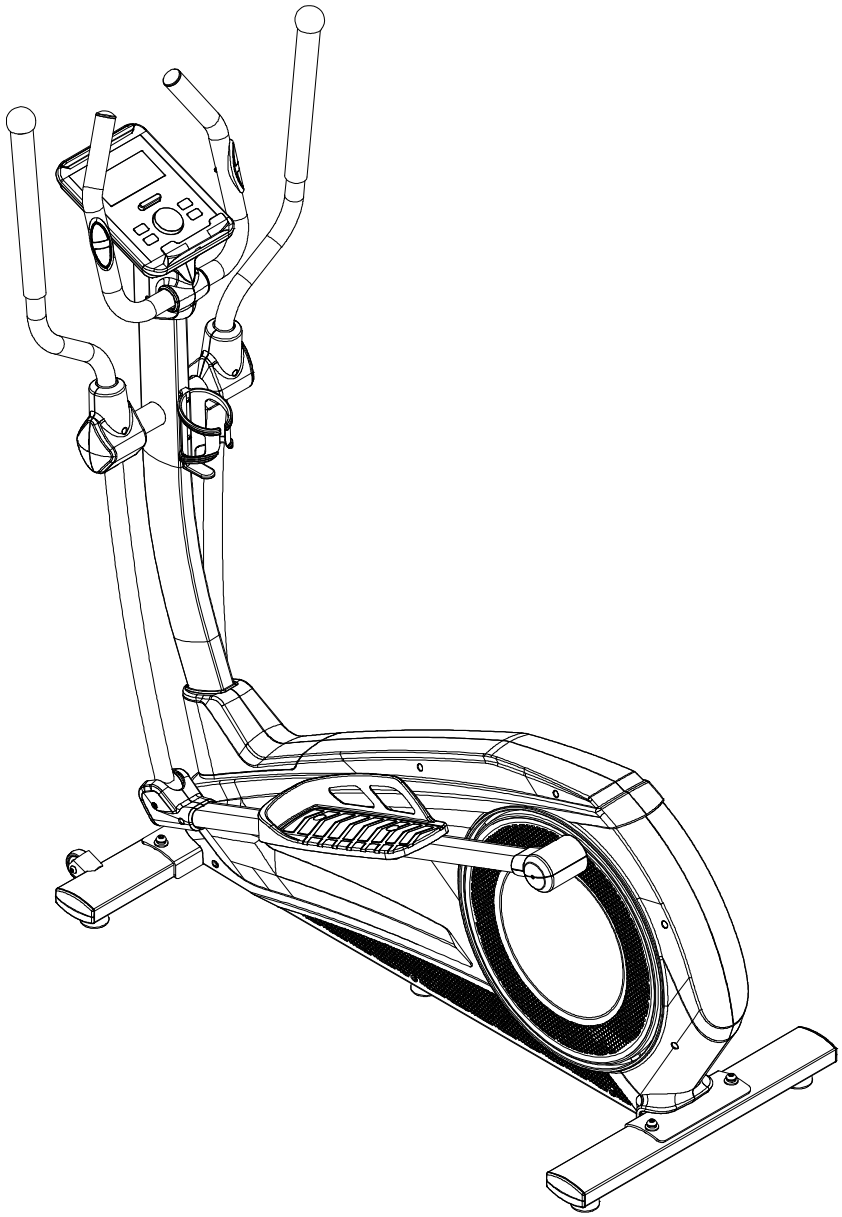
virtufit

CTR 3.0i Crosstrainer

Gebruikershandleiding



NL

INHOUD

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	3 - 4
CHECKLIST	5
MONTAGE INSTRUCTIES	6 - 14
AFSTELLEN EN VERPLAATSEN	15
TRAINEN OP HARTSLAG	16
ONDERHOUD	17
PROBLEEMOPLOSSINGEN	18 - 19
BEDIENINGSGIDS	20 - 25
APP INSTRUCTIES	26
TECHNISCHE TEKENING	27 - 28
ONDERDELENLIJST	29 - 30
TRAININGSRICHTLIJNEN	31

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.
- 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 de 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.

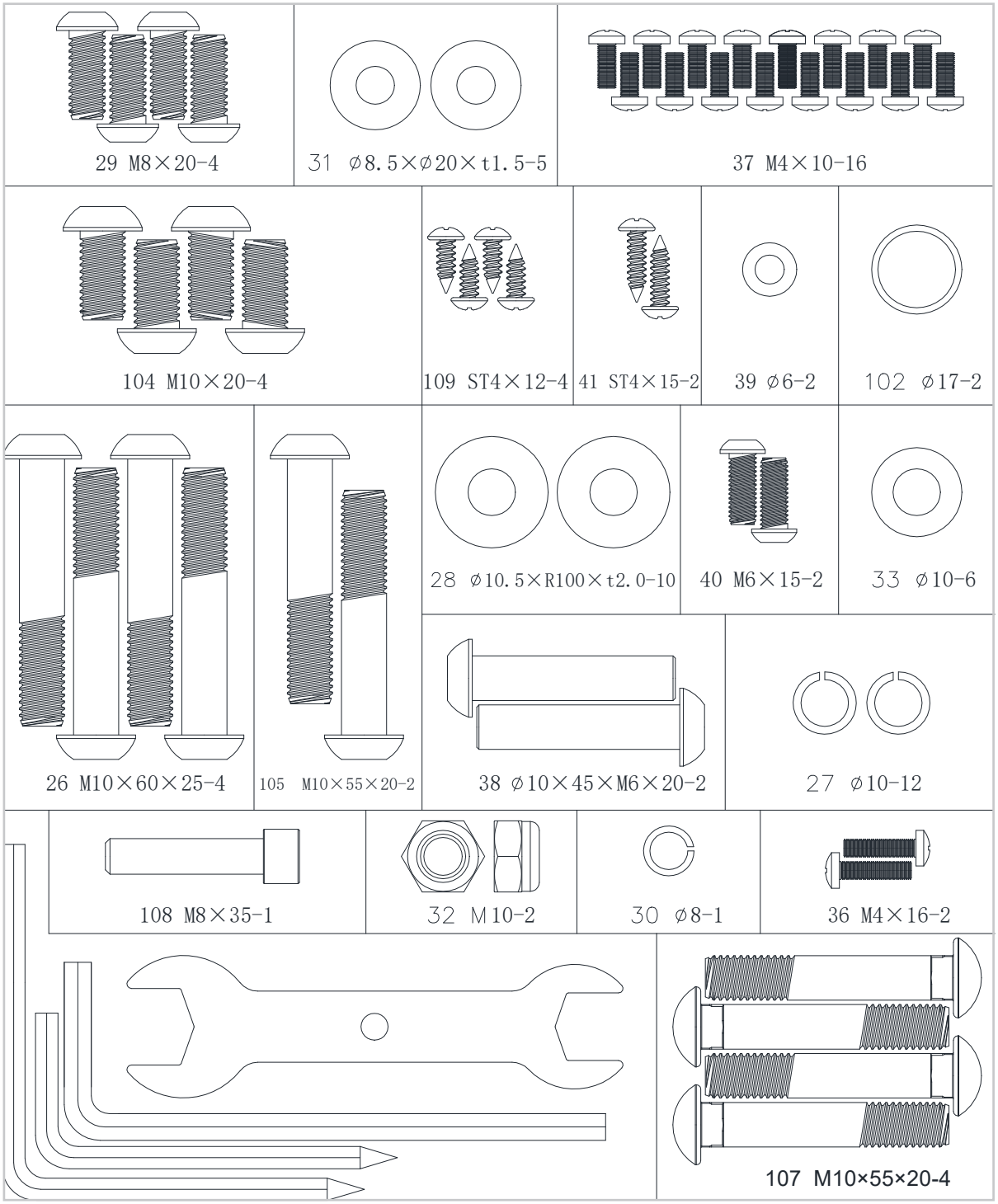
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met een omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5 °C en 45 °C.

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 fitnesstoestel.

ONDERDELEN

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



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

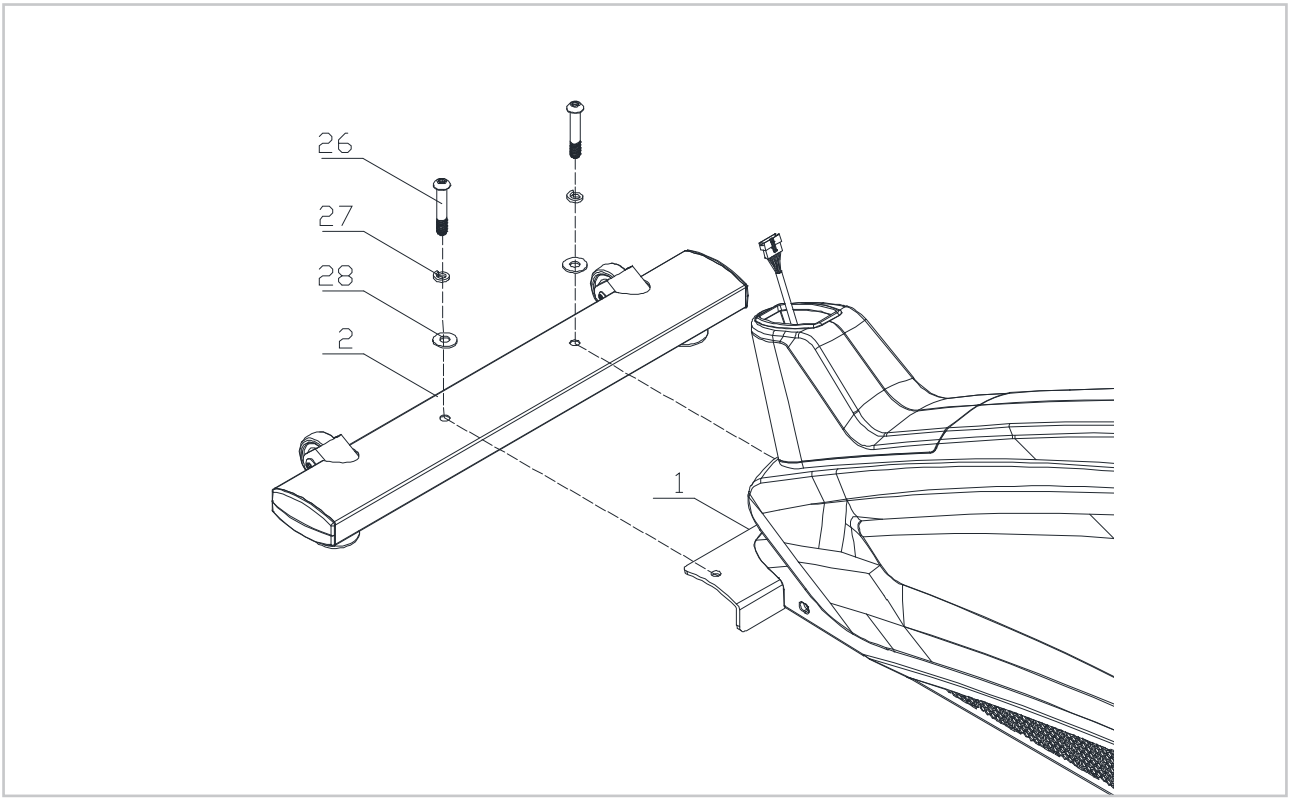
Missende onderdelen: Indien u denkt dat u bepaalde onderdelen mist in uw pakket, controleer dan zorgvuldig het piepschuim en het toestel zelf. Sommige onderdelen (bouten, schroeven, etc.) zitten al bevestigd aan/in het toestel.

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? 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.

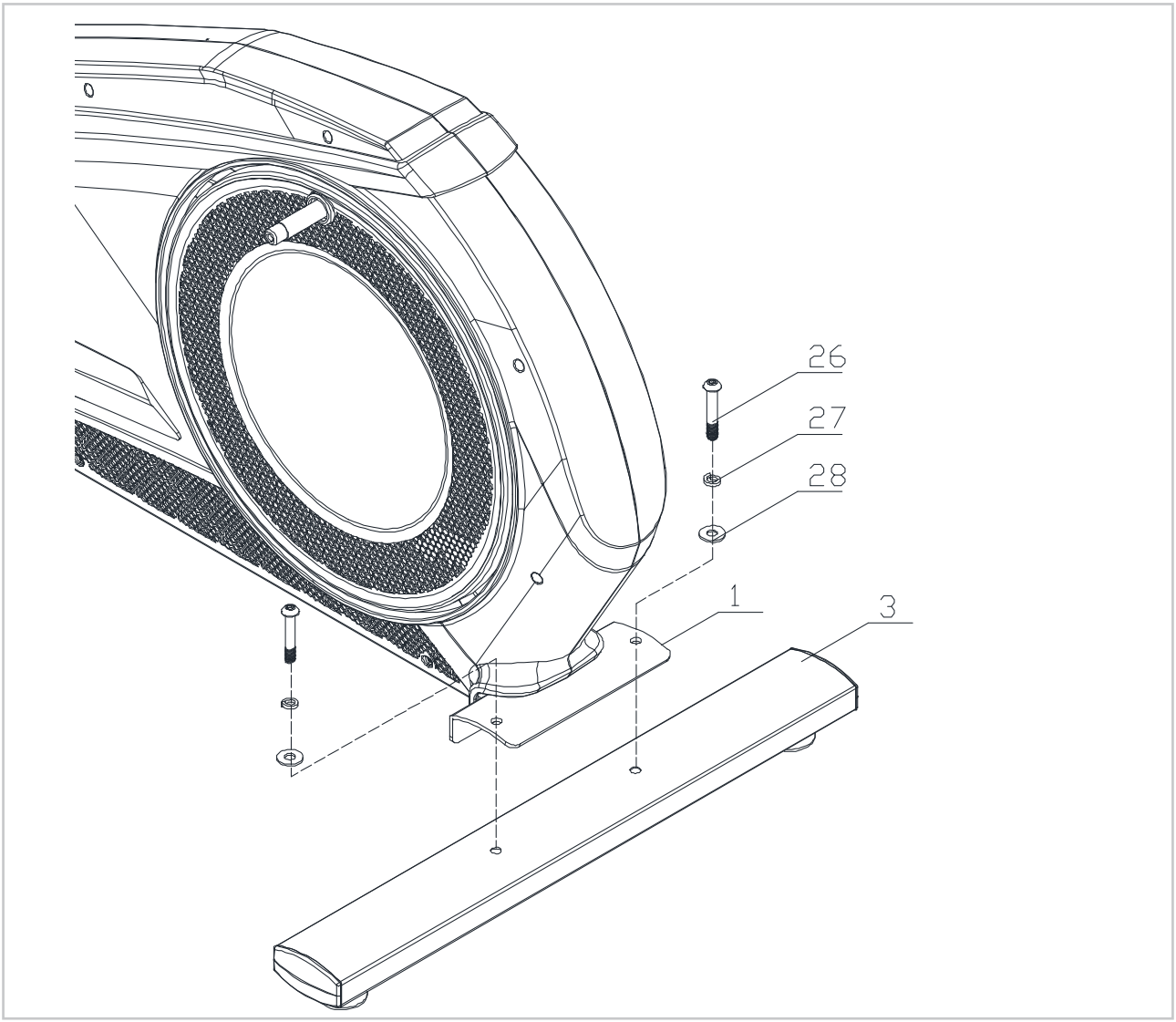
LET OP! ***De transportwieltjes dienen aan de voorzijde van het toestel te worden gemonteerd.***

STAP 1



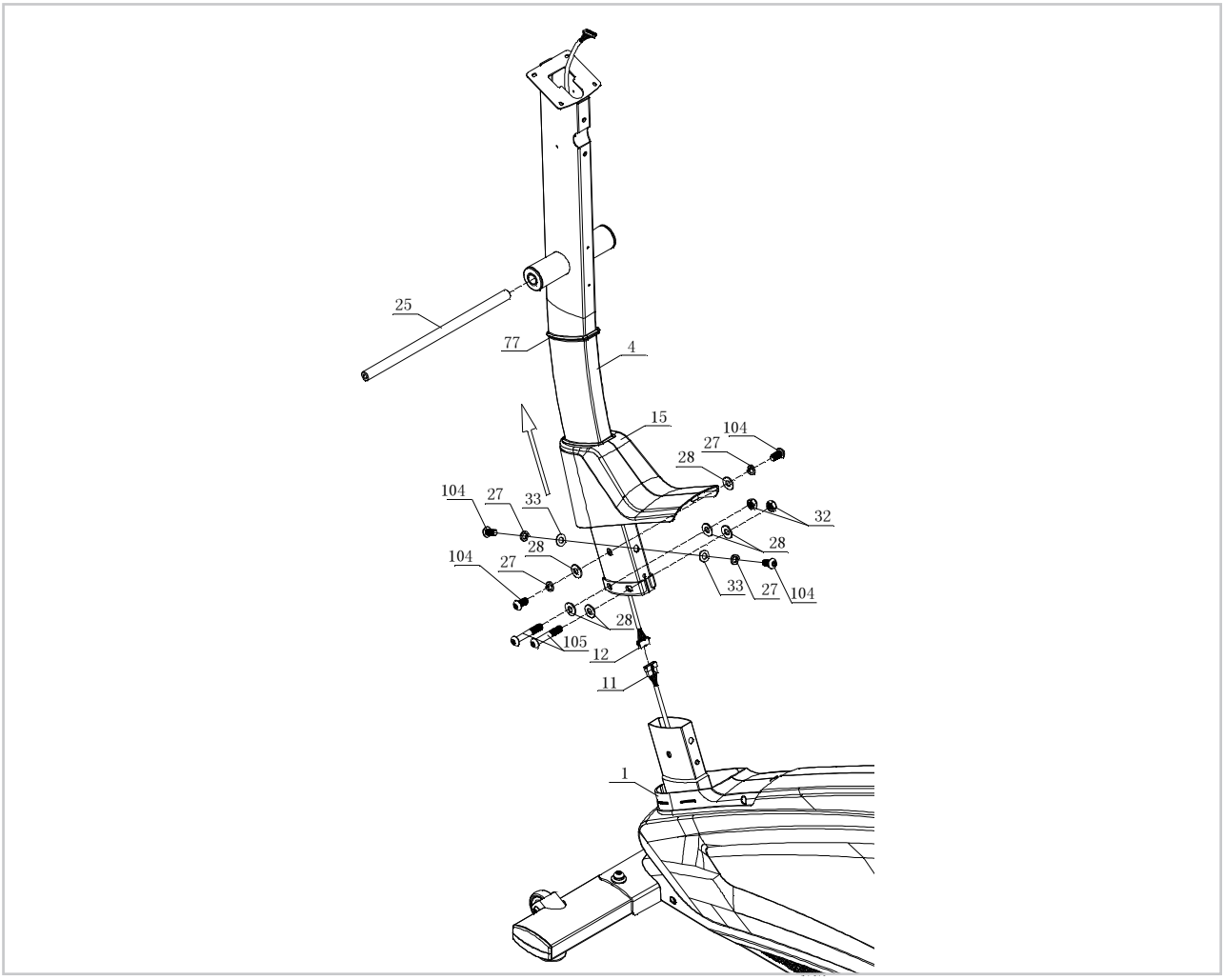
- Bevestig de voorste stabilisator (2) aan het hoofdframe (1) met gebogen ring (28), veerring (27) en schroef (26).

STAP 2



- Bevestig de achterste stabilisator (3) aan het hoofdframe (1) met gebogen ring (28), veerring (27) en schroef (26).

STAP 3



- Bevestig de rubberen afdekring (77) aan de bovenste staander (4). Plaats de bovenste beschermkap (15) aan de bovenste staander (4).

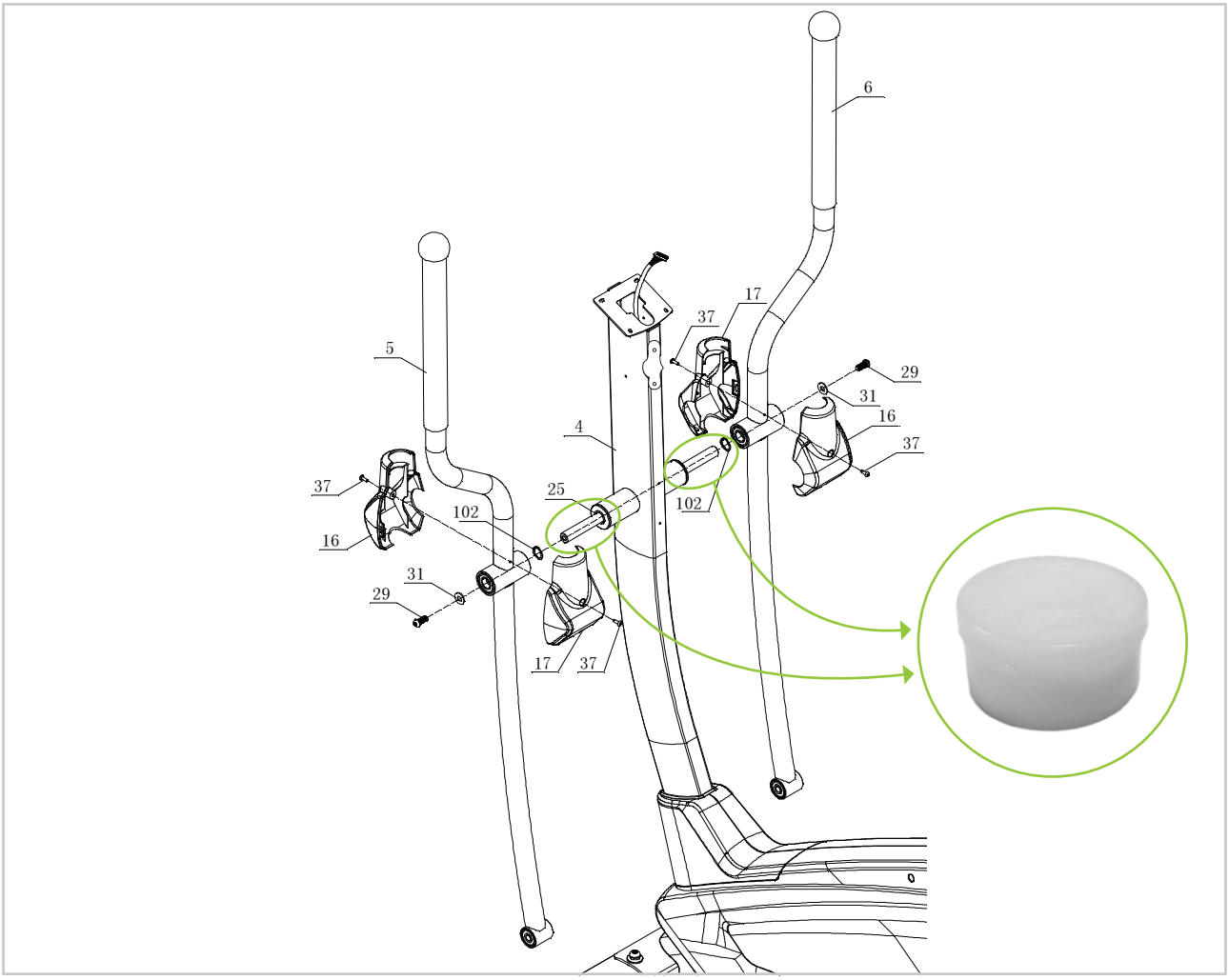
- Sluit de sensordraad van de motor (11) en de sensordraad van de console (12) aan.

- Bevestig de bovenste staander (4) aan het hoofdframe (1) met platte ring (33), veerring (27), schroef (104) en schroef (105), gebogen ring (28), veerring (27), 12 Zelfborgende zeskantmoer (32). **LET OP!** ***Handvat, nadat alle bouten erin zitten vastdraaien.***

- Bevestig de staande beschermkap (15) en de rechtopstaande beschermkap (77) aan het hoofdframe (1). Installeer vervolgens de As (25) (voorgemonteerd).

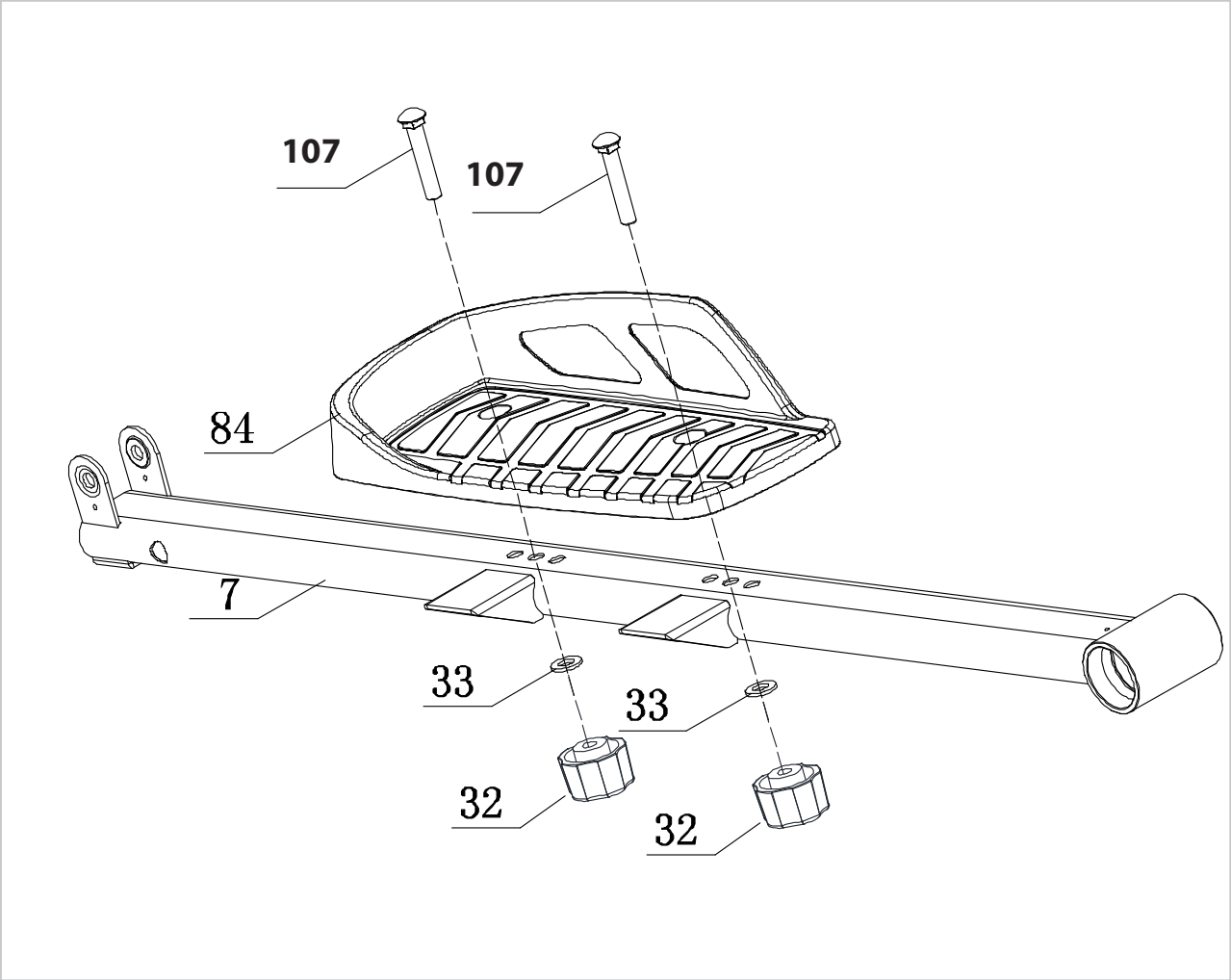
LET OP! ***Leg de draden in de staander om beschadigingen aan het draad te voorkomen nadat alle draden zijn aangesloten. Draai de bout nog niet helemaal vast. Zorg ervoor dat alle schroeven in het zeskantige gat zitten.***

STAP 4



- Smeer de as (25) in met vaseline uit het bijgeleverde potje vaseline.
- Monteer de gegolfde veerringen (102) aan de linker en rechter as (25). Bevestig de crossbar (5 en 6) aan de as (25) met platte sluitring (31) en schroef (29).
- Bevestig de beschermkap (16/17) aan de crossbar (5/6) met schroef (37).

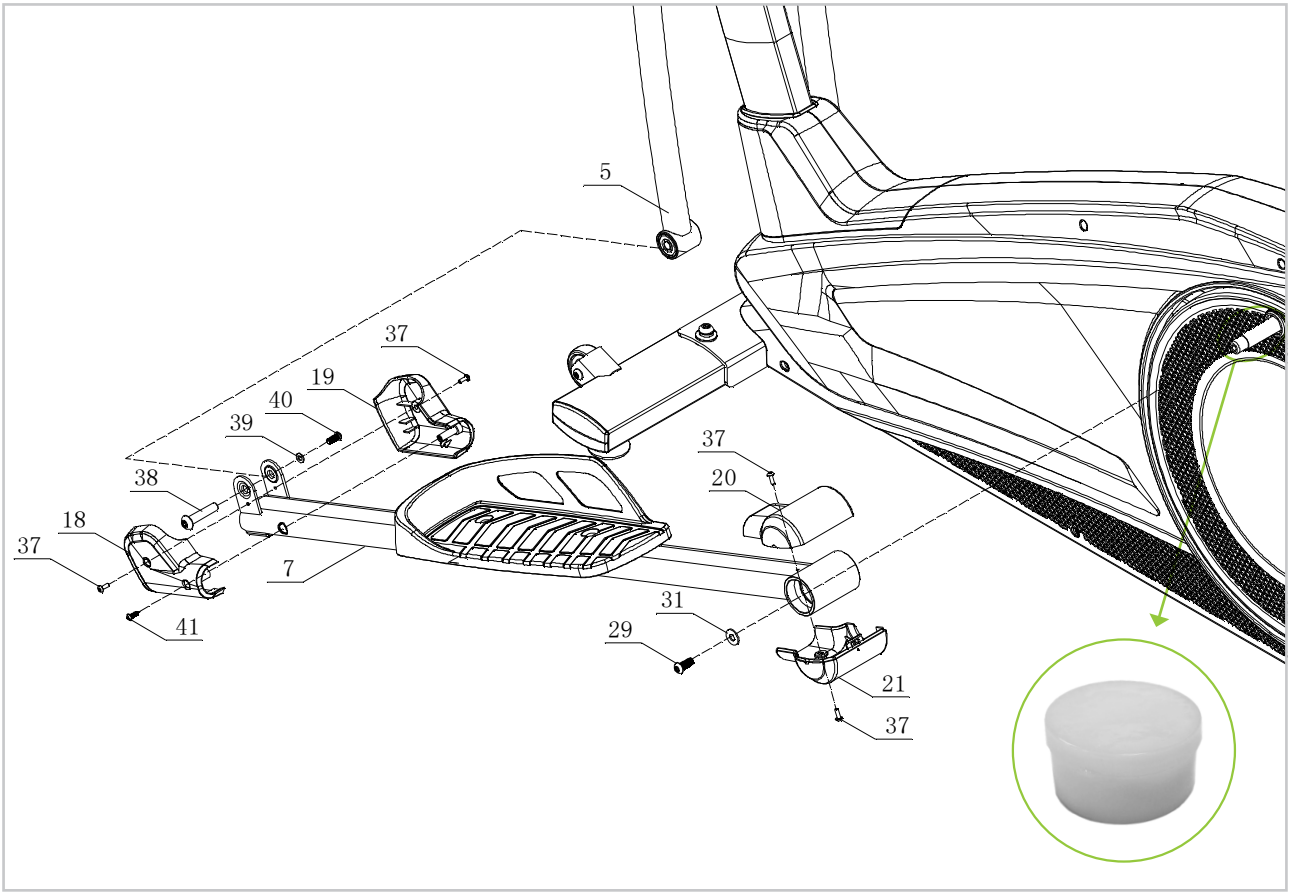
STAP 5



- Monteer het pedaal (L+R) op de pedaalarm (L+R) en vergrendel het met schroef (107), platte ring (33) en zeskant borgmoer (32).

- De pedalen zijn op drie standen af te stellen.

STAP 6



- Smeer de as van het kruis in met vaseline met het bijgeleverde potje vaseline (zie bovenstaande afbeelding).

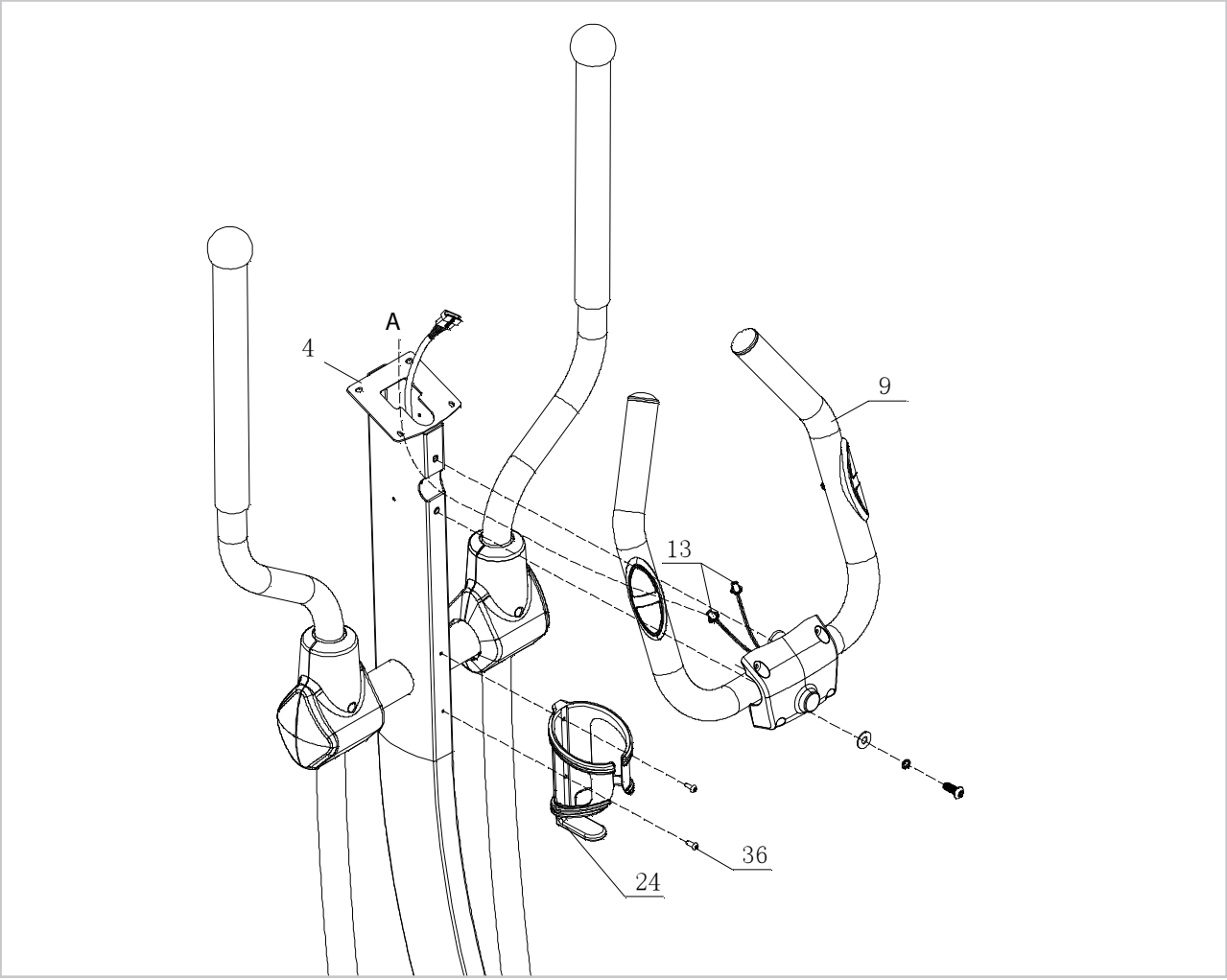
- Bevestig de asbus van linker achterste pedaalarm (7) aan de as van hoofdframe (1) met platte ring (31) en schroef (29).

- Bevestig de asbus van de linker voorste pedaalarm (7) aan de linker arm (5) met een inbusschroef (38), platte ring (39) en schroef(40).

- Bevestig de beschermkap van pedaalarm (20/21) aan de linker pedaalarm (7) met schroef (37). Verbind de voorkap van de pedaalsteun (18/19) met de linker pedaalarm (7) schroef met volledige draad (37) en schroef (41).

- Monteer de rechter pedaalarm (8) op dezelfde manier. Zet de achterkant van de pedaalarm (R) (8) op de as van het hoofdframe (1), gebruik de platte ring (31) en de inbusbout met volledige schroefdraad (29) om deze te bevestigen.

STAP 7

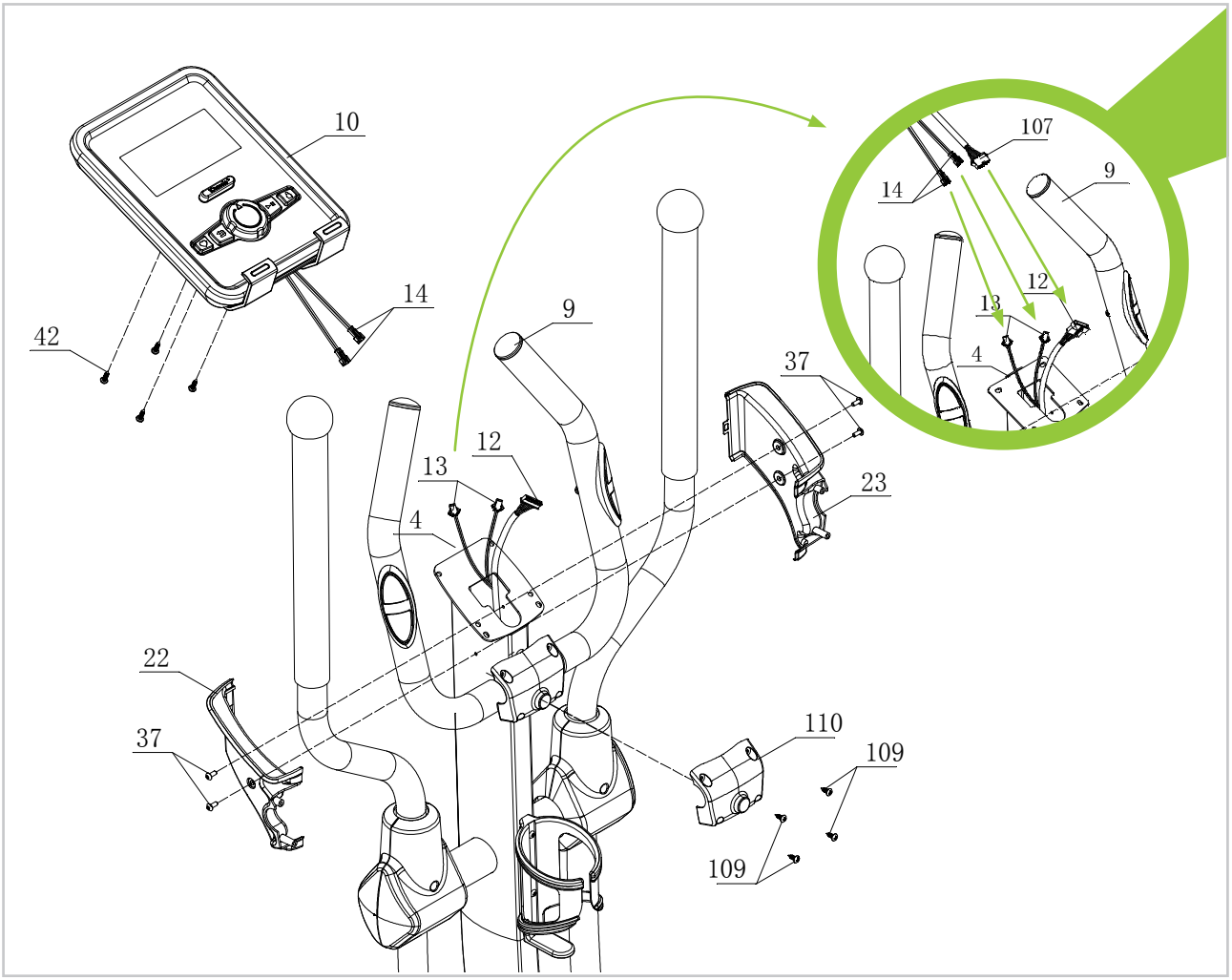


- Steek de sensordraad van de handgreep (13) in de bovenste staander (4). Draai lipje (A) los. Bevestig de handgreep (9) aan rechte stang (4) met platte ring (31), veerring (30) en schroef (36). Draai lipje (A) weer vast.

- Bevestig de bidonhouder (24) aan de bovenste staander (4) met de kruiskopschroef (36).

- Bevestig handgreep (9) aan de staander (4) met een M8 x 35 bout (29), Veerring (30) en Platte Ring (31).

STAP 8



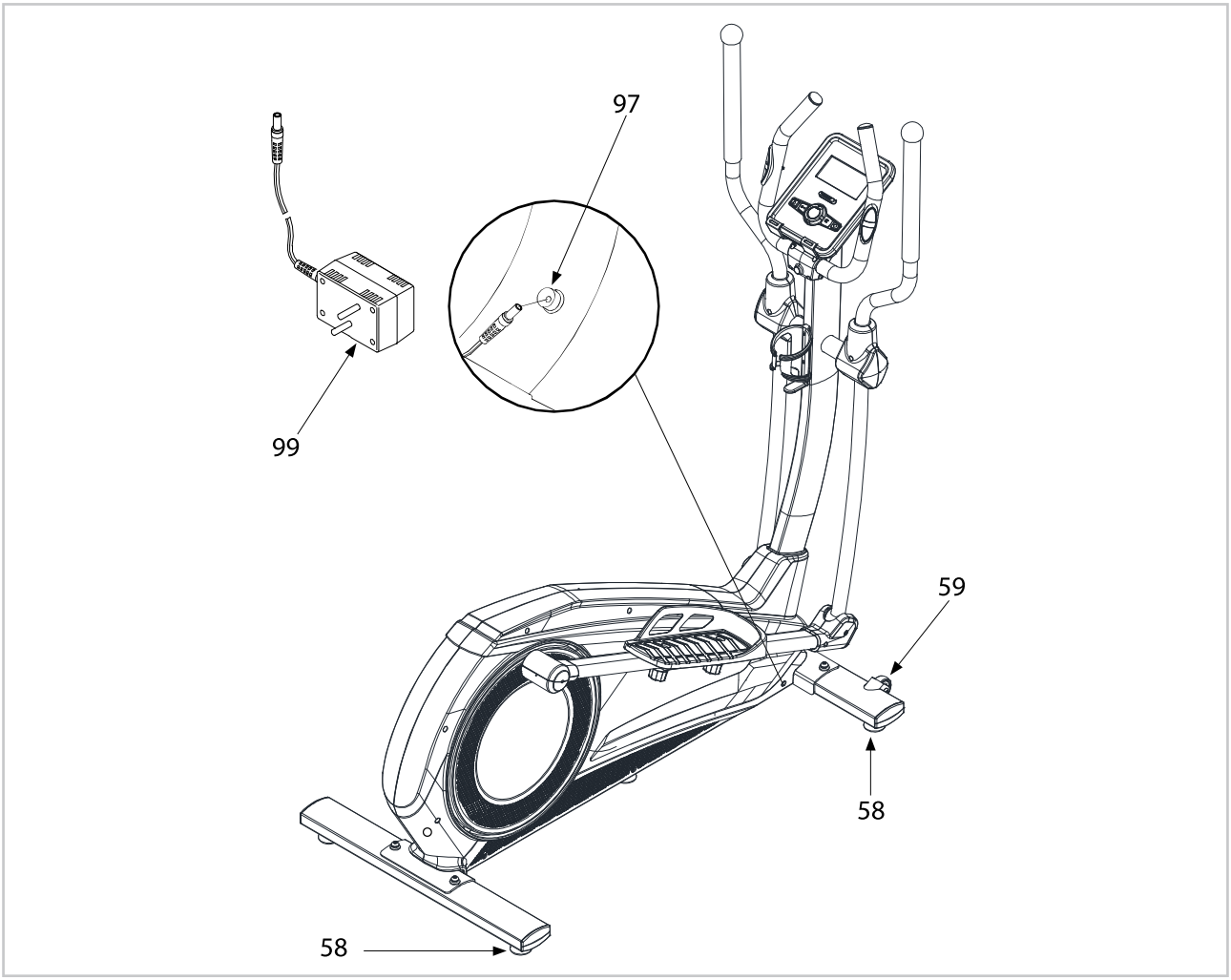
- Draai de schroeven (42) vas het console los en bevestig het console (10) aan de bovenste staander (4) met door de schroeven (42) weer vast te draaien.

- Verbind de sensordraad (12) met de sensordraad (107) aan het console. Bevestig sensordraden (13) met sensordraden aan het console(14).

- Bevestig de linker beschermkap (22) en rechter beschermkap (23) aan de handgreep (9). Bevestig ze aan de bovenste staander (4) met schroef (37). Let op dat de kabels niet klem komen te zitten.

- Bevestig de kap (x) aan de voorzijde van kap (22+23) met schroef (109).

ADAPTER



- De adapter zit aan de rechtervoorzijde van het apparaat (zie afbeelding). Bevestig de adapter aan de adapteraansluiting en sluit aan op netstroom. U kunt de crosstrainer nu gebruiken.
- Gebruik de machine pas nadat deze volledig in elkaar is gezet en geïnspecteerd op correcte werking in overeenstemming met de gebruikershandleiding.
- Inspecteer uw machine om er zeker van te zijn dat alles goed vast zit en dat de componenten correct zijn gemonteerd.

WATERPAS

Zorg er te allen tijde voor dat de crosstrainer op een stabiele ondergrond staat. Indien u twijfelt, kunt u altijd een rubberen mat onder uw crosstrainer plaatsen zodat u meer grip krijgt op uw vloer. Als u de crosstrainer toch iets moet verstellen, kunt u met een simpele draai aan de verstelbare uiteinden van beide kanten van het frame, de crosstrainer compenseren met de ongelijke ondergrond.

VERPLAATSEN VAN HET TOESTEL

Om de crosstrainer te verplaatsen, oefen druk uit op het stuur totdat totdat de transportwielen aan de voorste stabilisator de grond raken. Met de transportwielen op de grond kunt u de crosstrainer gemakkelijk naar de gewenste plek vervoeren.

HANDSENSOREN

Handsensoren

Dit VirtuFit fitnesstoestel is voorzien van handsensoren voor het meten van de hartslag. De handsensoren zitten bevestig op het handvat en werken alleen als beide sensoren voor een langere periode worden vastgehouden. Voor een optimale werking is het belangrijk dat de handen licht vochtig zijn en constante druk uitoefenen op de sensoren. Te droge of vochtige handen kunnen zorgen voor een afwijkende meting.

LET OP! ***Gebruik de handsensoren nooit in combinatie met een draadloze hartslagmeter om storing te voorkomen.***

Draadloze hartslagmeter (Bluetooth)

Dit VirtuFit fitnesstoestel is voorzien van een draadloze hartslagontvanger. Voor de hartslagmeting met een draadloze hartslagmeter gebruikt u een hartslagmeter welke werkt op Bluetooth. Bij een draadloze hartslagmeter is het belangrijk dat de elektroden licht vochtig zijn en de hartslagmeter goed aansluit op uw lichaam. Raadpleeg de gebruikershandleiding van uw hartslagmeter voor de juiste instructies. Onjuist gebruik van de hartslagmeter kan zorgen voor een afwijkende meting.

LET OP!

- ***Een draadloze hartslagmeter wordt niet standaard meegeleverd. Contacteer uw dealer voor de aanschaf van een draadloze hartslagmeter.***
- ***Gebruik de draadloze hartslagmeter nooit in combinatie met de handsensoren om storing te voorkomen.***

WAARSCHUWING

- Indien u een pacemaker heeft raden wij aan uw huisarts te raadplegen voordat u een draadloze hartslagmeter gebruikt
- In ruimte met meerdere hartslagmeter raden wij aan voldoende afstand te houden om storing tussen verschillende apparaten te voorkomen.
- Probeer de draadloze hartslagmeter altijd binnen een bereik van 1 meter vanaf het console te houden voor een optimaal ontvangst.
- Draag een draadloze hartslagmeter altijd direct op het lichaam, onder de kleding.

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 verwering 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 crosstrainer uit het stopcontact voordat u het apparaat gaat schoonmaken of onderhoud gaat verrichten.

Schoonmaak: Algemene reiniging van het apparaat zal de levensduur van de crosstrainer verlengen. Houd de crosstrainer schoon door regelmatig af te stoffen.

Regelmatig onderhoud verlengt de levensduur van uw crosstrainer en voorkomt letsel!

LEVENSDUUR VERLENGEN

- De staander zit vast met inbusbouten, zorg er voor dat de bouten ten allen tijde goed vastzitten. Indien de bouten niet strak genoeg meer zijn aangedraaid kan dit gekraak veroorzaken.
- Indien er een hoofdschakelaar op het toestel zit bevestigd (aan/uit) dan dient deze na gebruik altijd uitgeschakeld te worden.

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.

Het toestel piept

Het kan zijn dat een schroef te vast of te los is aangedraaid is waardoor frictie ontstaat en dus een piep. Wanneer dit het geval is probeer erachter te komen waar de piep precies vandaan komt en draai deze schroef dan los en opnieuw stevig aan. De schroeven zijn op de juiste manier aangedraaid wanneer ze met de hand nog los te krijgen zijn. Spuit waar nodig siliconenspray.

Tikkend geluid bij gebruik van het toestel

Het kan zijn dat het vliegwiel (in de behuizing) tegen een kabeltje komt bij elke trapbeweging. Dit is wellicht storend, maar zal geen permanente schade aanbrengen. Om dit op te lossen opent u de behuizing en verlegt u het kabeltje of u kunt het vastmaken met bijvoorbeeld een tie-wrap.

Geen weerstand

Controleer of u de motor kunt horen draaien. De motor is kort te horen wanneer de weerstand wordt verhoogt of verlaagt.

- Wanneer u de moter hoort draaien dan is alle elektronica in orde, maar is de V-snaar er waarschijnlijk afgelopen. U kunt de behuizing openen en de V-snaar er weer opleggen.
- Wanneer u de motor niet hoort draaien kan het zo zijn dat de motor of het display defect is. Controleer dan of de kabel die in de buis naar boven loopt goed is aangesloten.

Hartslagweergave functioneert niet

Dit kan verschillende oorzaken hebben.

- De sensorkabeltjes die van de hartslagsensor naar het display lopen zijn niet goed gemonteerd of losgeraakt tijdens gebruik.
- Het kan zijn dat de sensoren vochtig, vies of vet geworden zijn, maak deze regelmatig schoon.

Het console werkt niet

Als er geen signaal is wanneer u het toestel gebruikt controleer dan of de kabel goed is bevestigd.

- Dit toestel vereist een 9V, 500mA adapter. Als de waardes op het console niet goed worden weergegeven, trekt u de stekker uit het stopcontact en steekt u deze opnieuw in.

- Als de gebruiker 4 minuten stopt met trappen, gaat de computer naar de energiebesparende modus, alle instellingen en trainingsgegevens worden opgeslagen totdat de gebruiker weer begint met trainen.

- Als de computer zich abnormale waardes weergeeft, haalt u dan de stekker uit het stopcontact, zodat de stroom er af is en sluit u deze weer aan.

FOUTCODES

E1
De console ontvangt geen FAT testsignaal, pak de sensoren beide goed vast.

E2
Controleer of de motor het bereik van de console overschrijdt.

E4
De ingestelde leeftijd, lengte en gewicht overschrijden het ingestelde bereik van de console, stel deze in op basis van de werkelijke waarden van de gebruiker.

E5
Controleer of de 12-polige (9-polige) draad tussen de console en de machine goed is aangesloten, zonder dat het contact wordt verbroken.

E7
Controleer of de 12-polige (9-polige) draad tussen de console en de machine goed is aangesloten, zonder dat het contact wordt verbroken (met CD-motor).

CONSOLE

KNOP	FUNCTIE
ENTER	Bevestig de instelling of selectie.
UP/DOWN	Pas de functiewaarde naar boven of beneden aan.
RESET	• Houd twee seconden ingedrukt, de computer zal herstarten en beginnen met de gebruikersinstelling. • Keer terug naar hoofdmenu tijdens het voorinstellen van de trainingswaarde of de stopmodus.
START/STOP	Start de training of hervat de training in de stopmodus.
RECOVERY	Hartslag Herstel test.
BODYFAT	Test lichaamsvetpercentage en BMI.

FUNCTIES

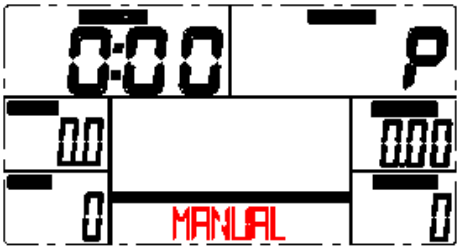
FUNCTIE	UITLEG
TIME	De totale trainingstijd van het begin tot het einde van de oefening wordt weergegeven.
SPEED	De snelheid wordt tijdens de training weergegeven wanneer u start met trainen.
DISTANCE	De afstand van elke training wordt weergegeven wanneer u start met trainen.
CALORIES	De totale calorieën van het begin tot het einde van de oefening wordt weergegeven.
PULSE	Houd uw handen op de sensor gedurende 3 seconden om uw hartslag weer te geven. Alarm bij overschrijding van het vooraf ingestelde doel.
RPM	Omwentelingen per minuut.
WATTS	Geeft de wattage weer. Instelbereik: 0-10 ~ 350; Weergavebereik: 0 ~ 999.
MANUAL	Training in handmatige modus.
PROGRAM	Keuze uit 12 programma's.
USER	Gebruiker creëert weerstandsniveau profiel.
HRC	Heart Rate Control. Programma op basis van hartslag.
WATT	Watt-constante trainingsmodus.

PROGRAMMA'S

HANDMATIGE MODUS

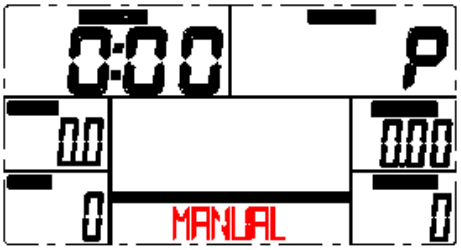
Druk op START in het hoofdmenu om de training in handmatige modus te starten.

1. Druk op UP of DOWN om het trainingsprogramma te selecteren, kies Manual en druk op ENTER om te openen.
2. Druk op UP of DOWN om TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE in te stellen en druk op ENTER om te bevestigen.
3. Druk op de START / STOP-toetsen om de training te starten. Druk op UP of DOWN om het laadniveau aan te passen.
4. Druk op de START / STOP-toetsen om de training te onderbreken. Druk op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.



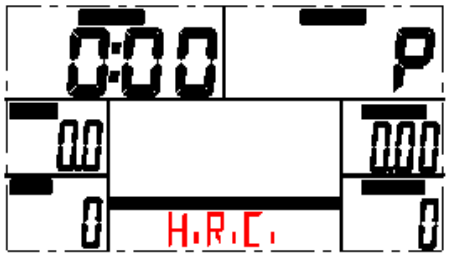
PROGRAMMAMODUS

1. Druk op UP of DOWN om het trainingsprogramma te selecteren, kies Program en druk op ENTER.
2. Druk op UP of DOWN om de trainingstijd in te stellen.
3. Druk op de START / STOP-toetsen om de training te starten. Druk op UP of DOWN om het laadniveau aan te passen. Druk op de START / STOP-toetsen om de training te onderbreken. Druk op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.



H.R.C. MODUS

1. Druk op UP of DOWN om een trainingsprogramma te selecteren, kies H.R.C. en druk op ENTER om te openen.
2. Druk op UP of Down om 55%, 75%, 90% of TAG (TARGET H.R.) (standaard: 100) te selecteren. 21
3. Druk op UP of DOWN om de trainingsduur in te stellen.
4. Druk op de START / STOP-knop om de training te starten of te stoppen. Druk op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.



LET OP! ***Tijdens deze oefening moeten de hartslagsensoren vastgehouden worden of een hartslagband worden gedragen.***

WATT-MODUS

1. Druk op UP of DOWN om het trainingsprogramma te selecteren, kies WATT en druk op ENTER.
2. Druk op UP of DOWN om het WATT-doel in te stellen. (standaard: 120)
3. Druk op UP of DOWN om TIJD in te stellen.
4. Druk op de START / STOP-knop om de training te starten of te stoppen. Druk op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.

HERSTELMODUS/RECOVERY

Deze modus meet hoe snel u hersteld van een training.

1. Zorg er voor dat het toestel uw hartslag meet gedurende de training. Wanneer u een hartslagmeting doet tijdens uw training druk op "RECOVERY".
2. Tijd en hartslag worden weergegeven. De tijd telt af vanaf 60 seconden en de actuele hartslag wordt getoond. U hoeft niet te trainen.
3. Hoe sneller uw hartslag daalt, hoe beter uw conditie.

LET OP! ***Tijdens deze oefening moeten de hartslagsensoren vastgehouden worden of een hartslagband worden gedragen.***

1.0	MEER DAN UITSTEKEND
1.0 < F > 2.0	UITSTEKEND
2.0 < F > 2.9	GOED
3.0 < F > 3.9	GEMIDDELD
4.0 < F > 5.9	ONDER GEMIDDELD
6.0	MATIG

LET OP! ***Dit is een schatting. De resultaten dienen niet voor medische doeleinden te worden gebruikt.***

BODY FAT

1. Druk op de knop Body Fat.
2. Na het selecteren kunt u uw handen op de hartslagsensoren op het stuur leggen. Na een aantal seconden komen een benadering van uw BMI en uw vetpercentage in beeld
3. Druk nogmaals op de BODY FAT-toets om terug te keren naar het hoofdmenu.

B.M.I. (Body Mass Index)

BMI SCHAAL	LAAG	LAAG/MID	MIDDEN	MID/HOOG
BEREIK	< 20	20 - 24	24.1 - 26.5	> 26.5
SYMBOOL	-	+	▲	◆
VET%	LAAG	LAAG/MID	MIDDEN	MID/HOOG
MAN	<13%	13% - 25.9%	26% - 30%	> 30%
VROUW	< 23%	23% - 35.9%	36% - 40%	> 40%

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.

ICONSOLE+

APP STORE
ICONSOLE+

GOOGLE PLAY
ICONSOLE+

HANDLEIDING
ICONSOLE+

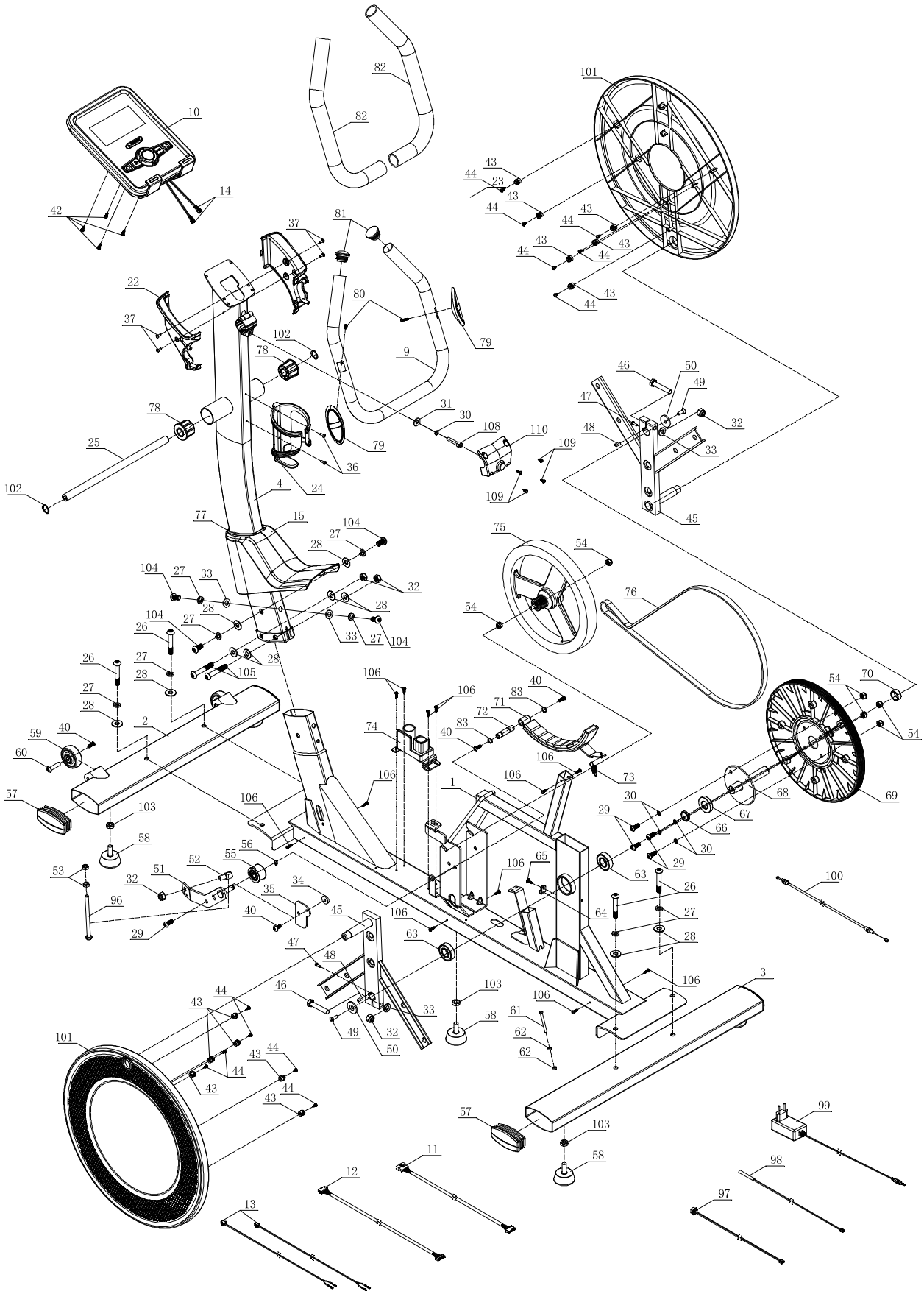
KINOMAP

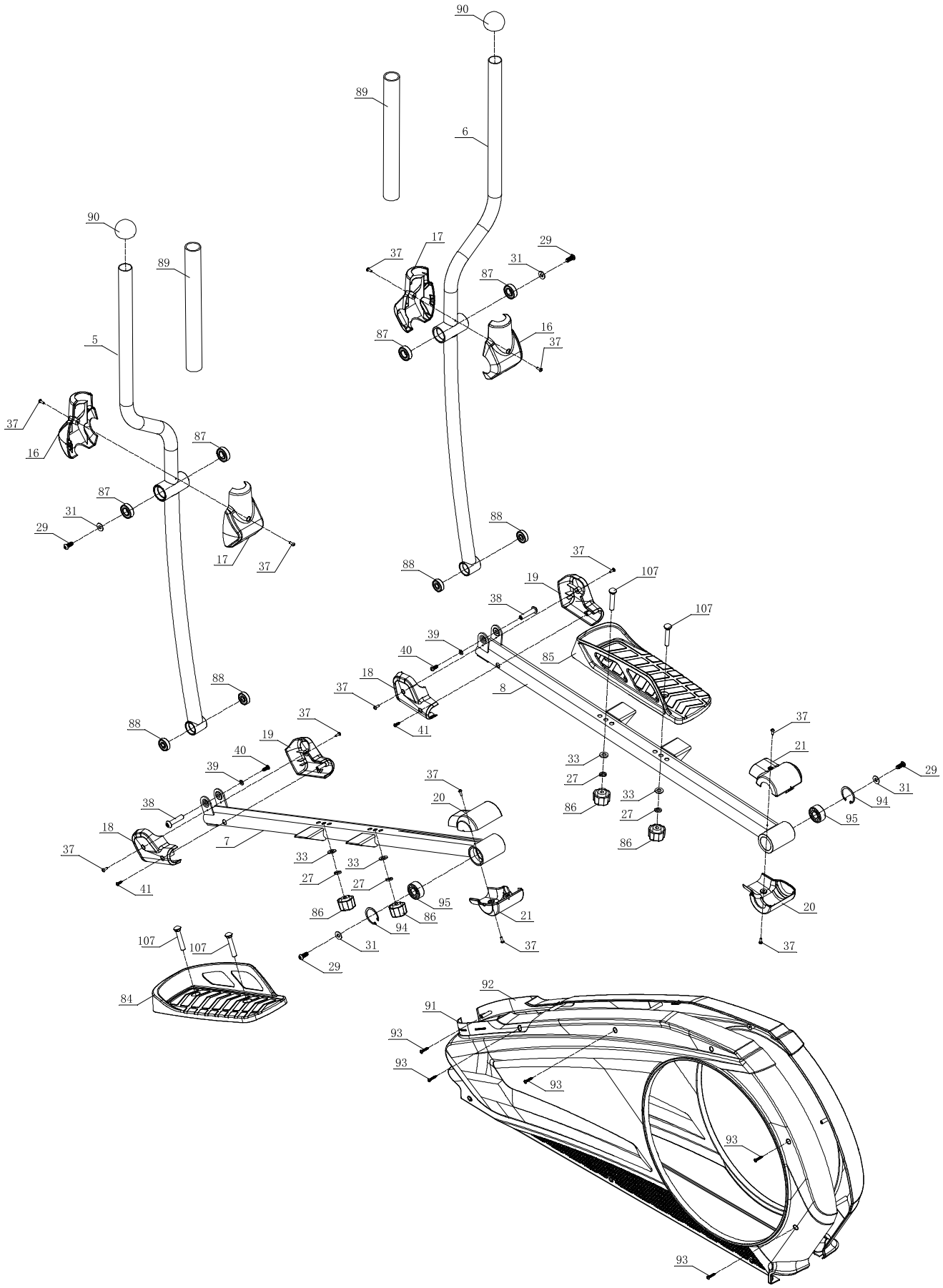
APP STORE
KINOMAP

GOOGLE PLAY
KINOMAP

HANDLEIDING
KINOMAP

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.


10
14
42
82
82
101
43
44
23
43
44
43
44
43
44
43
44
43
44
37
81
22
37
80
79
102
78
9
78
25
102
31
30
108
110
109
109
79
36
4
24
46
50
49
47
32
48
33
45
77
15
104
27
28
75
54
104
27
33
32
28
76
104
27
28
26
33
27
104
26
27
28
105
106
106
40
71
83
72
83
40
74
106
106
106
73
1
54
70
54
59
40
60
2
57
103
106
58
68
69
67
66
30
29
30
29
56
55
52
51
53
32
35
34
96
40
29
106
65
63
26
64
27
28
100
45
47
48
63
106
3
46
103
106
44
43
33
58
61
62
62
49
32
50
101
43
44
44
43
44
43
44
57
103
58
99
11
12
98
97
13


90
89
6
17
37
29
31
87
16
5
88
19
107
38
39
40
85
18
8
41
33
27
86
21
94
95
20
7
92
91
93
84

ONDERDELENLIJST

#	OMSCHRIJVING	AANT.
1	Hoofdframe	1
2	Voorste stabilisator	1
3	Achterste stabilisator	1
4	Staander	1
5	Stuurdeel (L)	1
6	Stuurdeel (R)	1
7	Pedaalarm (L)	1
8	Pedaalarm (R)	1
9	Stuur	1
10	Console	1
11	Motor verbindingskabel	1
12	Console verbindingskabel	1
13	Pulse verbindingskabel	2
14	Console eind	2
15	Beschermkap	1
16	Beschermkap	2
17	Beschermkap	2
18	Voorste pedaal beschermkap	2
19	Voorste pedaal beschermkap	2
20	Achterste pedaal beschermkap	2
21	Achterste pedaal beschermkap	2
22	Handvat beschermkap (L)	1
23	Handvat beschermkap (R)	1
24	Bidonhouder	1
25	As Φ17*339.5	1
26	Inbus C.K.S. schroef M10*60*25	4
27	Veerring Φ10	8
28	Gebogen ring Φ10.5*R100*t2.0	10
29	Inbus C.K.S. schroef M8*20	6
30	Veerring Φ8	2

#	OMSCHRIJVING	AANT.
31	Platte ring Φ8.5*Φ20*t1.5	6
32	Zelfborgende zeskantmoer M10	6
33	Platte ring Φ10	6
34	Idler stopper	1
35	Idler stopper	1
36	Philips schroef M4*16	2
37	Philips lenskopschroef M4*10	16
38	Inbus C.K.S. schroef Φ10*45*M6*20	2
39	Platte ring Φ6	2
40	Inbus C.K.S. holle schroef M6*15	2
41	Philips C.K.S. zelftap. schroef ST4*15	2
42	Philips C.K.S. schroef M5*10	4
43	Plastig gesp Φ12.4*13	12
44	Philips C.K.S. zelftap. schroef ST4*10	12
45	Crank	2
46	Zeskantschroef M10*55*20	2
47	Zeskantschroef M4*12	2
48	Platte sleutel 5*5*15	2
49	Inbus schroef M6*15	2
50	Platte onderlegring Φ8*Φ30*t3.0	2
51	Looprol	1
52	Idler verbindingsbuis Φ15*30	1
53	Zeskantmoer M8	2
54	Borgmoer M8	6
55	Spanrol	1
56	Borgring as Φ10	1
57	Eindkap	4
58	Voetsteun	5
59	Transportwielen	2
60	Inbus C.K.S. schroef Φ8*33*M6*15	2

#	OMSCHRIJVING	AANT.
61	Zeskantschroef M5×60	1
62	Zeskantsmoer M5	1
63	Groefkogellager 6004-2RS	2
64	Vaste magnetische inductie	1
65	Philips zelftap. schroef ST4×12	1
66	Krukabus 1	1
67	Krukabus 3	1
68	Krukas Φ20×115	1
69	Riemschrijf Φ308×22	1
70	Krukas 2	1
71	Vaste magneetset	1
72	Magnetische bed. vaste as Φ12×50	1
73	Rem spanveer	1
74	Magneetmotor	1
75	Dubbel vliegwiel Φ280/9KG	1
76	Motorriem 540PJ6	1
77	Staande stangdecoratie 102×57×8	1
78	Platic hoes Φ42.5×30	2
79	Handvat pulse	2
80	Philips C.K.S. zelftap. schroef ST4×20	2
81	Plug Φ28×t1.5	2
82	Foamgreep Φ32×t3.0×480	2
83	Borgring voor as Φ12	2
84	Pedaal (L) 406×187×74	1
85	Pedaal (R) 406×187×74	1
86	Slotbout M10×55×25	4
102	Gegolfde takelring Φ17	2
104	Inbus C.K.S. schroef M10×20	4
105	Inbus C.K.S. schroef M10×55×20	2
107	Console verbindingsdraad	4

#	OMSCHRIJVING	AANT.
108	Inbuscilinder bout M8x30	1
109	Philips C.K.S. zelftappende schroef	4
110	Beschermkap stuur	1

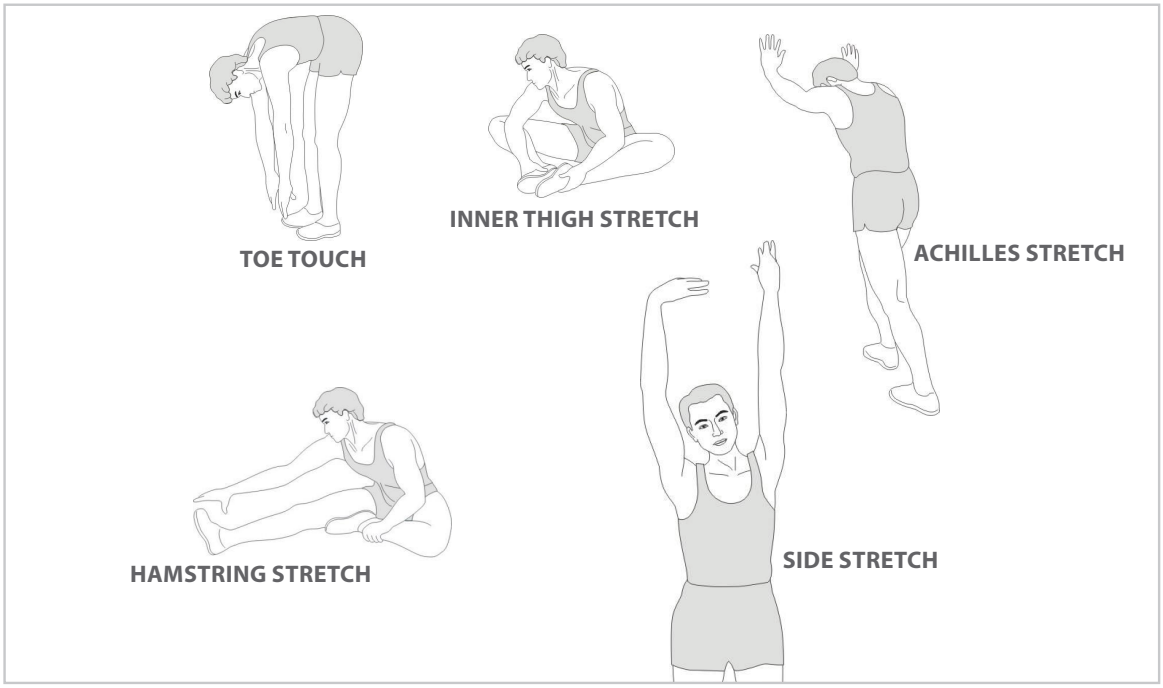
Een succesvol trainingsprogramma bestaat uit een warming-up, de training zelf en een cooling down. Voer het hele programma minstens twee tot bij voorkeur drie keer per week uit en houdt één dag rust tussen de trainingen. Na enkele maanden kunt u uw trainingsintensiteit verhogen tot bijvoorbeeld vier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

WARMING UP

Het doel van een warming up is dat u uw lichaam voorbereid op een training en het verminderd 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.

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

FITNESS BENELUX
Uw partner in fitness

Nederland

T +31 (0)74-7600219

E service@fitnessbenelux.nl

W www.fitnessbenelux.nl