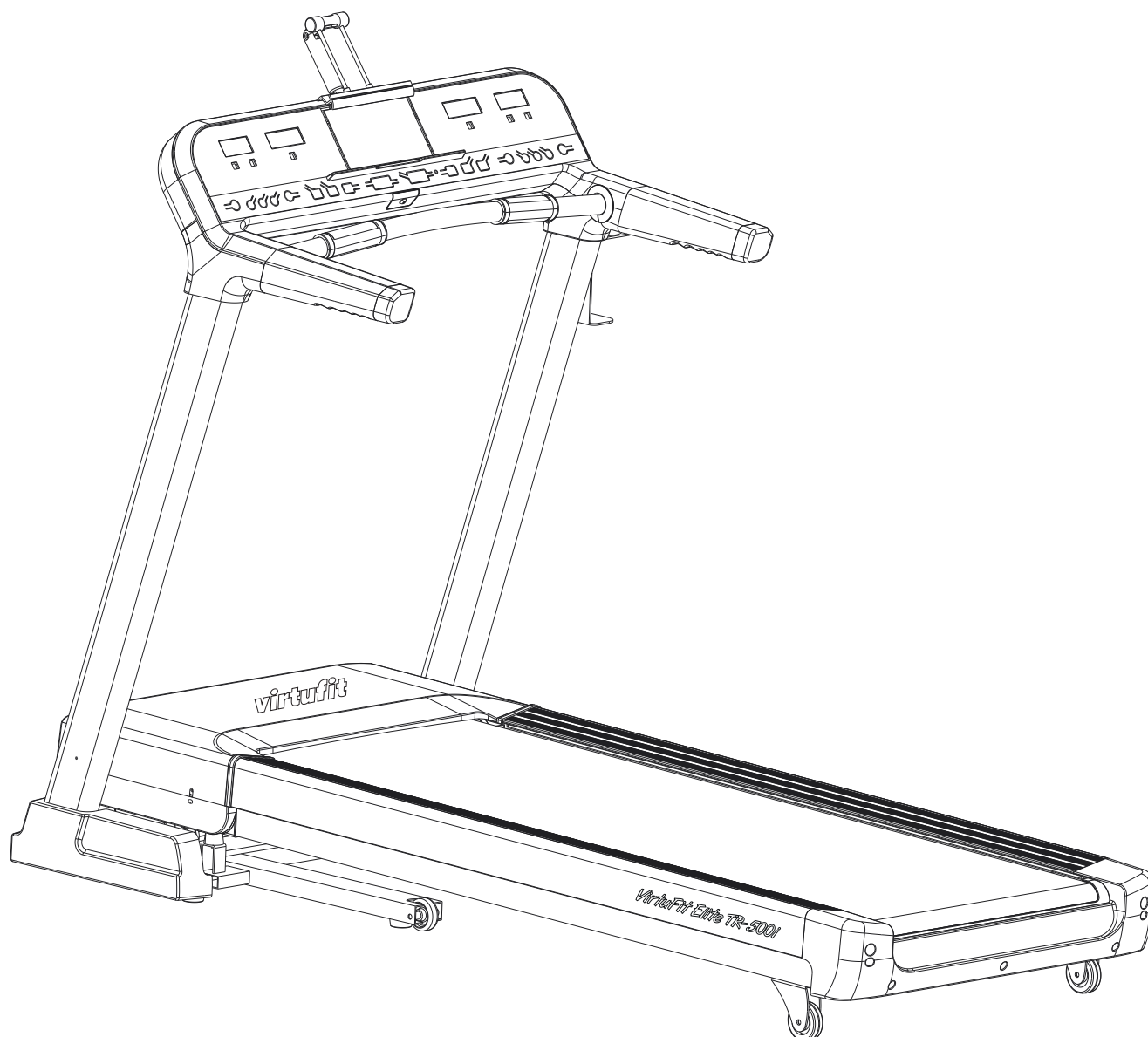


virtu^{fit}

Elite TR-500i Loopband

Gebruikershandleiding



VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	3 - 4
CHECKLIST	5
MONTAGE INSTRUCTIES	6 - 15
IN- EN UITKLAP INSTRUCTIES	16 - 17
ONDERHOUD	18 - 19
PROBLEEMOPLOSSINGEN	20 - 22
BEDIENINGSGIDS	23 - 38
APP INSTRUCTIES	39
TECHNISCHE TEKENING	40 - 41
ONDERDELENLIJST	42 - 44
TRAININGSRICHTLIJNEN	45

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 het toestel 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 monteren van het toestel en/of er gebruik van gaat maken.

ATTENTIE

- Zorg ervoor dat het toestel voor gebruik correct is gemonteerd en alle bouten en moeren zorgvuldig zijn vastgedraaid.
- Wij raden aan om het toestel met twee mensen te monteren.
- Aanbevolen wordt om alle bewegende delen jaarlijks in te smeren met vaseline (zonder zuren) of siliconenspray.
- Draag geen loszittende kleding om te voorkomen dat deze in bewegende delen verstrikt raakt.
- Stel het toestel op en gebruik deze op een stevige, effen ondergrond.
- Draag altijd sportschoenen bij gebruik van het toestel.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het toestel terwijl deze in gebruik is.
- Zorg dat u uw evenwicht behoudt tijdens gebruik van het toestel.
- 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.
- Houd het toestel niet vast aan de zitting bij het verplaatsen.
- Dit toestel dient door slechts één persoon tegelijk te worden gebruikt.



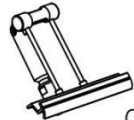








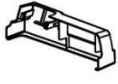



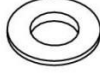
- Dit toestel is gemaakt voor thuisgebruik en het maximaal gebruikersgewicht bedraagt 150 kg.
- Houd 1 á 2 meter ruimte over aan de achterkant om eventuele ongelukken te voorkomen.
- Plaats het toestel op een schone en vlakke ondergrond. Plaats het toestel niet op dik tapijt waardoor het ventilatie kan belemmeren. Plaats het toestel niet buiten of in de buurt van water.
- Het toestel is voor binnengebruik en niet voor buitengebruik om schade te voorkomen. Houd de opslagplek droog, schoon en vlak. Het is verboden om het toestel voor andere doeleinden te gebruiken dan voor de trainingen.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met een omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5 °C en 45 °C.

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, haal alle onderdelen uit de verpakking en leg deze op de grond.

 A	 B	 C	 B01	 B08	 B09
 B15	 C05	 C06	 D07	 C14	 C15
 E13	 E22	 E32	 E39		

#	OMSCHRIJVING	AANT.
A	Hoofdframe	1
B	Console	1
C	iPad houder	1
B01	Bidonhouder	1
B08	Multi steeksleutel	1
B09	Inbussleutel	1
B15	Steeksleutel	1
C05	Linker foam handgreep	1

#	OMSCHRIJVING	AANT.
C06	Rechter foam handgreep	1
D07	Veiligheidsleutel	1
C14	Kapje linksonder	1
C15	Kapje rechtsonder	1
E13	Schroef	10
E22	Schroef	6
E32	Kartelring	10
E39	Rin	4

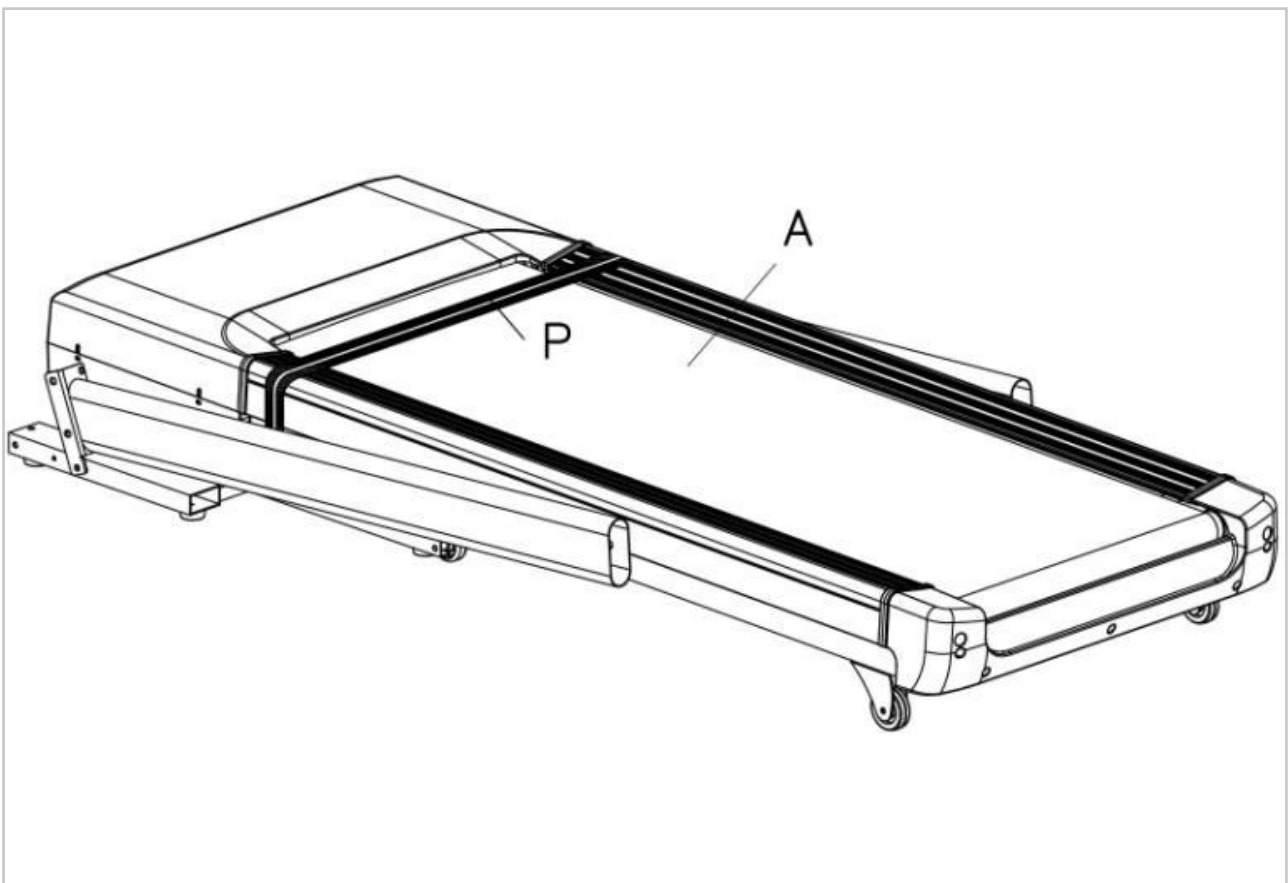
LET OP: Sluit het toestel niet aan het stroom voordat het volledig in elkaar is gezet.

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 van de connector zijn zeer gevoelig en deze dienen recht te blijven. Krijgt u een foutmelding na de montage van uw spinningfiets? Dan dient u deze aluminium pootjes weer recht te buigen, dit laat de foutmelding mogelijk verdwijnen.

Inbusbouten: Zorg ervoor dat de inbussleutel 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.

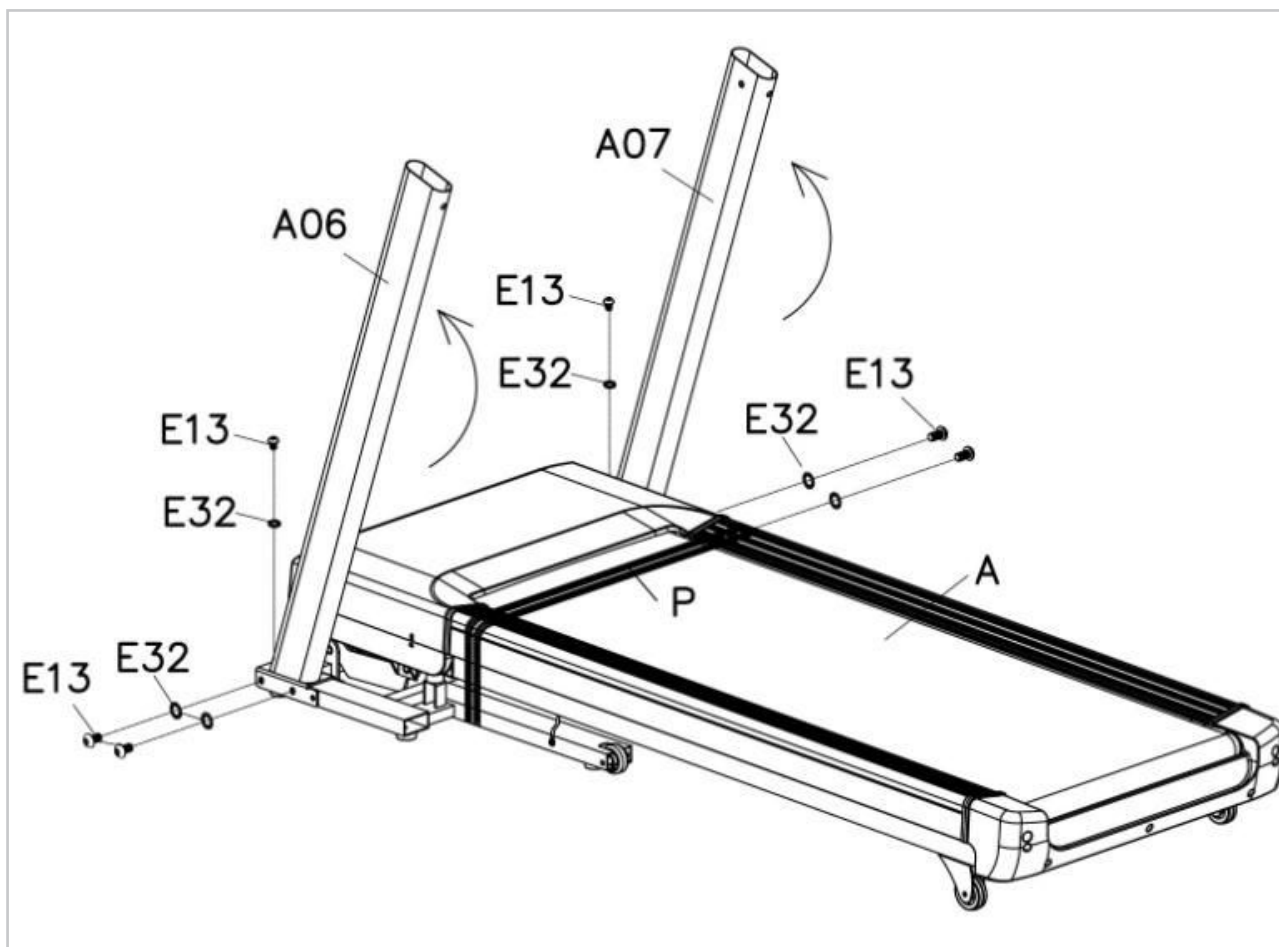
STAP 1



- Open de verpakking en plaats het hoofdframe (A) op de vloer.

LET OP: Verwijder de riem om de loopband (P) pas als de loopband gemoteerd is.

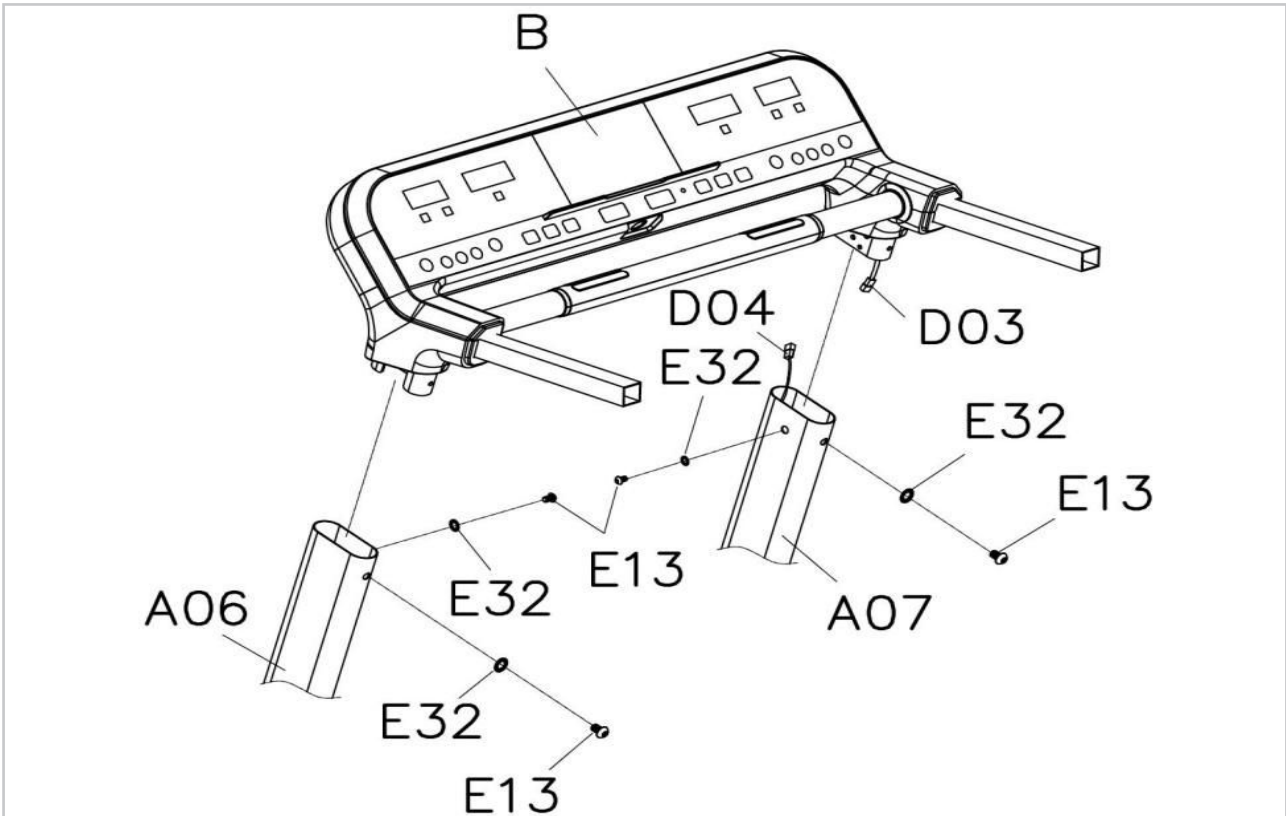
STAP 2



- Til de staanders A06 en A07 op. Monteer de staander A06 aan het hoofdframe met E13 en kartelring E32 met inbussleutel B09. Draai niet volledig vast. Monteer de staander A07 met het hoofdframe op dezelfde wijze.
- Draai de bouten in de staanders om en om stevig vast.

LET OP: Ondersteun het frame met je hand om vallen te voorkomen.

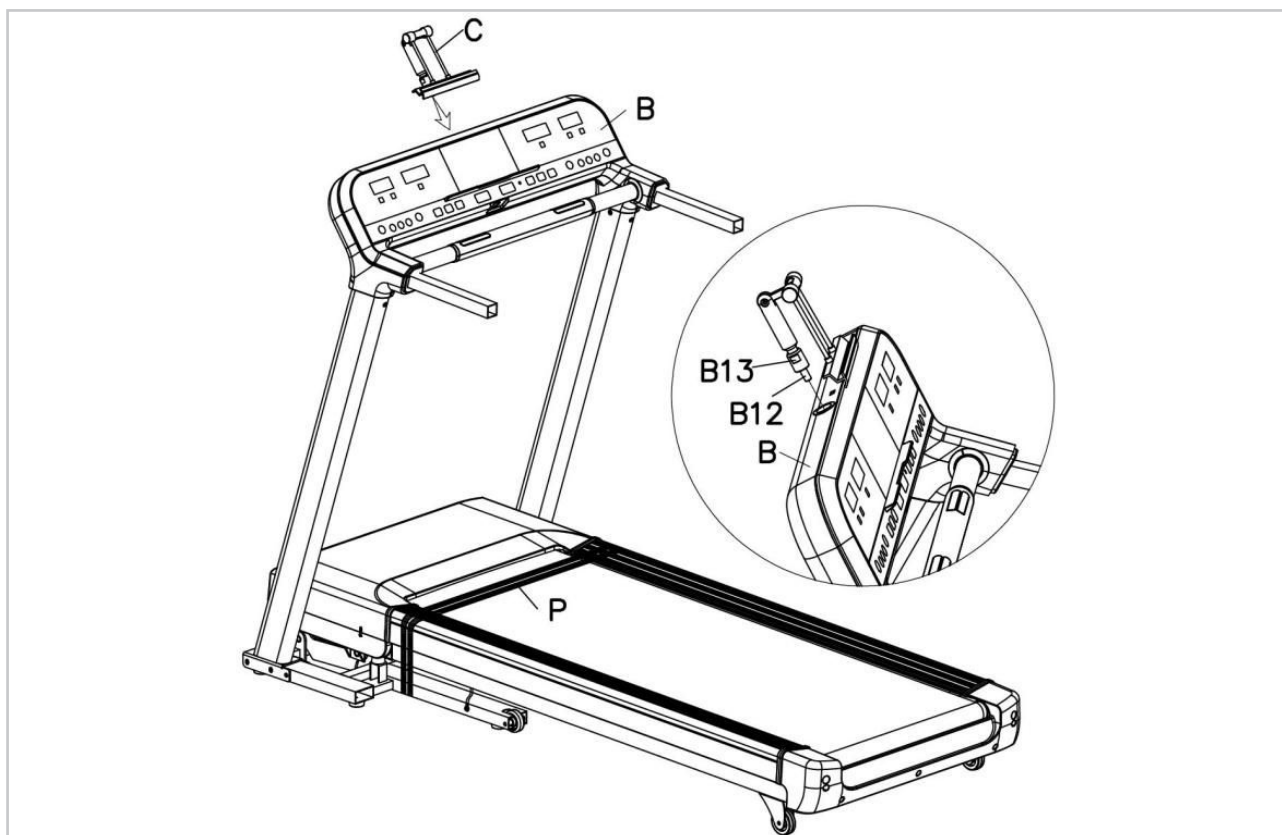
STAP 3



- Verbind de kabel van het console D03 voorzichtig met D04. Zorg ervoor dat de pinnetjes in de kabels goed in elkaar schuiven en ze daarna goed vastzitten.
- Monteer het console B aan de linker en de rechter staander A06 en A07 met schroef E13 en kartelring E32 met behulp van inbussleutel B09.

LET OP: Check voor de zekerheid of de kabels goed gemonteerd zijn voordat u de loopband verder monteert.

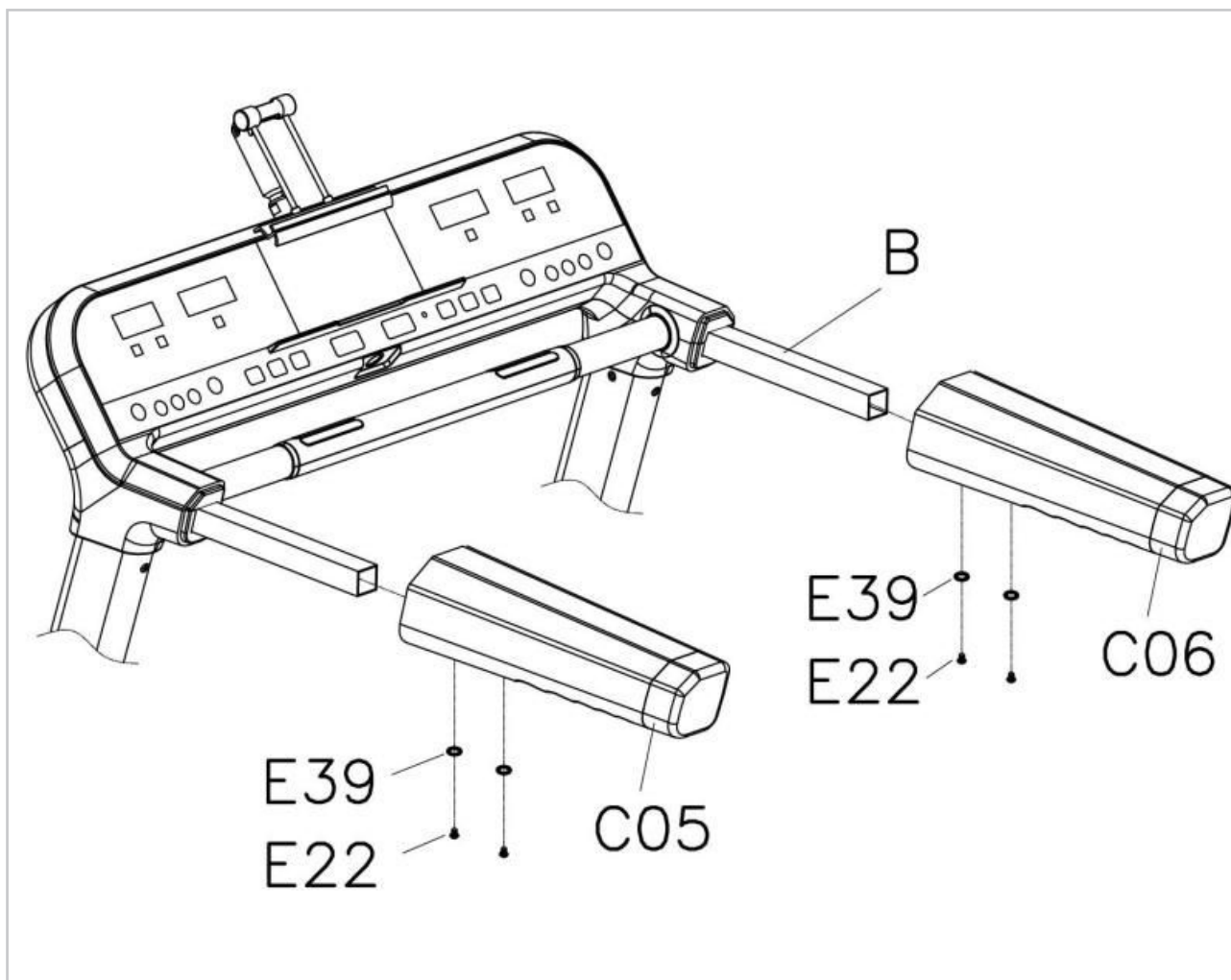
STAP 4



- Verbind de kabel van het console D03 voorzichtig met D04. Zorg ervoor dat de pinnetjes in de kabels goed in elkaar schuiven en ze daarna goed vastzitten.
- Bevestig de tablethouder (C) op het console (B) met de steeksleutel (B15). De tablethouder is optioneel en kan ook achterwege gelaten worden indien u dit wenst.

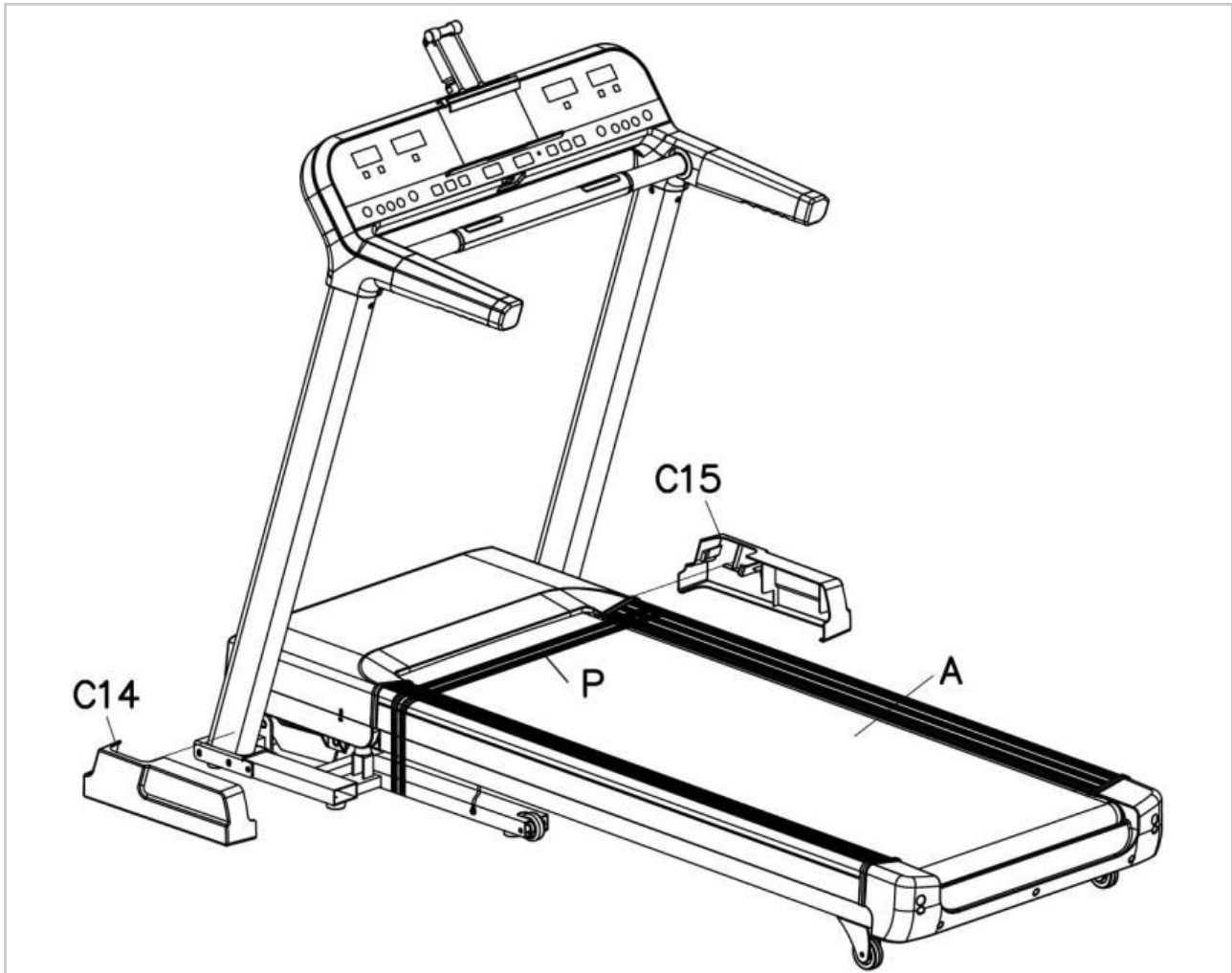
LET OP: bevestig eerst met de hand de schroef (B12) van de tablethouder in het console (B) en draai deze vervolgens vast met moer B13 en moersleutel B15.

STAP 5



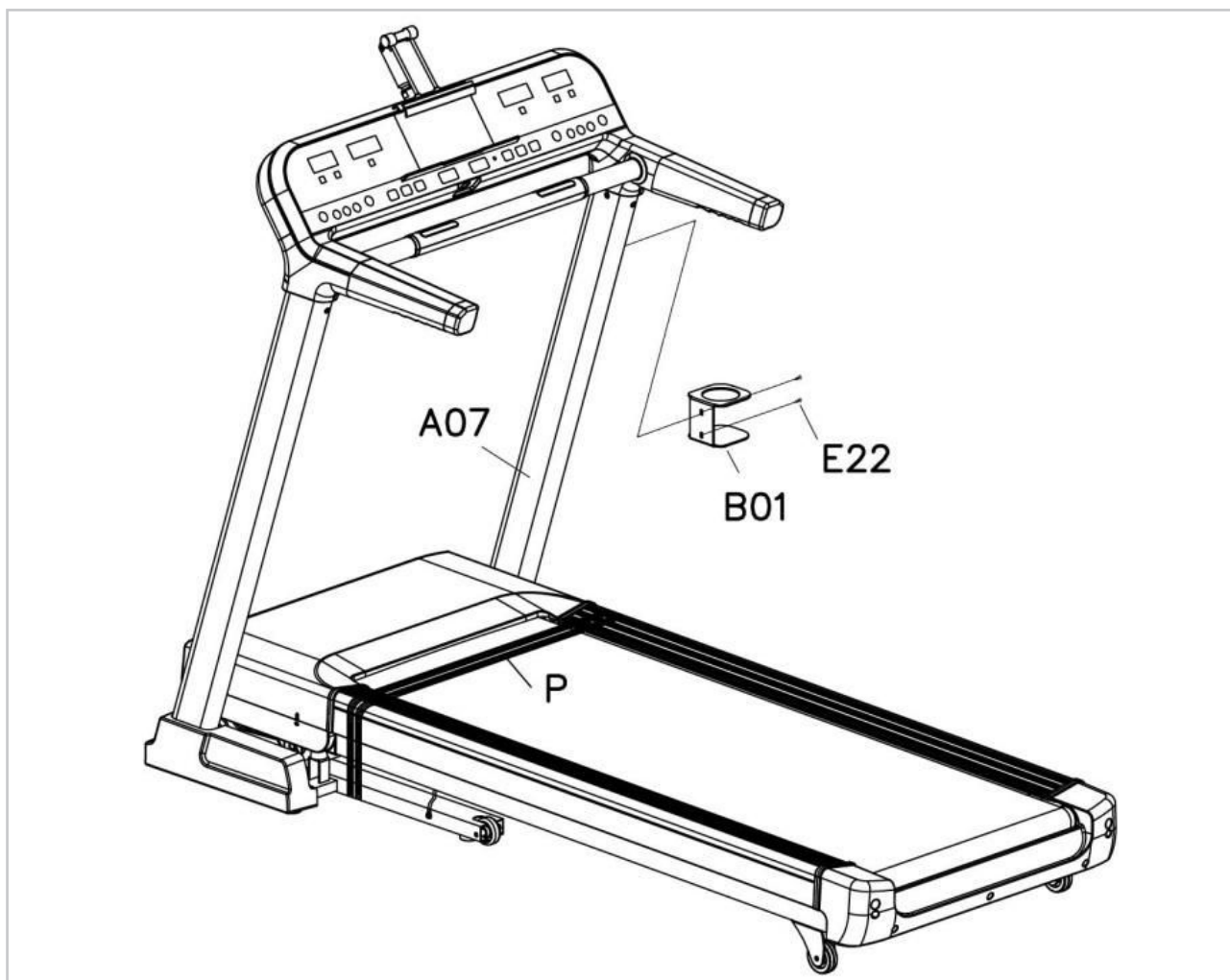
- Monteer de linker en de rechter foam handgrepen C05/C06 aan het console (B) met schroef E22 en ring E39 door multi steeksleutel B08.

STAP 6



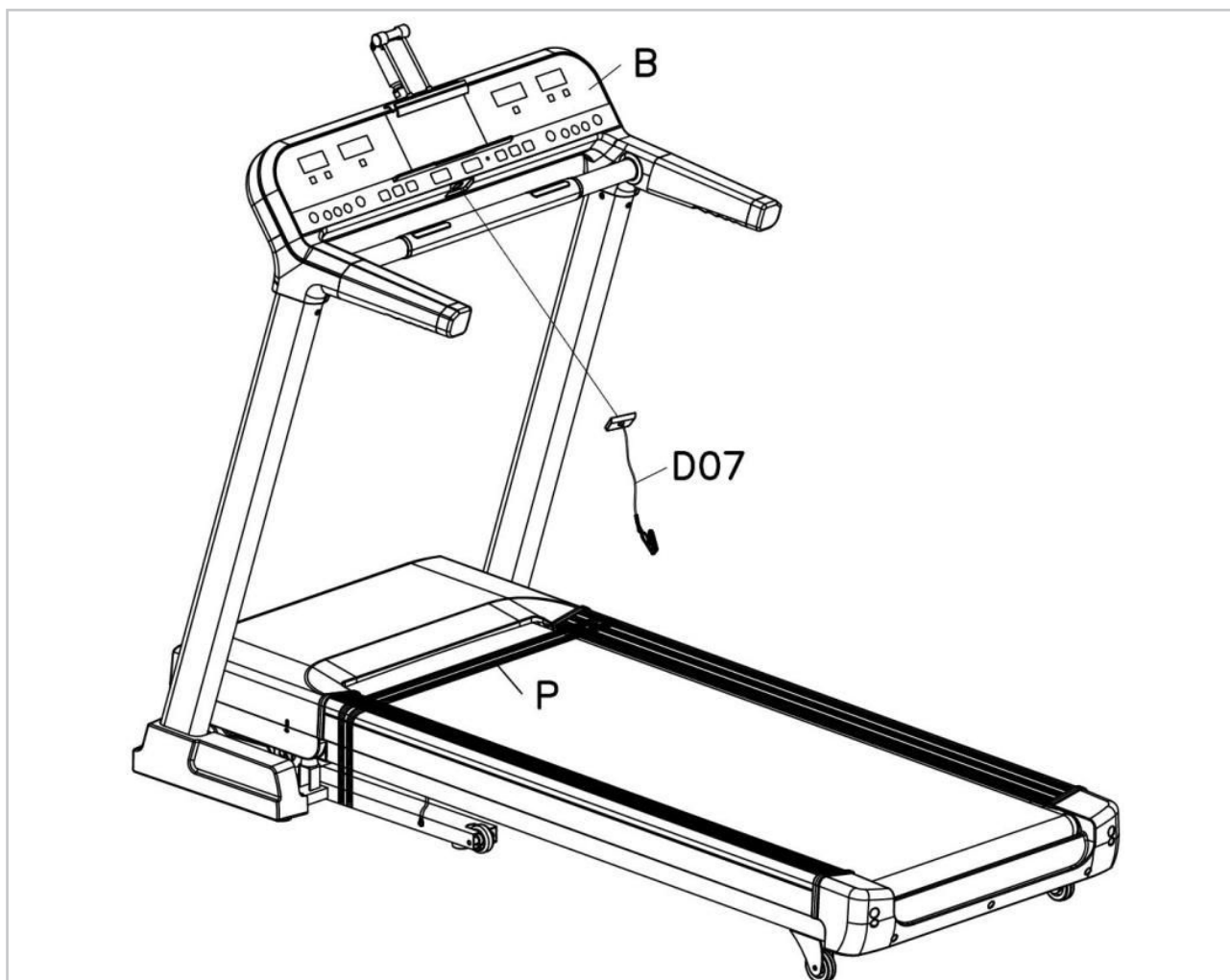
- Bevestig de linker en rechter beschermkap (C14/C15) aan het frame. Zorg ervoor dat alles goed is bevestigd.

STAP 7



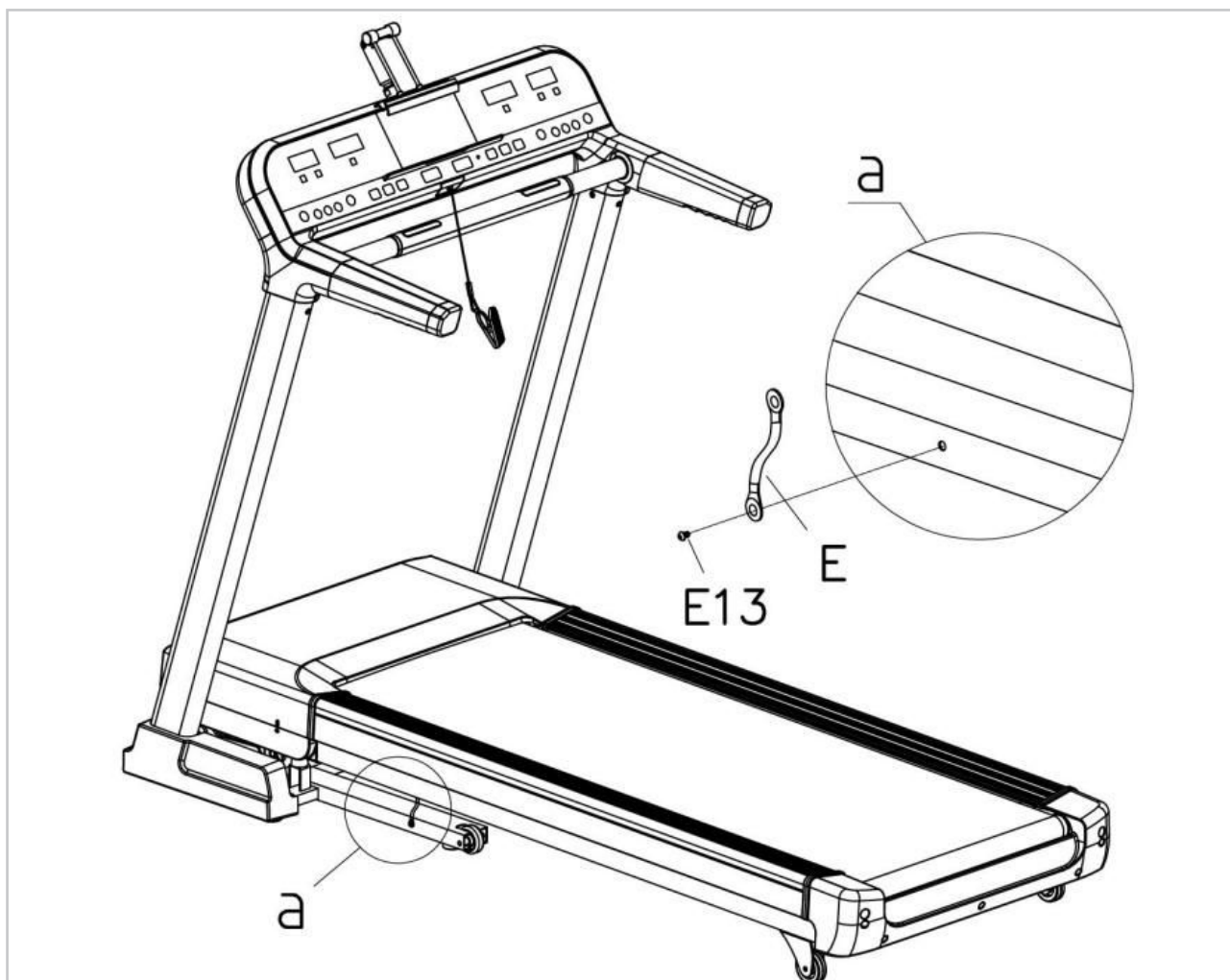
- Monteer de bidonhouder B01 aan de rechter stander A07 met schroef E22 met multi steeksleutel B08.

STAP 8



- Verwijder de riem aangegeven bij P.
- Bevestig de veiligheidssleutel D07 in het console.
- Wanneer u begint met lopen, bevestig de veiligheidssleutel D07 aan uw kleding. Trek bij een noodgeval aan het veiligheidskoord van de sleutel en de loopband zal direct stoppen.

STAP 9



- Verwijder bout M8 * 15 (E13) aan de onderzijde van de stalen kabel (E) met 5 # binnenste weksleutel B09.

STAP 10



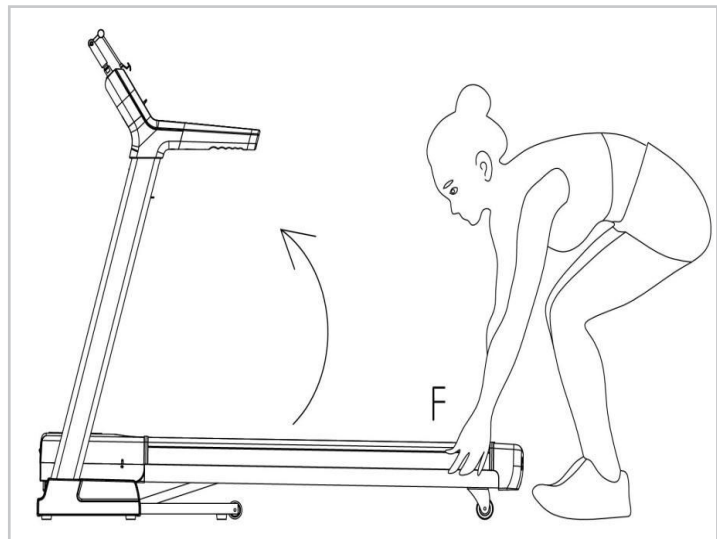
- Bevestig schroef M8*15 (E13) aan de bovenkant van de stalen kabel E met inbussleutel B09.
- Haal de stalen kabel weg uit het onderste frame.

LET OP: Berg het toestel op in een droge ruimte uit de buurt van kinderen zoals aangegeven in de afbeelding. Zorg ervoor dat het toestel stabiel en veilig staat waardoor het toestel niet kan omvallen op dieren of kinderen.

INKLAPPEN

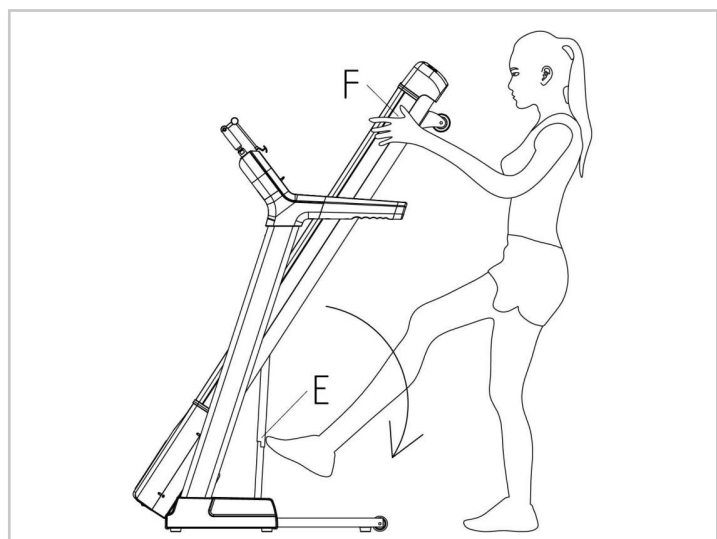
Houdt de loopband vast bij positie F zoals op de afbeelding te zien is. Duw de loopband omhoog totdat je een klik hoort van de veer.

LET OP: Vouw de loopband niet op wanneer deze nog in gebruik is.



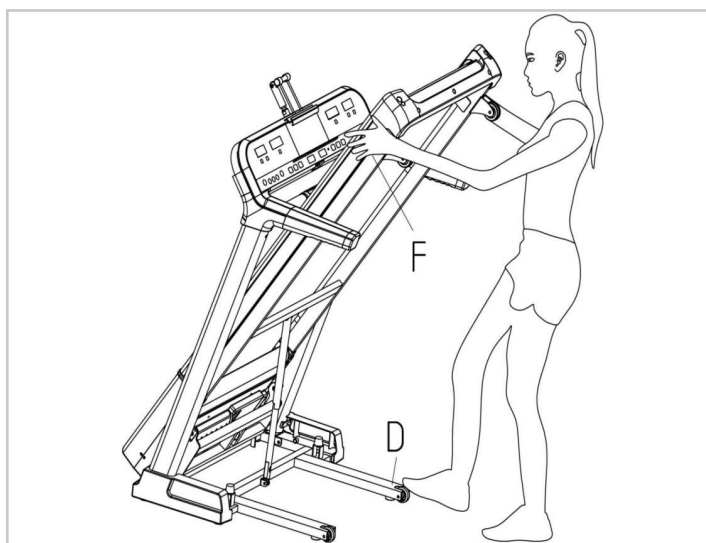
UITKLAPPEN

Ondersteun plaats F met je handen. Druk tegen plaats E met je voet en de loopband is ingeklapt.

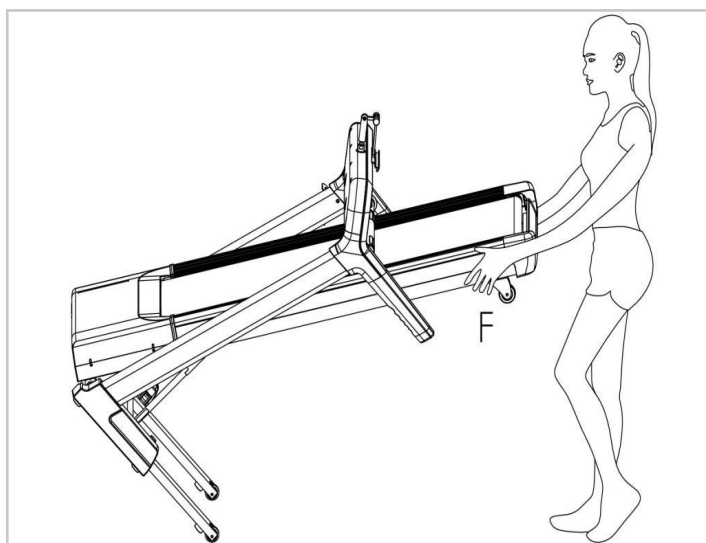


VERPLAATSEN VAN DE LOOPBAND

Om te vervoeren, houdt de loopband vast bij positie F en til de loopband zodanig op zodat deze met de wielen over de grond kan rollen.



Om de loopband op te tillen, plaats je handen bij positie F om de loopband te ondersteunen. Plaats één voet op positie D om de onderkant van de loopband op zijn plek te houden. Met je voet die op positie D staat til je langzaam de loopband richting de grond. Wanneer met het F gedeelte het laagste punt behaald is, kunnen de wielen van de loopband worden gebruikt.



Veilig en effectief gebruik kan alleen worden bereikt als het toestel goed wordt gemonteerd en onderhouden. Het is uw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat het toestel regelmatig wordt onderhouden. Onderdelen die al zijn gebruikt en/of beschadigd moeten worden vervangen voordat het toestel verder gebruikt wordt. Het toestel mag alleen binnen worden gebruikt en opgeborgen. Langdurige blootstelling aan verwerking en veranderingen in temperatuur/vochtigheid kunnen een ernstige impact hebben op de elektrische componenten en bewegende delen van het toestel.

DAGELIJKS ONDERHOUD

- Reinig en verwijder zweet/vocht na elk gebruik. Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen en zorg dat het toestel vochtvrij blijft.
- Controleer of het toestel vrij is van stof en vuil.

HALFJAARLIJKS ONDERHOUD

- Inspecteer alle bouten en moeren in verband met bewegende delen van het apparaat, vastdraaien zoals vereist.
- Controleer de mobiliteit van bewegende onderdelen en componenten van de apparatuur, siliconenspray gebruiken indien nodig.

SCHOONMAKEN

WAARSCHUWING:

Haal altijd de stroomkabel van de loopband uit het stopcontact voordat u het apparaat gaat schoonmaken of onderhoud gaat verrichten.

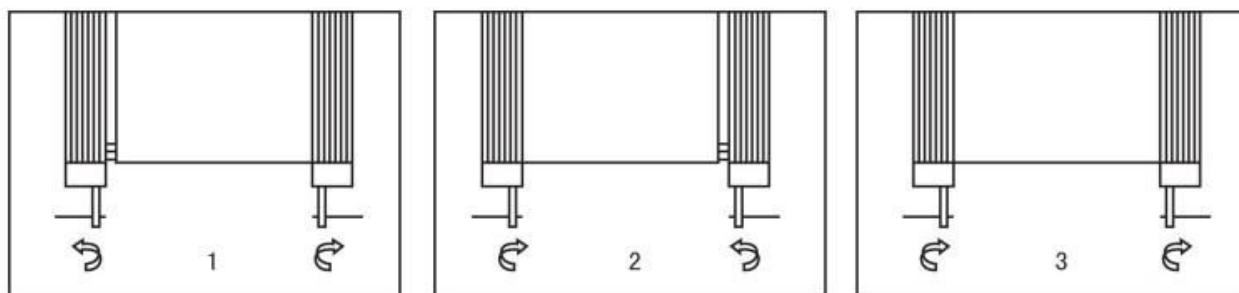
Schoonmaak: Algemene reiniging van het apparaat zal de levensduur van de loopband verlengen. Houd de loopband schoon door regelmatig af te stoffen. Zorg ervoor dat u het blootgestelde deel van de band en de voetrails van de loopband schoonmaakt aan beide kanten. Draag daarnaast schone schoenen zodat de kans op vervuiling van de loopband vermindert. Haal minimaal één keer per jaar de motorkap eraf om daaronder te stofzuigen.

INSMEREN VAN DE LOOPBAND

ATTENTIE: Om de loopband zo lang mogelijk mee te laten gaan adviseren wij om na een workout van 2 uur de loopband 10 minuten uit te schakelen. Wanneer de band van het loopvlak te los of te strak is zal het de loopband schade aanbrengen. Daarom is het belangrijk dat de spanning van de band precies goed is. Wij adviseren dat u de band strak trekt tot een bepaalde afstand totdat de band niet verder kan. Wanneer de afstand tussen de 50-75 mm is, is dit geschikt.

De loopband insmeren

- Smering van de loopband is nodig elke keer dat er 300 km gelopen is op de loopband. De loopband zal een alarm "di di di" maken en op het scherm zal "OIL" staan om u te informeren dat uw loopband oliesmering nodig heeft. Breng de olie in het midden van de loopband mat aan.
- Druk na de oliesmering op STOP voor langer dan 3 seconden in standby modus en de loopband zal in de olie melding en het alarm weghalen. Wij stellen voor om de loopband op de volgende manier van olie te voorzien: Mensen die de loopband minder dan 3 uur per week gebruiken, smeer de loopband eens in de 6 maanden in. Mensen die de loopband minder dan 3-5 uur per week gebruiken, smeer de loopband eens in de 3 maanden in. Mensen die de loopband meer dan 5 uur per week gebruiken, smeer de loopband eens in de 2 maanden in.
- **De loopband riem is van zijn plek:** De loopband riem kan misschien van zijn plek gaan door langdurig gebruik. Laat de loopband eerst zelf lopen, de riem kan daardoor ook terug op zijn plek komen. Als dit niet gebeurt, kunt u dit zelf handmatig doen via de schroef die op de afbeeldingen te zien is. Wanneer de loopband riem verplaatst is naar rechts moet u de schroef strakker aandraaien aan de rechterkant. Wanneer de loopband riem aan de linkerkant is verplaatst moet u de schroef aan de linkerkant aan draaien.
- **Loopband riem slipt:** stel de schroeven in zoals in het diagram hieronder te zien is. Wanneer u de dit vaststelt moet erop gelet worden dan beide kanten hetzelfde zijn afgesteld. Wij raden aan om met een halve slag aan te passen totdat de loopband riem niet meer slipt. Vermijd dat de loopband riem te strak zit, dit kan schade aanrichten.



LET OP: Elke reparatie moet door een professionele technicus gedaan worden tenzij anders aangegeven door de leverancier of fabrikant.

STORING EN OPLOSSING - IN LEDSCHEM WEERGEGEVEN

Er is geen signaal wanneer de stroom aangesloten is. Check goed of de stroomkabel is ingeplugd

- Check of de veiligheidssleutel goed is bevestigd.
- Zorg ervoor dat de draden in het console goed zijn ingeplugd.

Het scherm laat E01 zien na het starten

- Er is iets mis met de signaalkabel. Check of elke kabel tussen de console en rest van het toestel goed is aangesloten.
- Er is iets mis met de console.
- Er is iets mis met de transformator.

Het scherm laat E02 zien na het starten

- Check of de motor kabel goed is aangesloten of niet. Wanneer dit niet zo is sluit dan de motor kabel opnieuw aan. Let hierbij op dat de stroom is uitgeschakeld.
- Check of er een aparte geur aan de printplaat zit. Wanneer dat zo is, vervang de printplaat.
- Check of de input voltage correct is of niet. Gebruik a.u.b. de juiste voltage.

Het scherm laat E03 zien na het starten - geen sensorsignaal

- Als de motor start en na ongeveer 5-8 seconden het scherm daarna E03 laat zien (E03 staat voor geen snelheidssignaal). Check of de snelheidssensor goed aangesloten is of niet. U kunt de sensor licht verplaatsen.

Het scherm laat E04 zien na het opstarten

- Check of de kabels goed in de hellingsmotor zitten.
- Na het checken van alle PCB, druk dan op LEARNING om het nogmaals te leren.

Het scherm laat E05 zien na het opstarten - overload protection

- Het laad bestand is te groot, herstarten a.u.b.
- Misschien is er een deel vastgelopen waardoor de motor te zwaar is en de loopband zijn werk niet kan doen. Gebruik dan de loop riem of smeer er wat olie op.
- Check de motor of er een aparte geur is of overbelasting geluiden zijn.. Wanneer dat zo is vervang dan de motor.
- Check of het PCB board is verbrand is of niet. Wanneer dit zo is vervang dan a.u.b. het PCB board.
- Het IGBT op de PCB board is kortsluiting, controleer alstublieft of de IGBT ok is of niet met meerdere.

Het scherm laat E08 zien - opslag verkeerd

- Opslag IC is niet op zijn plek, reconnect het naar de IC zit en let op de positie van PIN1.
- Opslag IC of de aangesloten kabel is kapot, vervang de opslag IC of de bestuurder.

STORING EN OPLOSSING - IN TFTSCHERM WEERGEGEVEN

Communicatie error, van paneel naar aandrijver

Oplossing:

- Controleer de verbindingsdraad
- Vervang het draad
- Vervang scherm
- Vervang aandrijver

Hellingsfout

Oplossing:

- Controleer hellings draad
- Controleer hellings motor
- Controleer aandrijver

Geen snelheidsteken

Oplossing:

- Controleer snelheidssensor
- Vervang snelheidssensor
- Vervang aandrijver

Huidige over belasting beschermen

Oplossing:

- Verminder de belasting
- Vervang motor

Blokkeerbeveiliging

Oplossing:

- Controleer motor draad
- Controleer motor
- Controleer aandrijver

Communicatiefout, van aandrijver naar paneel

Oplossing:

- Controleer de verbindingsdraad
- Vervang draad
- Vervang scherm
- Vervang motor aandrijver

Moment overloop

Oplossing:

- Stuur potentiometer aan
- Controleer
- Vervang motor

Motor stopt

Oplossing:

- Controleer motor draad
- Controleer motor

Opslagfout

Oplossing:

- Controleer opslag IC
- Vervang aandrijver

CONSOLE



FUNCTIE



iPad- / tablethouder.



TFT kleuren scherm.



Helling/calorie scherm: het scherm laat zien hoeveel calorieën er zijn verbrand. Dit is een indicatie en kan verschillen met de werkelijkheid. Het zal tellen van 0 tot 999, wanneer je bij de 999 bent begint de teller weer bij 0. Wanneer je aftelt zal de teller naar 0 gaan en wanneer de teller op 0 komt, zal de loopband langzaam in een standby modus gaan. Wanneer de helling is geselecteerd zal de loopband 0-15% weergeven. Wanneer dit niet het geval is, weergeeft de loopband een calorie scherm na 30s.



Tijd scherm: laat de looptijd zien.



Km scherm: laat de afstand in kilometers zien.



Snelheid/Hartslag scherm: het scherm toont je huidige snelheid van 0.8-20.0 km/h. Wanneer je de hartslagsensor vasthoudt, zal de huidige hartslag weergegeven worden 50-200/min (de gegevens kunnen niet gebruikt worden voor medische doeleinden en zijn indicatief).

FUNCTIE	
<p>INCLINE</p> <p>6 8 10</p>	<p>Geeft de hoogte/stand van de helling weer.</p>
 	<p>Hellingstand: Druk op deze knoppen om de hellingshoek aan te passen. Dit dient u te doen tijdens het gebruik van de loopband. 1 sectie bij elke druk, wanneer de knop langer dan 0,5 seconden wordt ingedrukt, gaat de helling steeds omhoog of omlaag.</p>
<p>MODE</p>	<p>Druk nogmaals op de MODE toets om 15:00, 1.00, 50.0 en 5 wedstrijden te kiezen als calorie aftellen modus, 0:00 is handmatige modus.</p>
	<p>Afspelen/pauze toets: om de muziek of video te stoppen of te starten.</p>
	<p>Je kan deze knop indrukken om een keuze te maken uit 3 entertainmentprogramma's: standby mode, audio mode en video mode. Wanneer u een video afspeelt, druk dan op deze knop om deze op een volledig scherm te kijken.</p>
<p>START</p>	<p>Wanneer u de veiligheidssleutel aan uw kleding bevestigd en de stroom aan heeft gesloten, kunt u op deze knop drukken om de loopband te laten starten.</p>
	<p>Veiligheidssleutel.</p>
<p>STOP</p>	<p>Stop knop.</p>
 <p>MP3</p>	<p>Mp3 aansluiting: U kunt uw mobiele telefoon of tablet aansluiten met een AUX kabel om muziek af te spelen.</p>
	<p>Druk meerdere seconden op de knop om het volume zachter te zetten wanneer u muziek luistert of een video bekijkt.</p>
	<p>Druk meerdere seconden op de knop om het volume harder te zetten wanneer u muziek luistert of een video bekijkt.</p>
<p>PROG</p>	<p>Druk op de PROG knop en de loopband zal het volgende laten zien: P1-P2... ..P24--U1--HP1--HP2--FAT in volgorde (P1-P24 zijn voorgeprogrammeerde programma's, U1-U3 zijn op basis van gebruiker programma's, HP1-HP2 is een hartslag controle programma en FAT is een lichaamsvet test functie).</p>

FUNCTIE

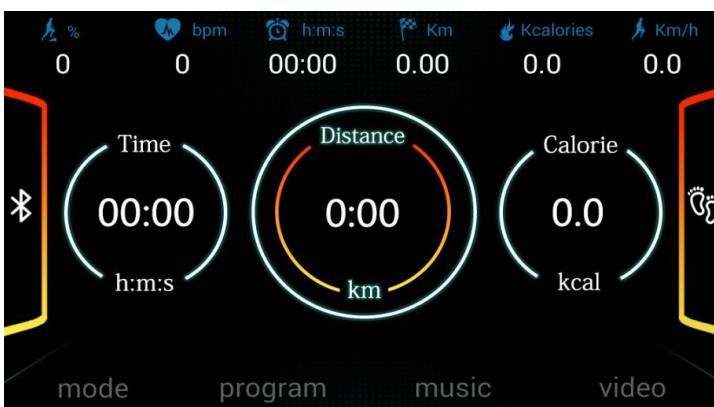
<p>SPEED</p> <p>6 8 10</p>	<p>SPEED 6,8,10: Laat snelheid zien.</p>
<p>▼ ▲</p>	<p>Snelheid afstelling sleutel. Wanneer de loopband aan het lopen is, kunt u op deze knop drukken om de snelheid te bepalen. Er komt 0.1 KM bij of af elke keer dat u op één van de knoppen drukt. Wanneer u de knop langer dan 0.5 seconden indrukt, zal de snelheid aanhoudend verminderen of verhogen.</p>

QUICK START

1. Zet de loopband aan en bevestig de veiligheidssleutel aan uw kleding
2. Druk op START en de loopband zal naar een snelheid van 0.8 km/h gaan. Na de piepende aftelling van 3 naar 1.
3. Vervolgens kunt u de snelheid aanpassen naar uw wens door op SPEED te drukken.

BEGINSCHERM CONSOLE

Er zijn vier functies op de homepagina. Deze zijn mode, program, music en video. Er zijn 3 verschillende aftelling functies, contest mode, manual mode en under mode. Ook zijn er 24 vooraf ingestelde programma's, 3 handleiding programma's, 2 HCR programma's (optioneel) en 1 FAT test programma onder programma functie.



PICTOGRAMMEN

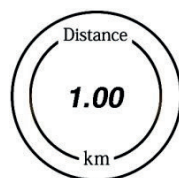
FUNCTIE	
	Helling.
	Houdt de hartslagsensor voor een aantal seconden vast en je hartslag wordt weergegeven tussen 50-200/min (de gegevens zijn niet voor medische doeleinden te gebruiken en zijn indicatief).
	Tijd.
	Afstand.
	Calorieën.
	Snelheid.
	<p>Bluetooth</p> <p>Hoe maak je contact met de app:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Download de app FIIT SHOW • Open de app. • Nu zie je het woord 'zoeken' & klik hierop. • Nu zal bluetooth zoeken naar de loopband. • Klik nu op connect. • Nu ben je verbonden met de loopband.
	Timer.
	Afstand.
	Calorie.

FUNCTIE BESCHRIJVING

Druk op MODE en start de timer modus. Druk meerdere keren op MODE om "15:00", "1.00", "50.0", "contest mode", en "0.00" modus (15:00 is een tijdmodus, 1:00 is een afstandsmodus, 50:0 is een calorie modus, 0:00 is een handmatige modus). Wanneer u een modus heeft gekozen kunt u -SPEED+ of -INCLINE+ instellen. Wanneer u klaar bent drukt u op START en dan zal de loopband beginnen te lopen.



Vertoont de workout tijd van 0:00-18:00 uur. Wanneer u bij 18:00 komt zal er opnieuw geteld worden vanaf 0, de loopband zal verder gaan. In "countdown" modus zal het scherm 15:00 tot 0:00 weergeven. Wanneer u bij 0:00 komt zal de loopband stoppen. Het systeem zelf zal u een score geven en in standby modus gaan.



Schermbereik: 0.00-99.9 wanneer u bij 99.9 komt zal het systeem opnieuw bij 0.00 beginnen te tellen. In aftel modus zal de standaard afstand verminderen van 1.00 naar 0.00. Het systeem zal u een score geven en in standby modus gaan.



Schermbereik: 0.-999 wanneer u bij 999 komt zal het systeem terug gaan naar 0. In aftel modus zal de standaard calorie verminderen van 50.0 naar 0. Het systeem zal u een score geven en in standby modus gaan

MODUS

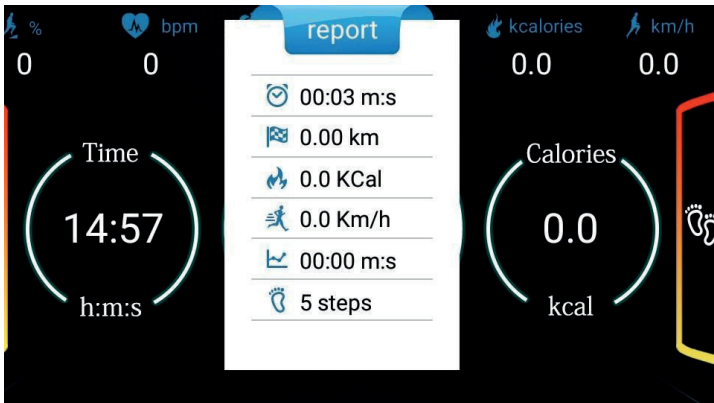
HANDMATIGE MODUS

Druk op "START" dan zal de loopband naar een snelheid van 0.8km/h werken. Alle andere schermen tellen vanaf 0. Druk op "-SPEED+" om de snelheid aan te passen. Druk op "-INCLINE+" om de helling in te stellen.

COUNTDOWN

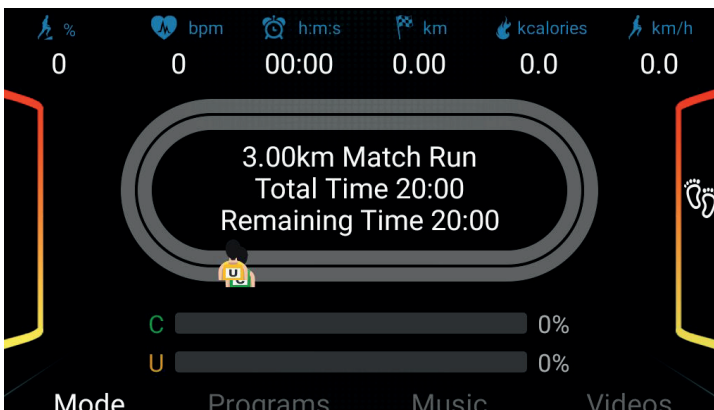
- 1. Tijd countdown modus:** Druk op MODE om de countdown modus te starten. De standaard tijd 15 zal beginnen op het scherm. Druk op "-INCLINE+" of "-SPEED+" om de tijd te veranderen van 5:00 tot 99:00.
- 2. Afstand countdown modus:** Druk op "MODE" om de afstand countdown modus te starten. De standaard afstand zal beginnen op "1.00" wat op het scherm te zien is. Druk op "-INCLINE+" of "-SPEED+" om de afstand te veranderen van 0.5 tot 99.9.
- 3. Calorie countdown modus:** Druk op "MODE" om de calorie countdown modus te starten. De standaard calorie countdown zal beginnen op "50.0" wat te zien is op het scherm. Druk op "-INCLINE+" of "-SPEED+" om de afstand te veranderen van 10.0 tot 999.0.

Nadat u klaar bent met uw workout zal het scherm direct uw loopgegevens laten zien.



WEDSTRIJD MODUS

Druk langdurig op MODE om de wedstrijd modus te starten. Er zijn 6 wedstrijd modussen. Dat zijn 3.0km, 5.0km, 10.0km, 5.0km 21.1km, 42.19km.



C 0% **C = Computer**

Het scherm toont de afstands percentage van de computer. De standaard snelheid van de computer is 9km/h. U kunt de computer snelheid aanpassen door de wedstrijdtijd te veranderen.

U 0% **U = User**

Het scherm toont de afstands percentage van de user.

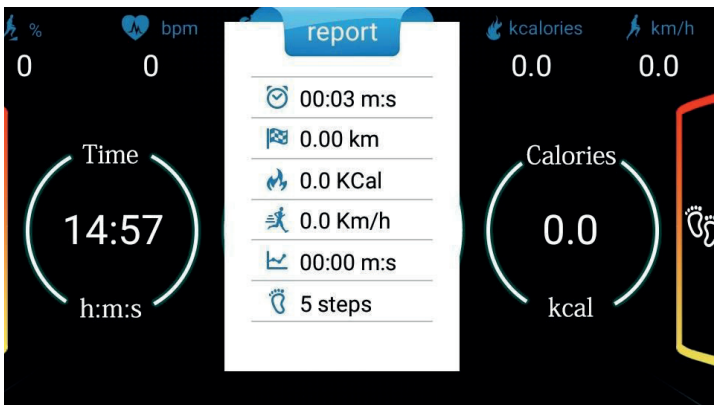
Druk op MODE, selecteer uw favoriete wedstrijd afstand en druk op “-INCLINE+” of “-SPEED+” om de wedstrijdtijd te veranderen. Druk op START om te beginnen.

WEDSTRIJDAFSTAND	AUTOMATISCHE TIJD
3 km	18:00 minuten
5 km	30:00 minuten
10 km	01:00:00 minuten
15 km	01:30:00 minuten
21,10 km	02:06:35 minuten
42,19 km	04:13:10 minuten

Nadat u uw workout eindigt zal het systeem automatisch uw loopgegevens laten zien.

VOORGEPROGRAMMEERD PROGRAMMA

Druk op PROG om het programma te starten. Druk op "PROG" om één van de volgende programma's te selecteren: Program1-24, U1-U2-U3, HP1-HP2,FAT in sequence. Er zijn 30 verschillende voorgeprogrammeerde programma's. FAT is een vet testprogramma.



Programma bewegingstijd: de automatische tijd is 10 minuten. Druk op "-INCLINE+" of "-SPEED+" om de tijd te veranderen van 5 tot 99.



Hoofdprogramma: elk programma is verdeeld in 10 levels.

1. Druk op PROG, het scherm zal nu "Program 1-24" laten zien.
2. Selecteer uw favoriete programma. De standaard tijd is 10:00. Druk op "-INCLINE+" of "-SPEED+" om de tijd te veranderen.
3. Druk op START om te beginnen met uw oefening. Druk op "-INCLINE+" of "-SPEED+" om de snelheid of de helling tijdens de oefening te veranderen in elk level.

4. Wanneer u uw vorige level heeft afgerond, zal het systeem naar de volgende level gaan en de snelheid en de helling zullen worden aangepast naar uw level.
5. Nadat u elk programma heeft afgerond zal het systeem u een score geven.
6. Programma inleiding. Elk programma is verdeeld in 10 levels en elk level heeft zijn eigen snelheid en helling.

PROGRAMMA TABEL

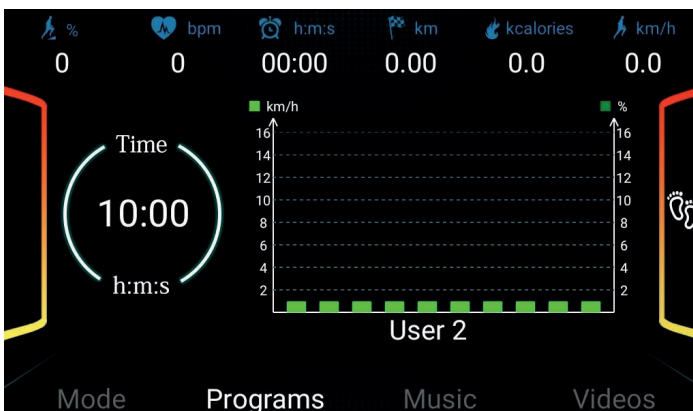
TIJD PROGRAMMA		TIJDSINSTELLING/20 = INTERVAL TRAINING									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	1	3	3	1	2	2	3	2	2
P02	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P03	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P04	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P05	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	6	4	3
P06	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P07	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P08	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P09	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	INCLINE	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	SPEED	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	INCLINE	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2

P14	SPEED	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	INCLINE	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	2
	INCLINE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	4
	INCLINE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	2
	INCLINE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	SPEED	3	7	6	5	9	7	6	3	5	2
	INCLINE	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	SPEED	3	7	9	10	11	12	10	8	5	2
	INCLINE	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	SPEED	3	6	8	7	9	10	5	8	3	2
	INCLINE	3	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	SPEED	3	5	8	6	9	10	8	12	6	3
	INCLINE	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	SPEED	3	5	9	11	12	8	6	5	3	2
	INCLINE	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	SPEED	3	8	10	11	12	10	10	8	5	3
	INCLINE	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2

HANDMATIGE MODUS

Er zijn 3 gebruikers programma's. Dat zijn user1, user 2 en user 3.

- Druk op PROG totdat user1 verschijnt.
- Druk op INCLINE of SPEED om de workout tijd aan te passen.
- Druk op MODE voor de workout gegevens. Druk op INCLINE of SPEED om de workout tijd, snelheid en helling voor de eerste level. Druk op MODE om de gegevens voor de volgende level in te stellen. Herhaal de bovengenoemde stappen om de gegevens van de andere 8 levels in te stellen. Wanneer u klaar bent met het instellen van alle gegevens zal alles opgeslagen worden totdat u het programma reset. Na de gegevens ingesteld te hebben kunt u op START drukken om te beginnen met uw workout.



SCHERMBEREIK VAN ALLE GEGEVENS

ITEM	INITIAL	ORIGINAL DATA	RANGE	DISPLAY RANGE
TIME (MIN:SEC)	0:00	30:00	5:00 - 99:00	0:00 - 99:59
INCLINE (STEP)	0	0	0 - 15	0 - 15
SPEED (KM/H)	0.0	0.8	0.8 - 20	0.8 - 20
DISTANCE (KM)	0.00	1.00	0.50 - 99.00	0.00 - 99.99
HEART RATE (TIME/MIN)	P	N/A	N/A	50 - 200
CALORIE (K)	0	50.0	10.0 - 999	0.0 - 999

HRC PROGRAMMA

Druk nogmaals op de MODE toets totdat "Heart program1" of "Heart program2" verschijnt.

heart program 1	
sport time	10:00
age	30
target pulse	114
max adjust speed	10.0

- Elk HRC programma is verdeeld in 10 levels.
- In standby modus drukt u op PROG totdat u "Heart program1" of "Heart program2" ziet staan. De maximale snelheid in dit programma is 10.0km/h. Note: wanneer u op "start" drukt onder HRC mode, zal het systeem een hartslag controle willen. Parameter voor de eigenaar, en de leeftijd is 30 jaar oud dan target hartslag moet 114 zijn. De maatstaf voor de gebruiker, bij de leeftijd van 30 jaar oud, is het doel een hartslag van 114.
- Druk op MODE om de leeftijd te veranderen door op "-INCLINE+" of "-SPEED+" te drukken. De leeftijd is in te stellen van 15 tot 80 jaar oud.
- Nadat u uw leeftijd heeft ingesteld drukt u op "MODE", het systeem zal een passend doel voorstellen wat te zien zal zijn op het scherm. U kunt ook op "-INCLINE+" of "-SPEED+" drukken om een verwachte hartslag volgens uw lichamelijke conditie, van 84 tot 133.
- Wanneer u uw leeftijd en hart opties heeft ingesteld druk dan op "MODE" om de tijdsinstelling te starten. Op het scherm staat "TIME" wanneer u daar op drukt zal er 10:00 staan, druk op "-INCLINE+" of "-SPEED+" om de tijd aan te passen van 10:00 to 99:00.
- Als u klaar bent met alle instellingen kunt u op START drukken om te beginnen.
- Wanneer u drukt op "-INCLINE+" of "-SPEED+" om de helling of snelheid aan te passen, zal het systeem zelf de snelheid en helling aanpassen naar de instellingen die aansluiten op uw lichamelijke conditie.

LET OP: *Onder HP1 of HP2 modus, druk direct op START en de loopband zal automatisch de gegevens verwerken.*

- De eerste minuut van het HRC programma is om op te warmen, u kunt de snelheid en helling handmatig instellen. Het systeem zal 0.5km versnellen per keer, dit gaat automatisch na de eerste minuut op basis van uw hartslag. Wanneer de huidige snelheid meer dan 10km/h is in HP1 of 12km/h in HP2 en uw huidige hartslag is minder dan uw hartslag doel zal het systeem automatisch de helling aanpassen totdat uw hartslag op uw hartslag doel zit. Als de hartslag niet langer als 30 seconden blijft

zal het systeem de snelheid minderen met 0.5km en de helling met 1 sectie per 10 seconden totdat het laagst behaalde punt is behaald.

LET OP: *Het hartslag controle programma is alleen beschikbaar wanneer u de chest belt is gebruikt en de chest belt dicht op de borst en huid zitten.*

VIJF ALGEMENE HARTSLAGZONES

Vraag voor intensieve trainingen uw dokter om advies.

- De gezonde hartslag zone: 50%-60% van maximum hartslag. Het is geschikt voor de meeste beginners. Het is goed voor gewichtsverlies, lagere bloeddruk en een lagere cholesterol.
- De temperatuur zone: 60%-70% van maximum hartslag. Het is goed voor gewichtsverlies en het verbranden van meer calorieën.
- De Aerobic Zone: 70%-80% van maximum hartslag. Het is goed voor je hart en longen.
- De Anaerobic Threshold Zone: 80%-90% van maximum hartslag. het is een erg intensieve training an geschikt voor gevorderde trainers.
- De Redline Zone: 90%-100% van maximum hartslag. Het is een beperkte training voor gebruikers. Gebruik het a.u.b. niet te lang omdat het schade aan uw gezondheid kan brengen.
- Wij adviseren u om verschillende hartritme zones te gebruiken tijdens uw trainingen om uw workouts te verbeteren

AGE	BPM		
	H	DEFAULT	L
15	195	123	123
16	194	122	122
17	193	122	122
18	192	121	121
19	191	121	121
20	190	120	120
21	189	119	119
22	188	119	119
23	187	118	118
24	186	118	118
25	185	117	117
26	184	116	116
27	183	116	116
28	182	115	115
29	181	115	115
30	181	114	114
31	180	113	113
32	179	113	113
33	178	112	112
34	177	112	112

AGE	BPM		
	H	DEFAULT	L
35	176	111	111
36	175	110	110
37	174	110	110
38	173	109	109
39	172	109	109
40	171	108	108
41	170	107	107
42	169	107	107
43	168	106	106
44	167	106	106
45	166	105	105
46	165	104	104
47	164	103	103
48	163	103	103
49	162	103	103
50	162	102	102
51	161	101	101
52	160	101	101
53	159	100	100
54	158	100	100
55	157	99	99
56	156	98	98
57	155	98	98

AGE	BPM		
	H	DEFAULT	L
58	154	97	97
59	153	97	97
60	152	96	96
61	151	95	95
62	150	95	95
63	149	94	94
64	148	94	94
65	147	93	93
66	146	92	92
67	145	92	92
68	144	91	91
69	143	91	91
70	143	90	90
71	142	90	89
72	141	90	89
73	140	90	88
74	139	90	88
75	138	90	87
76	137	90	86
77	136	90	86
78	135	90	85
79	134	90	85
80	133	90	84

BODY FAT TEST

- Druk op PROG om FAT modus te starten. Vul uw geslacht, leeftijd, lengte en gewicht in. Nadat u dat heeft gedaan houdt u de polssensor vast voor meer dan 8 seconden. Daarna krijgt u de resultaten te zien op het scherm.
- De BMI tussen de 20 en 25 is het beste. Wanneer de BMI minder dan 19 is betekent het dat u ondergewicht heeft. Wanneer de BMI tussen de 26 en 29 is betekent het dat u lichtelijk overgewicht heeft. Wanneer de BMI 30 of meer is betekent het dat u overgewicht heeft. Deze gegevens zijn alleen ter vermelding en niet te gebruiken voor medische doeleinden.

Sex	male
Age	25
Height	170
Weight	65
BMI	---

F - 1	Sex - geslacht	01-male (man)	5:00 - 99:00
F - 2	Age - leeftijd	10 - 99	0 - 15
F - 3	Height - Lengte	100 -200	0.8 - 20
F - 4	Weight - gewicht	20 -150	0.50 - 99.00
F - 5	BMI - Vetpercentage	< 19	Thin - dun
		= (20 - 25)	Normal - normaal
		= (26 - 29)	A little weight - licht overgewicht
		> 30	Too fat - te dik

MUZIEK

Druk op het knopje om de modus of muziek en video te veranderen.

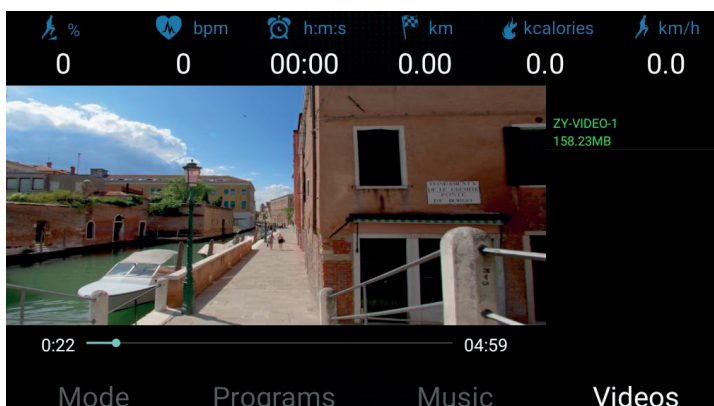
heart program 1	
sport time	10:00
age	30
target pulse	114
max adjust speed	10.0

ICOON UITLEG (MUZIEK)


SONG 1 - 8.36MB	De groene woorden staan voor de naam van de afspelende muziek en de grootte van het bestand.
01:56 - 05:00	Deze gegevens geven de tijd aan die de muziek tot nu toe heeft afgespeeld. Deze gegevens geven de totale tijd van de muziek aan.
	Dit icoon staat voor de gegevens van de afspelende muziek.

VIDEO

Druk op het knopje om de modus te veranderen van de muziek en video. Wanneer de video afspeelt, druk dan op deze knop om de video over uw hele scherm te vertonen.



ICOON UITLEG (VIDEO)

<p>ZY-VIDEO-3 160.06MB</p>	<p>De groene woorden staan voor de naam van de afspelende video en de grootte van de video. De witte woorden staan voor de rest van de video en de grootte van de video.</p>
<p>01:56 - 05:00</p>	<p>Deze gegevens geven de tijd aan die de video tot nu toe heeft afgespeeld. Deze gegevens geven de totale tijd van de video aan.</p>
	<p>Dit icoon staat voor de gegevens van de afspelende video.</p>

VEILIGHEIDSFUNCTIE

Trek wanneer nodig aan de veiligheidssleutel en de loopband zal direct stoppen. Ondertussen zullen op het scherm gegevens te zien zijn en zal u driemaal een alarm horen. U kan behalve de loopband stoppen niets anders doen wanneer u uw veiligheidssleutel aan uw kleding vastmaakt.

ENERGIE BESPARENDE MODUS

Als er geen activiteit plaatsvindt op de loopband binnen 10 minuten zal de loopband in een energiebesparende modus gaan. U kunt het systeem uit deze modus halen door ergens op te drukken.

LOOPBAND UITSCHAKELEN

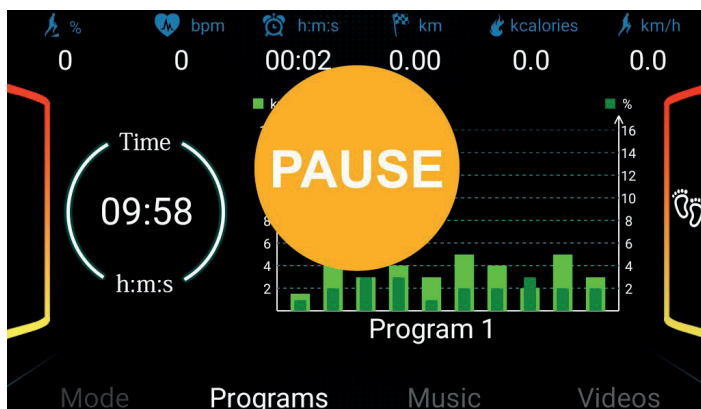
Om de loopband langer mee te laten gaan moet u eerst op de STOP knop drukken. Daarna drukt u de schakelaar uit. Verwijder nu de stekker en als laatste de veiligheidssleutel. Door direct de veiligheidssleutel uit te trekken blijft er onnodig spanning op het toestel staan.

ATTENTIE

- Check a.u.b. de stroom en veiligheidssleutel voordat u start met uw training.
- Wanneer er een ongeluk gebeurt tijdens uw workout trek dan direct de veiligheidssleutel uit de loopband.
- Als er iets niet in orde is met de loopband contacteer dan de verkoper zo snel mogelijk. Het is niet toegestaan de loopband eigenhandig te repareren.

PAUZE FUNCTIE

Druk tijdens de activiteiten op STOP en de loopband zal pauzeren en je loopgegevens tonen. Wanneer u vervolgens weer op START drukt zal de loopband met langzame snelheid beginnen te lopen en het systeem zal continu uw loopgegevens calculeren. Druk twee keer op STOP en het systeem zal stoppen, op standby modus gaan en automatisch uw loopgegevens tonen op hetzelfde moment.



HERINNERINGSFUNCTIE OLIESMERING

- Deze loopband heeft een oliesmering herinneringsfunctie. Elke keer nadat er 300 km af is gelegd zal het systeem u eraan herinneren dat de loopband ingesmeerd moet worden met olie.
- Gebruik a.u.b. alleen loopband olie.
- Druk, nadat u de loopband met olie heeft ingesmeerd op START voor 3 seconden en De tip wordt automatisch uitgeworpen. En dan toont het systeem een treadmill werkrapport.

LUBRICATION REMINDER

Your treadmill belt needs to be lubricated every 300 kilometres. Please lubricate now.

Hold the STOP button for 3 seconds to clear this reminder

- Druk op START en de loopband zal in standby modus gaan.

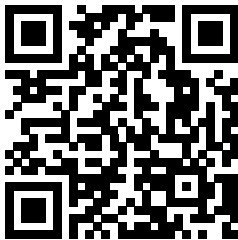
TREADMILL USAGE REPORT

Maintenance Period	300Km
This Maintenance Distance	301.234Km
Total Distance	1456.232Km

INSTRUCTIE

1. Om de QR-code te scannen met een Android of IOS telefoon of tablet is een QR-code scanner app nodig. Deze app kan in de App Store of Google Play Store gedownload worden.
2. Scan één van de QR-codes hieronder om direct naar de plek in de App Store of Google Play Store te gaan waar de app staat en gedownload kan worden.
3. Scan de QR-code aan de rechterkant om naar de handleiding van de app te gaan. In de handleiding staat stap voor stap beschreven hoe de app verbonden dient te worden met het apparaat, hoe de app werkt en welke mogelijkheden er zijn.

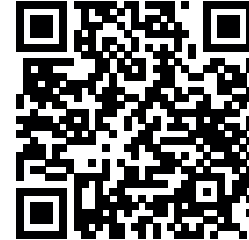
ZWIFT



APP STORE
ZWIFT

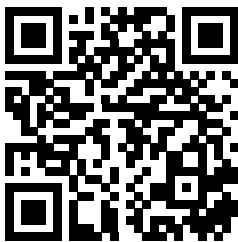


GOOGLE PLAY
ZWIFT

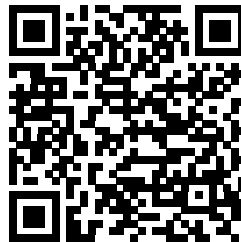


HANDLEIDING
ZWIFT

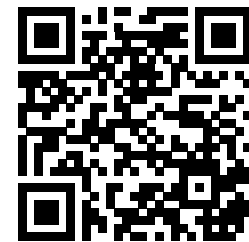
FITSHOW



APP STORE
FITSHOW

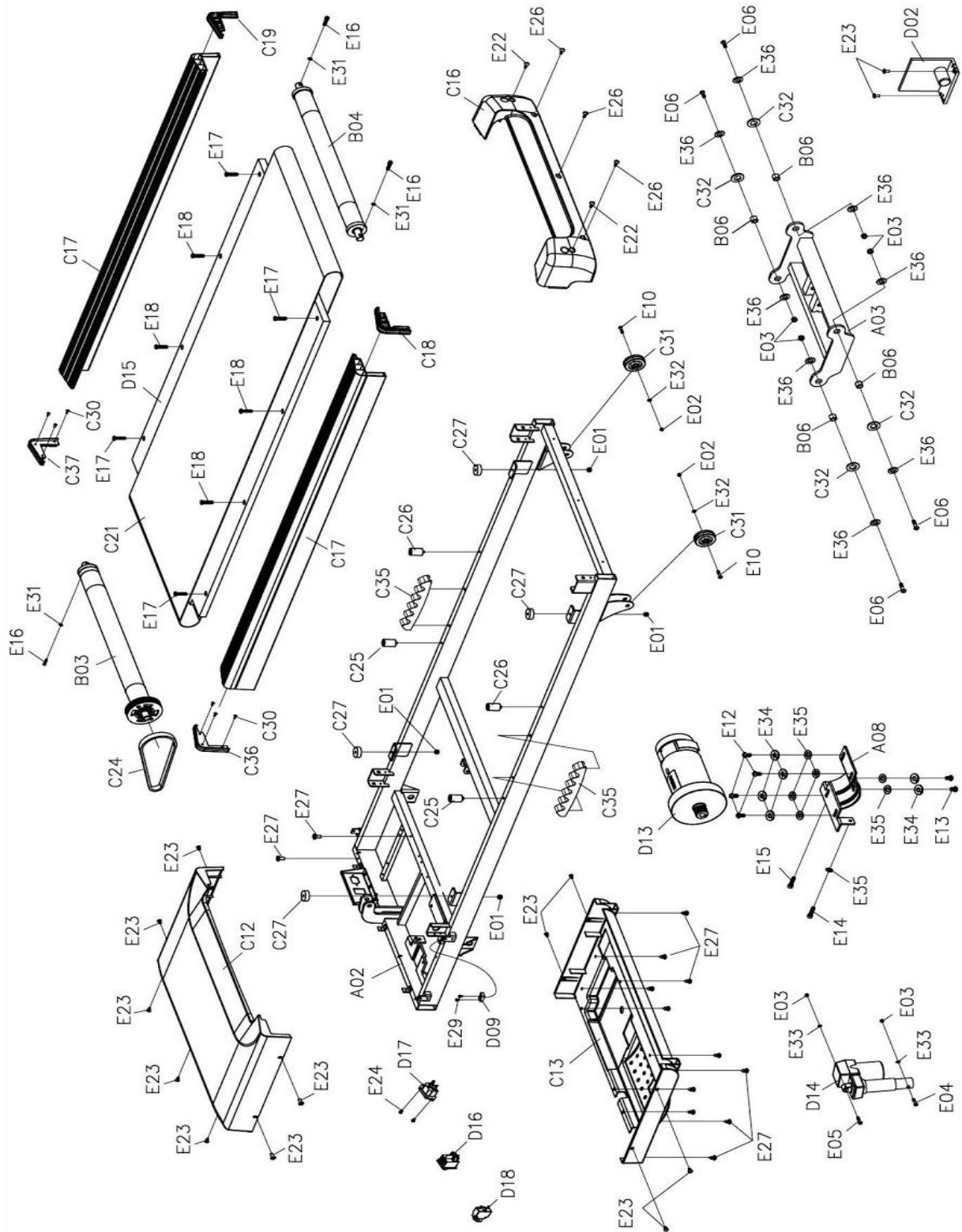


GOOGLE PLAY
FITSHOW

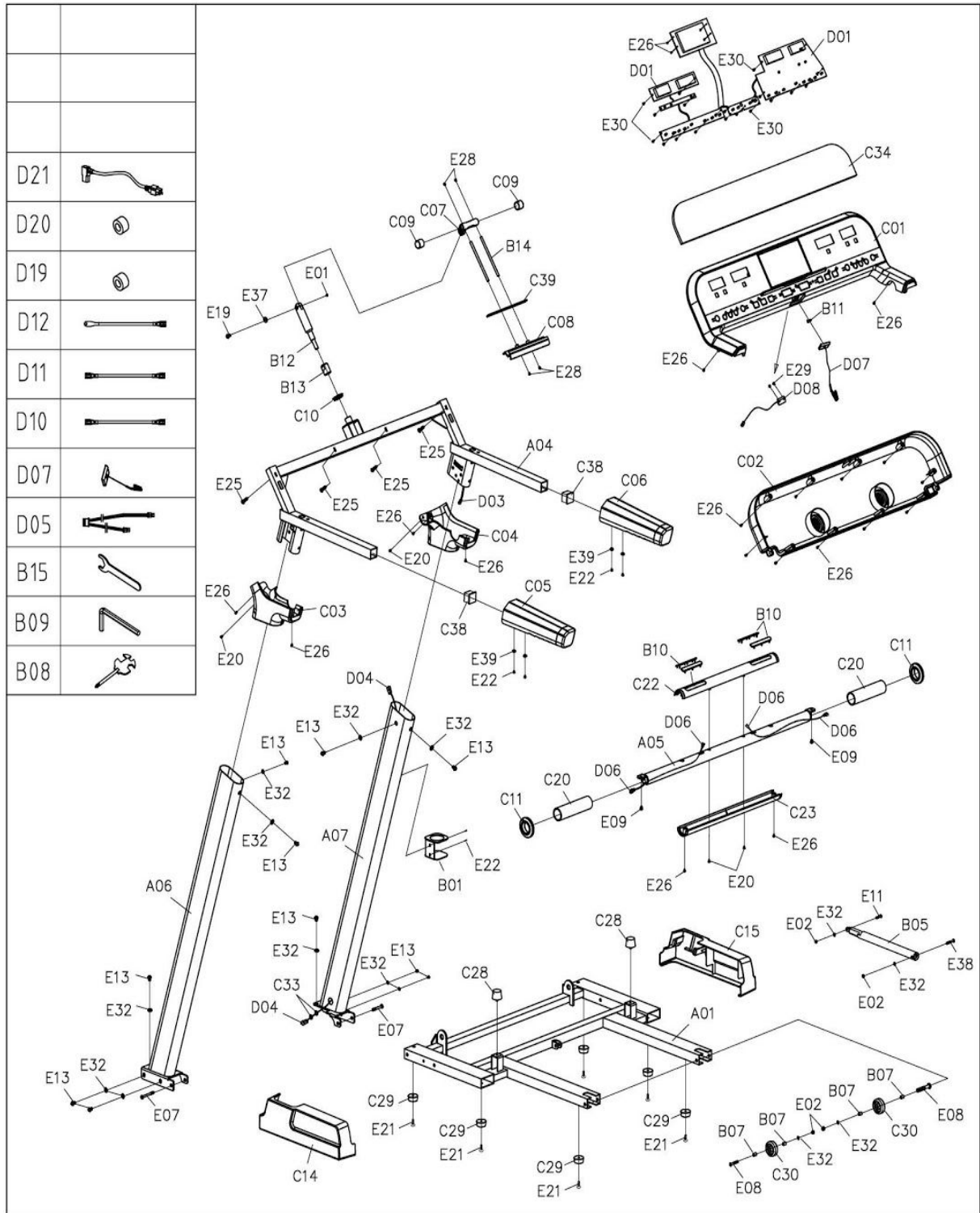


HANDLEIDING
FITSHOW

VirtuFit verleent geen service voor fitness-apps van derde partijen zoals Kinomap, iConsole, FitShow etc.. Mocht u problemen ondervinden met een fitness-app van een derde partij, dan verzoeken wij u contact op te nemen met de desbetreffende app-ontwikkelaar.



J02	J01	J03	H03	H02	H01	G06	G05	G04	G03	G02	G01	F04	F03	F05	F02	F01



#	OMSCHRIJVING	AANT.
A01	Onder frame	1
A02	Hoofdframe	1
A03	Helling frame	1
A04	Monitor frame	1
A05	Handgreep pulsframe	1
A06	Linker kolom	1
A07	Rechter kolom	1
A08	Moor zitting	1
B01	Bidonhouder	1
B03	Voorrol	1
B04	Achterrol	1
B05	Luchtcilinder	1
B06	Mouw - $\varnothing 15^* \varnothing 10.2^* 13$	4
B07	Mouw van transportwiel - $\varnothing 12^* \varnothing 8.5^* 17$	4
B08	Kruis vaste sleutel	1
B09	Binnenste werksleutel	1
B10	Handvat polsband	4
B11	Veiligheidsleutel	1
B12	iPad schacht - M10*149	1
B13	Stop moer - $\varnothing 23^* 30$	1
B14	iPad connect paal - $\varnothing 6^* 120$	2
B15	Solide moersleutel - #19mm	1
C01	Monitor deksel	1
C02	Monitor bodembedekking	1
C03	Monitor linker bodemkap	1
C04	Monitor rechter bodemkap	1
C05	Linker schuimgreep	1
C06	Rechter schuimgreep	1
C07	iPad rotatiecomponent	1
C08	iPad houder	1
C09	Afsluitdeksel	2

#	OMSCHRIJVING	AANT.
C10	iPad O ring	1
C11	O ring	2
C12	Motor bovenkap - ST4.2*13	1
C13	Motor bodemkap	1
C14	Linker onderkant deksel	1
C15	Rechter onderkant deksel - ST4.2*20	1
C16	Achterbeveilingsdeksel	1
C17	Zijspoor	1
C18	Linker zijspoor	2
C19	Rechter zijspoor	2
C20	Schuim	2
C21	Loopband	1
C22	Bovenste deksel van de pols	1
C23	Onderkant van de pols	1
C24	Motorriem	1
C25	Zwart kussen - $\varnothing 20^* 6.5^* 30$	2
C26	Blauw kussen - $\varnothing 20^* 6.5^* 30$	2
C27	Zwart kussen	2
C28	Kegelvorming kussen	2
C29	Platte voetpad	6
C30	Transpotwiel	2
C31	Verstelbaar wiel	2
C32	Plastic ring	4
C33	O ring	2
C34	Acryl paneel	1
C35	Kussen	2
C36	Linker voorzijde van de zijrail	1
C37	Rechter voorkant van de zijrail	1
C38	Eindkap	2
C39	EVA pad	1
D01	Monitor	1

#	OMSCHRIJVING	AANT.
D02	Onderste bedieningsbord	1
D03	Bovenste draad monitor	1
D04	Onderste draad monitor	1
D05	Bovenste draad handgreep pols	1
D06	Onderste draad handgreep pols	2
D07	Veiligheidsleutel module	1
D08	Veiligheidsleutel	1
D09	Magnetische sensor	1
D10	AC enkele draad - 350mm	2
D11	AC enkele draad - 350mm	3
D12	Aarddraad	1
D13	Gelijkstroommotor	1
D14	Helling motor	1
D15	Ren bord	1
D16	Vierkante schakelaar	1
D17	Stekker	1
D18	Overbelastingsbeschermer	1
D19	Magneetring	1
D20	Magneetkern	1
D21	Stroomkabel	1
E01	Niet-vergrendelde moer - M6	5
E02	Slotmoer - M6	6
E03	Slotmoer - M10	6
E04	Bout - M10*90	1
E05	Bout - M10*45	1
E06	Bout - M10*30	4
E07	Bout - M8*80	2
E08	Bout - M8*70	2
E09	Bout - M8*40	2
E10	Bout - M8*40	2
E11	Bout - M8*30	1

#	OMSCHRIJVING	AANT.
E12	Bout - M8*20	4
E13	Bout - M8*15	12
E14	Bout - M8*40	1
E15	Bout - M8*35	1
E16	Bout - M6*55	3
E17	Bout - M6*40	4
E18	Bout - M6*25	4
E19	Bout - M6*20	1
E20	Schroef - ST4.2*15	4
E21	Bout - M5*16	6
E22	Bout - M5*12	8
E23	Bout - M5*8	13
E24	Schroef - ST2.9*30	2
E25	Schroef - ST4.2*30	4
E26	Schroef - ST4.2*12	25
E27	Schroef - ST4.2*12	14
E28	Bout - M3*10	4
E29	Schroef - ST2.9*8	4
E30	Schroef - ST2.9*6	29
E31	Borgring - 6	3
E32	Borgring - 8	16
E33	Borgring - 10	2
E34	Veerring - 8	6
E35	Borgring - 8	7
E36	Borgring - $\phi 10 * \phi 26 * 2.0$	8
E37	Golfing - $\phi 14 * \phi 8.2 * 0.5$	1
E38	Bout - M8*45	1
E39	Grote platte ring	4
F01	Filter (optioneel)	1
F02	Inductie (optioneel)	1
F03	AC Enkele draad L500 (optioneel)	1

#	OMSCHRIJVING	AANT.
F04	Aardingsdraad L350 (optioneel)	1
F05	Schroef - ST4.2*12 (optioneel)	4
G01	USB gietvorm	1
G02	Schroef - ST2.9*8	2
G03	Spreker	2
G04	Schroef	8
G05	MP3-verbindingdraad	1
G06	USB-verbindingdraad	1
H01	Bluetooth gietvorm (optioneel)	1
H02	Bluetooth-verbindingdraad (optioneel)	1
H03	Schroef - ST2.9*6.0 (optioneel)	4
J01	Borstband (optioneel)	1
J02	Hartslagontvanger (optioneel)	1
J03	HRC-verbindingdraad	1

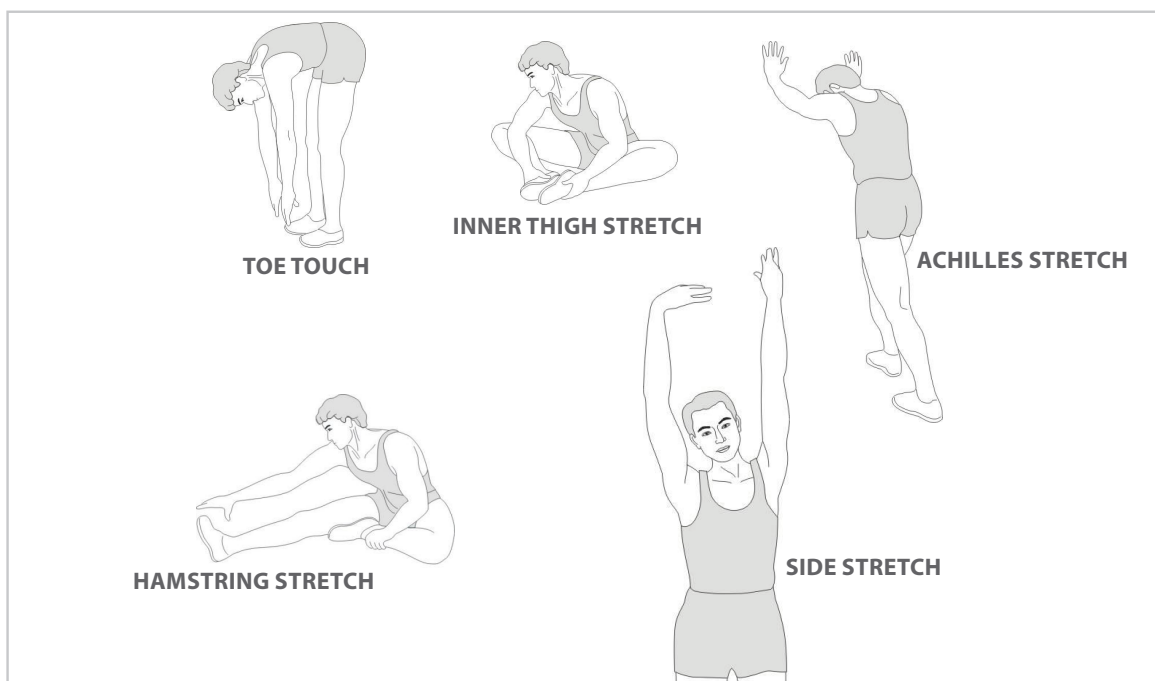
Een succesvol trainingsprogramma bestaat uit een warming-up, de training zelf en een cooling down. Voer het hele programma minstens twee tot bij voorkeur drie keer per week uit en houdt één dag rust tussen de trainingen. Na enkele maanden kunt u uw trainingsintensiteit verhogen tot bijvoorbeeld vier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