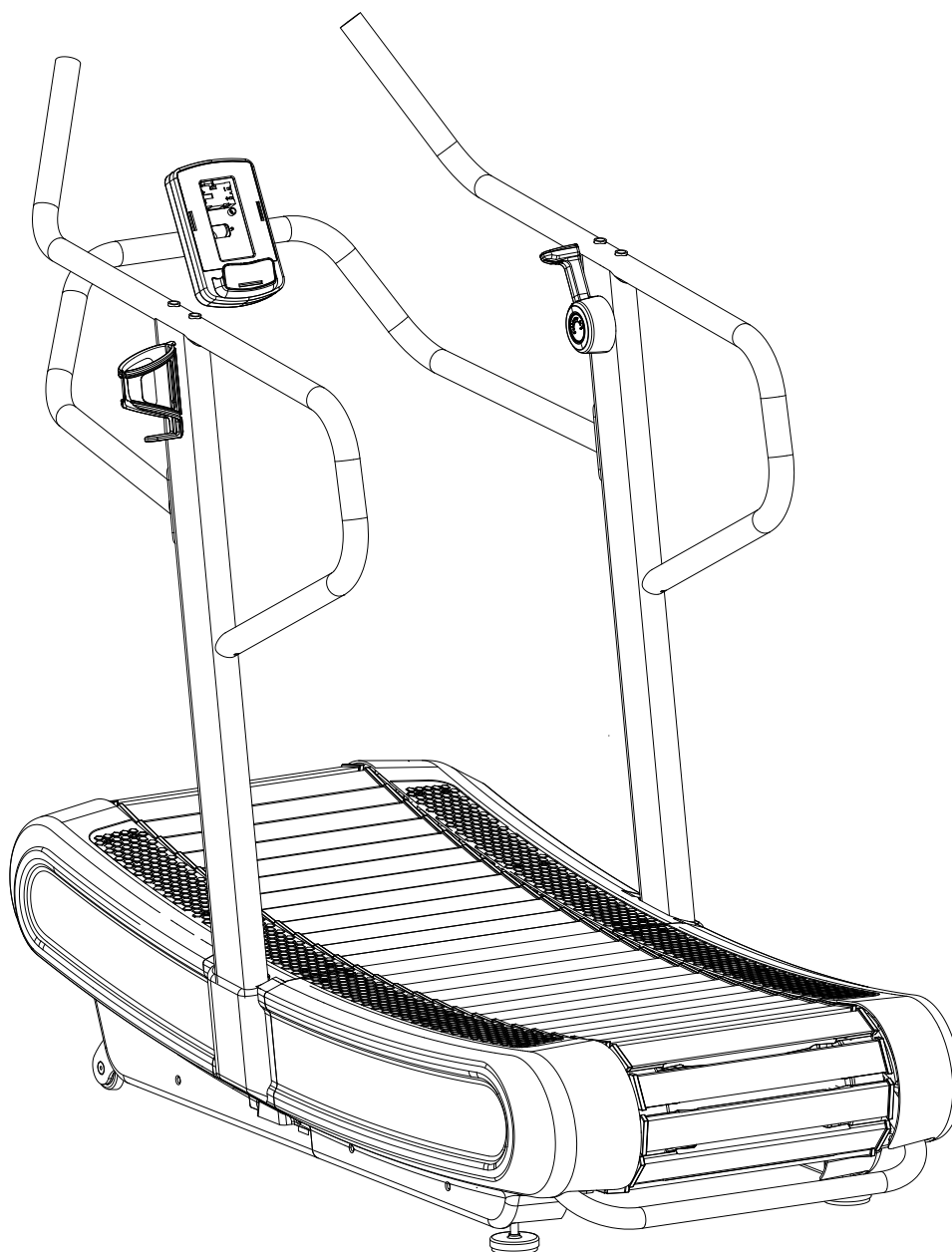


virtuafit

Pro Elite HiIT Running Loopband

Gebruikershandleiding



VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	3 - 4
CHECKLIST	5 - 6
MONTAGE INSTRUCTIES	7 - 12
ONDERHOUD	13
PROBLEEMOPLOSSINGEN	14
BEDIENINGSGIDS	15 - 23
TECHNISCHE TEKENING	24
ONDERDELENLIJST	25 - 26
TRAININGSRICHTLIJNEN	27

WAARSCHUWING:

Raadpleeg uw arts, voordat u begint met een trainingsprogramma. Dit is in het bijzonder belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen.

Lees alle instructies alvorens de loopband gebruikt wordt. VirtuFit neemt geen verantwoordelijkheid voor geleden letsel of materiële schade door het gebruik van dit product. Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u begint met het monteren van de loopband en/of er gebruik van gaat maken.

ATTENTIE

- Zorg ervoor dat het apparaat voor gebruik correct is gemonteerd en alle bouten en moeren zorgvuldig zijn vastgedraaid.
- Wij raden aan om met twee mensen deze loopband te monteren.
- Draag geen loszittende kleding om te voorkomen dat deze in bewegende delen verstrikt raakt.
- Stel deze loopband op en gebruik deze op een stevige, effen ondergrond.
- Draag altijd sportschoenen bij het gebruik van de loopband.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat terwijl deze in gebruik is.
- Zorg dat u uw evenwicht behoudt tijdens het gebruik van de loopband.
- Plaats geen vingers of andere voorwerpen in de bewegende delen.
- Raadpleeg voorafgaand aan een oefening eerst uw arts om de trainingsfrequentie, tijd en intensiteit vast te stellen die geschikt zijn voor uw specifieke leeftijd en conditie. Stop onmiddellijk met oefenen in geval van misselijkheid, kortademigheid, flauwvallen, hoofdpijn, pijn, benauwdheid in de borst of enig ongemak.
- Deze loopband dient door slechts één persoon tegelijk te worden gebruikt.
- De loopband is gemaakt voor thuisgebruik en semi-professioneel gebruik. Het maximaal gebruikersgewicht bedraagt 160 kg.
- Houd 1 á 2 meter ruimte over aan de achterkant om eventuele ongelukken te voorkomen.

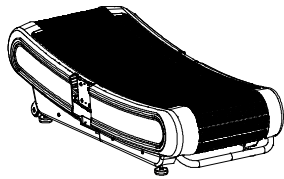
- Plaats het toestel op een schone en vlakke ondergrond. Plaats de loopband niet op dik tapijt waardoor het ventilatie kan belemmeren. Plaats de loopband niet buiten of in de buurt van water.
- Het toestel is voor binnengebruik en niet voor buiten-gebruik om schade te voorkomen. Houd de opslagplek droog, schoon en vlak. Het is verboden om het apparaat voor andere doeleinden te gebruiken dan voor de trainingen.

Aanspraak op garantie is uitgesloten indien de oorzaak van het defect het gevolg is van:

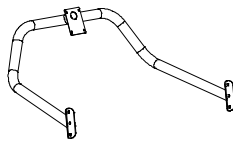
- Onderhoudsmontage en reparatiewerkzaamheden die niet door een officiële dealer zijn uitgevoerd.
- Bij ondeugdelijk gebruik, verwaarlozing en/of gebrekkig onderhoud.
- Het niet volgens de fabrieksvoorschriften onderhouden van het fitnessstoestel.

ONDERDELEN

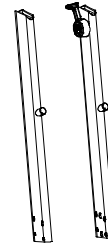
Open de doos en haal alle onderdelen uit de verpakking en leg deze op de grond:



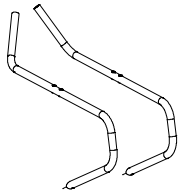
Hoofdonderdeel



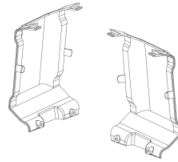
Console frame



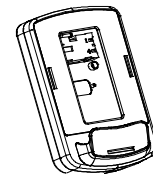
Rechtopstaande buis



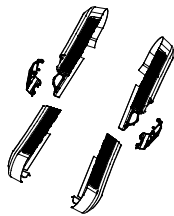
Handrail links+ rechts



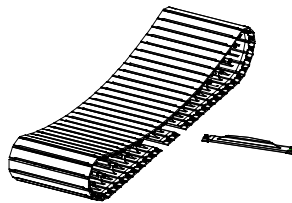
Rechtopstaande beschermkap



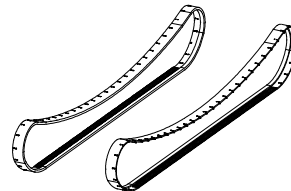
Console



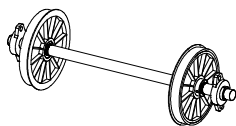
Kunststof beschermkap



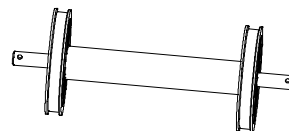
Loopvlak



Bevestigingsriem

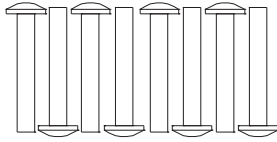
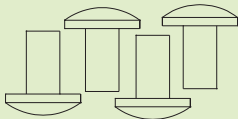
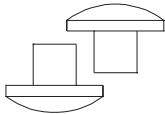
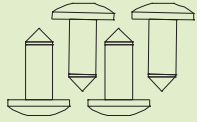
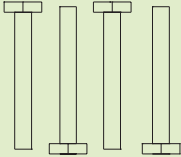
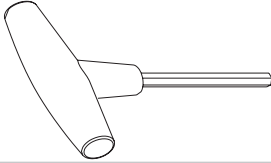
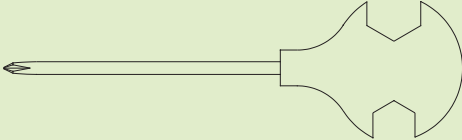



Voorste roller



Achterste roller

ONDERDELEN

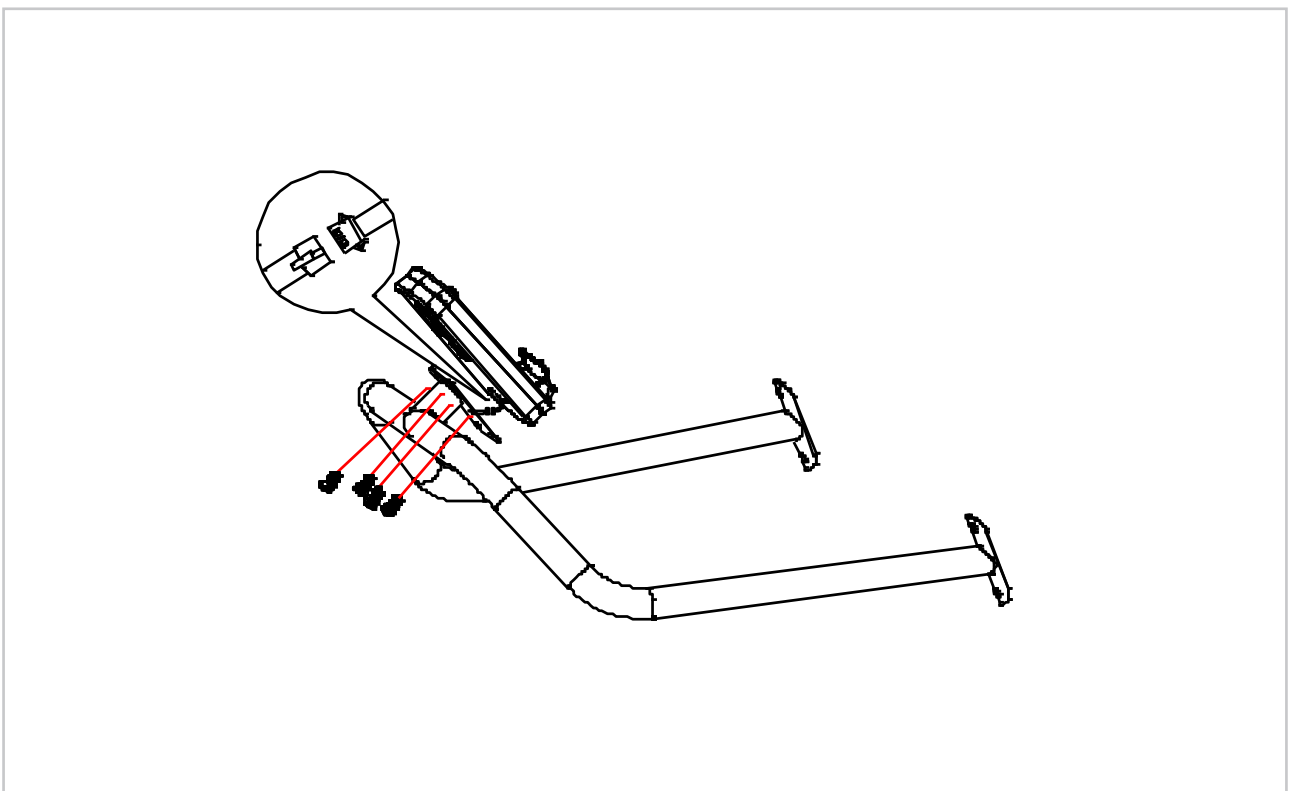
NUMMER	OMSCHRIJVING	VORM	AANT.
78	Allen kop C.K.S. halve draadbout M8*55*20		8
79	Allen kop C.K.S. voldraad bout M8*25		4
66	Allen kop C.K.S. voldraad bout M8*15		2
97	Phillip hoofd C.K.S. zelftappende schroef ST4*16		4
101	Zeskant inbusbout met volledig draad M8*45		4
-	T-vormige sleutel 6*80		-
-	Cross open sleutel 14*17*75		-
-	L-vormige inbussleutel 6*35*80		-

Missende onderdelen: Indien u denkt dat u bepaalde onderdelen mist in uw pakket, controleer dan zorgvuldig het piepschuim en het toestel zelf. Sommige onderdelen (bouten, schroeven, etc.) zitten al bevestigd aan/in het toestel.

Foutmelding: Let er op dat alle kabels voorzichtig worden bevestigd. De aluminium pootjes zijn zeer gevoelig en deze dienen recht te blijven. Krijgt u een foutmelding na de montage van uw toestel? Dan dient u deze aluminium pootjes weer recht te buigen, dit laat de foutmelding mogelijk verdwijnen.

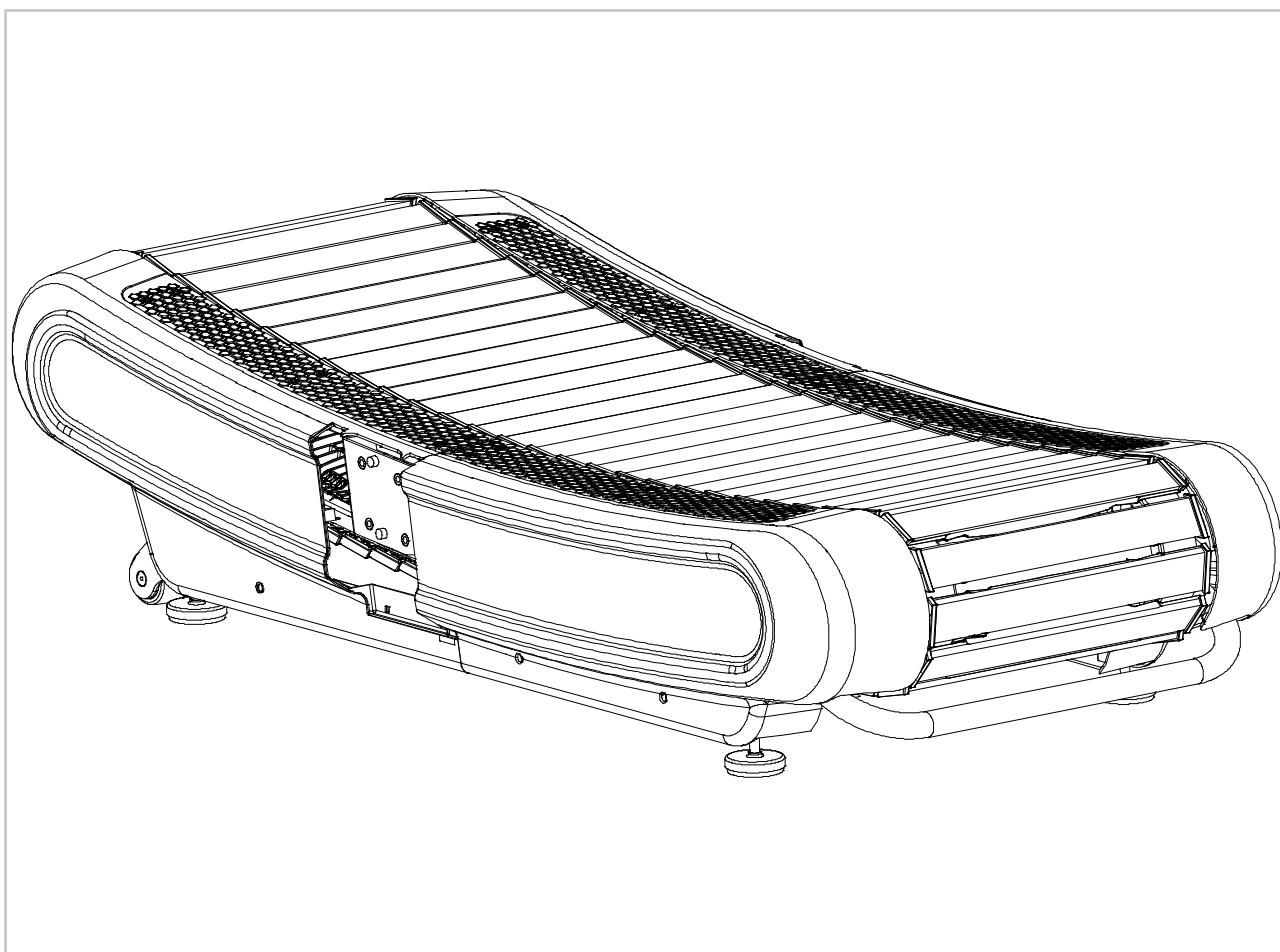
Inbusbouten: Zorg ervoor dat de inbus sleutel goed in de bout zit voordat u kracht op de sleutel zet. Op deze manier voorkomt u dat de kop van de inbusbout wordt dolgedraaid.

STAP 1



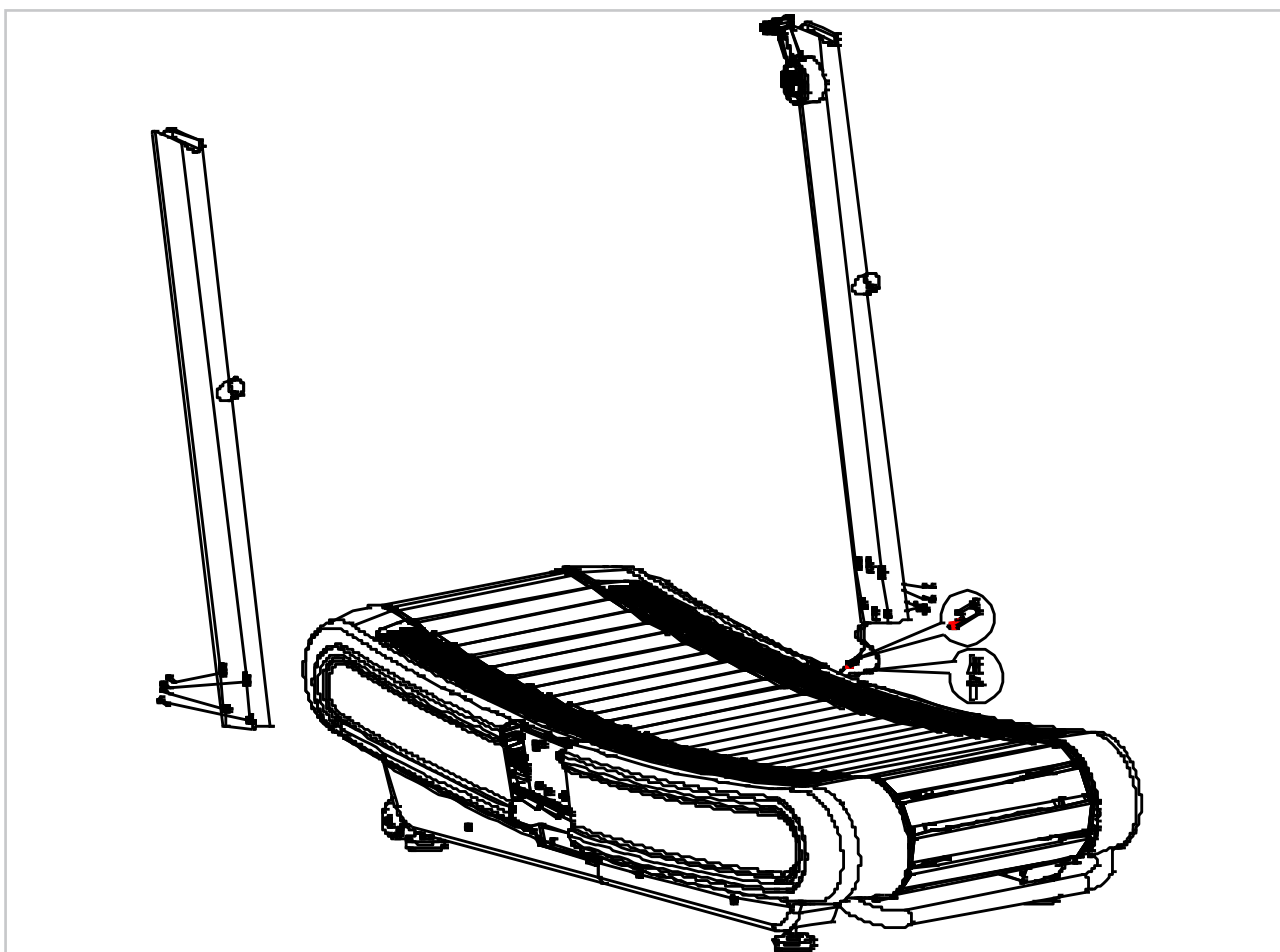
- Haal het console frame en de console uit de doos, sluit de verbindingkabel aan en bevestig deze met 4 stuks M5X10-schroeven.

STAP 2



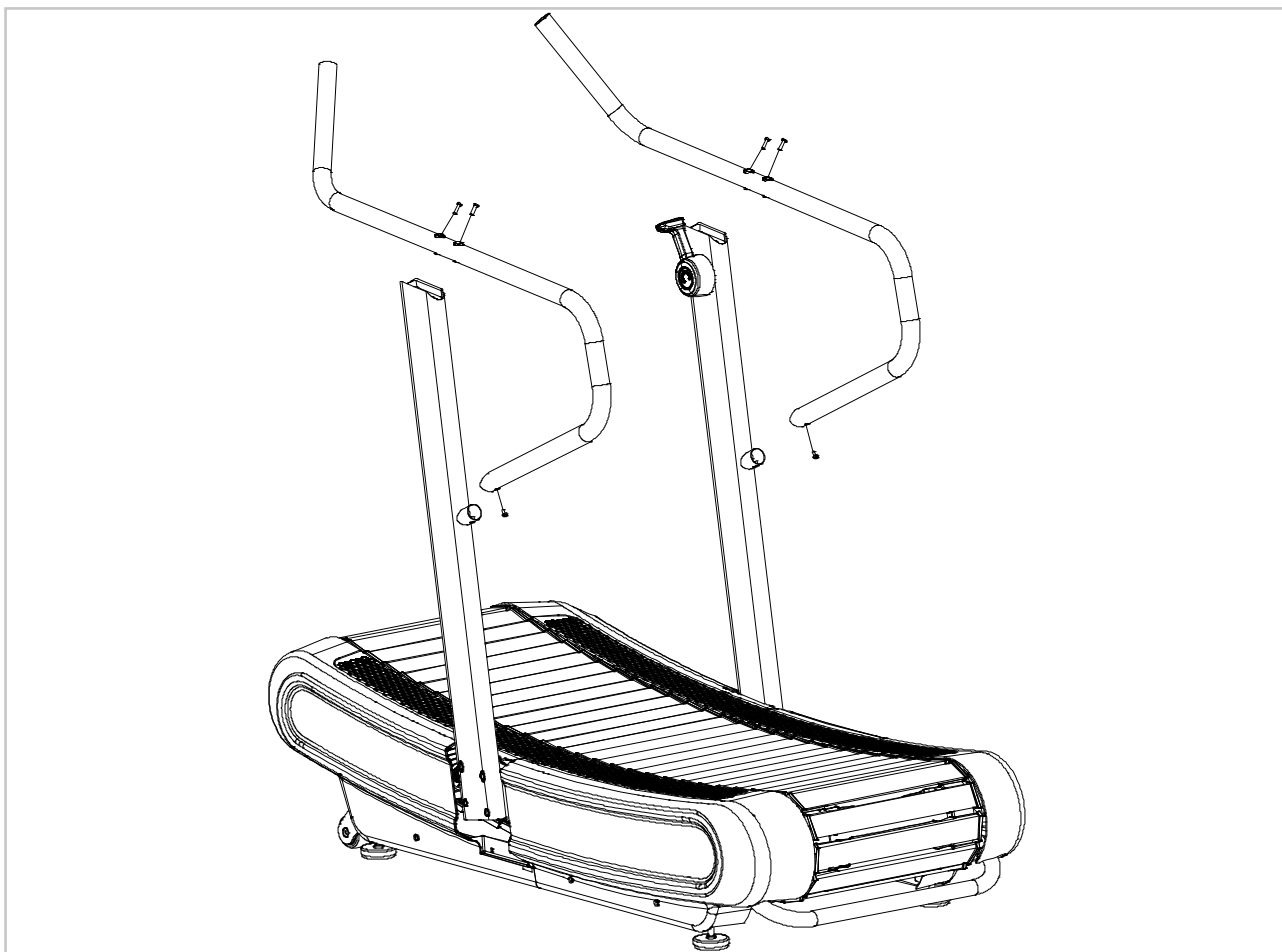
- Haal het hoofdgedeelte uit de doos.

STAP 3



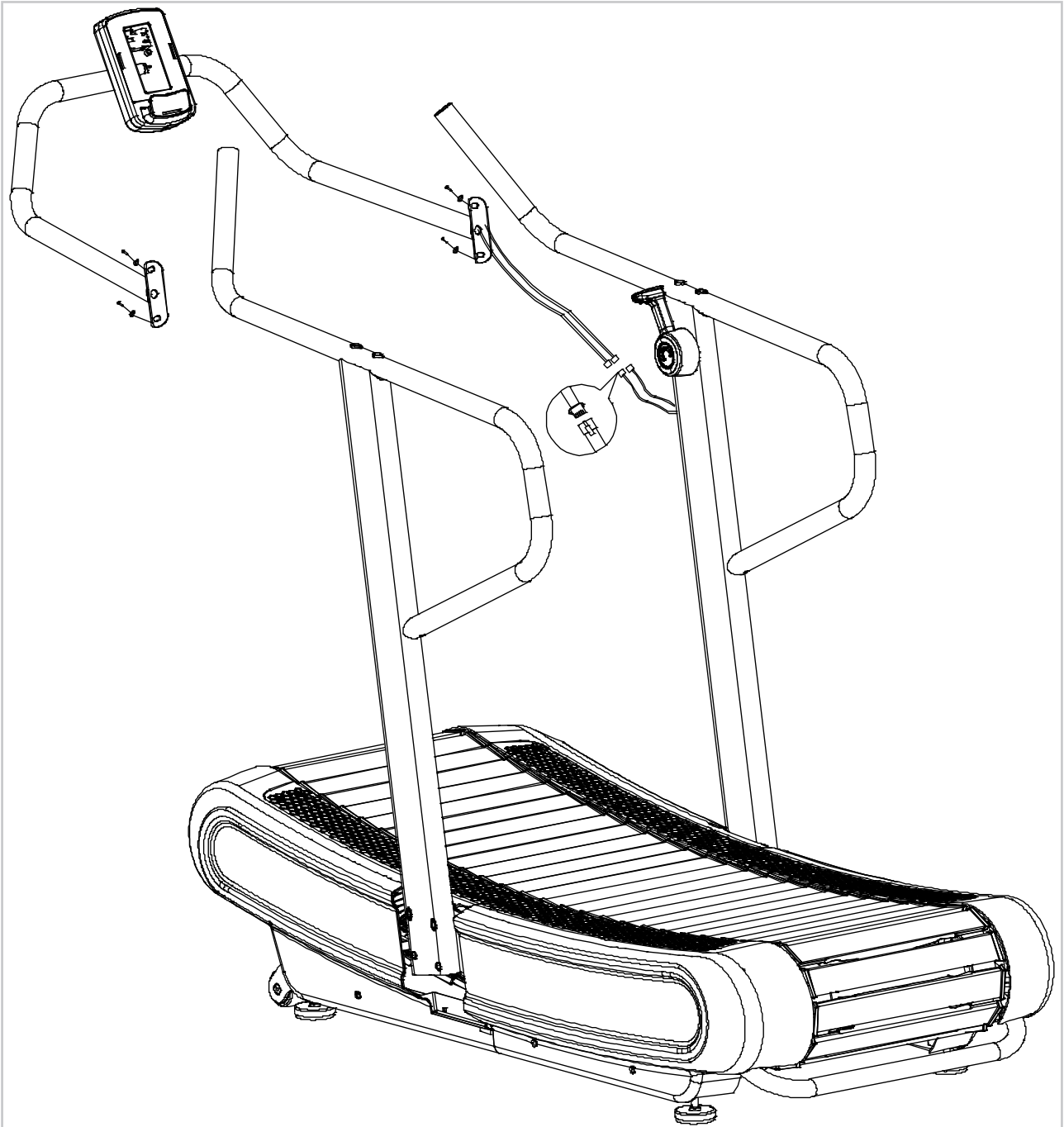
- Sluit de rechtopstaande verbindingdraden aan, steek de draad in de rechtopstaande buis, plaats de rechter rechtopstaande buis op de beugel en bevestig deze met 4 stuks M8 × 55 × 20 schroeven. Voer deze montage stap ook aan de linkerszijde uit (aan de linkerszijde zijn geen draden om aan te sluiten).

STAP 4



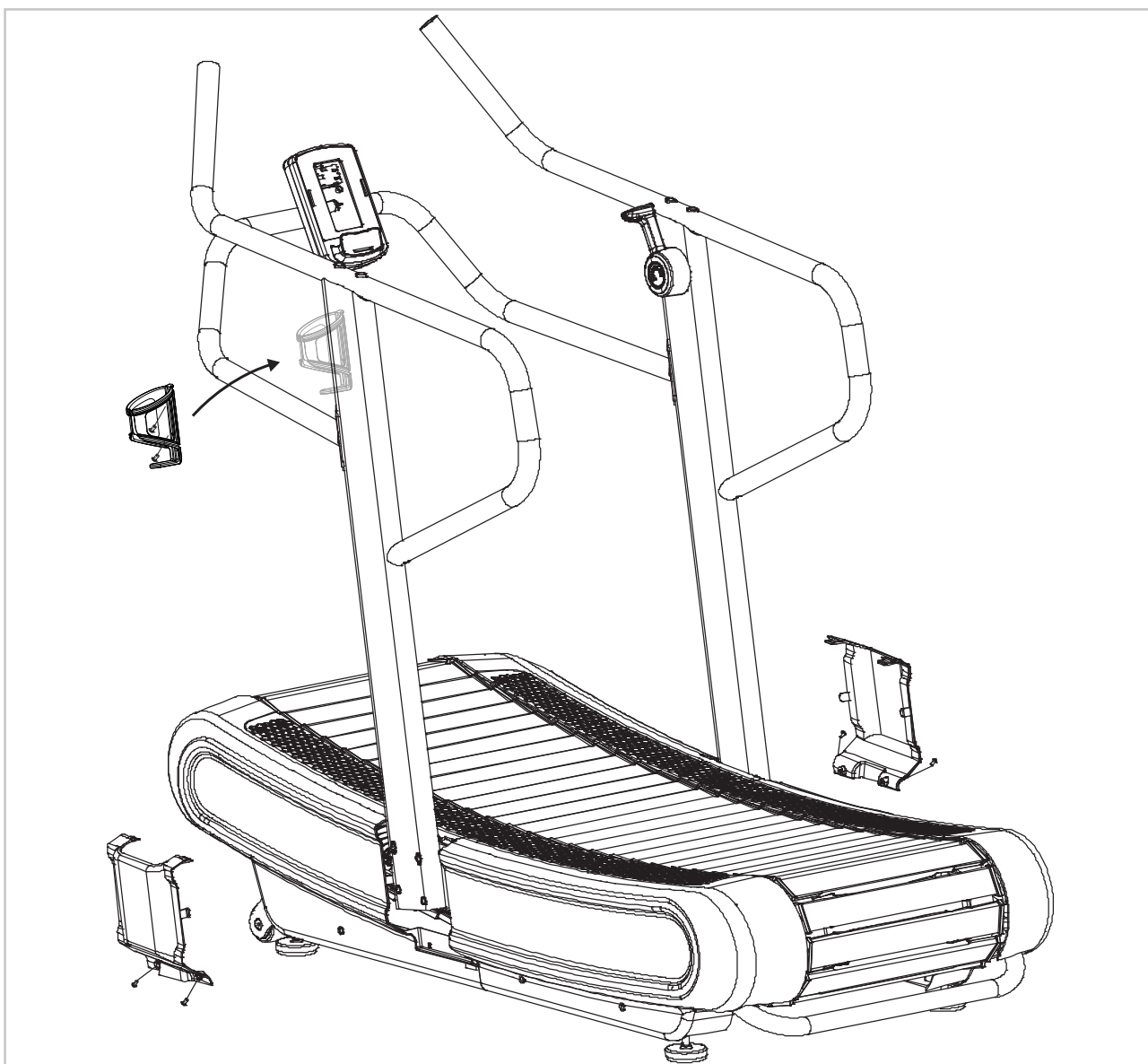
- Bevestig het rechter handvat aan de rechtopstaande buis met 2 stuks M8 * 45 schroeven en met 1 stuks M8 * 15 schroef. Voer deze montage stap ook aan de linkerzijde uit.

STAP 5



- Verbind de draden van de rechtopstaande buis met het console frame en bevestig het frame met 4 stuks M8 * 25 schroeven.

STAP 6



- Bevestig de rechtopstaande beschermkap met 4 ST4 * 15-schroeven.
- Bevestig de bidonhouder aan de linkerkzijde met 2 schroeven (zie afbeelding).

Schoonmaak: Algemene reiniging van het apparaat zal de levensduur van de loopband verlengen. Houd de loopband schoon door regelmatig af te stoffen. Zorg ervoor dat u het blootgestelde deel van de band en de voetrails van de loopband schoonmaakt aan beide kanten. Draag daarnaast schone schoenen zodat de kans op vervuiling van de loopband vermindert.

We raden u aan om het volgende te doen:

1. Maak de loopband na gebruik schoon.
2. Gebruik een droge doek om het bedieningspaneel en gebieden rond het console te reinigen. Gebruik een zachte schone doek en reinigingsmiddel om hardnekkige vlekken en vuil van de loopband te verwijderen.
3. Controleer de schroeven van de loopband eenmaal per maand.
4. Houd uw loopband op een veilige, droge plaats verwijderd van warmte en water.

Regelmatig schoonmaken verlengt de levensduur van uw loopband en voorkomt letsel!

BATTERIJ

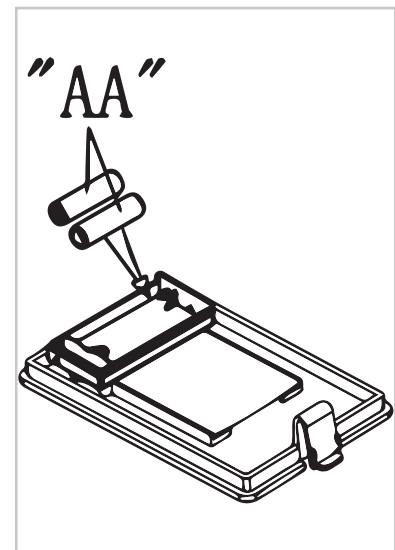
AA BATTERIJEN

Het scherm maakt gebruik van AA batterijen, deze kun je vervangen aan de achterkant van het scherm.

Als het scherm onleesbaar is of alleen delen van het beeld werken moet je de volgende stap volgen: Haal de batterijen eruit en wacht 15 seconden, plaats vervolgens de batterijen weer op correcte wijze terug.

VERVANGEN VAN DE BATTERIJEN

1. Wanneer je een onjuiste weergave op het scherm ziet wordt het aangeraden om de batterijen te vervangen.
2. Gebruik 2 stuks 1.5 AA batterijen als stroomvoorziening.



ADVIES VOOR BATTERIJGEBRUIK

1. Haal de batterijen uit het scherm als ze leeg zijn of wanneer het apparaat voor langere tijd niet gebruikt wordt.
2. Laad de batterijen niet op, haal ze niet uit elkaar en gooi ze niet in het vuur.
3. Let bij het plaatsen van de batterijen goed op de + en -. Wanneer je de batterijen vervangt wordt het aangeraden om alle batterijen te vervangen, mix geen oude en nieuwe batterijen.
4. Het wordt aangeraden om alkaline batterijen te gebruiken, deze hebben een langere levensduur dan normale batterijen.
5. Het vervangen van de batterijen is nodig wanneer het scherm minder wordt of wanneer het helemaal niks meer weergeeft.

Display werkt niet

Mocht het display niet meer werken, dan kunt u de batterijen vervangen. Deze zitten aan de achterkant van het display.

Display geeft geen waardes weer

Mocht het display geen waardes weergeven, dan kunt u proberen de sensorkabels te controleren en de kabels die achterin het display zitten. Mocht dit alsnog niet werken, dan kunt u de sensor iets verplaatsen.

CONSOLE



KNOP	FUNCTIE
UP▲ / DOWN▼	Pas de functiewaarde naar boven of beneden aan.
ENTER	Bevestig de instelling.
START	Start de training of hervat de training in de stopmodus.
STOP	Training stoppen / pauzeren. Houd deze toets 2 seconden ingedrukt om de console opnieuw op te starten.
INTERVAL	3 programma's: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, Aangepast interval.
DISTANCE	Snelle toegang tot trainingsmodus op doelafstand.
CALORIES	Snelle toegang tot de trainingsmodus doel calorieën.
HEART RATE	Snelle toegang tot de hartslag trainingsmodus.
TIME	Snelle toegang tot de trainingsmodus doel Time.

FUNCTIES

KNOP	UITLEG
TIME	Geeft de waarde van de tijd weer.
DISTANCE	Geeft de waarde van de totale afstand weer.
CALORIES	Geeft de waarde van de totale calorie verbranding weer.
PULSE	Geeft de waarde van de hartslag weer. Weergavebereik 30 ~ 230.
WATT	Geeft het wattage tijdens de training weer.
SPEED	Geeft de waarde van de snelheid weer.
PACE	Stel de tijd in om de doelafstand te bereiken.
LOAD	Geef LOAD-weerstandswaarde weer voor elk niveau in het WATT-venster wanneer LOAD-weerstand wordt aangepast. Weergavebereik L1 ~ L4.

WERKING

SCHAKEL IN

1. Wanneer POWER ON wordt weergegeven, geeft het LCD-scherm 1s (FIG 1) volledig weer met een lange pieptoon en gaat het vervolgens naar de display-standby-modus (FIG 2). Druk 2 seconden op de STOP-knop en ga vervolgens naar de standby-modus.
2. Als er geen invoer van toetsbediening of RPM-signaalvoer in 4 min. is, gaat het display naar de slaap stand (FIG 3).



FIG 1

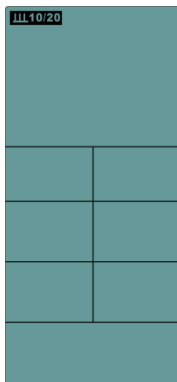


FIG 2

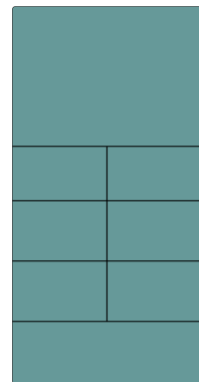
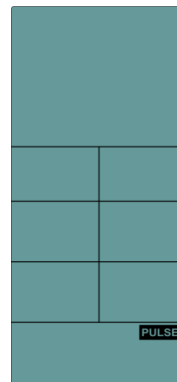
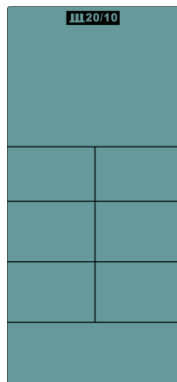


FIG 3

BREAK MODUS

Bij START, druk één keer op de "START" -knop, ga naar Break-modus met zoemtoon 0,5 sec elke 30 sec. Het display geeft nog steeds alle functies weer, het display geeft "P" weer. De zoemer klinkt gedurende 1 seconde en gaat in stand-bymodus na 5 minuten niet te zijn gebruikt en druk vervolgens op "START" om verder te gaan (FIG4).

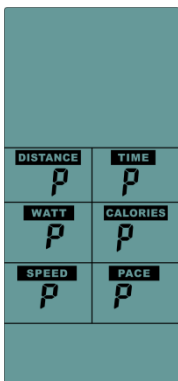


FIG 4

STOPMODUS

Druk op de knop "STOP" met een zoemgeluid 0,5 sec. Er wordt niets in de vensters weergegeven. Na 0,5s worden TIME, DIST, CAL (weergave van KM of ML volgens de instelling) weergegeven. Na 7s met zoemgeluid 0,25s, worden vensters WATT, SPEED, PULSE weergegeven. Na nogmaals 7s met zoemergeluid 0,25s, worden vensters WATT, SPEED, PACE weergegeven. Vervolgens tonen de vensters de data twee keer opnieuw om in stand-by modus te gaan (FIG 5).

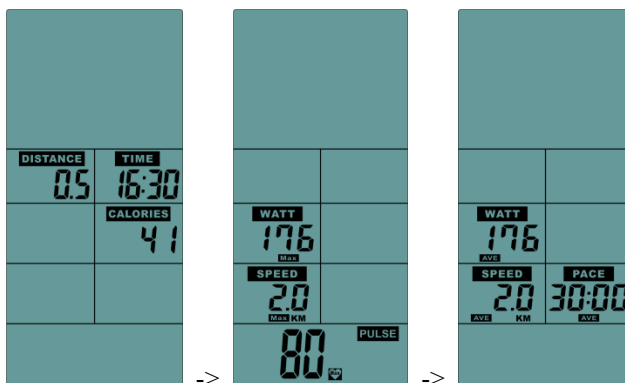


FIG 5

QUICK START

1. In stand-by modus, met een enkele RPM > 20-input, druk snel op "START", zoemer geluid 0,5s, dan verschijnen TIJD, CALORIEËN, AFSTAND, WATTS, SNELHEID, en PACE achter elkaar, de waarde zal optellen volgens de instelling.
2. Het "PULSE" -PICTOGRAM licht knipperend op met de huidige waarde wanneer er een signaal is. Bij geen signaal toont het venster met hartslag "P".
3. Zonder input in 5 min schakelt de computer terug naar de standby-modus, de zoemer zal gedurende 0,5 sec gaan.
4. Als de instelling niet binnen 30 seconden wordt aangepast, klinkt de zoemer 0,5 seconde lang en keert terug naar de standby-modus.
5. Druk eenmaal op "START", ga naar de pauzmodus en druk op "START" om verder te gaan.
6. Druk op de knop "STOP" om (de zoemer gaat 0,5 seconden lang) naar de stop-modus te gaan.
7. Als het resultaat van de beweging wordt weergegeven, drukt u op de knop "STOP" om te verlaten en terug te keren naar de standby-modus.
8. Wanneer u de instelling wijzigt, wordt de LOAD-weerstand voor elk segment in het WATT-venster weergegeven.

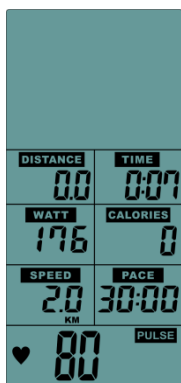


FIG 6

INTERVAL10/20

1. Druk op de knop "INTERVAL10/20", om naar deze modus te gaan, **11110/20** is te zien in het display met een zoemer 0,5 sec.

- Als er tijdens het instellen niets is ingevoerd in 30s, gaat de computer terug naar de standby-modus.
- Het "READY" pictogram telt af van 3s tot 0s met een korte pieptoon (FIG 7)(LCD-display "01 / XX" "01" knippert). Het "WORK" pictogram knippert één keer per seconde met zoemgeluiden (schijnt 0,75s / uit 0,25s), "TIJD" pictogram telt af van 10s tot 0s, AFSTAND, CALORIEËN, WATT, SNELHEID, RPM-optelling volgens de instelling (FIG 8).
- Na de training 10s, (LCD-venster geeft "01/08" "01" knippert), "REST" pictogram blijft knipperen, met zoemgeluid 0,25 sec. Per 1 sec., TIJD begint te aftellen van 20 sec tot 0 sec.
- Train en rust weergave in cyclus, toename met 1 keer tot reikwijdte tot 08/08 (totale cyclus telt 8 keer). Zoemer gaat 0,5 sec over naar stopmodus (de gemiddelde waarde van de sportresultaten wordt alleen berekend binnen de werktijd).
- Wanneer de laatste REST is bereikt, wordt deze modus direct gestopt.
- Zonder input in 5 min schakelt de computer terug naar de standby-modus, de zoemer zal gedurende 0,5 sec gaan.
- Druk eenmaal op de "START" -knop, om naar de pauzmodus te gaan en druk op "START" om verder te gaan.
- Druk op de knop "STOP" om (de zoemer gaat 0,5 seconden lang) naar de stop-modus te gaan.
- Als het resultaat van de beweging wordt weergegeven, drukt u op de knop "STOP" om te verlaten en terug te gaan naar de standby-modus.

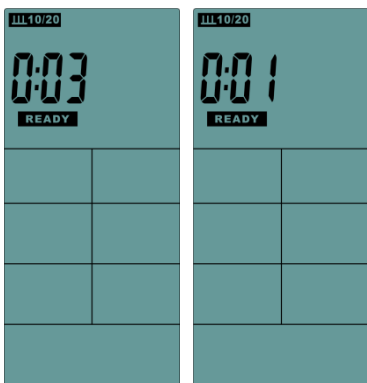


FIG 7

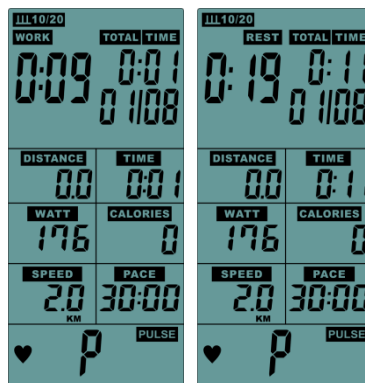


FIG 8

INTERVAL 20/10

- Druk op de knop "INTERVAL20/10", om naar deze modus te gaan, **III 20/10** is te zien in het display met een zoemer 0,5 sec. (FIG10).
- Als er tijdens het instellen niets is ingevoerd in 30s, gaat de computer terug naar de standby-modus.
- Het "READY" pictogram telt af van 3s tot 0s, ondertussen met een korte pieptoon (FIG 7), (LCD-display "01 / XX" "01" knippert). Het "WORK" pictogram knippert één keer per seconde met zoemgeluiden (schijnt 0,75s / uit 0,25s), "TIJD" pictogram telt af van 10s tot 0s, AFSTAND, CALORIEËN, WATT, SNELHEID, RPM-optelling volgens de instellingen (FIG 10).
- Na de training (LCD-display geeft "01/08" "01" knippert), blijft het "REST" pictogram 10s knipperen, de zoemer rinkelt 0,25 seconden per seconde, TIJD begint af te tellen van 20 sec tot 0 sec.

5. Train en rust weergave in cyclus, toename met 1 keer tot reikwijdte tot 08/08 (totale cyclus telt 8 keer). Zoemer gaat 0,5 sec over naar stopmodus (de gemiddelde waarde van de sportresultaten wordt alleen berekend binnen de werktijd).
6. Wanneer de laatste REST is bereikt, wordt deze modus direct gestopt.
7. Zonder input in 5 min schakelt de computer terug naar de standby-modus, de zoemer zal gedurende 0,5 sec gaan.
8. Druk eenmaal op "START", om naar de pauzmodus te gaan en druk op "START" om verder te gaan.
9. Druk op de knop "STOP" om (de zoemer gaat 0,5 seconden lang) naar de stop-modus te gaan.
10. Als het resultaat van de beweging wordt weergegeven, drukt u op de knop "STOP" om te verlaten en terug te gaan naar de standby-modus.

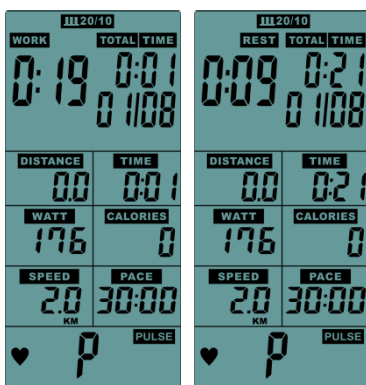


FIG 10

INTERVAL CUSTOM

1. Druk op de knop "INTERVAL CUSTOM", ga naar deze modus, **III Custom** is te zien in het display met een zoemer 0,5 sec.
2. De vooringestelde waarde 01, druk op "OMHOOG, OMLAAG" tot instelling (instelbereik 01 ~ 20) (FIG 14).
3. Druk op "ENTER" voor bevestiging, "WORK" pictogram knippert, LCD-venster "TOTAL TIME" geeft de vooringestelde waarde 0:30 weer. Druk op "OMHOOG, OMLAAG" tot instelling (instelbereik: 0: 05 ~ 30: 00) (FIG 15).
4. Bevestig met "ENTER", het "REST" pictogram knippert, het LCD-venster "TOTAL TIME" toont de voorinstelwaarde 0:20. Druk op "OMHOOG, OMLAAG" tot instelling (instelbereik: 0: 05 ~ 30: 00). (FIG 16).
5. Bevestig met "ENTER", een korte zoemer 0,5 sec. klinkt, (LCD-display "01 / XX" "01" knippert). Het "WORK" pictogram knippert één keer per seconde met zoemgeluiden (schijnt 0,75s / uit 0,25s), "TIJD" pictogram telt af van de instellingswaarde, AFSTAND, CALORIEËN, WATT, SNELHEID, PACE-optelling volgens de instelling.
6. Er is REST-tijd ingesteld, (matrix weergaven 01 / XX, gedeelte 01 knippert), "REST" pictogram blijft knipperen, de zoemer klinkt elke seconde 0,25 sec.
7. Train en rust weergave in cyclus, toename met 1 keer tot reikwijdte tot 08/08 (totale cyclus telt 8 keer). Zoemer gaat 0,5 sec over naar stopmodus (de gemiddelde waarde van de sportresultaten wordt alleen berekend binnen de werktijd).
8. Wanneer de laatste REST is bereikt, wordt deze modus direct gestopt.

9. Zonder input in 5 min schakelt de computer terug naar de standby-modus, de zoemer zal gedurende 0,5 sec gaan.
10. Druk eenmaal op de knop "START", om naar de pauzmodus te gaan en druk op "START" om door te gaan.
11. Druk op de knop "STOP" om (de zoemer gaat 0,5 seconden lang) naar de stop-modus te gaan.
12. Als het resultaat van de beweging wordt weergegeven, drukt u op de knop "STOP" om te verlaten en terug te gaan naar de standby-modus.



FIG 14

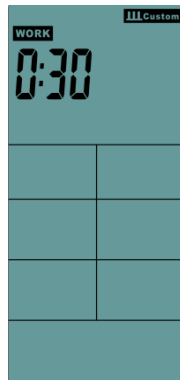


FIG 15

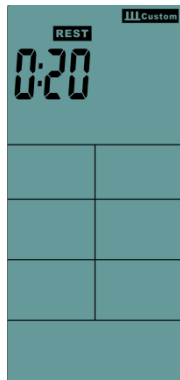
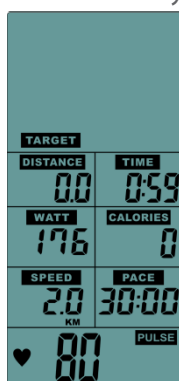


FIG 16

TARGET TIME

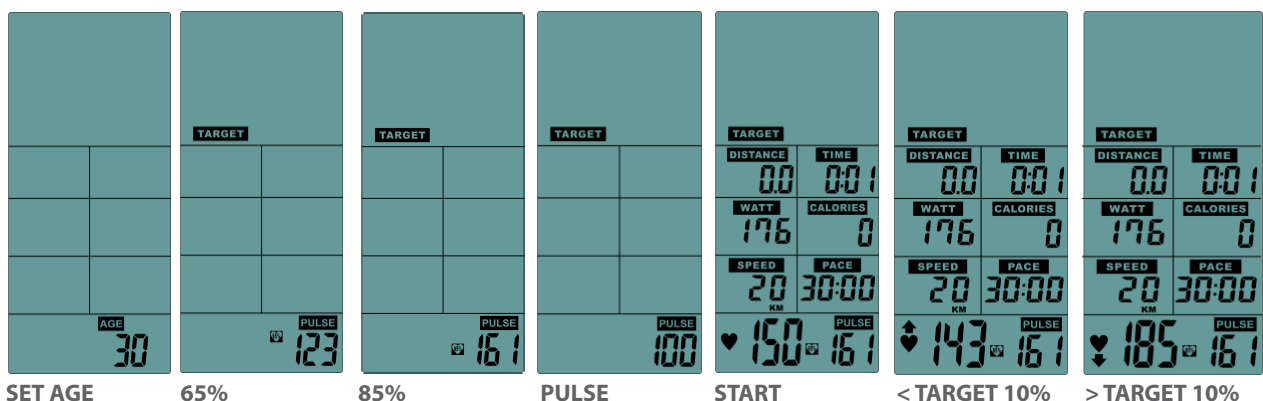
1. Druk op de knop "TARGET TIME", om naar deze modus te gaan, TARGET & TIME knippert op het display.
2. Het scherm "TIME" toont de vooringestelde waarde 1:00 of de laatste instellingswaarde. Druk op de knop "OMHOOG, OMLAAG" voor instelling (instelbereik 1: 00 ~ 1: 59: 00).
3. Na het instellen drukt u op "ENTER", het TARGET & TIJD pictogram knippert en begint met aftellen van de tijd.
4. Druk eenmaal op de knop "START", om naar de pauzmodus te gaan en druk op "START" om door te gaan.
5. Druk op de knop "STOP" om (de zoemer gaat 0,5 seconden lang) naar de stop-modus te gaan.
6. Zonder input in 5 min schakelt de computer terug naar de standby-modus, de zoemer zal gedurende 0,5 sec gaan.
7. Als de instelling in 30s niet is voltooid, gaat de zoemer af gedurende 0,5 seconde en de instelling gaat terug naar de standby-modus.
8. Als het resultaat van de beweging wordt weergegeven, drukt u op de knop "STOP" om te verlaten en terug te gaan naar de standby-modus.

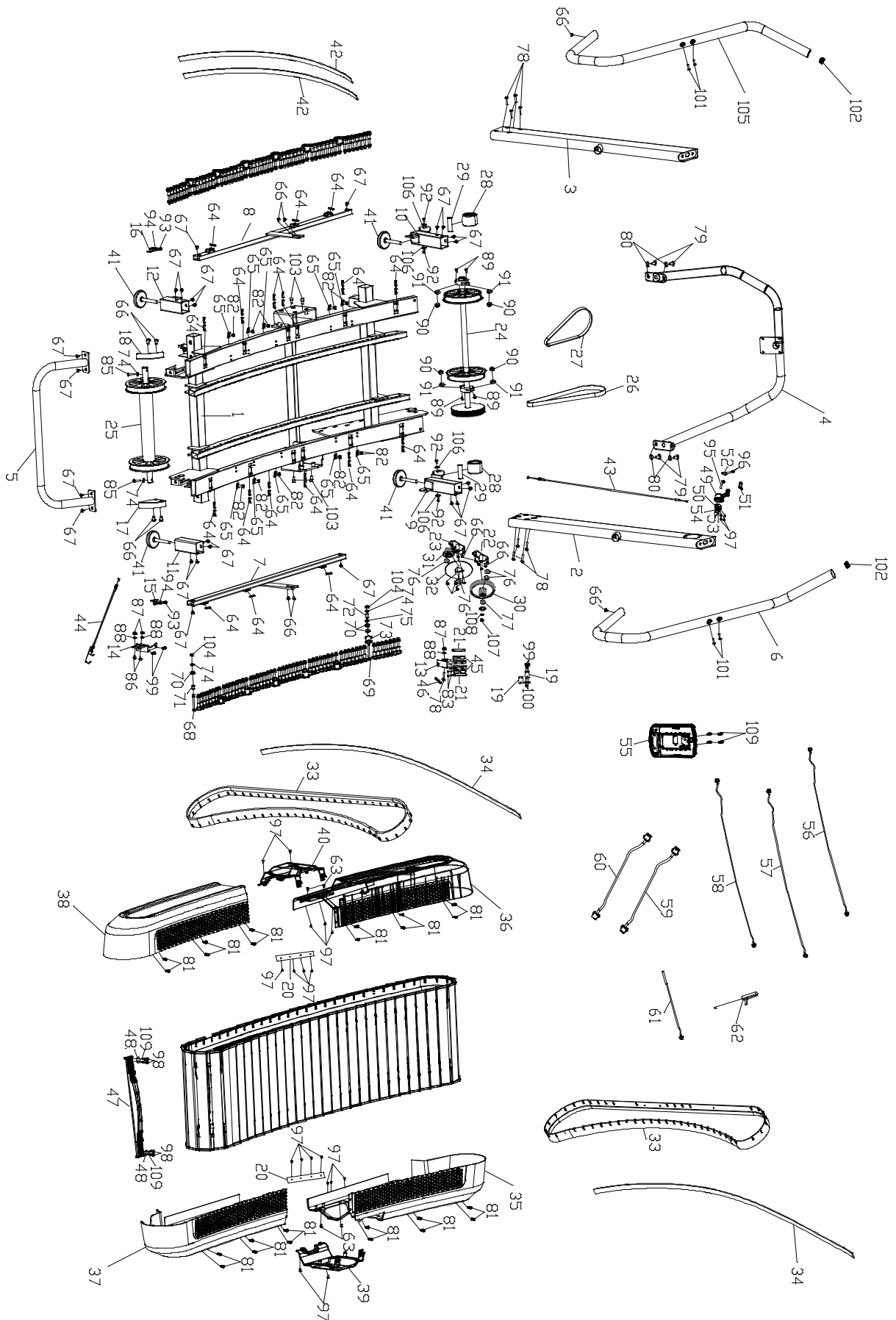


TARGET TIME

TARGET HEART RATE

1. Druk op de knop "TARGET HEART RATE", om naar deze modus gaan, het AGE pictogram knippert op het display met de vooringestelde waarde 30 of de laatste instellingswaarde. Druk op de knop "OMHOOG, OMLAAG" tot instelling (instelbereik 11 ~ 99).
2. Na het instellen, bevestig met "ENTER", het display staat op de vooringestelde waarde 65%, druk op "OMHOOG, OMLAAG" knop om aan te passen naar 65% of 85% & de waarde van Pulse.
3. Als PULSE is geselecteerd, geeft het display de vooringestelde waarde "100" weer, druk op "OMHOOG, OMLAAG" voor instelling (instelbereik 30 ~ 230).
4. Druk op de "ENTER" knop om te beginnen met tellen, het TARGET & PULS pictogram knippert.
5. Wanneer de hartslagwaarde hoger of lager is dan de ingestelde waarde (+/- 10%), wordt de PULSE-waarde continu weergegeven.
6. Wanneer de hartslagwaarde lager is dan de ingestelde waarde (<10%) knippert "UP" om de gebruiker eraan te herinneren om te versnellen.
7. Wanneer de hartslagwaarde hoger is dan de ingestelde waarde (> 10%) knippert "DOWN" om de gebruiker eraan te herinneren om te vertragen.
8. De hartslagwaarde is hoger dan of gelijk aan de instellingswaarde van 100%. De zoemer geeft elke 1 seconde 3 korte geluiden. Als na 10 keer de hartslagwaarde nog steeds niet lager is dan 100%, gaat deze over in de stand-bymodus en gaat de zoemer.
9. Zonder enkele input in 30s, geeft het "PULSE" venster "P" weer, gaat de zoemer 1s en gaat over in de stand-by-modus.
10. Druk eenmaal op de knop "START", om naar de pauzmodus en druk op "START" om door te gaan.
11. Druk op de knop "STOP" om (de zoemer gaat 0,5 seconden lang) naar de stop-modus te gaan.
12. Zonder input in 5 min schakelt de computer terug naar de standby-modus, de zoemer zal gedurende 0,5 sec gaan.
13. Als de instelling niet is voltooid in de 30s, rinkelt de zoemer 0,5s en gaat terug naar de standby-modus.
14. Als het resultaat van de beweging wordt weergegeven, drukt u op de knop "STOP" om te verlaten en terug te gaan naar de standby-modus.





#	UITLEG	AANT.
1	Hoofdframe	1
2	Rechtopstaande buis (R)	1
3	Rechtopstaande buis (L)	1
4	Console frame	1
5	Hoofdframe achterzijde	1
6	Handvat (R)	1
7	Bevestigingssteun voor beschermkap (R)	1
8	Bevestigingssteun voor beschermkap (L)	1
9	Voorste poot (R)	1
10	Voorste poot (L)	1
11	Achterste poot (R)	1
12	Achterste poot (L)	1
13	Magneetbeugel	1
14	Verstelbare bevestigingsbeugel weerstand	1
15	Verstelbare steun achterste roller	2
17	Versterkingsplaat curve beschermkap (R)	1
18	Versterkingsplaat curve beschermkap (L)	1
19	Verstelbare weerstand bevestigingsplaat	2
20	Bevestigingsbeugel curve beschermkap	2
21	Magneet beschermkap	2
22	Aslager van wielas	1
23	Aandrijf as	1
24	Voorste rol	1
25	Achterste rol	1
26	Motorriem - 380PJ6	1
27	Motorriem - 250PJ6	1
28	Bewegende wielen	2
29	Wiel en as	2
30	Aan het stuurwiel rijden	1
31	Aandrijf as	1
32	Aandrijfwielplaat - Aluminium	1

#	UITLEG	AANT.
33	Aluminium bevestigingsriem	2
34	EVA mat - t2.0*50*3600	2
35	Kunststof zijbescherming voorzijde (R)	1
36	Kunststof zijbescherming voorzijde (L)	1
37	Achterkant kunststof zijklep (R)	1
38	Achterste kunststof zijklep (L)	1
39	Beschermkap staander (R)	1
40	Beschermkap staander (L)	1
41	Verstelbare poot	4
42	EVA mat t5.0*70*3000	1
43	Bovenste weerstandskabel L-1150	1
44	Bovenste weerstandskabel L-450	1
45	Ronde magneet	4
46	Rem trekveer	1
47	Aluminium lat	60
48	Dubbelgatring - t1.5*20*10	120
49	Handmatig verstelbare handgreep	1
50	Verstelbare regelaar	1
51	Kap handmatig verstelbare handgreep	1
52	Zijklep handmatig verstelbare handgreep	1
53	Verstelbare staander	2
54	Cilindrische veer	1
55	Console	1
56	2-pins aangesloten draad L-1250mm	1
57	VR 3-pins aangesloten draad L-1250mm	1
58	2-pins aangesloten draad L-950mm	1
59	VR 3-pins aangesloten draad L-950mm	1
60	3-pins aangesloten draad L-500mm	1
61	2-polige stekker, onderste draad aangesloten L-1000mm	1
62	Weerstand VR	1

#	UITLEG	AANT.
63	Schroefbevestiging gesp	4
64	Schroef bevestigingsplaat	10
65	T-vormige zijbeugel geleider	6
66	Inbuskop C.K.S bout met volledig schroefdraad - M8*15	12
67	Inbuskop C.K.S bout met volledig schroefdraad - M8*20	24
68	Zeskantbout met halve schroefdraad - M8*65*20	98
69	Zeskant inbusbout met volledig schroefdraad - M8*65	12
70	Lager 608ZZ	124
71	Bus \varnothing 12* \varnothing 8.1*18.4	98
72	Bus \varnothing 12* \varnothing 8.1*14	12
73	Leidend katrol wiel	12
74	Vlakke sluitring \varnothing 8	110
75	Interne borgring \varnothing 23	12
76	Groef Kogellager 6201ZZ	4
77	One way lager CSK12P	1
78	Inbuskop C.K.S bout met halve schroefdraad M8*55*20	9
79	Inbuskop C.K.S bout met volledige schroefdraad M8*25	4
81	Phillip verzonken kop zelfborende schroef ST4*35	24
82	Phillip verzonken kop zelfborende schroef ST4*15	20
83	Kruiskop C.K.S schroef met schroefdraad	4
85	Zeskant inbus voldraad schroef M8*75	2
86	Inbuskop C.K.S bout met half schroefdraad M8*30*20	2

#	UITLEG	AANT.
87	Zeskantmoer M8	3
88	Platte ring \varnothing 8	3
89	Inbuskop C.K.S bout met half schroefdraad M10*25*15	4
90	Zeskant borgmoer M10	4
91	Platte ring \varnothing 10	4
92	Inbus verzonken kop schroef met volledig schroefdraad M6*15	4
93	Zeskantschroef met schroefdraad M8*30	2
94	Zeskantmoer M8	2
95	Inbuskop C.K.S step bout M6*50*36	1
96	Kruiskop-zelftappende schroef ST3*10	2
97	Kruiskop C.K.S zelfborende schroef ST4*16	22
98	Kruiskop met volledig schroefdraad M5*15	240
99	Kruiskop C.K.S met volledig schroefdraad M4*10	3
100	Zeskantboutmoer M4	3
101	Zeskant inbus schroef met volledig schroefdraad M8*45	4
102	Platte plug \varnothing 38*t1.5	2
103	Zeskant inbus schroef met volledig schroefdraad M8*15	4
104	Zeskant borgmoer M8	110
105	Handvat (L)	1
106	Beschermkap t1.2* \varnothing 31	4
107	Zeskantborgmoer M6	1
108	Platte ring \varnothing 6	1
109	Veerring \varnothing 6	240

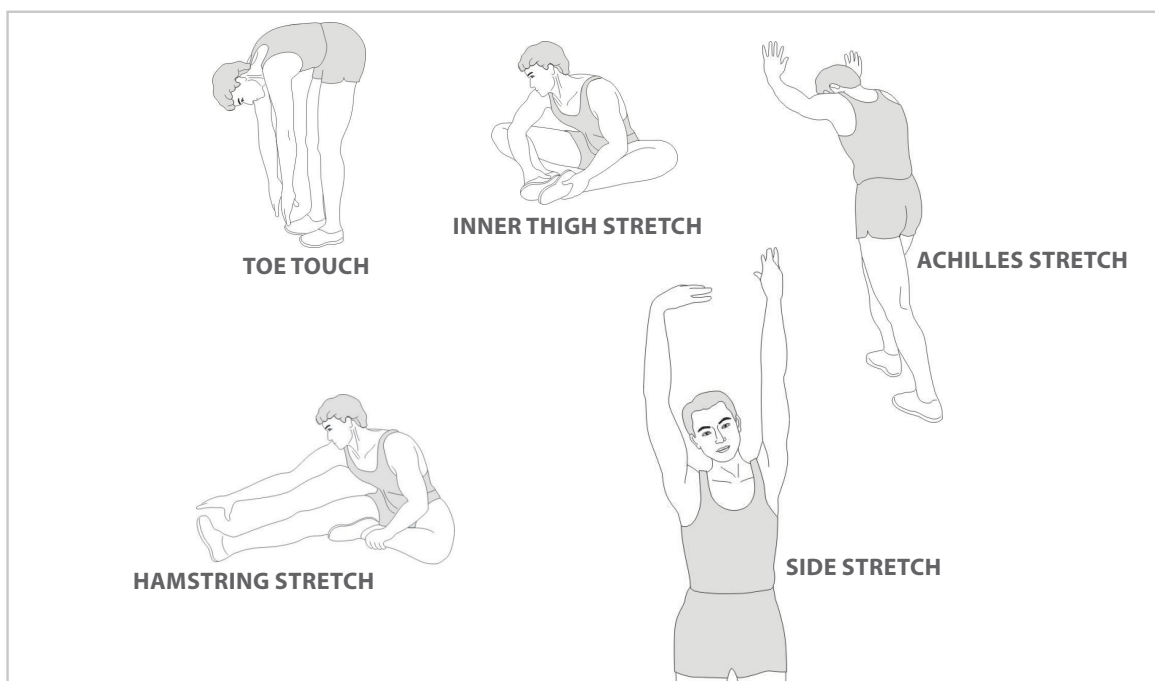
Een succesvol trainingsprogramma bestaat uit een warming-up, de training zelf en een cooling down. Voer het hele programma minstens twee tot bij voorkeur drie keer per week uit en houdt één dag rust tussen de trainingen. Na enkele maanden kunt u uw trainingsintensiteit verhogen tot bijvoorbeeld vier of vijf keer per week.

WARMING UP

Het doel van een warming up is dat u uw lichaam voorbereid op een training en het vermindert de kans op blessures. Warm je lichaam op in twee tot vijf minuten voordat u met een cardio- of krachttraining begint. Doe activiteiten die uw hartslag verhogen en de werkende spieren opwarmen. Voorbeelden van dit soort activiteiten zijn: vlot lopen, joggen, jumping jacks, touwtje springen en rennen op zijn plaats.

STRETCHEN

Stretchen terwijl je spieren warm zijn is zeer belangrijk na een goede warming-up en cooling down want het vermindert de kans op blessures. Stretch oefeningen moeten gedurende 15 tot 30 seconden worden vastgehouden. Hieronder enkele voorbeelden:



COOLING DOWN

Het doel van de cooling down is het lichaam aan het einde van elke oefensessie terug te brengen in zijn normale of bijna normale ruststand. Een goede cooling down vermindert langzaam uw hartslag en bevordert het herstel.

virtuafit

*Voor vragen of ontbrekende onderdelen
kunt u contact opnemen met
Fitness Benelux*



Nederland

T +31 (0)74-7600219

E service@fitnessbenelux.nl

W www.fitnessbenelux.nl