

Klantenservice/bedrijfsadres:

Room 6705, Yongkang International Convention And Exhibition Center

Lees deze gebruiksaanwijzing a.u.b. zorgvuldig en neem de instructies in acht.  
Bewaar de gebruiksaanwijzing zodat u deze indien nodig later opnieuw kunt raadplegen. Gaat dit product naar een andere eigenaar, zorg er dan om veiligheidsredenen voor dat de gebruiksaanwijzing erbij zit.


## GEBRUIKSAANWIJZING

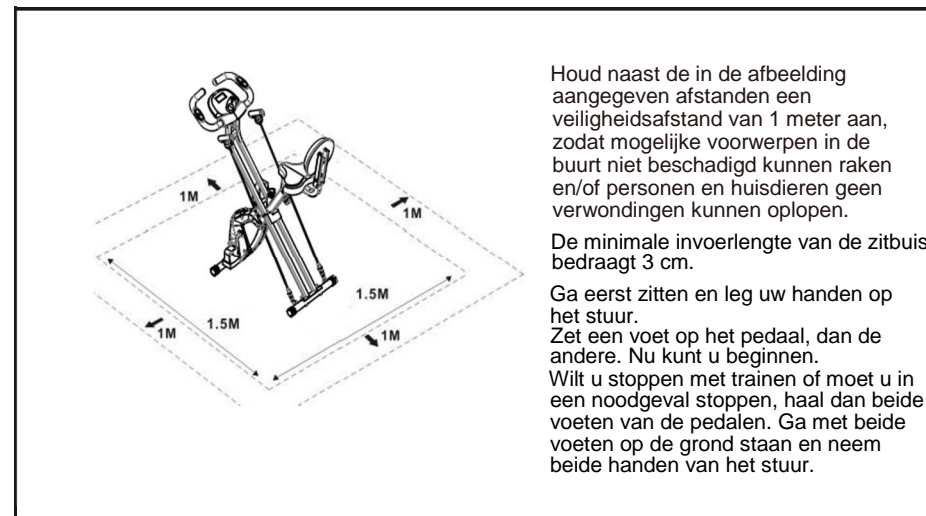
Hartelijk dank voor de aanschaf van deze 2-in-1 hometrainer. Lees de gebruiksaanwijzing a.u.b. voor gebruik zorgvuldig door en controleer of alle onderdelen aanwezig zijn en of er tijdens het transport geen schade is ontstaan.

# 1. VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN





Lees absoluut de onderstaande veiligheidsvoorschriften zorgvuldig door en neem ze in acht.

## WAARSCHUWINGEN

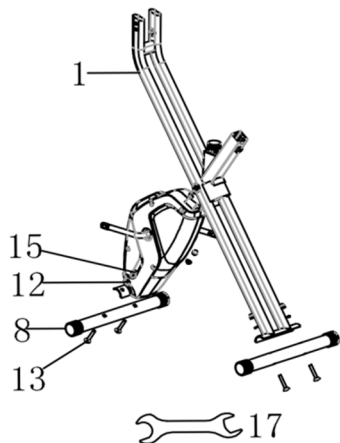
 <b>LET OP</b>	<p>Wanneer u zich tijdens het trainen niet lekker voelt, dient u onmiddellijk met het gebruik te stoppen en een arts te raadplegen. Gebruik het apparaat alleen volgens de instructies van uw arts - <b>WAARSCHUWING!</b> De hartslagmeter kan onnauwkeurig zijn. Te hard trainen kan ernstig letsel veroorzaken of zelfs fatale gevolgen hebben. Voelt u zich niet fit, stop dan onmiddellijk met de training.</p>
	<p>Controleer het apparaat om veiligheidsredenen voor gebruik op beschadigingen en slijtage. Controleer met name het zadel, de schroeven en de knop. Bij scheurtjes of andere beschadigingen het apparaat absoluut niet gebruiken.</p>
	<p>Gebruikt u het apparaat voor het eerst, train dan niet langer dan 30 minuten per dag. Neem de trainingsinstructies in acht om een verkeerde houding en mogelijke sportblessures te voorkomen.</p>
	<p>Voelt u zich tijdens het trainen niet lekker, wordt u misselijk of kortademig, stop dan onmiddellijk om letsel te voorkomen.</p>
	<p>Train niet meteen na het eten, maar wacht minstens een uur.</p>
	<p>Zet de hometrainer op een geschikte plaats op een vlakke, stabiele ondergrond.</p>
	<p>Draag tijdens het trainen geschikte sportkleding om letsel en ongelukken te voorkomen. Draag geen wijde kleding die in het apparaat bekneld kan raken en draag geen kleding die u in uw bewegingen beperkt.</p>
	<p>Controleer voor u het apparaat gebruikt of alle schroeven en bouten stevig zijn vastgedraaid. Sommige onderdelen, zoals de pedalen, kunnen gemakkelijk losgaan.</p>
	<p>Begin met een lichte warming-up. Verhoog de intensiteit en snelheid langzaam.</p>
	<p>Lees de specifieke gedeeltes over het gebruik van de hometrainer a.u.b. zorgvuldig door en bekijk de afbeeldingen met de instructies (instelling zadel, pedalen, stuur).</p>
	<p>Zorg er bij het inklappen van de hometrainer voor dat er geen kinderen in de buurt zijn om het risico op verwondingen uit te sluiten.</p>
	<p>Alleen voor thuisgebruik. Maximaal gewicht van de gebruiker: 100 kg. De rem werkt onafhankelijk van de snelheid. Het apparaat is niet bestemd voor therapeutische doeleinden.</p>
<p>Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen worden gehandhaafd wanneer het apparaat regelmatig wordt gecontroleerd op beschadigingen en/of slijtage.</p>	
<p>Waarschuwing: wanneer een van de instelvoorzieningen uitsteekt, kan dat de gebruiker in zijn bewegingen belemmeren.</p>	



## WAARSCHUWINGEN

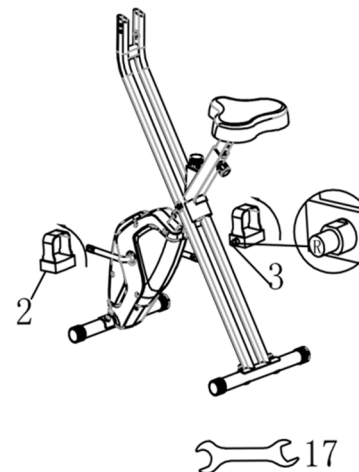
 <b>LET OP</b>	<p>Nauwkeurigheidsklasse: C                  Houd er rekening mee dat de eisen voor klasse B en klasse C van hometrainers niet geschikt zijn wanneer bij de training hoge nauwkeurigheidswaarden gewenst zijn.</p>
 <b>NIET DEMONTEREN</b>	<p>Om defecten en ongevallen te voorkomen dient u het apparaat niet zelf te veranderen of te demonteren.</p>
 <b>CONTROLLEREN</b>	<p>Controleer voor u de hometrainer gebruikt of alle schroeven en knoppen goed vastzitten. Gebruik het apparaat uitsluitend volgens de instructies. Mocht u tijdens het in elkaar zetten of bij de controle beschadigde onderdelen ontdekken of tijdens het trainen ongebruikelijke geluiden horen, gebruik het apparaat dan niet meer. Gebruik het apparaat niet zolang het probleem niet is verholpen.</p>
 <b>ATTENTIE!</b>	<p>Gebruik het apparaat niet wanneer de knop niet correct is geïnstalleerd.</p> <p>Houd u altijd aan de instructies om het risico op blessures en ongevallen te voorkomen.</p> <p>Gebruik het apparaat niet met meerdere personen tegelijk. Gevaar voor letsel en ongevallen!</p> <p>Dit product is uitsluitend bestemd voor thuisgebruik en niet voor commerciële doeleinden.</p> <p>Dit product is niet bestemd voor gebruik door kinderen, ouderen of personen met een beperking, tenzij er toezicht is van een volwassene. Houd voldoende afstand van andere personen of huisdieren.</p>

## 2. MONTAGE



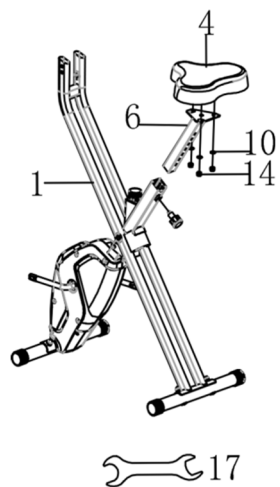
Stap 1: montage van de draagconstructie

Monteer de standpoten (buizen) met de slotbouten met vierkantkop aan de gebogen verbindingsstukken van het draagframe. Draai de bouten met een steeksleutel vast.



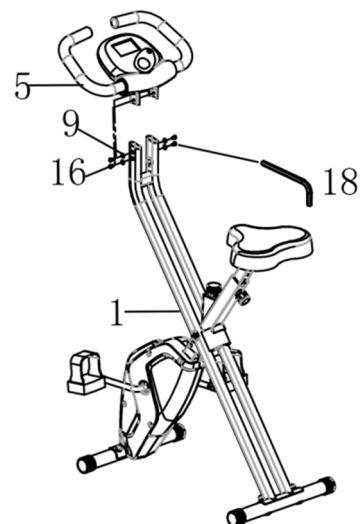
Stap 3: montage van de pedalen

Monteer het linker pedaal aan de linkerkant van het draagframe en het rechter pedaal aan de rechterkant. Opmerking: let bij de montage op de letters. De letter L staat voor links, de R voor rechts.



Stap 2: montage van het zadel

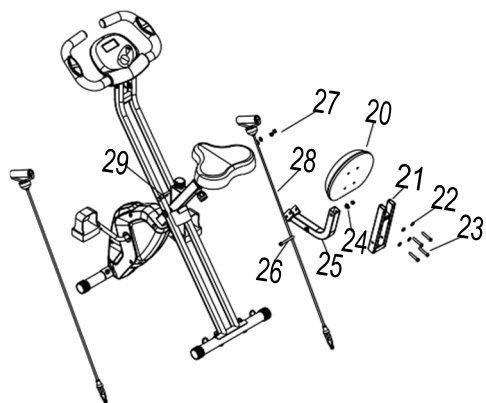
Bevestig het zitkussen met de schroeven en moeren met een steeksleutel aan het bevestigingspunt van de verstelbare zitbuis en draai de schroeven vast. Steek vervolgens de vierkante buis met het gemonteerde zadel in de framebuis, steek de draaiknop in de gewenste opening en draai hem vast. De minimale invoerlengte van de zitbuis bedraagt 3 cm.



Stap 4: montage van het stuur

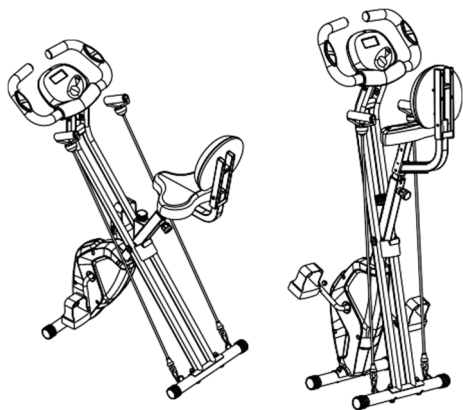
Monteer het stuur op de voorkant van het draagframe. Steek daartoe de beide bouten met zeskantkop door de openingen in het gebogen eindstuk van het draagframe (zie afb.). Neem de beide zeskantbouten en bevestig deze met de gebogen sluitringen in beide gaten zoals afgebeeld en draai de bouten met een zeskant sleutel vast. Installeer de sensor op de achterkant van de meetconsole.

## 2. MONTAGE



Stap 5:

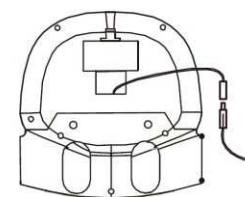
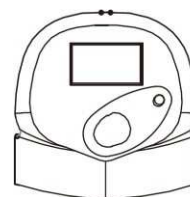
20 rugleuningkussen, 21 delen voor de bevestiging van de rugleuning, 22 6 stk. d8-D16-T1.2 sluitringen, 23 4 stk. M8\*45 inbusbouten, 24 2 stk. d10-D20-T1.3 kunststof ringen 2, 25 verbindingsgedeelte rugleuning, 26 M8\*75 inbusbout, 27 3 stk. losse M8-T7.2 moeren, 28 2 stk. trekkoorden, 29 M8\*45 halfroondkopschroeven. Gebruik een L-vormige inbusleutel en een steeksleutel 13-15 om alles vast te draaien.



Wanneer de hometrainer ingeklapt is, zit de borgpen in het gat aan de binnenkant. Verwijder de borgpen voor u gaat trainen, klap de hometrainer uit en steek de borgpen in de opening aan de buitenkant.

## 3. TRAININGSCOMPUTER FUNCTIES

TIJD (TMR).....van 0 tot 99:59 MIN  
 SNELHEID (SPD).....van 0 tot 99,9 KM/H (ML/H)  
 AFSTAND (DIST)..... van 0 tot 99,99 KM(ML)  
 CALORIEËN (CAL) .....van 0,0 tot 999.9 KCAL  
 KILOMETERTELLER (ODO) ..... van 0 tot 9999 KM(ML)  
 HARTSLAGMETER (PUL) .....van 40 tot 240BPM



Hoofdknop

Met deze knop kan een functie geselecteerd of vergrendeld worden. Met deze knop wordt de trainingsduur, het aantal kilometers en het aantal calorieën ingesteld. Nadat u de countdown hebt ingesteld, klinkt er 15 keer een waarschuwingspiepje.

Wissen (Clear): Met deze knop worden alle gegevens gewist.

Gebruiksaanwijzing

1. AUTO ON/OFF

Het systeem start automatisch, zodra er op een knop wordt gedrukt of zodra er een beweging wordt gesignaleerd.

Het systeem gaat automatisch uit wanneer er binnen vier minuten niet op een knop wordt gedrukt of geen beweging wordt gesignaleerd.

2. Reset

Verwijder de batterij en plaats deze opnieuw of houd de Mode-knop drie seconden ingedrukt: het systeem wordt gereset.

3. Mode:

met deze knop kunt u de scan-functie of een specifieke functie kiezen.

Functiebeschrijving

TIJD (TIME):druk op de Mode-knop en zet de pijl op Tijd. De trainingstijd wordt geregistreerd en weergegeven.

SNELHEID (SPEED): druk op de Mode-knop en zet de pijl op Snelheid. De tijdens de training bereikte snelheid wordt geregistreerd en weergegeven.

AFSTAND (DISTANCE): druk op de Mode-knop en zet de pijl op Kilometer. Het tijdens de training afgelegde aantal kilometers wordt geregistreerd en weergegeven.

CALORIEËN (CALORIES): druk op de Mode-knop en zet de pijl op Calorieën. Het calorieverbruik tijdens de training wordt geregistreerd en weergegeven.

**KILOMETERTELLER (ODOMETER):**druk op de Mode-knop en zet de pijl op Kilometers. Het totale aantal op de hometrainer afgelegde kilometers wordt weergegeven.

**HARTSLAGMETER (PULSE):** druk op de Mode-knop en zet de pijl op Hartslag. De hartslag tijdens de training wordt geregistreerd en weergegeven.

**SCAN:** de weergave van de verschillende functies wisselt iedere vier seconden.

**BATTERIJ:** wanneer de weergave op het display niet meer scherp is, moeten de batterijen worden vervangen.

#### Zadelhoogte instellen

Om de zadelhoogte in te stellen draait u de draaiknop los en verwijdert u hem. Zet het zadel op de gewenste hoogte en steek de draaiknop in het bijbehorende gat. Draai de draaiknop vast.

#### Trapweerstand instellen

Op het frame zit een draaiknop waarmee u de weerstand kunt instellen. Draai de knop rechtsom om de weerstand te vergroten en linksom om de weerstand te verkleinen.

#### Fitnessstraining

Leg uw handen op het stuur en begin met trainen. Onderhoud

Reinig de hometrainer met water en een mild schoonmaakmiddel. Verwijder eventuele smeermiddelresten met een doek. Vervolgens afdrogen. Gebruik geen alkalische oplosmiddelen en geen agressieve schoonmaakmiddelen.

#### Onderhoud /Inspectie

Vermijd hoge temperaturen, vocht of direct zonlicht. Zet de hometrainer op een goed geventileerde plaats.

Gebruikt u de hometrainer niet, klap hem dan in en zet hem weg op een plek die buiten het bereik is van kinderen.

Hebt u de hometrainer langere tijd niet gebruikt, controleer dan voor u hem weer gaat gebruiken of alles nog goed werkt en train daarna zoals u gewend bent.

Mocht de hometrainer per ongeluk nat zijn geworden, droog hem dan goed af, om uitglijden te voorkomen.

Neem bij functiestoringen of andere defecten a.u.b. contact op met onze klantenservice.

#### Product recyclen

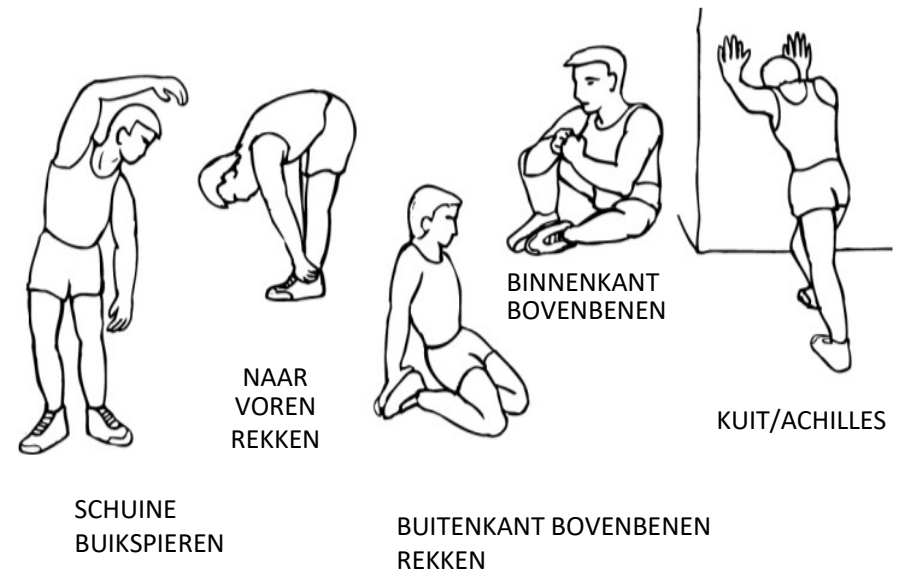
Neem a.u.b. de in uw land geldende voorschriften voor het recyclen van gebruikte apparaten in acht.

## TRAININGSHANDLEIDING

Trainen op deze HOMETRAINER maakt u fit. U wordt lichamelijk fitter, de spieren worden opgebouwd en in combinatie met een minder calorierijk dieet kunt u ook afvallen.

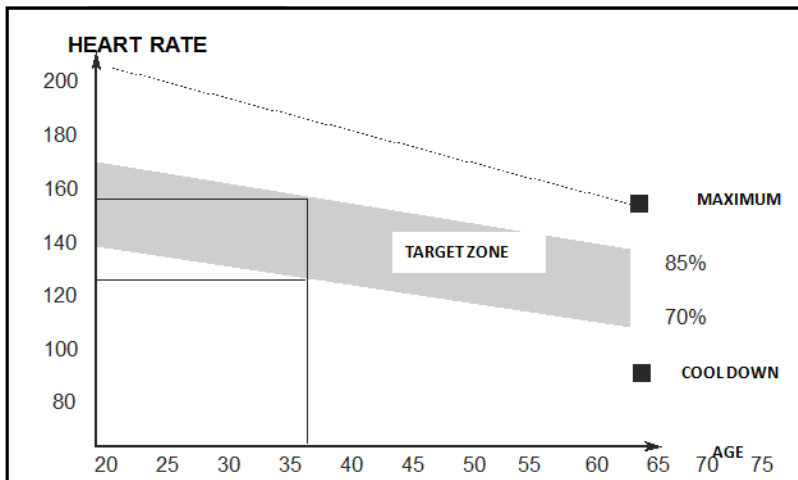
### 1. Warming-up

Bij de warming-up wordt de bloedsomloop gestimuleerd en worden de spieren opgewarmd. Een warming-up helpt ook kramp en spierblessures te voorkomen. Het is aan te bevelen om te beginnen met wat rek- en strekoefeningen. Houd iedere beweging ca. 30 seconden aan. Rek uw spieren niet geforceerd. Bij pijn STOPPEN.



### 2. Training

Nu kan de training beginnen. Wanneer u regelmatig traint, worden uw spieren soepeler. Train in uw eigen tempo, maar houd daarbij wel steeds hetzelfde tempo aan. De trainingsbelasting moet zo hoog zijn dat uw hartslag in het bereik ligt dat aanbevolen is voor uw leeftijd (zie afbeelding).



HEART RATE = HARTSLAG

TARGET ZONE = DOELBEREIK

COOL DOWN = COOLINGDOWN

AGE = LEEFTIJD

De training moet minstens 12 minuten duren. De meeste mensen beginnen echter met 15-20 minuten.

### 3. Coolingdown

In deze fase vermindert u de belasting van uw hart- en vaatstelsel en uw spieren. De coolingdown is eigenlijk een herhaling van de warming-up: verlaag het trainingstempo en beweeg nog ca. 5 minuten door. Herhaal ook de rek- en strekoefeningen. Let op dat u uw spieren niet overstrekt. Wanneer u zich na enige tijd fitter voelt, kunt u langer en intensiever trainen. Het is aan te bevelen om driemaal per week te trainen. Verdeel de work-outs indien mogelijk gelijkmatig over de week.

### 4. Problemen verhelpen

Wordt er niets op het display weergegeven, controleer dan of het correct is aangesloten.

## SPIEROPBOUW

Om met uw HOMETRAINER spieren op te bouwen, moet u de weerstand verhogen. Daardoor worden uw spieren zwaarder belast en kunt u wellicht niet zo lang trainen als gepland. Wilt u ook uw fitheid aanpakken, dan moet u uw trainingsprogramma veranderen. Tijdens de warming-up en coolingdown traint u dan normaal. Tegen het eind van de training verhoogt u dan echter de weerstand, waardoor uw benen sterker worden getraind. Wellicht moet u de snelheid verminderen om ervoor te zorgen dat uw hartslag in het doelbereik blijft.

## AFVALLEN

Hierbij is van belang met welke intensiteit u traint. Hoe harder en langer u traint, des te meer calorieën u verbrandt. Het is eigenlijk hetzelfde als bij de fitnessstraining, alleen het doel is nu anders.

## GEBRUIK

De zadelhoogte kan met de daarvoor bestemde draaiknop worden ingesteld. Verwijder daartoe de knop en zet het zadel hoger of lager. In de draagbuis zitten 6 gaten waarmee u de gewenste hoogte kunt instellen. Nadat u de juiste hoogte hebt gekozen, plaats u de draaiknop weer en draait u hem vast. Met de knop voor het instellen van de trekkracht kunt u de weerstand van de pedalen instellen. Bij een hoge weerstand draaien de pedalen zwaarder, bij een lage lichter. U bereikt de beste resultaten wanneer u de trekkracht tijdens het gebruik instelt.