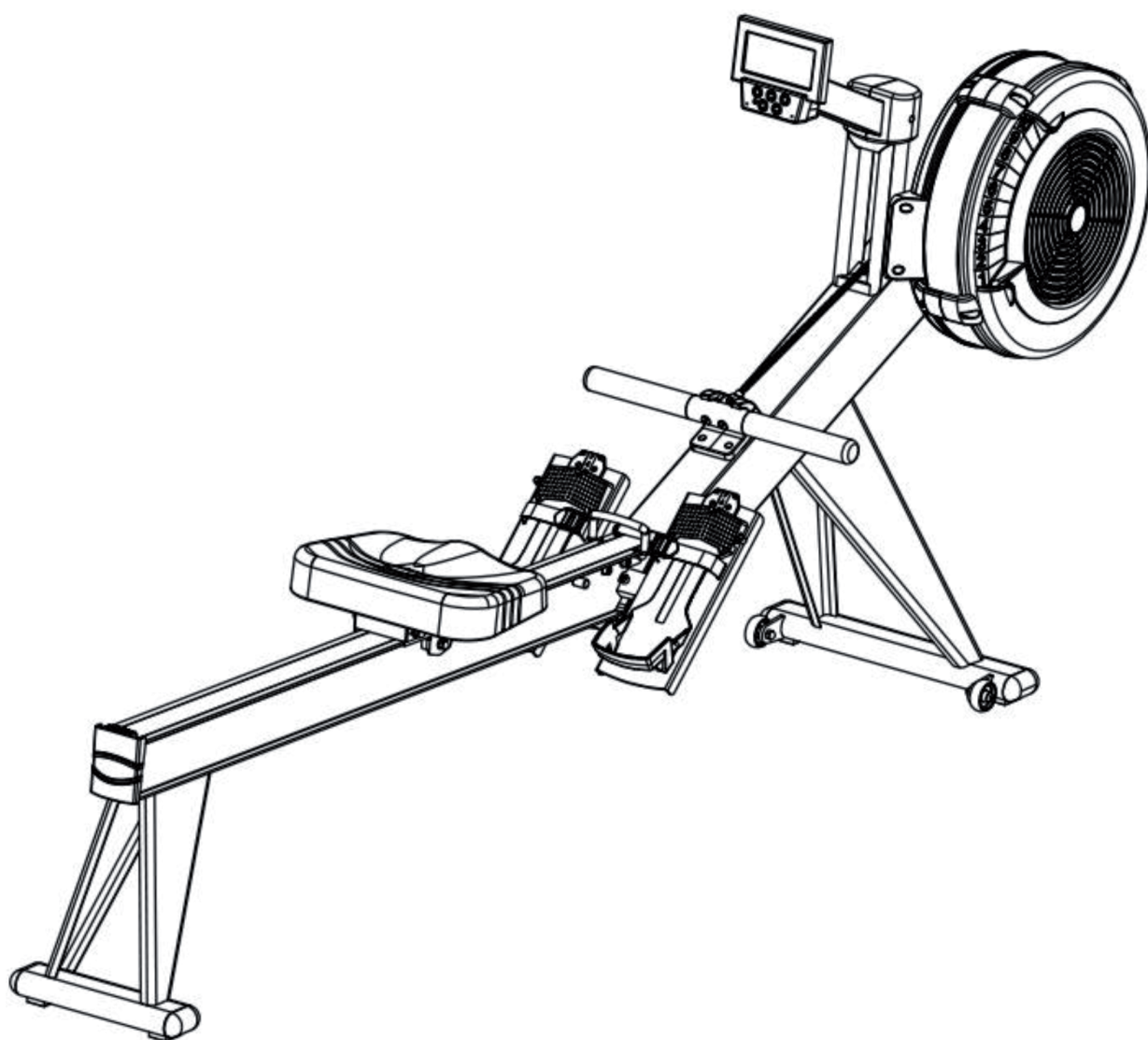


virtu~~fit~~fit

Ultimate Pro 2i Ergometer Roeitrainer

Gebruikershandleiding - console



CONSOLE

3 - 10

APPS

11

BEDIENINGSPANEEL ROEITRAINER

METERS
Toont de totale afstand in meters van de oefening

SPM (Slagen per Minuut)
Toont slagen per minuut (Slagsnelheid)

PULSE (Hartslag)
Toont hartslag wanneer verbonden met een hartslagmeter

WATTS (Wattage)
Toont uw geschatte inspanning in watts aan

TIME/500M
Benodigde tijd om 500 meter te voltooien op basis van de huidige slag

CALORIES (Calorieën)
Het aantal verbrande calorieën

STROKES (Slagen)
Toont het totale aantal slagen

TIME (Tijd)
Toont de totale tijd van de oefening

Bedieningspaneel voor 9 prestatiemetingen

Houdt de totale workout tijd bij, in minuten en seconden. Schakel tussen 9 verschillende prestatiemetingen, weergegeven in het midden van het bedieningspaneel.

AVERAGE 500M PACE



Benodigde tijd om 500 meter te voltooien op basis van alle slagen

AVERAGE METER PER STROKE



Gemiddelde meters per slag

MAX HEART RATE



Maximale hartslag gemeten gedurende de oefening

CALORIES PER HOUR



Totaal verbrande calorieën per uur, gebaseerd op de slagen gedurende de oefening

FORCE CURVE



Grafische weergave kracht toegepast gedurende de roeislag

MAX WATT



De maximale watt geproduceerd gedurende alle slagen

WATT CHART



Geeft grafisch geproduceerde watt weer ten opzichte van andere slagen tijdens de oefening

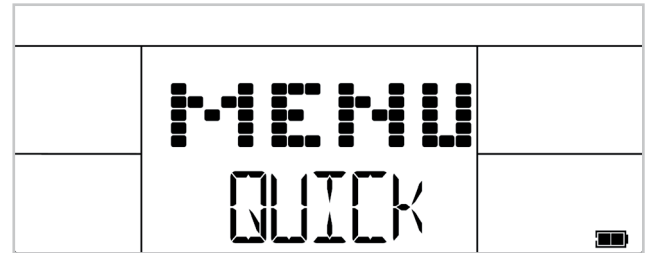
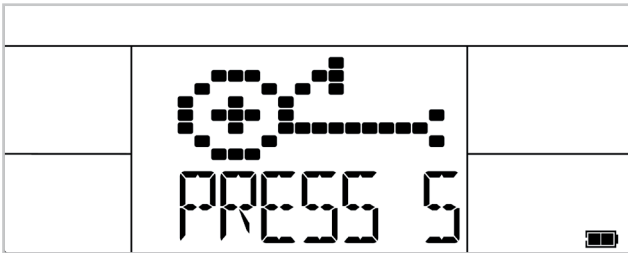
AVERAGE WATT



Gemiddelde watt per slag, ten opzichte van alle slagen

VOORGEÏNSTALLEERDE PROGRAMMA'S

Schakel tussen voorgeïnstalleerde programma's door middel van de Up/Down pijlen. Kies uit de programma's Quick Start (Snelle Start), Competition Racing (Competitief Racen), Interval/Tabata (Interval), Target Time (Doeltijd), Target Distance (Doelafstand), Target Calories (Calorieën doel) of Target Strokes (Slagen doel).

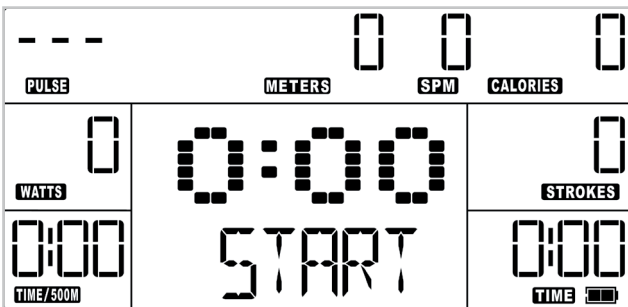


1. Druk op START om het bedieningspaneel in te schakelen. U ziet "PRESS START TO QUICKSTART OR SELECT PROGRAM" op het display van de meter.

2. Om QUICKSTART te kiezen, druk opnieuw op START en u begint aan uw workout.

3. Om een programma te kiezen, druk op de "UP/DOWN"-toets om uw programma selectie tussen de volgende programma's te maken:

QUICKSTART / RACE / INTERVAL / TIME / DISTANCE / CUSTOM
(SNELSTART / RACE / INTERVAL / TIJD / AFSTAND / AANGEPAST)



1. QUICKSTART (Snelstart)

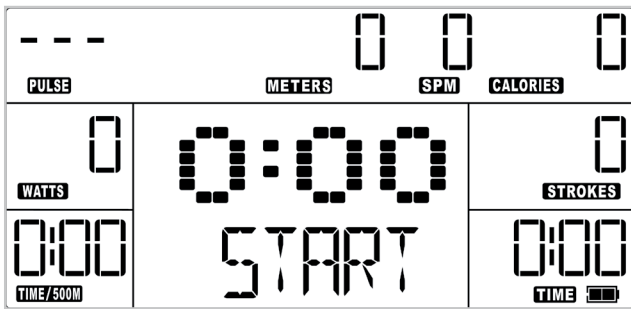
1. De monitor zal standaard naar de QUICKSTART-modus gaan wanneer u op "START/STOP" drukt of begint met roeien en geen programma kiest.

2. Tijdens de oefening zal de monitor de volgende meetwaarden weergeven TIME / STROKES / CALORIES / METERS / WATTS / TIME/500M / PULSE / STROKES PER MINUTE (SPM). Elke meetwaarde telt in stappen.

3. Druk op de knop UP/DOWN om andere meetwaarden weer te geven, zoals de TOTAL TIME, AVG / 500M, AVG METER / STROKE, MAX HR, MAX WATT, AVG WATT, CAL / HR, WATT CHART, en FORCE CURVE in het middelste venster.

4. Als u stopt met roeien, wordt de tijd weergegeven in het venster rechtsonder op de monitor onderbroken. Als u opnieuw begint met roeien, zal het verder gaan vanaf het punt waar u was gebleven.

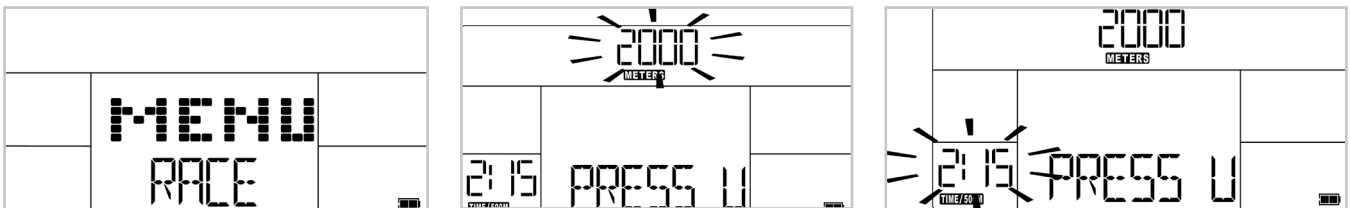
5. Druk op de STOP knop om de monitor te pauzeren.



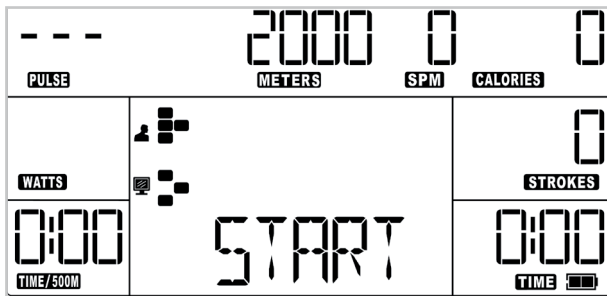
1. QUICK - PROGRAMMA (SNEL PROGRAMMA)

1. De monitor zal standaard naar de QUICKSTART-modus gaan wanneer u op "START / STOP" drukt of begint met roeien en geen programma kiest.
2. Tijdens gebruik zal de monitor de volgende meetwaarden weergeven: TIME / STROKES / CALORIES / METERS / WATTS / TIME/500M / PULSE / STROKES PER MINUTE (SPM).
3. Druk op de knop UP/DOWN om andere meetwaarden weer te geven, zoals TOTAL TIME, AVG / 500M, AVG METER / STROKE, MAX HR, MAX WATT, AVG WATT, CAL / HR, WATT CHART en FORCE CURVE in het middelste venster.
4. Als u stopt met roeien, wordt de tijd weergegeven in het venster rechtsonder op de monitor onderbroken. Als u opnieuw begint met roeien, zal het verder gaan vanaf het punt waar u was gebleven.
5. Druk op de STOP knop om de monitor te pauzeren.

2. RACE - PROGRAMMA



1. Gebruik in het startmenu de toets "UP / DOWN" om RACE te selecteren en druk op ENTER om het programma te kiezen.
2. Wanneer u het RACE-programma selecteert, staat het programma standaard op een afstand van 2000 meter.
3. U kunt de "UP/DOWN"-knop gebruiken om de doelrace-afstand te wijzigen. Druk op de ENTER-toets als u klaar bent.
4. Zodra uw doelrace-afstand is ingesteld, is het programma standaard ingesteld op een 2:15 TIME / 500M-instelling. Gebruikers kunnen de "UP/DOWN"-knop gebruiken om de "TIME / 5000M"-instellingen te wijzigen. Druk op de ENTER-toets als u klaar bent.



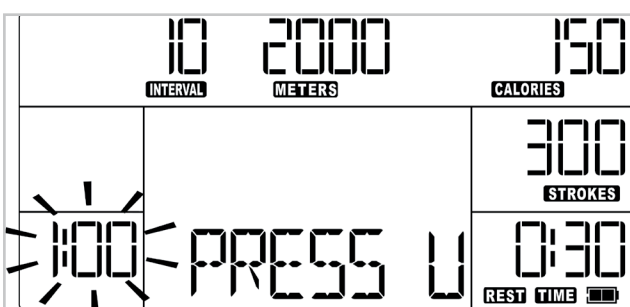
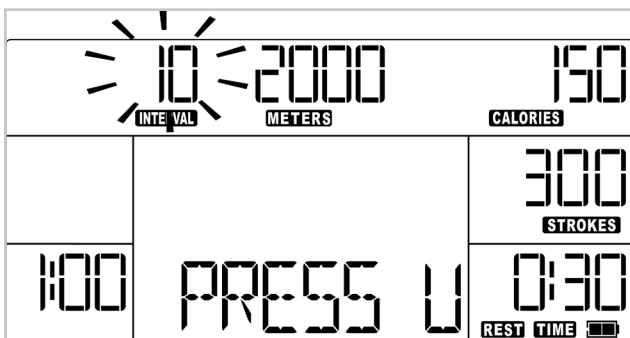
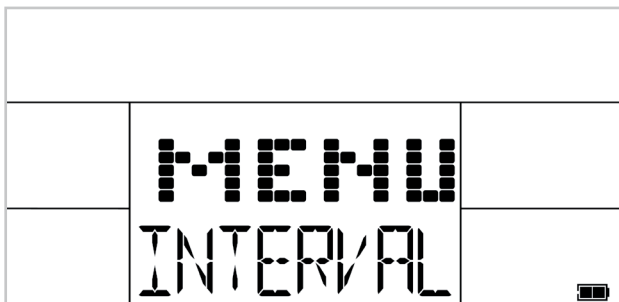
5. Tijdens het RACE-programma tellen de volgende meetwaarden "TIME / STROKES / CALORIES / WATTS /" op. METERS zullen meetellen tot je doel-race-afstand.

6. Tijdens de race zal de puntenmatrix uw positie en de positie van de COMPUTER weergeven; de monitor geeft de meter afstand tussen de twee weer. Na het einde van de race toont de computer de winnaar.

7. Als u stopt met roeien, wordt de tijd weergegeven in het venster rechtsonder op de monitor onderbroken. Als u opnieuw begint met roeien, zal het verder gaan vanaf het punt waar u was gebleven.

8. Druk op de STOP knop om de monitor te pauzeren.

3. INTERVAL - PROGRAMMA



1. Gebruik in het startmenu de "UP/DOWN" -toets om INTERVAL te selecteren en druk vervolgens op de ENTER-toets om het programma te kiezen.

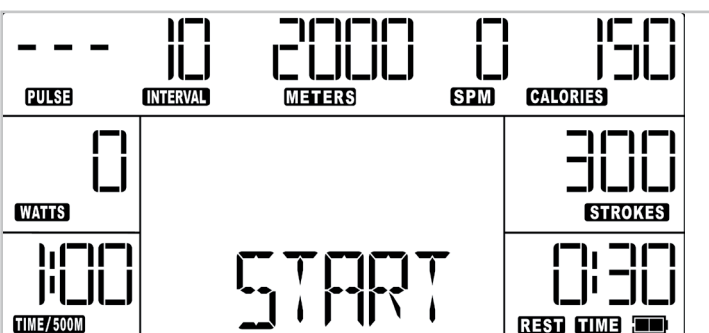
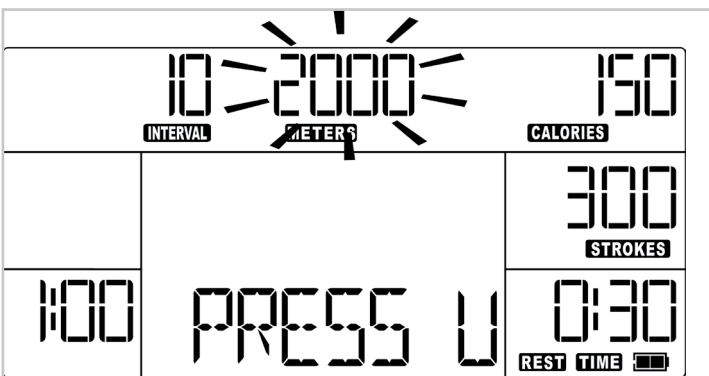
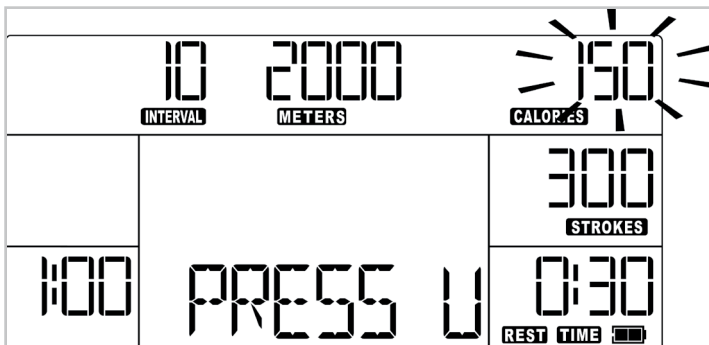
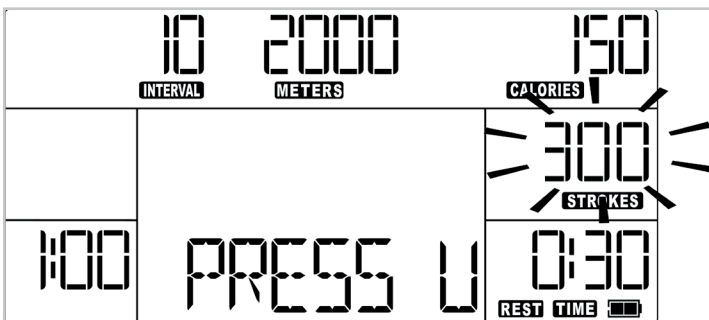
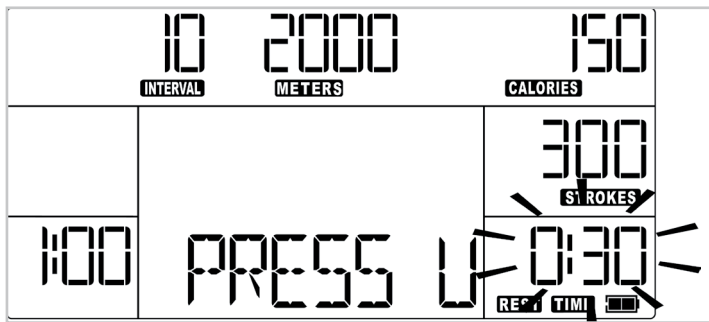
2. Let op dat het programma standaardinstellingen heeft voor het aantal intervallen, de hoeveelheid werktijd, de hoeveelheid rusttijd, slagen, calorieën en meters. U kunt een van de standaardinstellingen wijzigen met de onderstaande aanwijzingen. Als er op START gedrukt wordt gaat het programma helemaal terug naar de start van het menu. Begin met roeien om het programma te starten met de standaardinstellingen of een mix van uw wijzigingen en standaardinstellingen.

3. Wanneer de gebruiker het INTERVAL-programma selecteert, zal het programma 10 standaard intervallen weergeven.

4. GEBRUIKERS kunnen de knop "UP/DOWN" gebruiken om het aantal intervallen te wijzigen. Druk op de ENTER-toets als u klaar bent.

5. Zodra uw aantal intervallen is ingesteld, wordt het programma standaard ingesteld op 1:00 Minuut gebruikstijd.

6. U gebruikt de knop "UP/DOWN" gebruiken om de gebruikstijd te wijzigen. Druk op de ENTER-toets als u klaar bent.



7. Nadat de gebruikstijd is ingesteld, wordt het programma standaard ingesteld op 0:30 rusttijd.

8. U kunt de knop "UP/DOWN" gebruiken om de rusttijd te wijzigen. Druk op de ENTER-toets als u klaar bent.

9. Zodra de rusttijd is ingesteld, zal het programma standaard 300 roeislagen aangeven.

10. U kunt de knop "UP/DOWN" gebruiken om het aantal roeislagen te wijzigen.

11. Nadat het aantal slagen is ingesteld, wordt het programma standaard ingesteld op 150 calorieën.

12. U kunt de "UP/DOWN" -knop gebruiken om de hoeveelheid calorieën te veranderen. Druk op de ENTER-toets als u klaar bent.

13. Zodra de hoeveelheid calorieën is ingesteld, wordt het programma standaard ingesteld op 2000 meter

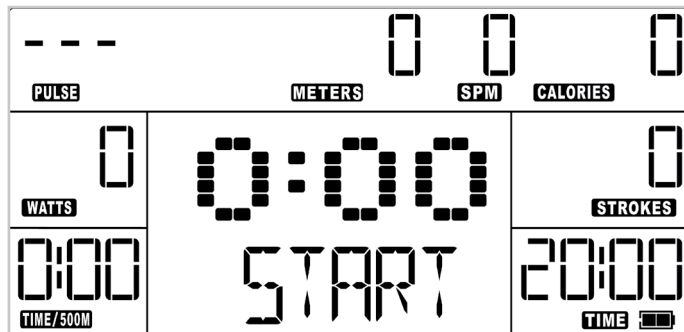
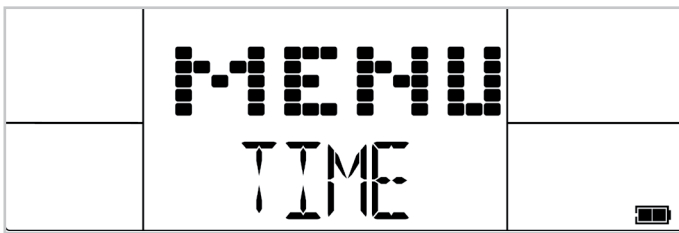
14. Gebruikers kunnen de "UP/DOWN" -knop gebruiken om het aantal meters te wijzigen. Druk op ENTER als u klaar bent.

15 Tijdens het INTERVAL-programma geeft de monitor "WORK" weer tijdens werkindervallen en telt het de resterende gebruikstijd af. Zodra de gebruikstijd is voltooid, geeft de monitor "REST" weer en telt de resterende rusttijd af

16. Het programma wisselt af tussen WORK en RUST-tijd voor het aantal ingestelde intervallen.

17. Tijdens het programma tellen STROKES, CALORIES en METERS af van uw vooraf ingestelde waarden. Druk op de STOP-knop om terug te gaan naar het menu.

4. TIME – PROGRAMMA



5. DISTANCE- PROGRAMMA



1. Gebruik in het startmenu de "UP/DOWN" -toets om TIME te selecteren en druk vervolgens op de ENTER-toets om het programma te kiezen.

2. Wanneer u het TIME-programma selecteert, is het programma standaard ingesteld op een tijd van 20 minuten.

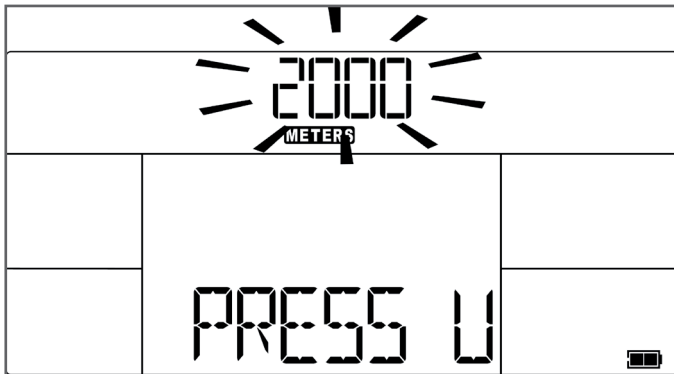
3. U kunt de "UP/DOWN"-knop gebruiken om de hoeveelheid tijd te wijzigen. Druk op de ENTER-toets als u klaar bent.

4. Tijdens het programma telt het TIME-display rechtsonder af naar 0:00. De STROKES, CALORIES en METERS-statistieken tellen mee.

5. Druk op de knop UP/DOWN om andere meetwaarden weer te geven, zoals de TOTAL TIME, AVG / 500M, AVG METER / STROKE, MAX HR, MAX WATT, AVG WATT, CAL / HR, WATT CHART, en de FORCE CURVE in het middelste venster

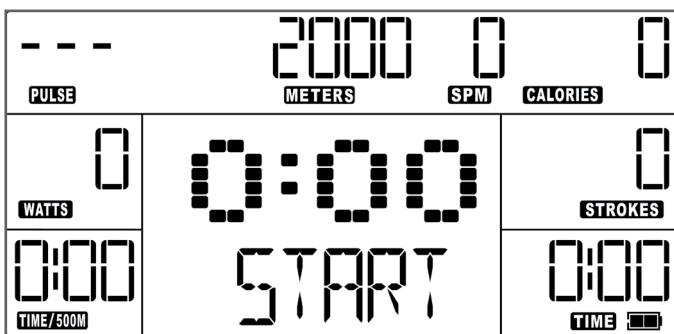
6. Als u stopt met roeien, wordt de tijd weergegeven in het venster rechtsonder op de monitor onderbroken. Als u opnieuw begint met roeien, zal het verder gaan vanaf het punt waar u was gebleven.

7. Druk op de STOP knop om de monitor te pauzeren.



2. Wanneer u het DISTANCE-programma selecteert, wordt het programma standaard ingesteld op een doelafstand van 2000 meter.

3. Gebruikers kunnen de "UP/DOWN"-knop gebruiken om de doelafstand te wijzigen. Druk op de ENTER-toets als u klaar bent.



4. Tijdens het programma telt het display van de METER in het midden bovenaan naar nul.

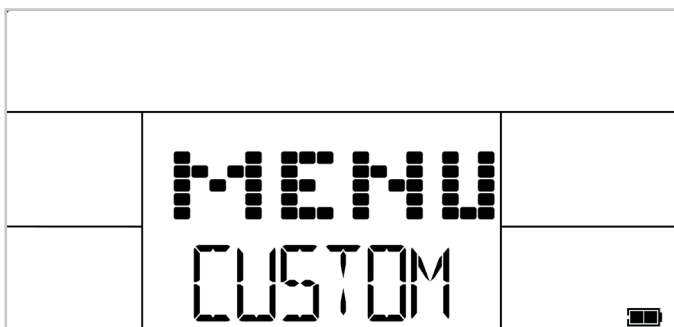
De displays; TIME, STROKES, CALORIES tellen mee.

5. Druk op de knop UP/DOWN om andere meetwaarden weer te geven, zoals de TOTAL TIME, AVG / 500M, AVG METER / STROKE, MAX HR, MAX WATT, AVG WATT, CAL / HR, WATT CHART, en de FORCE CURVE in het middelste venster.

6. Als u stopt met roeien, wordt de tijd weergegeven in het venster rechtsonder op de monitor onderbroken. Als u opnieuw begint met roeien, zal het verder gaan vanaf het punt waar u was gebleven.

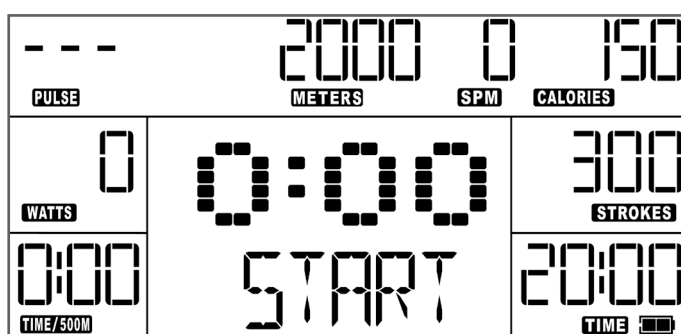
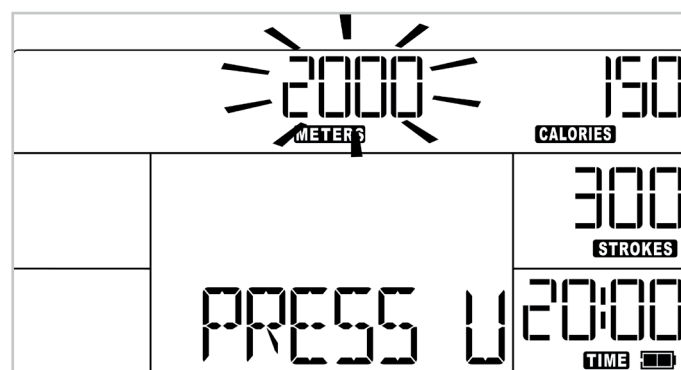
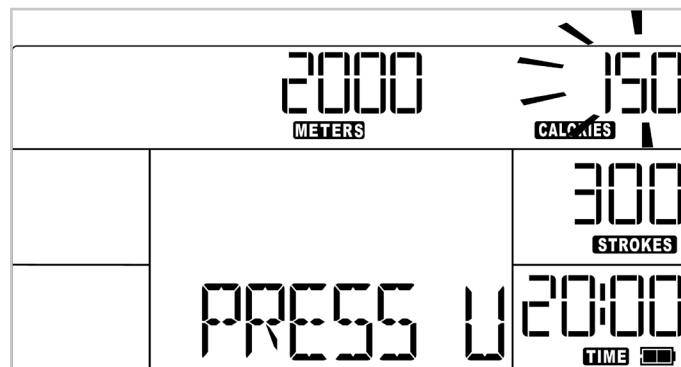
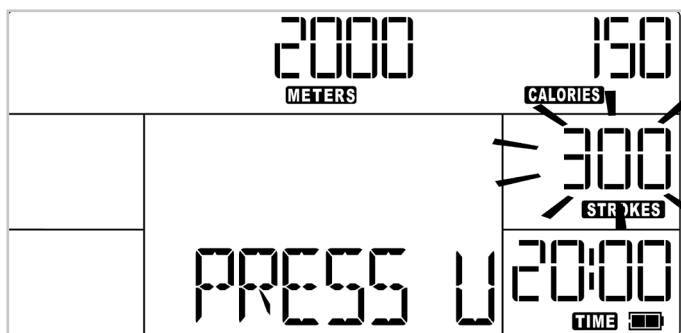
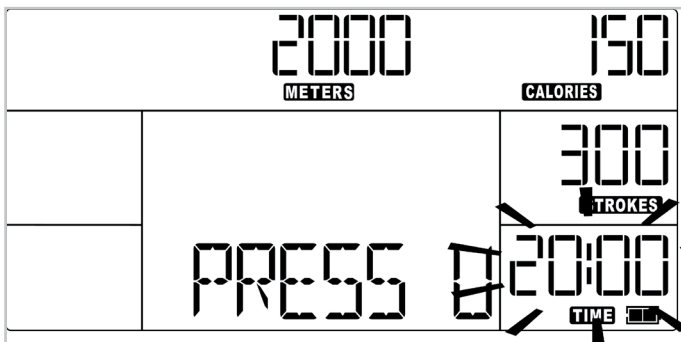
7. Druk op de STOP knop om de monitor te pauzeren.

6. CUSTOM – PROGRAMMA



1. Gebruik in het startmenu de toets "UP/DOWN" om CUSTOM te selecteren en druk vervolgens op de ENTER-toets om het programma te selecteren.

2. Let op dat het programma standaardinstellingen heeft voor het aantal intervallen, de werktijd, de rusttijd, slagen, calorieën en meters. U kunt een van de standaardinstellingen wijzigen met de onderstaande aanwijzingen. Druk op elk gewenst moment op START of begin met roeien om het programma te starten met de standaardinstellingen of een mix van uw wijzigingen en standaardinstellingen.



3. Wanneer u het CUSTOM-programma selecteert, is het programma standaard ingesteld op een standaardtijd van 20:00 minuten.

4. U kunt de "UP/DOWN"-knop gebruiken om de tijd te wijzigen. Druk op de ENTER-toets als u klaar bent.

5. Nadat de tijd is ingesteld, worden standaard 300 slagen ingesteld.

6. U kunt de knop "UP/DOWN" gebruiken om het aantal slagen te wijzigen. Druk op de ENTER-toets als u klaar bent..

7. Nadat het aantal slagen is ingesteld, wordt het programma standaard ingesteld op 150 calorieën.

8. U kunt de "UP/DOWN"-knop gebruiken om de hoeveelheid calorieën te veranderen. Druk op de ENTER-toets als u klaar bent.

9. Zodra de hoeveelheid calorieën is ingesteld, wordt het programma standaard ingesteld op 2000 meter

10. Gebruikers kunnen de "UP/DOWN"-knop gebruiken om het aantal meters te wijzigen. Druk op ENTER als u klaar bent.

11. Tijdens het programma tellen de displays TIME, STROKES, CALORIES en METERS naar nul en stoppen ze bij nul.

12. Druk op de knop UP/DOWN om andere meetwaarden weer te geven, zoals de the TOTAL TIME, AVG / 500M, AVG METER / STROKE, MAX HR, MAX WATT, AVG WATT, CAL / HR, WATT CHART, en de FORCE CURVE in het middelste venster.

13. Als u stopt met roeien, wordt de tijd weergegeven in het venster rechtsonder op de monitor onderbroken. Als u opnieuw begint met roeien, zal het verder gaan vanaf het punt waar u was gebleven.

14. Druk op de STOP knop om de monitor te pauzeren.

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.

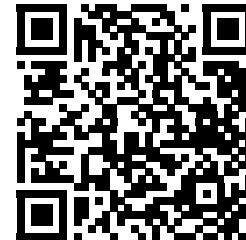
KINOMAP



APP STORE
KINOMAP



GOOGLE PLAY
KINOMAP



HANDLEIDING
KINOMAP

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