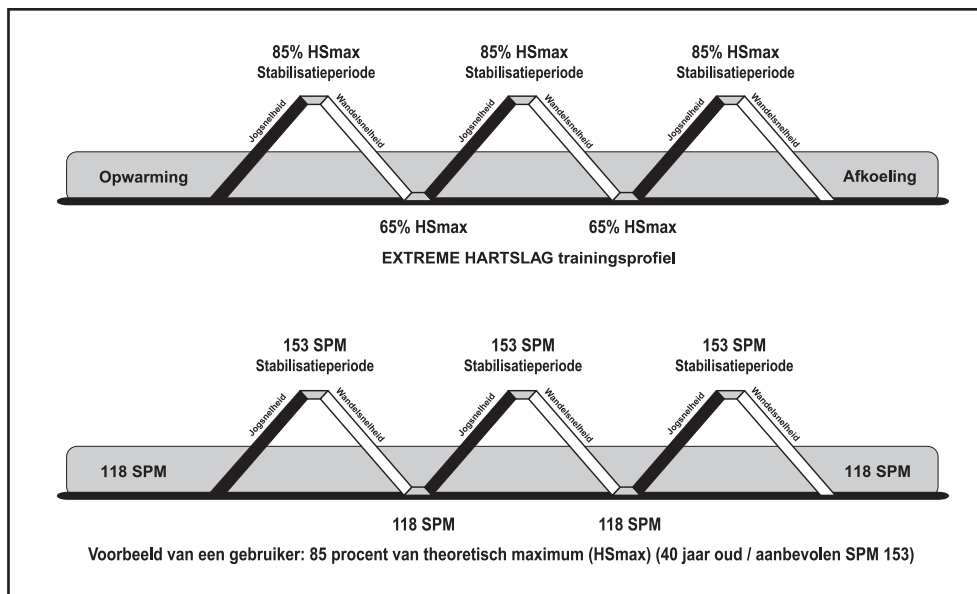
Dit programma combineert tevens het standaard **HEUVEL**-trainingsprofiel met het concept van de Heart Rate Zone Training. De standaardstreefhartslag wordt berekend als 80% van het theoretisch maximum (HSmax), maar de gebruiker kan de streefhartslag tijdens het opstellen van de training veranderen. Deze training schakelt tussen een heuvel, die de hartslag tot de streefwaarde van 80% van HSmax brengt, en een dal, dat de hartslag tot 65% van HSmax verlaagt. Na een standaard-opwarmperiode van drie minuten gaat de training naar de eerste heuvel en de streefhartslag. Zodra de streefhartslag is bereikt, duurt de heuvel drie minuten voort, waarna het niveau zakt naar een dal. Wanneer 65% van HSmax is bereikt, gaat het dal drie minuten door, waarna de volgende heuvel begint. Het aantal heuvels en dalen binnen de duur wordt bepaald door de conditie van de gebruiker. Aan het einde van de tijdsperiode gaat de training over tot een afkoelingsfase. Als de hartslag meer dan 45 seconden lang boven het theoretisch maximum komt, gaat de hometrainer automatisch naar de pauzmodus. Het programma gaat pas naar een nieuwe streefhartslag wanneer de gebruiker de huidige streefwaarde heeft bereikt.



## EXTREME HARTSLAG

Deze intense, gevarieerde training is bedoeld om meer ervaren gebruikers te helpen plateaus van conditieverbetering te doorbreken. De training wisselt zo snel mogelijk af tussen twee streefhartslagen. Dit geeft het effect van sprints. De gebruiker moet gedurende de gehele training een Polar® hartslagborstband dragen of de Lifepulse™ sensors vasthouden.

Bij het samenstellen van de training voert de gebruiker een streefhartslag in. Na een standaard opwarmperiode van drie minuten neemt de intensiteit toe totdat de gebruiker de streefhartslag van 85% van het theoretische maximum (HSmax) bereikt. Die streefhartslag wordt gedurende een stabilisatieperiode gehandhaafd. Daarna neemt de intensiteit af. Wanneer de hartslag tot 65% van HSmax is gedaald, wordt deze gedurende een stabilisatieperiode gehandhaafd. Het programma herhaalt de afwisseling van intensiteitsniveaus en zet dit patroon tijdens de hele duur voort. Het programma gaat pas naar een nieuwe streefhartslag wanneer de gebruiker de huidige streefwaarde bereikt.



## WATT

Deze training richt zich op een arbeidsvermogen gelijk aan een bepaald aantal watt. Een watt is een vermogens eenheid die de hoeveelheid mechanische arbeid meet die nodig is om een toestel, zoals een Lifecycle hometrainer, te bedienen. Dit is ongeveer gelijk aan 0,25 calorieën per uur. Het trainingsprogramma verandert het intensiteitsniveau automatisch om het juiste arbeidsvermogen te handhaven. Als standaardinstelling is deze training uitgeschakeld. Zie hoofdstuk 5, *Optionele Instellingen*, voor informatie over het beschikbaar maken van deze optie.

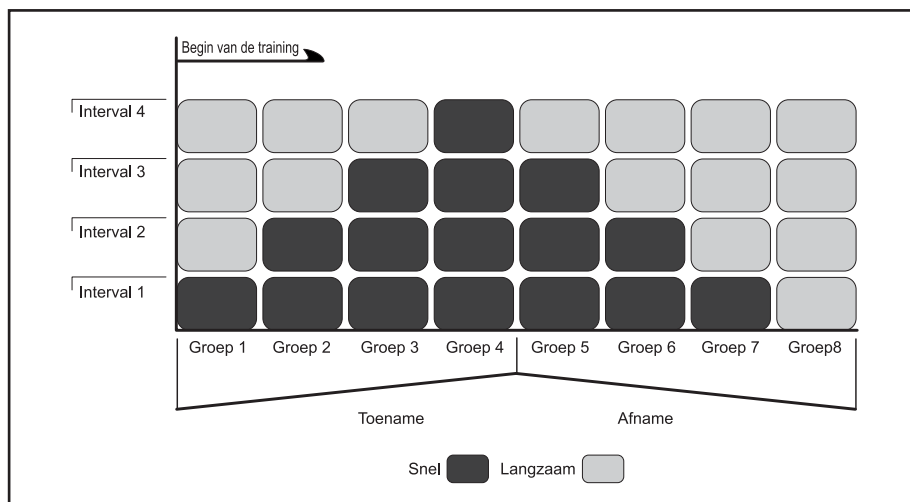
## METS

Deze training richt zich op een arbeidsvermogen gelijk aan een bepaald aantal METS. Een MET is een maateenheid waarmee het metabolische vermogen (zuurstofverbruik per eenheid lichaamsgewicht) dat nodig is om een taak uit te voeren, wordt uitgedrukt. Eén MET is ongeveer gelijk aan de stofwisseling van een persoon die zit en ontspannen is. Als standaardinstelling is deze training uitgeschakeld. Zie hoofdstuk 5, *Optionele Instellingen*, voor informatie over het beschikbaar maken van deze optie.

## AEROBICSTRAINER

Bij deze training verschijnen voortdurend prompts op het BERICHTENCENTRUM die de gebruiker opdragen tussen hoge en lage fietssnelheid af te wisselen. Deze snelheidsintervallen wisselen elkaar af in een patroon waarbij de intensiteit van de training eerst toeneemt en vervolgens afneemt.

De training bestaat uit 32 intervallen, die in groepen van vier verdeeld zijn. In de eerste groep vindt de gebruiker één snel interval gevolgd door drie langzame intervallen. De tweede groep heeft twee snelle intervallen gevolgd door twee langzame intervallen. De derde groep heeft drie snelle intervallen gevolgd door één langzaam interval. De vierde groep, het meest intensieve punt van de training, heeft vier snelle intervallen. Hierna neemt de intensiteit van de training af, en de training eindigt met een groep van vier achtereenvolgende langzame intervallen. Zie de onderstaande tabel:



De lengte van de intervallen hangt af van de door de gebruiker gekozen trainingsduur.

## FIT TEST

Het programma Fit Test is een ander exclusief kenmerk van deze veelzijdige Lifecycle hometrainer. De training Fit Test schattingen de cardiovasculaire conditie en kan gebruikt worden om elke vier tot zes weken de vooruitgang van het uithoudingsvermogen te meten. De gebruiker moet de handsensors vasthouden wanneer hiervoor een prompt verschijnt of een hartslagborstband dragen, daar de testscore berekend wordt op basis van een hartslagmeting. De duur van de training is vijf minuten op het gekozen weerstandsniveau. Onmiddellijk daarna meet het bedieningspaneel de hartslag van de gebruiker, berekent een conditiescore en geeft de score weer op het BERICHTENCENTRUM.

De Fit Test wordt beschouwd als een submax  $VO_2$  (zuurstofvolume) test. Hij meet hoe goed het hart de werkende spieren van zuurstofrijk bloed voorziet, en hoe efficiënt die spieren zuurstof uit het bloed opnemen. Artsen en fysiologen beschouwen deze test in het algemeen als een goede meting van aërobe capaciteit. Houd er rekening mee dat de geschatte  $VO_2$  max-scores op een stationaire hometrainer 10 tot 15 procent lager zijn dan op andere cardiovasculaire apparatuur van Life Fitness. Een stationaire fiets veroorzaakt meer geïsoleerde vermoeidheid van de dijspieren vergeleken met wandelen/rennen op de een hometrainer, trappen op een stepper of het gebruiken van een hometrainer. Deze grotere vermoeidheid komt overeen met lagere geschatte  $VO_2$  max-scores.

De Fit Test instellen:

- Begin te fietsen.
- Druk herhaaldelijk op de knop WORKOUTS PLUS totdat de optie FIT TEST op het berichtencentrum verschijnt.
- Druk op ENTER om de optie FIT TEST te kiezen. Het berichtencentrum geeft een prompt weer voor het gewicht van de gebruiker (VOER GEWICHT IN). Voer uw gewicht in met de PIJLTOETSEN. Druk op ENTER om het gewicht te accepteren.
- Het berichtencentrum geeft nu een prompt weer voor de leeftijd van de gebruiker (VOER LEEFTIJD IN). Voer uw leeftijd in met de PIJLTOETSEN. Druk op ENTER om de leeftijd te accepteren.
- Het berichtencentrum geeft nu een prompt weer voor het geslacht van de gebruiker (KIES GESLACHT). Kies een geslacht met de PIJLTOETSEN. Druk op ENTER om het gekozen geslacht te accepteren.
- Het berichtencentrum geeft nu een prompt weer voor het trainingsniveau (KIES NIVEAU). Raadpleeg de volgende tabel met aanbevolen Fit Test niveaus voor een geschikt inspanningsniveau gebaseerd op uw leeftijd, geslacht en activiteitsniveau. Voer het overeenkomstige niveau in met de PIJLTOETSEN.

Nadat de FIT TEST van vijf minuten is voltooid, wordt een FIT TEST score weergegeven.

### AANBEVOLEN INSPANNINGSNIVEAUS VAN HET FIT TEST PROGRAMMA

	Inactief	Actief	Zeer actief
Fit Test niveau voor fiets	L4-6 man	L5-10 man	L8-14 man
	L2-4 vrouw	L3-7 vrouw	L6-10 vrouw

De aanbevolen inspanningsniveaus moeten gebruikt worden als richtlijn voor het instellen van het Fit Test programma. Het doel is om de hartslag van de gebruikers te verhogen tot een niveau dat tussen 60%-85% van hun theoretische maximale hartslag is.

Binnen elk aanbevolen bereik kunnen deze verdere richtlijnen worden gebruikt:

Onderste helft van bereik	Bovenste helft van bereik
hogere leeftijd	lagere leeftijd
lager gewicht	hoger gewicht*
korter	langer

\* In gevallen van zeer hoog gewicht de onderste helft van het bereik gebruiken

De computer accepteert geen:

- hartslag van minder dan 52 of meer dan 200 slagen per minuut
- lichaamsgewicht van minder dan 34 kg of meer dan 182 kg
- leeftijd onder de 10 of boven de 99 jaar
- gegevens die het menselijk vermogen overschrijden

Vergissingen bij het invoeren van gegevens voor de Fit Test kunt u corrigeren door op CLEAR (WISSEN) te drukken, de juiste informatie in te voeren en op ENTER te drukken.

Het is belangrijk dat u de Fit Test steeds onder soortgelijke omstandigheden uitvoert. Uw hartslag hangt af van vele factoren, zoals:

- hoe lang u de vorige nacht hebt geslapen (minstens zeven uur wordt aanbevolen)
- het tijdstip van de dag
- hoe lang geleden u gegeten hebt (twee tot vier uur na de laatste maaltijd wordt aanbevolen)
- hoe lang geleden u een cafeïnehoudende drank of alcohol hebt gedronken of een sigaret hebt gerookt (minstens vier uur wordt aanbevolen)
- hoe lang geleden u voor het laatst getraind hebt (minstens zes uur wordt aanbevolen)

Voor het nauwkeurigste resultaat moet u de Fit Test op drie achtereenvolgende dagen uitvoeren en het gemiddelde van de drie scores nemen.

**Opmerking:** Om een goede Fit Test-score te krijgen, moet u bij de training binnen een hartslagzone blijven die overeenkomt met 60% tot 85% van het theoretisch maximum (HSmax). Dit programma vereist een constante inspanning voor de nauwkeurigheid, dus het zal niet worden toegestaan om te hervatten als gepauzeerd. Dit programma zal de controle niveau. Handmatige aanpassing van het niveau is niet toegestaan

De onderstaande tabellen geven Fit Test-scores.

RELATIEF CONDITIENIVEAU VOOR MANNEN					
	Geschatte VO <sub>2</sub> max (ml/kg/min) per leeftijdscategorie				
Score	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Elite	55+	52+	51+	47+	43+
Uitstekend	53-54	50-51	49-50	45-46	41-42
Zeer goed	50-52	48-49	46-48	43-44	39-40
Boven het gemiddelde	45-49	43-47	42-45	39-42	35-38
Gemiddeld	40-44	38-42	37-41	34-38	31-34
Onder het gemiddelde	38-39	36-37	34-36	32-33	29-30
Laag	35-37	34-35	32-33	29-31	26-28
Zeer laag	<35	<34	<32	<29	<26

RELATIEF CONDITIENIVEAU VOOR VROUWEN					
	Geschatte VO <sub>2</sub> max (ml/kg/min) per leeftijdscategorie				
Score	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Elite	47+	44+	42+	37+	35+
Uitstekend	45-46	42-43	40-41	35-36	33-34
Zeer goed	43-44	40-41	38-39	33-34	31-32
Boven het gemiddelde	38-42	36-39	34-37	30-32	27-30
Gemiddeld	33-37	31-35	30-33	26-29	24-26
Onder het gemiddelde	31-32	29-30	28-29	24-25	22-23
Laag	28-30	27-28	25-27	22-23	20-21
Zeer laag	<28	<27	<25	<22	<20

Life Fitness heeft deze conditieschaal ontwikkeld gebaseerd op de distributie (percentielen) van VO<sub>2</sub> max waarnaar verwezen wordt in de "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (richtlijnen voor het testen en voorschrijven van training) van het American College of Sports Medicine (8e editie 2010). Hij is bedoeld om een kwalitatieve beschrijving te geven van de geschatte VO<sub>2</sub> max van een gebruiker, en om het aanvankelijke conditieniveau te beoordelen en de verbetering te volgen.

## MILITAIRE CONDITIE TESTS

De Lifecycle hometrainer hometrainer heeft een Air Force Physical Readiness Test, PRT (fysieke conditietest van de Luchtmacht). Deze test lijkt op de Fit Test training, maar heeft geen vooraf ingestelde streefduur.

Een Air Force PRT beginnen:

- Druk herhaaldelijk op WORKOUTS PLUS totdat de AIR FORCE PRT op het berichtencentrum verschijnt en druk op ENTER om de optie AIR FORCE PRT te kiezen.
- Het berichtencentrum geeft een prompt weer voor het gewicht van de gebruiker (VOER GEWICHT IN). Voer met de PIJLTOETSEN een gewicht tussen 34 en 181 kg in. Druk op ENTER om het gewicht te accepteren.
- Het berichtencentrum geeft nu een prompt weer voor de lengte van de gebruiker (VOER LENGTE IN). Voer met de PIJLTOETSEN een lengte tussen 91 en 229 cm in. Druk op ENTER om de lengte te accepteren.
- Het berichtencentrum geeft nu een prompt weer voor de leeftijd van de gebruiker (VOER LEEFTIJD IN). Voer met de PIJLTOETSEN een leeftijd tussen 17 en 70 jaar in. Druk op ENTER om de leeftijd te accepteren.
- Het berichtencentrum geeft nu een prompt weer voor het geslacht van de gebruiker (KIES GESLACHT). Kies een geslacht met de PIJLTOETSEN. Druk op ENTER om het gekozen geslacht te accepteren.
- Het berichtencentrum geeft nu een prompt weer voor het conditieniveau van de gebruiker ("Do you participate in Aerobic Activity at least 20 minutes per session 3+ times per week" - Doet u driemaal per week of vaker minstens 20 minuten lang aërobische activiteiten). Kies 'JA' of 'NEE' met de PIJLTOETSEN. Druk op ENTER om de keuze te accepteren.

De Air Force PRT begint nadat de gebruiker het conditieniveau heeft uitgekozen en op ENTER heeft gedrukt. Tijdens de PRT moet de gebruiker op 50-80 RPM blijven. Als de gebruiker bij het fietsen buiten deze waarden komt, verschijnt een waarschuwingsbericht. Als de gebruiker meer dan 10 seconden lang buiten deze waarden blijft, wordt de test beëindigd. Als de hartslag van de gebruiker boven 85% van het theoretische maximum komt, wordt de test ook beëindigd. Bij de Air Force PRT moet de hartslag van de gebruiker gedurende de gehele test gecontroleerd worden. De hartslag wordt elke minuut geregistreerd, en als er geen hartslag wordt waargenomen, wordt de test beëindigd. De PRT begint met een opwarmperiode van 2 minuten. Na deze opwarmperiode wordt de aanvankelijke wattage ingesteld op basis van de ingevoerde gegevens van de gebruiker. De PRT controleert dan de hartslag van de gebruiker en bepaalt of er meer weerstand nodig is. Na 6 minuten op een constant wattage probeert de hometrainer een score te berekenen.

## 4.4 MET BEHULP VAN MIJN TRAININGEN PERSOONLIJKE PROGRAMMA'S

De MIJN TRAININGEN PERSOONLIJKE PROGRAMMA'S zijn gemaakt om vooraf ingestelde maximaal zeven trainingen met persoonlijke setup gegevens, zoals leeftijd of duur, en dan slaan de trainingen in de console geheugen. MIJN WORKOUTS wordt gebruikt om statistieken op te slaan voor maximaal 7 verschillende gebruikers profielen. Deze trainingen zijn toegankelijk met de MIJN WORK-OUTS te drukken.

MIJN WORKOUTS kan de eindgebruiker aan de set-up van een training een keer aan te passen en op te slaan voor een snelle opstart. Een van de volgende trainingen kan vooraf worden ingesteld en opgeslagen: **VETVERBRANDING, CARDIO, HARTSLAG HEUVEL, HARTSLAG INTERVAL, EXTREME HARTSLAG, HEUVEL, VERRASSING, MANUEEL, SPORT TRAINING**, en **EZ RESISTANCE**. MIJN WORK-OUTS kan de eindgebruiker te bekijken workout statistieken overuren van toepassing op elke opgeslagen profiel.

### MIJN TRAININGEN - PROGRAMMEREN OPTIES

Druk op de toets CHANGE WORKOUTS. Bladeren door de namen weergegeven in het BERICHTENCENTRUM, door te drukken op de pijltoetsen. Als de gewenste naam, druk op ENTER verschijnt. De training begint dan.

Standaard door de fabriek, de trainingen worden opgeslagen onder de namen MIJN TRAINING door middel van MIJN TRAINING 7. Elke training moet worden ingesteld voordat het kan worden geraadpleegd. Zie de volgende sectie voor stappen te zetten en te wijzigen trainingen opgeslagen onder MIJN TRAININGEN.



## **INSTELLINGEN VOOR HET BEWERKEN VAN WORKOUTS OPGESLAGEN ONDER MIJN TRAININGEN**

Gebruik de volgende stappen uit om de instellingen te veranderen voor een opgeslagen training of een training naam te veranderen.

1. Wanneer het BERICHTENCENTRUM geeft de prompt, "KIES TRAINING MET DE PIJLTOETSEN OF DRUK OP SNELSTART," druk op de CHANGE WORKOUTS toets.
2. Blader door de gebruiker namen weergegeven in het BERICHTENCENTRUM door te drukken op de pijltoetsen.
3. Als de gewenste naam verschijnt, drukt op de ENTER toets.
4. Het BERICHTENCENTRUM geeft de prompt, "KIES MIJN TRAININGEN OPTIONS MET DE PIJLTOETSEN – DRUK OP ENTER". Op deze prompt is het mogelijk te selecteren "MIJN TRAININGEN TE BENOEMEN" om wijzigen van een naam voor de workout, "MIJN TRAININGEN CREATIE" om instellingen te wijzigen voor een opgeslagen workout, of "MIJN TRAININGEN STATISTIEKEN" om de statistieken voor een opgeslagen workout.

### **Om instellingen te wijzigen voor een opgeslagen workout:**

5. Selecteer "MIJN TRAININGEN CREATIE" en druk op ENTER.
6. Druk op ENTER om een bestaande training, of druk op CLEAR te wijzigen aan een bestaande training te wissen.
7. Voer setup-informatie zoals gevraagd door het BERICHTENCENTRUM. Gebruik de pijltoetsen om te bladeren door weergegeven waarden en druk op ENTER om de gewenste waarde te bevestigen. Zodra alle informatie is ingevoerd, wordt het BERICHTENCENTRUM vindt WORKOUT GERED.

### **Om de statistieken voor een opgeslagen workout:**

5. Selecteer "MIJN TRAININGEN STATISTIEKEN", en druk op ENTER.
6. Blader door de statistiek toont door het indrukken van de pijltoetsen.
7. Druk op ENTER of op CLEAR om terug te keren naar de mijn workouts menu.

### **Om wijzigen van een naam voor de workout:**

5. Selecteer "MIJN TRAININGEN TE BENOEMEN," en druk op ENTER.
6. Het BERICHTENCENTRUM geeft de prompt, "KIES LETTER MET DE CHANGE WORKOUTS EN CHANGE LETTER MET DE PIJLTOETSEN." De workout naam verschijnt in het BERICHTENCENTRUM, met de eerste letter knippert. Blader naar de gewenste letter, cijfer of leesteken symbool, met behulp van de pijltoets. Zodra het gewenste karakter verschijnt, drukt u op CHANGE WORKOUTS-toets om verder te gaan naar de volgende letter. Herhaal deze stap voor alle karakters. Druk op de WORKOUTS PLUS-toets om terug te gaan een brief.
7. Druk op ENTER om de nieuwe naam op te slaan. De BERICHTENCENTRUM displays, "NAAM DIE IS OPGESLAGEN."

# 5 **OPTIONELE INSTELLINGEN**

## **5.1 DE FUNCTIE OPTIONELE INSTELLINGEN STARTEN EN GEBRUIKEN**

Managers van fitnessclubs en andere bevoegde personen kunnen de functie Optionele instellingen gebruiken om standaardinstellingen te veranderen of om bepaalde trainingen of schermen op het bedieningspaneel van de hometrainer te activeren of te deactiveren.

Om de Optionele instellingen te starten terwijl het toestel is ingeschakeld, houdt u de 5-toets ingedrukt en drukt u tweemaal op WISSEN. Op het BERICHTENCENTRUM verschijnt "OPTIONELE INSTELLINGEN" en vervolgens de eerste configuratie-optie. U kunt voorwaarts door de opties bladeren met de toets Enter, of achterwaarts met de toets Wissen. Voor elke functie of instelling geeft het BERICHTENCENTRUM de standaardinstelling weer. Om de standaardinstelling te wijzigen, drukt u op de PIJL OMHOOG of PIJL OMLAAG voor de gewenste waarde. Druk op ENTER om de nieuwe waarde of instelling te kiezen. Om Optionele instellingen af te sluiten, drukt u herhaaldelijk op WISSEN totdat "KIES TRAINING OF DRUK OP SNELSTART" op het BERICHTENCENTRUM verschijnt.

## 5.2 SYSTEM CONFIGURATIE (OPTIONELE INSTELLINGEN)

Instelling	Standaardwaarde	Beschrijving
Maximale trainingsduur	60 minuten	Hiermee kan de maximale trainingsduur worden ingesteld.
Engelse/metrische eenheden	Engels ( <i>Internationaal: metrisch</i> )	Hiermee wordt de maateenheid voor gewicht, afstand en snelheid ingesteld.
Pauzeduur	5 minuten	Hiermee kan de maximumduur van de pauzmodus tijdens een training worden ingesteld.
WATT-weergave	Uit ( <i>Internationaal: Aan</i> )	Als deze optie is ingeschakeld, geeft het BERICHTENCENTRUM de waarde in watt van het tempo weer.
MET-weergave	Uit	Als deze optie is ingeschakeld, geeft het BERICHTENCENTRUM het metabool equivalent (MET) van het tempo weer.
Weergave calorieën per uur	Aan ( <i>Internationaal: Uit</i> )	Als deze optie is ingeschakeld, geeft het BERICHTENCENTRUM het aantal tijdens de training verbrande calorieën per uur weer.
Slaapstand	Uit	Slaaptijd configuratie-instelling bepaalt hoe lang de console blijft ingeschakeld van de laatste toets, maar voor actief te betrekken het product in te oefenen. Deze configuratie is van toepassing op extern gevoede producten. Bij binnenkomst om dit programma de huidige instelling wordt weergegeven. De UP / DOWN pijltjestoetsen verleent verhogen / decrementing de slaaptijd waarde in stappen van 1 minuut, respectievelijk. Het bereik van waarden voor Slaaptijd worden 1 t / m 99 minuten en OFF.
Air Force PRT	Aan ( <i>Internationaal: Uit</i> )	Als deze optie is ingeschakeld, de Air Force PRT wordt een beschikbare training.

# 6 ONDERHOUD EN TECHNISCHE GEGEVENS

## 6.1 TIPS VOOR PREVENTIEF ONDERHOUD

De Life Fitness hometrainer berust op de technische bekwaamheid van Life Fitness en is een van de sterkste en meest probleemloze trainingstoestellen die op dit moment verkrijgbaar zijn. Commerciële Life Fitness producten zijn duurzaam gebleken in fitnessclubs, universiteiten en militaire instellingen overal ter wereld. Dezelfde technologie, technische bekwaamheid en betrouwbaarheid liggen ten grondslag aan de Life Fitness hometrainer.

**Opmerking:** *De veiligheid van de apparaten kan alleen gehandhaafd blijven als ze regelmatig op beschadiging en slijtage worden gecontroleerd. Stel de apparaten buiten gebruik totdat defecte onderdelen gerepareerd of vervangen zijn. Let vooral op onderdelen die slijtagegevoelig zijn, zoals aangegeven in het Schema voor preventief onderhoud.*

De volgende tips voor preventief onderhoud zullen ervoor zorgen dat de Life Fitness hometrainer optimaal blijft werken:

- Zet de fiets op een koele, droge plaats.
- Zorg dat de pedaalriemen goed bevestigd zijn wanneer u de fiets gebruikt.
- Maak de bovenkant van de pedalen regelmatig schoon.
- Houd het bedieningspaneel vrij van vingerafdrukken en zout van zweet.
- Reinig het scherm van het bedieningspaneel en alle externe oppervlakken met een goedgekeurd of passend reinigingsmiddel (zie *Door Life Fitness goedgekeurde reinigingsmiddelen*) en een zachte katoenen doek.
- Lange nagels kunnen het oppervlak van het bedieningspaneel beschadigen of krassen; zorg dat uw nagels het bedieningspaneel niet raken als u op de keuzeknoppen drukt.
- Maak de behuizing regelmatig grondig schoon.

### DOOR LIFE FITNESS GOEDGEKEURDE REINIGINGSMIDDELEN

Door de betrouwbaarheidsexperts van Life Fitness zijn twee reinigingsmiddelen goedgekeurd: PureGreen 24 en Gym Wipes. Beide reinigingsmiddelen verwijderen vuil, vet en zweet op veilige en effectieve wijze van de toestellen. PureGreen 24 en de Antibacterial Force-formule van Gym Wipes zijn beide desinfecterende middelen die effectief zijn tegen MRSA en H1N1.

PureGreen 24 is verkrijgbaar als spray, wat gemakkelijk is. Breng de spray aan op een microvezeldoekje en veeg de apparaten af. Laat PureGreen 24 ten minste 2 minuten zitten voor algemene desinfectie en ten minste 10 minuten voor bestrijding van schimmels en virussen.

Gym Wipes zijn grote, sterke, voorbevochtigde doeken die vóór en na de training op de apparaten kunnen worden gebruikt. Gebruik de Gym Wipes ten minste 2 minuten op de apparaten voor algemene desinfectie.

U kunt deze reinigingsmiddelen bestellen bij onze klantenservice (email: [customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)).

### DOOR LIFE FITNESS GOEDGEKEURDE REINIGINGSMIDDELEN

Voor het schoonmaken van het scherm en alle buitenoppervlakken kunt u ook een zachte zeep en water of een zacht, niet-schurend huishoudelijk reinigingsmiddel gebruiken. Gebruik uitsluitend een zachte katoenen doek. Breng het reinigingsmiddel voor het schoonmaken aan op de katoenen doek. Gebruik GEEN ammoniak of zuurhoudende reinigingsmiddelen. Gebruik GEEN schurende reinigingsmiddelen. Gebruik GEEN papieren doekjes. Breng GEEN reinigingsmiddelen direct op het oppervlak van het apparaat aan.

## 6.2 SCHEMA VOOR PREVENTIEF ONDERHOUD

<b>ONDERDEEL</b>	<b>WEKELIJKS</b>	<b>MAANDELIJKS</b>	<b>HALFJAARLIJKS</b>
<i>Bedieningspaneel</i>	<i>Reinigen</i>		<i>Inspecteren</i>
<i>Flessenhouder</i>	<i>Reinigen</i>	<i>Inspecteren</i>	
<i>Montagebouten bedieningspaneel</i>			<i>Inspecteren</i>
<i>Frame</i>	<i>Reinigen</i>		<i>Inspecteren</i>
<i>Plastic afdekkappen</i>	<i>Reinigen</i>	<i>Inspecteren</i>	<i>Inspecteren</i>
<i>Lifepulse-sensors</i>	<i>Reinigen / Inspecteren</i>		
<i>Pedalen en riemen</i>	<i>Reinigen</i>	<i>Inspecteren</i>	

### 6.3 OPLOSSEN VAN PROBLEMEN MET DE OPTIONELE POLAR® TELEMETRIE-HARTSLAGBORSTBAND

Storing	Mogelijke oorzaak	Oplossing
<p>Hartslag wordt eerst waargenomen en werkt normaal, maar gaat dan verloren.</p>	<p>Persoonlijke elektronische apparatuur zoals mobiele telefoons en draagbare MP3-spelers veroorzaken externe geluidsstoringen.</p>	<p>Verwijder het betreffende apparaat of verplaats de hometrainer.</p>
	<p>Apparaat bevindt zich dichtbij andere geluidsbronnen zoals audio-/videoapparatuur, ventilatoren, 2-wegradio's en hoogspanningsleidingen.</p>	
<p>Hartslag is abnormaal verhoogd.</p>	<p>Tv's en/of antennes veroorzaken elektromagnetische storingen.</p>	<p>Verplaats de hometrainer enkele centimeters van de mogelijke oorzaak af, of verplaats de mogelijke oorzaak enkele centimeters van de hometrainer, totdat de hartslagwaarden juist zijn.</p>
	<p>Mobiele telefoons veroorzaken elektromagnetische storingen.</p>	
	<p>Computers veroorzaken elektromagnetische storingen.</p>	
	<p>Auto's veroorzaken elektromagnetische storingen.</p>	
	<p>Hoogspanningsleidingen veroorzaken elektromagnetische storingen.</p>	
	<p>Gemotoriseerde trainingsapparatuur veroorzaakt elektromagnetische storingen.</p>	
	<p>Een andere hartslagzender binnen 3 feet (1 meter) veroorzaakt elektromagnetische storingen.</p>	

**OPlossen VAN PROBLEMEN MET DE OPTIONELE POLAR® TELEMETRIE-HARTSLAGBORSTBAND**  
(VERVOLG)

Storing	Mogelijke oorzaak	Oplossing
De hartslagmeting is onregelmatig of volledig afwezig.	De elektroden van de bandzender zijn niet nat genoeg om nauwkeurige hartslagwaarden te registreren.	Maak de elektroden van de bandzender nat ( <i>zie paragraaf 3.2</i> ).
	De elektroden van de bandzender liggen niet plat op de huid.	Controleer of de elektroden van de bandzender plat op de huid liggen ( <i>zie paragraaf 3.2</i> ).
	De bandzender moet schoongemaakt worden.	Was de bandzender met een milde zeepsop.
	De bandzender bevindt zich niet op minder dan 3 feet (1 meter) afstand van de hartslagontvanger.	Controleer of de borstbandzender op minder dan 3 feet (1 meter) afstand van de hartslagontvanger is.
	De batterij van de optionele Polar-telemetrie-hartslagborstband is leeg.	Neem contact op met de klantenservice van Life Fitness voor instructies over het vervangen van de Polar-telemetrie-hartslagborstband.
	De Polar-telemetrie-hartslagborstband is niet goed aangesloten op de hartslagontvanger.	<p>Zorg dat de Polar-telemetrie-hartslagborstband is geïnstalleerd en ga dicht bij de hartslagontvanger staan. Wacht ca. 10 seconden totdat de hartslag op het bedieningspaneel wordt weergegeven.</p> <p><b>Opmerkingen:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zorg dat de Polar-telemetrie-hartslagborstband goed op de borst van de gebruiker is bevestigd.</li> <li>2. Zorg voor een goede geleiding tussen de elektroden en de borst van de gebruiker.</li> <li>3. Gebruik, indien nodig, het Polar -horloge om de werking van de borstband te controleren.</li> </ol>

## 6.4 OPlossen VAN PROBLEMEN MET DE iPod®

Storing	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Kan de iPod niet regelen met de toetsen op het bedieningspaneel.	iPod is niet goed aangesloten vanwege storing met naderhand aangebrachte iPod-etuis.	Verwijder de iPod-etuis en sluit de iPod opnieuw aan.
Kan de iPod niet horen.	iPod pauzeert.	Gebruik de iPod-toetsen op het bedieningspaneel om een nummer af te spelen.
	Geluid is uitgeschakeld.	Druk op de toets om het iPod-geluid weer in te schakelen.
Kan het iPod-volume niet regelen met de toetsen op het bedieningspaneel.	Koptelefoons zijn in de iPod gestoken i.p.v. in het koptelefooncontact van het bedieningspaneel.	Steek koptelefoonstekker in het contact op het bedieningspaneel.
	Volume wordt op iPod geregeld, maar koptelefoonstekker zit in het contact op het bedieningspaneel.	Gebruik de iPod-volumeregelaars.
Op het bedieningspaneel verschijnt een bericht dat de iPod-firmware moet worden bijgewerkt.	De iPod is niet compatibel wegens verouderde firmware.	Ga naar <a href="http://www.apple.com">www.apple.com</a> voor instructies over het updaten van uw iPod-firmware.
Op het bedieningspaneel verschijnt het bericht "TIME-OUT COMMUNICATIE MET" iPod	Oudere, derde generatie (of eerder) iPod wordt niet ondersteund.	Gebruik een recenter iPod-model.
	iPod-batterij is bijna leeg.	Laad de iPod tot het minimum voordat u deze gebruikt.



## OPlossen VAN PROBLEMEN MET DE iPod® (VERVOLG)

Storing	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Kan niet door de iPod-menu's bladeren.	Gebruik de toetsen op het bedieningspaneel om door de iPod-menu's te bladeren.	Gebruik iPod-toetsen om door menu's te balderen en afspeellijsten te selecteren. Gebruik de bedieningspaneeltoetsen om nummers af te spelen/pauzeren en om het volume en de nummers te wijzen.
Kan het iPod-volume niet regelen met de iPod-schuifring.	De iPod-schuifring wordt gebruikt om het iPod-volume te regelen, maar de koptelefoonstekker is in het contact op het bedieningspaneel gestoken.	Gebruik de volumetoetsen op het bedieningspaneel om het volume te regelen.
Afspeellijst kan niet met bedieningspaneeltoetsen worden gewijzigd.	De toetsen op het bedieningspaneel worden gebruikt om de iPod-afspeellijst te wijzigen.	Selecteer de iPod-afspeellijst met de iPod-toetsen.

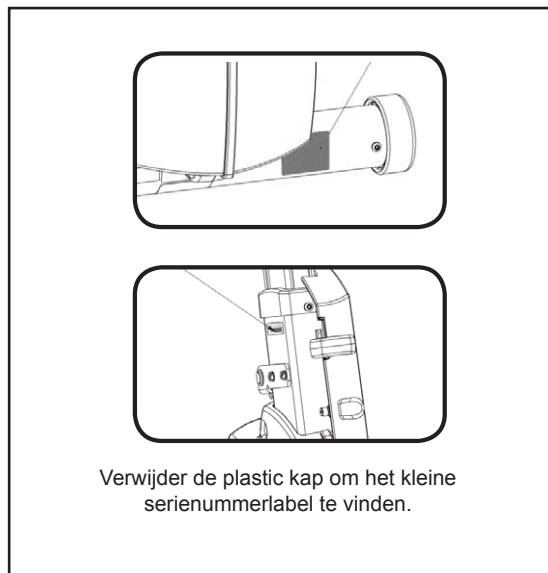
## 6.5 PROBLEMEN MET DE LIFE PULSE SENSORS

Ga als volgt te werk als de hartslagmeting onregelmatig is of ontbreekt:

- Droog vochtige handen om slippen te voorkomen.
- Plaats uw handen op beide sensors, één in elke hand.
- Houd de sensors stevig vast.
- Oefen constante druk uit rondom de sensors.

## 6.6 PRODUCTSERVICE / PLAATS VAN HET SERIENUMMER

1. Stel het symptoom vast en lees de bedieningsinstructies door. Het probleem kan zijn dat u niet vertrouwd bent met het apparaat en zijn functies en trainingen.
2. Zoek en noteer het serienummer van het apparaat dat zich is gelegen aan de voorzijde stabilisator.
3. Neem contact op met de klantenservice van Life Fitness.



## 6.7 RECYCLEN VAN DE BATTERIJ

Wanneer dit Life Fitness product aan het einde van zijn nuttige levensduur wordt afgevoerd, moet de oplaadbare batterij eerst worden verwijderd en gerecycled. Als een optionele externe voedingsbron aanwezig is, moet deze worden losgekoppeld voordat de batterij wordt verwijderd. Verwijder de crank van het rechter pedaal en de beschermkap om de batterij te kunnen bereiken. Koppel de kabel los en verwijder de twee schroeven waarmee de batterij aan de steun vastzit om de batterij te verwijderen.

# 7 SPECIFICATIES

## 7.1 SPECIFICATIES VAN DE LIFECYCLE® HOMETRAINERS CSLU

Bedoeld gebruik:	Voor thuis
Maximumgewicht gebruiker:	181 kilogramms / 400 lbs.
Elektrische vereisten:	Geen
Schermen op bedieningspaneel:	Verstreken tijd, totale afstand, totaal aantal verbrande calorieën, per uur verbrande calorieën, hartslag, streefhartslag, Watt, Metabool Equivalent (MET), trainingsprofiel, weerstandsniveau, RPM
Trainingen, Doelen, en Modi:	Snelstart, Manueel, Cardio, Vetverbranding, Hartslag Heuvel™, Hartslag Interval™, Extreme Hartslag™, Verrassing, Huevel, Duur doel, Mijn Trainingen Persoonlijke Programma's (7), Fit Test, Air Force PRT, Afkoeling, Snelheidstraining, Om de Wereld, Cascades, Heuveltjes, Interval, Kilimanjaro, Watts, METS, Aerobicstrainer, EZ Resistance, Sport Training, Fietsmodus, Modus Constant calorieën/uur
Intensiteitsniveaus:	20
Afmetingen van pedalen:	127 mm x 140 mm
Type aandrijving:	Riem/dynamo
Hartslagmeetsystemen:	Gepatenteerd Lifepulse™ digitaal hartslagmeetsysteem en met Polar® telemetrie compatibel hartslagmeetsysteem
Poorten (2):	Type RJ45 uitwisselbare netwerkklare aansluiting en Fitness Entertainment-poort (voeding conform Fitlinxx CSAFE-specificatie van 4 augustus 2004: 4,75 VDC tot 10 VDC; maximumstroom van 85 mA)
iPod-voeding en laden:	5 VDC @ 500 mA
iPod-compatibiliteit:	Afspelen/pauze Volumeregeling / -uitschakeling Vorig nummer / volgend nummer (klik op toets) Vooruit / achteruit scannen (toets ingedrukt houden)
Koptelefooncontact:	3,5 mm stereo, 150 mW max

<b>FYSIEKE AFMETINGEN</b>	
Lengte:	118.11 cm. (46.5 in.) <i>met console</i>
Breedte:	61 cm. (24 in.)
Hoogte:	144.15 cm. (56.75 in.) <i>met console</i>
Gewicht:	51.71 kg. (114 lbs.)                      53.52 kg. (118 lbs.) <i>met console</i>
<b>TRANSPORTAFMETINGEN (zonder console)</b>	
Lengte:	122 cm. (48 in.)
Breedte:	56 cm. (22 in.)
Hoogte:	94 cm. (37 in.)
Gewicht:	59.88 kg. (132 lbs.)

## 7.2 GARANTIE-INFORMATIE: CSLU HOMETRAINER

*OPMERKING - De garantie gaat in op de oorspronkelijke aankoopdatum.*

### WAT VALT ONDER DE GARANTIE:

Life Fitness garandeert dat dit *Life Fitness*-trainingsapparaat voor consument doeleinden ("product") vrij is van materiaal- en fabricagefouten.

### VOOR WIE DE GARANTIE GELDT:

De oorspronkelijke koper of personen die het product als geschenk van de oorspronkelijke koper ontvangen.

### DUUR VAN DE GARANTIE:

De garantie verschilt per product zoals hieronder vermeld.

### WIE BETAALT VERZENDKOSTEN EN VERZEKERING VOOR SERVICE:

Indien dit product of een van de onder garantie vallende onderdelen ter reparatie aan een servicewerkplaats moet worden geretourneerd, vergoeden wij, *Life Fitness*, alle kosten voor verzending en verzekering gedurende het eerste jaar. De kosten van verzending en verzekering komen gedurende het tweede en derde jaar voor uw rekening (indien van toepassing).

### WAT WIJ ZULLEN DOEN OM TEKORTKOMINGEN ONDER DE GARANTIE TE CORRIGEREN:

Wij sturen u nieuwe of gereviseerde vervangende onderdelen of componenten of zullen het product naar eigen goeddunken vervangen. Voor deze vervangende onderdelen geldt het resterende deel van de oorspronkelijke garantieperiode.

### WAT NIET ONDER DE GARANTIE VALT:

Defecten of schade als gevolg van onderhoud door onbevoegden, misbruik, ongelukken, nalatigheid, verkeerde assemblage of installatie, vuil van bouwactiviteiten in de omgeving van het product, roest of corrosie als gevolg van de gebruiklocatie van het product, wijzigingen of modificaties zonder onze schriftelijke toestemming of als gevolg van nalatigheid uwerzijds om het product te gebruiken, te bedienen en te onderhouden zoals beschreven in uw gebruikershandleiding ("handleiding").

Het product wordt geleverd met twee type RJ45 uitwisselbare, netwerkklare en Fitness Entertainment-poorten. Deze poorten voldoen aan de vereiste van de FitLinxx CSAFE-specificatie van 4 augustus 2004 die het volgende stelt: 4,75 VDC tot 10 VDC; maximumstroom van 85mA. Schade aan het product die is veroorzaakt door een belasting welke deze FitLinXX CSAFE-specificatie overschrijdt, wordt niet gedekt door de garantie.

*Alle voorwaarden van deze garantie komen te vervallen als dit product wordt verplaatst buiten de continentale grenzen van de Verenigde Staten van Amerika (met uitsluiting van Alaska, Hawaï en Canada), waarna de voorwaarden gelden zoals die worden geboden door de erkende vertegenwoordiger van Life Fitness in het land in kwestie.*

### WAT U DIENT TE DOEN:

Bewaar het aankoopbewijs (uw ontvangst van de bijgevoegde registratiekaart verzekert registratie van de aankoopgegevens, maar dit is niet vereist);

gebruik, bedien en onderhoud het product zoals beschreven in de handleiding;

informeer de klantenservice over een defect binnen 10 dagen na vaststelling van het defect; indien daartoe geïnstrueerd;

retourneer elk defect onderdeel ter vervanging of, indien nodig, het gehele product ter reparatie.

### GEbruikersHANDLEIDING:

Het is **ZEER BELANGRIJK DAT U DE HANDLEIDING LEEST** voordat u het product gebruikt. Vergeet niet om periodiek onderhoud te verrichten zoals beschreven in de handleiding om te zorgen voor een goede werking en uw tevredenheid met het product te garanderen.

### VOOR ONDERDELEN EN SERVICE:

Bel onze klantenservice op het nummer +1 (800) 351-3737 of +1 (847) 451-0036, maandag t/m vrijdag van 8.00 uur tot 18.00 uur Central Standard Time en vermeld uw naam, uw adres en het serienummer van uw product (zie pagina 1 voor contactgegevens van de klantenservice). Men laat u dan weten hoe u een vervangend onderdeel kunt krijgen of zal zo nodig voor service zorgen op de plaats waar uw product zich bevindt, of zal u vertellen hoe en waarheen u het product voor service kunt versturen.

Voor verzending:

1. **Vraag** een Return Authorization Number (*RA-nummer*) aan bij de klantenservice
2. **Verpak** uw bedieningspaneel goed (*gebruik zo mogelijk de oorspronkelijke verpakking*)
3. **Noteer** het *RA-nummer* op de buitenkant van de doos
4. **Verzekert** het bedieningspaneel, en
5. **Voeg een brief bij** met een uitleg van het defect of probleem, en een kopie van uw aankoopbewijs als u meent dat de service onder de garantie valt

### EXCLUSIEVE GARANTIE:

DEZE BEPERKTE GARANTIE VERVANGT ALLE ANDERE GARANTIES VAN WELKE AARD OOK, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, INCLUSIEF DOCH NIET BEPERKT TOT IMPLICIETE GARANTIES VAN VERKOOPBAARHEID EN GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL, ALSMEDE ALLE ANDERE VERPLICHTINGEN OF AANSPRAKELIJKHEID ONZERZIJD. Wij aanvaarden geen, en verklaren niemand bevoegd tot het uit onze naam aanvaarden van, andere verplichtingen of aansprakelijkheid in verband met de verkoop van dit product. Wij zijn volgens deze garantievoorwaarden of anderszins onder geen beding aansprakelijk voor lichamelijk letsel of materiële schade, inclusief winstderving of financiële verliezen, voor speciale, indirecte, secundaire, incidentele of bijkomende schade van welke aard ook die voortvloeit uit het gebruik, of de onmogelijkheid tot gebruik, van dit product. In sommige rechtsgebieden is afwijzing of beperking van impliciete garanties of van aansprakelijkheid voor incidentele of bijkomende schade niet toegestaan, zodat de bovenstaande beperkingen of afwijzingen voor u mogelijk niet gelden.

### VERBOD TOT WIJZIGING VAN GARANTIEVOORWAARDEN:

Het is niemand toegestaan de voorwaarden van deze beperkte garantie te wijzigen, te modificeren of uit te breiden.

### WETGEVING VAN AFZONDERLIJKE STATEN:

Deze garantie verleent u specifieke wettelijke rechten; het is mogelijk dat u nog andere rechten hebt, die van staat tot staat verschillen.

### ONZE BELOFTE AAN U:

Onze producten zijn volgens de hoogste normen ontworpen en vervaardigd.

*Wij willen dat u volstrekt tevreden bent met onze producten en zullen binnen het kader van deze garantievoorwaarden alles doen om ervoor te zorgen dat u weet dat u het allerbeste product hebt gekocht!*

MODEL	2 JAAR	1 JAAR	6 MAANDEN
<b>CSLU Lifecycle® Hometrainer</b>	✓ elektro en mechanische delen	✓ arbeid	✓ rconsole bekleding ✓ sluiers