

LOXON XTR



FINNLO
finnlo.com
HAMMER SPORT AG

NRG®

Art.-Nr.: 3279
ID: 1009091
Modellreihe 3

Inhoudsopgave	Index	Pagina/Page
1. Veiligheidsinstructies	1. Safety instructions	3
2. Algemeen	2. General 4	
2.1 Verpakking	2.1 Packaging	4
2.2 Afvalverwerking	2.2 Disposal	4
2.3 Uitleg van symbolen	2.3 Explanation of symbols	4
3. Montage	3. Assembly	4
3.1 Montage stappenplan	3.1 Assembly Steps	5
4. Reiniging en Onderhoud	4. Care and Maintenance	11
5. Computer (NL)		11
5.1 Computertoetsen		11
5.2 Computerfuncties		11
5.2.1 Opmerkingen over de individuele functies		13
5.2.2 Uitleg symbolen		14
5.3 Computer opstarten		15
5.3.1 Snelstartfunctie		15
5.4 Trainen met gebruikersinstelling		15
5.4.1 Gebruikerselectie en instellen waarden		16
5.4.2 WATT mode		16
5.4.3 HRC mode		18
5.4.4 PROGRAM mode		20
5.4.5 MANUAL mode		21
5.4.6 INDIVIDUAL mode		22
5.4.7 Weergave na de training		23
	5. Computer (UK)	23
	5.1 Computer keys	23
	5.2 Computer functions	23
	5.2.1 Remarks on the individual functions	25
	5.2.2 Explanation of the symbols and need to know	26
	5.3 Computer Functions	27
	5.3.1 Immediate-Start function	28
	5.4. Exercise with User setting	28
	5.4.1 User selection and setting of personal datas.	27
	5.4.2 WATT-Mode	28
	5.4.3 HRC-Mode	30
	5.4.4 PROGRAM-Mode	32
	5.4.5 MANUAL-Mode	33
	5.4.6 INDIVIDUAL-Mode	34
	5.4.7 Display after finishing your exercise	35
5.5 Analyse en probleemoplossing	5.5 Diagnostic and troubleshooting	36
6. Technische details	6. Technical details	37
6.1 Stroomvoorziening	6.1 Adapter	37
6.2 Overeenstemming conform veiligheidswetten	6.2 Conformity according to the Product safety law	37

7.	Trainingshandleiding	7.	Training manual	38
7.1	Trainingsfrequentie	7.1	Training frequency	38
7.2	Trainingsintensiteit	7.2	Training intensity	38
7.3	Hartslag-gecontroleerde training	7.3	Heartrate orientated training	38
7.4	Trainingscontrole	7.4	Training control	39
7.5	Trainingsduur	7.5	Trainings duration	40
8.	Doelhartslag Diagram	8.	-	41
9.	Onderdelentekening	9.	Explosion drawing	42
10.	Onderdelenlijst	10.	Parts list	44
11.	Garantie	11.	Warranty (Dutch only)	46



1. Veiligheidsinstructies

BELANGRIJK!

- De crosstrainer is gefabriceerd conform DIN EN 957-1/9 klasse HA.
- Maximaal gebruikersgewicht is 150 kg.
- De crosstrainer dient alleen gebruikt te worden voor hetgeen waarvoor dit apparaat bedoeld is.
- Elk ander gebruik van het fitnessapparaat is verboden en kan gevaarlijk zijn. De importeur kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor eventuele schade en/of ongelukken die ontstaan als gevolg van onrechtmatig gebruik van de apparatuur.
- De crosstrainer is gefabriceerd conform de meest actuele veiligheidsnormen.

Om blessures, letsel en/of ongelukken te voorkomen dient u de onderstaande regels te lezen en in acht te nemen:

1. Laat geen kinderen op of rondom het fitnessapparaat spelen.
2. Controleer regelmatig of alle schroeven, moeren, hendels en pedalen goed zijn aangedraaid en/of bevestigd.
3. Vervang direct alle defecte onderdelen en gebruik de crosstrainer niet totdat deze zijn gerepareerd dan wel vervangen. Wees alert op versleten materialen.
4. Voorkom blootstelling aan hoge temperaturen, vocht en spetterend water.
5. Lees aandachtig de gebruiksaanwijzing voordat u het fitnessapparaat opstart.
6. Het fitnessapparaat heeft voldoende vrije ruimte nodig in alle richtingen (minimaal 1,5m).
7. Het fitnessapparaat dient opgebouwd te worden op een solide en vlak oppervlak.
8. Train niet direct voor of na een maaltijd.
9. Voordat u begint aan elke vorm van fitness training dient u uzelf te laten onderzoeken door een arts.
10. Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen gewaarborgd blijven indien u onderdelen regelmatig controleert op slijtage. Deze onderdelen zijn met een * aangegeven in de onderdelenlijst. Hefbomen en andere aanpasbare mechanismen van het apparaat mogen niet de bewegingsvrijheid tijdens het trainen belemmeren.
11. Fitnessapparaten mogen nooit als speelgoed worden gebruikt.
12. Stap niet op de behuizing maar enkel op de trappen die hiervoor bedoeld zijn.
13. Draag geen losse kleding; draag geschikte kleding voor een training, zoals bijvoorbeeld een trainingspak.
14. Draag schoenen en train nooit blootvoets.
15. Zorg dat andere personen zich niet in de buurt van de crosstrainer bevinden, omdat deze gewond kunnen raken door de bewegende onderdelen.
16. Het is niet toegestaan de crosstrainer in ruimtes met een hoge vochtigheidsgraad te plaatsen, zoals de badkamer of het balkon.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The Elliptical is produced according to DIN EN 957-1/9 class HA.
- Max. user weight is 150 kg.
- The Elliptical should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The Elliptical has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. Do not step on the housing but only on the steps provided for this purpose.
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the home trainer, because other persons may be injured by the moving parts.
16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

2. Algemeen

Dit fitnessapparaat is bedoeld voor thuisgebruik. Het apparaat voldoet aan de eisen van DIN EN 957-1/9 klasse HA. De CE markering refereert aan EU richtlijnen 2006/95/EEC en 2004/108/EEC. Schade aan gezondheid kan niet worden uitgesloten indien het apparaat niet wordt gebruikt als bedoeld (bijvoorbeeld overmatig trainen, foutieve instellingen, etc.).

Voordat u begint met trainen, dient u een compleet lichamelijk onderzoek door uw arts te hebben doorlopen, om bestaande gezondheidsrisico's uit te sluiten.

2.1 Verpakking

Milieuvriendelijke en recycleerbare materialen:

- Externe verpakking gemaakt van karton
- Gemodelleerde onderdelen gemaakt van schuim CFS-vrij polystyreen (PS)
- Folies en zakken gemaakt van polyetheen (PE)
- Klembanden gemaakt van polypropyleen (PP)

2.2 Afvalverwerking



Bewaar de originele verpakking voor eventuele reparaties/ aanspraken op garantie. De apparatuur mag niet worden weggegooid bij het reguliere huisafval!

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/9 Class HA. The CE marking refers to the EU Directive 2006/95/EEC and 2004/108/EEC. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2 Disposal



Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!

3. Montage

Om montage van de crosstrainer zo gemakkelijk mogelijk voor u te maken, hebben wij de meest belangrijke onderdelen voorgemonteerd. Voordat u begint met de montage van het fitnessapparaat, lees aandachtig de onderstaande instructies en volg het stappenplan zoals omschreven.

Inhoud van de verpakking

- Pak alle individuele onderdelen uit en plaats ze naast elkaar op de vloer.
- Plaats het hoofdframe op een mat ter bescherming van de vloer. Zonder een mat bestaat de kans dat uw vloer beschadigd raakt of krasschade oploopt. De mat dient vlak en niet te dik te zijn, zodat het hoofdframe een stabiele ondergrond heeft.
- Zorg ervoor dat u in alle richtingen voldoende ruimte overhoudt voor beweging tijdens het monteren (minimaal 1,5m).

3. Assembly

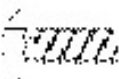
In order to make assembly of the elliptical as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described.

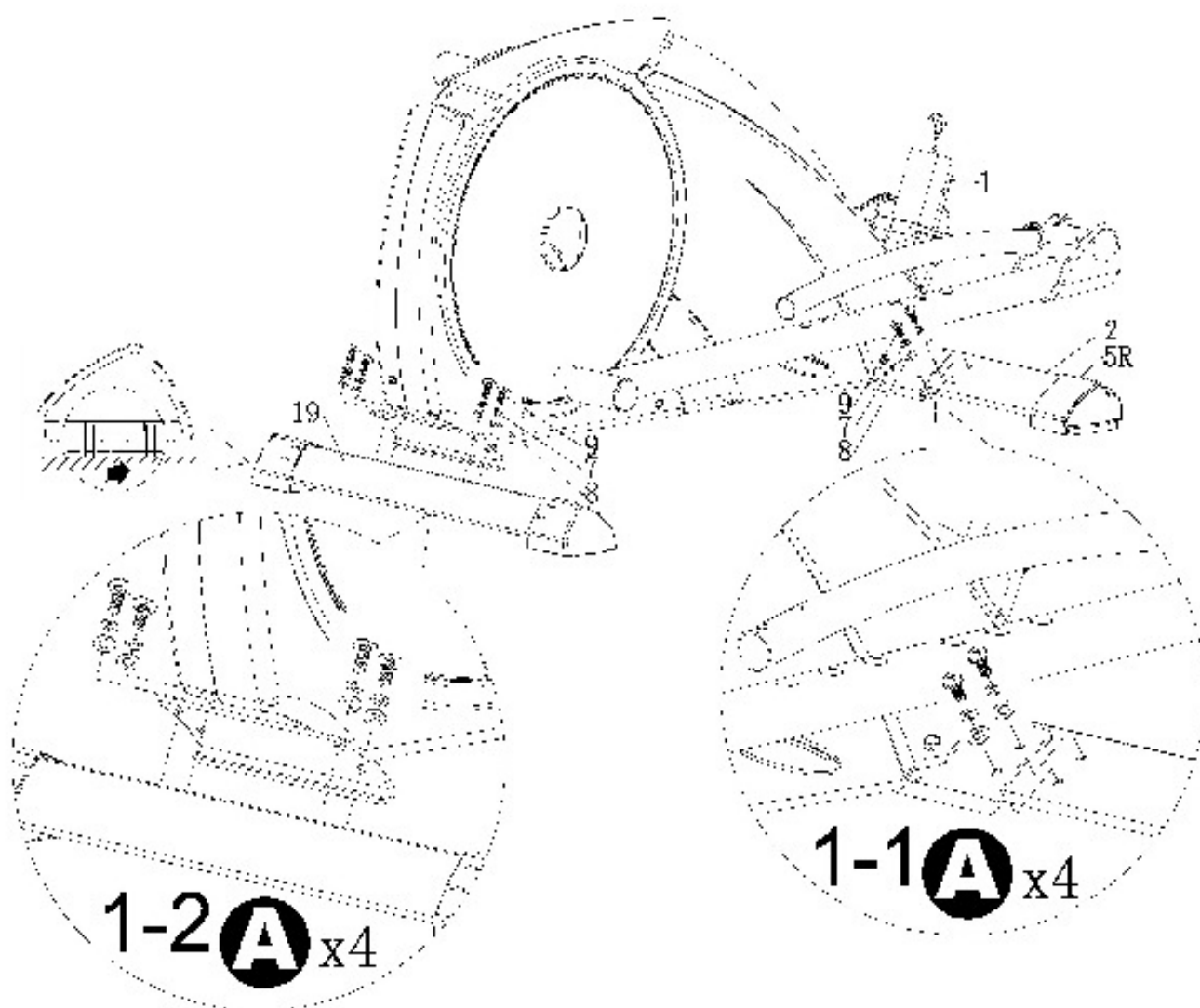
Contents of packaging

- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage / scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

1



A    (x8)

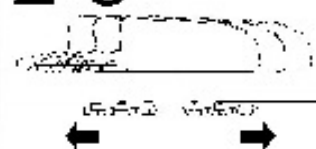


2

B

(x4)

2-3



21L

73
77

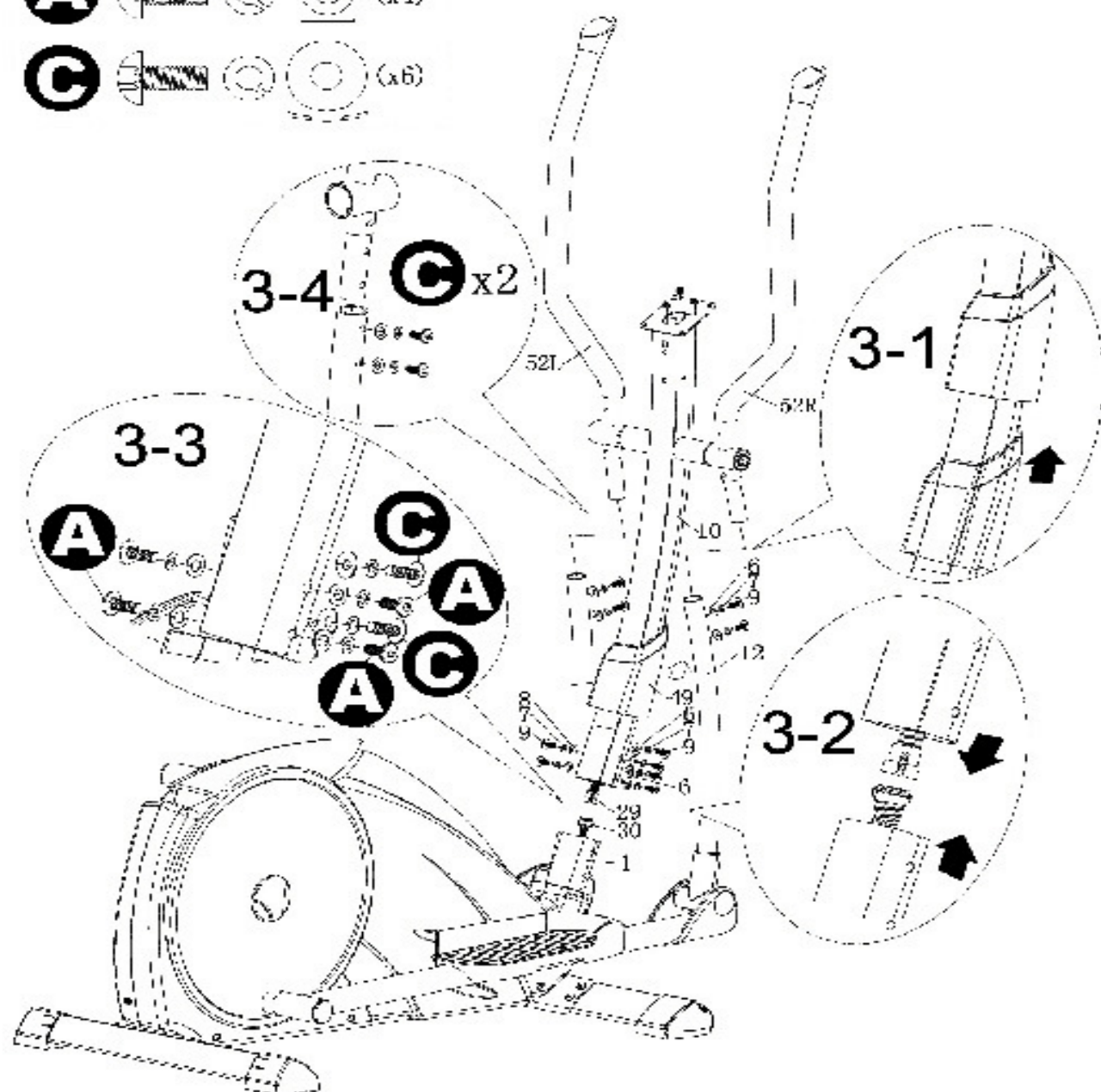
2-1 B x2

21R

73
77

2-2 B x2

3



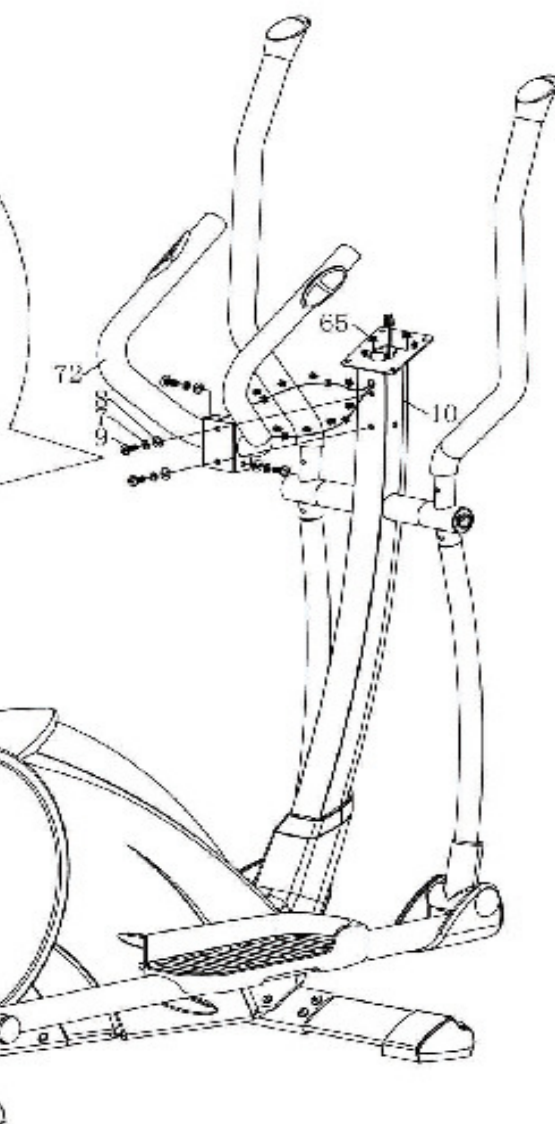
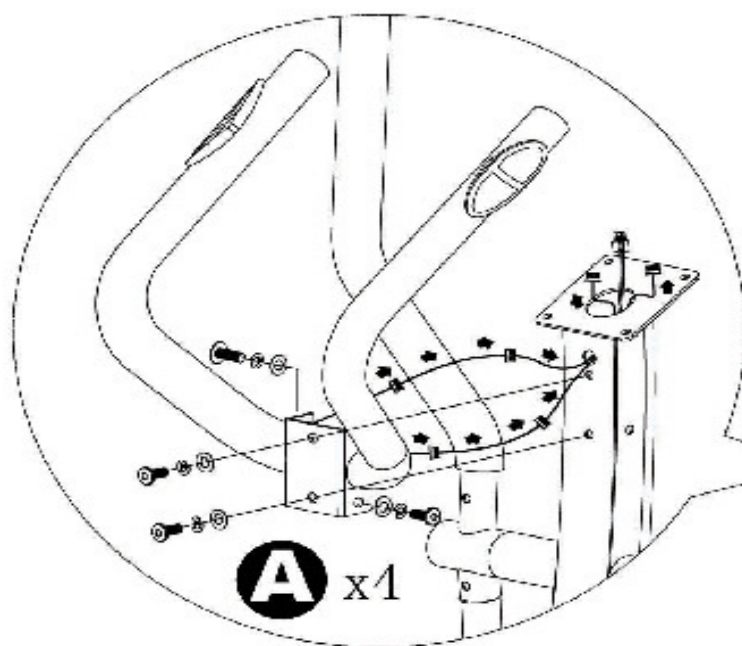
4



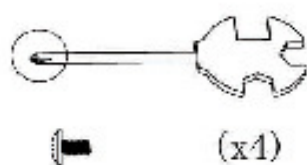
A



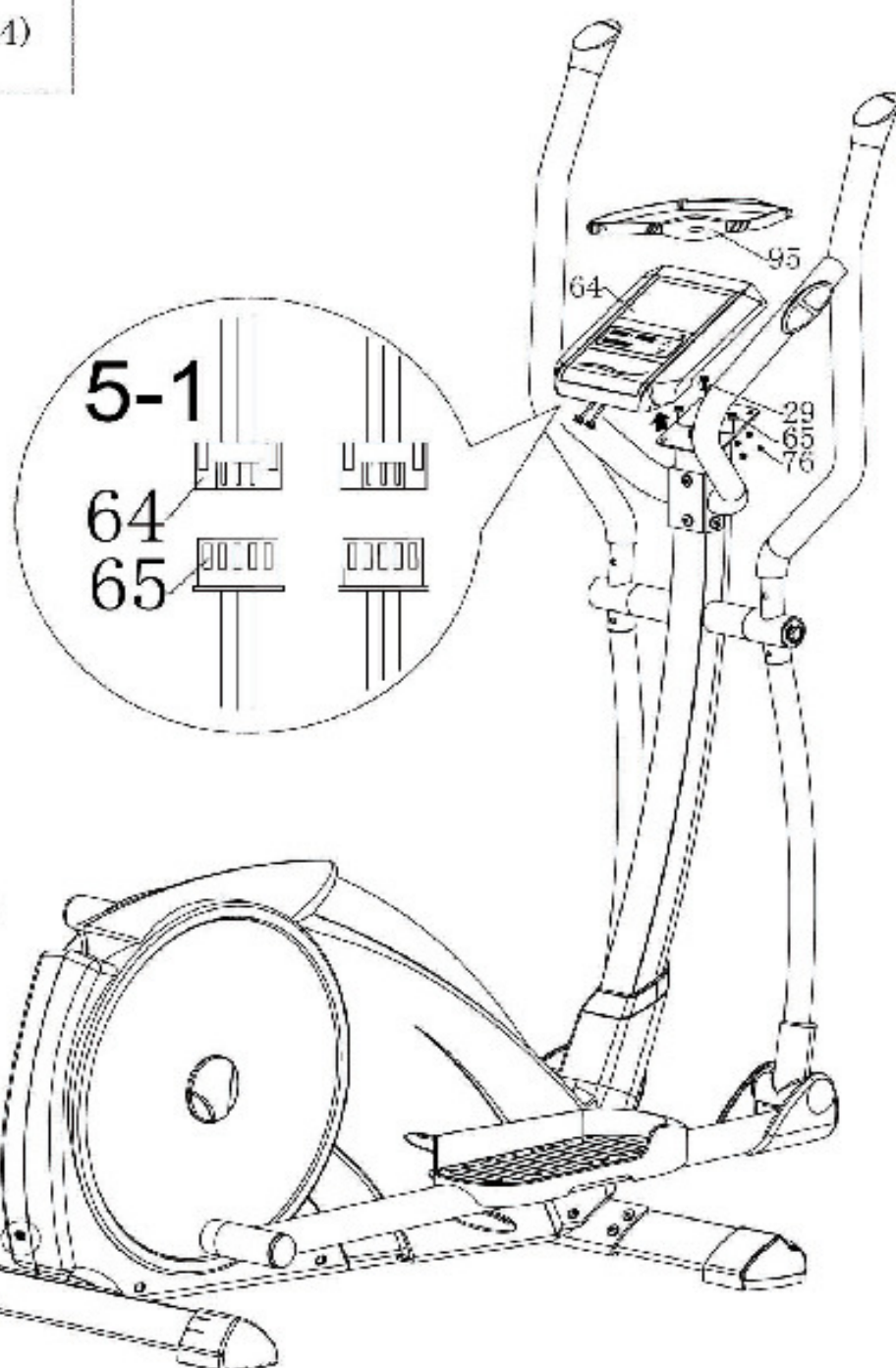
(x4)

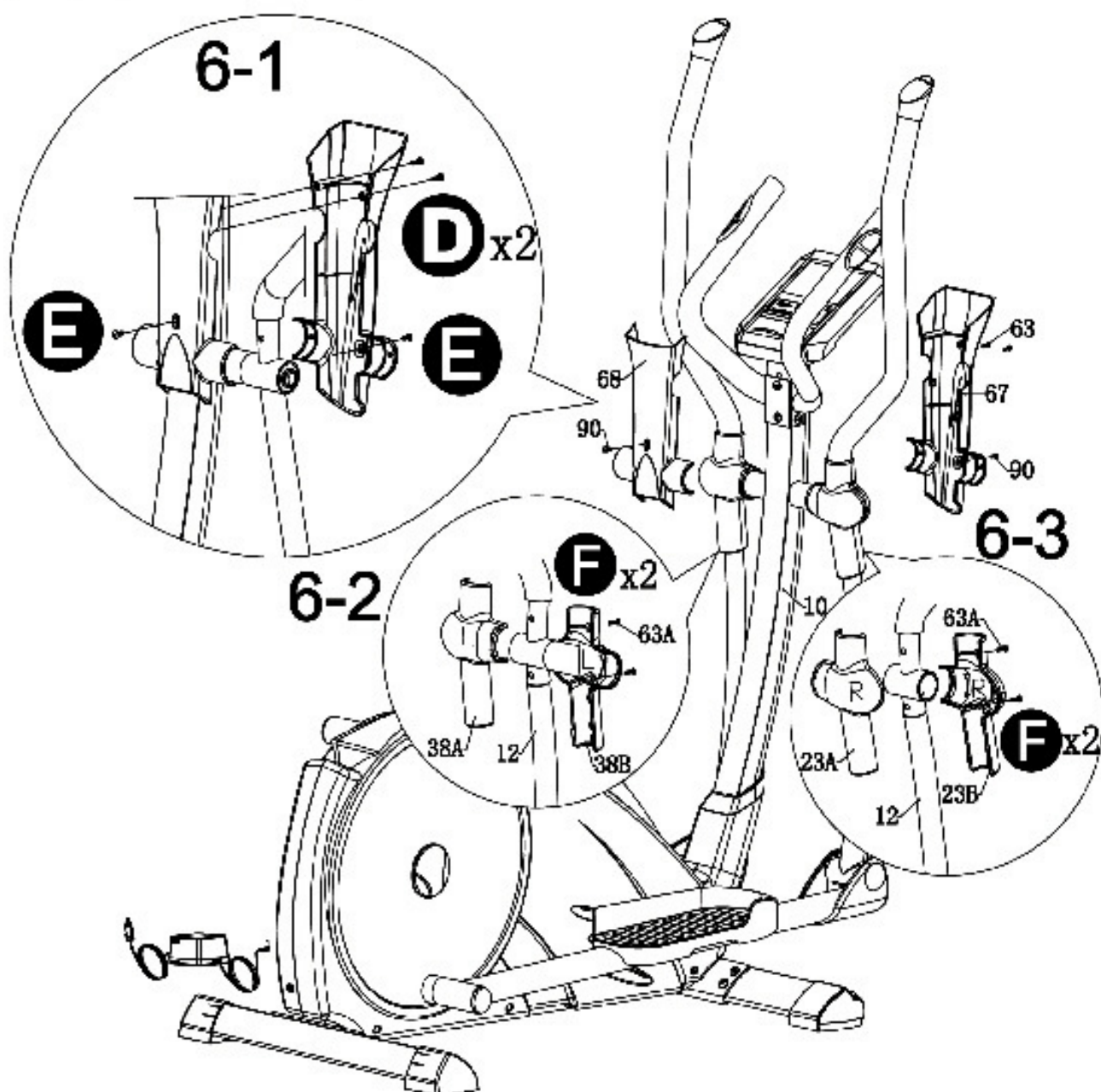
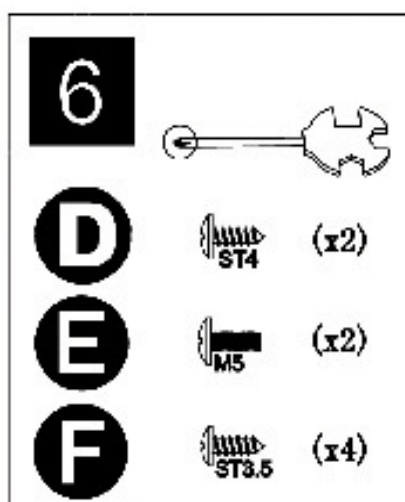


5



(x4)





4. Reiniging en Onderhoud

Onderhoud

- In beginsel vereist de apparatuur geen onderhoud.
- Inspecteer regelmatig alle onderdelen van het apparaat en een goede zitting van alle schroeven en verbindingen.
- Laat alle defecte onderdelen direct vervangen door onze klantenservice. Totdat deze gerepareerd of vervangen zijn, mag het apparaat niet gebruikt worden.

Reiniging

- Voor reiniging dient u alleen een vochtige doek te gebruiken. Vermijd het gebruik van harde schoonmaakmiddelen. Zorg dat er geen vocht in de computer terechtkomt.
- Onderdelen die met transpiratie in aanraking komen, dienen met een vochtig doekje gereinigd te worden.

4. Care and Maintenance

Maintenance

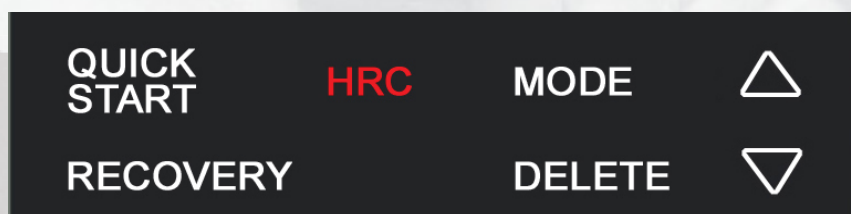
- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture penetrates into the computer.
- Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

5. Computer (NL)

5.1 Computertoetsen



QUICK-START:

Alle functies worden teruggebracht naar nul en u traint direct met 25Watt in de Watt mode. Het maakt niet uit waar in het menu u zich bevindt, u kunt deze toets te allen tijde indrukken, u gaat dan direct trainen in de Watt mode. Nadat u klaar bent met uw training, dient u de User weer te selecteren, omdat u zojuist in User 0 getraind heeft.

HRC:

Hiermee activeert u de individuele HRC mode. Het maakt niet uit waar in het menu u zich bevindt, u kunt deze toets te allen tijde indrukken.

MODE:

Door deze toets in te drukken, kan een functie worden bevestigd.

▲/▼:

Programma selectie of toename/afname van waardes. Langer ingedrukt houden zal de automatische waardefinder opstarten.

RECOVERY:

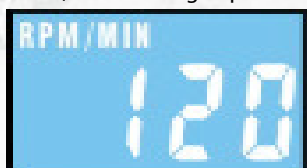
Herstelhartslagmeting met toekenning van een fitness score van 1 - 6.

DELETE:

- Kort indrukken zal de geactiveerde waarde in de instelling mode herinstellen.
- Kort indrukken in de gemiddelde/Trip mode zal het hoofdmenu activeren.
Het hoofdmenu: WATT; HRC; PROGRAM; MANUAL en INDIVIDUAL.
- Lang indrukken (langer dan 2 seconden) in de gemiddelde/Trip mode zal de gebruikersselectie activeren.

5.2 Computerfuncties

RPM (omwentelingen per minuut)



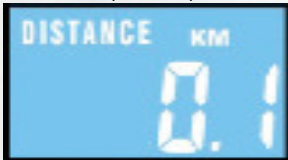
Omwentelingen per minuut (toeren per minuut, 15 - 200).

SPEED (snelheid)



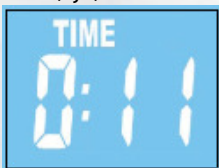
Weergave van snelheid in km/h, 0 - 99.99km/h, (theoretisch aangenomen waarde), kan niet worden vergeleken met een snelheidswaarde van een reguliere fiets voor buitengebruik.

DISTANCE (afstand)



Meet de afstand met een verhoging van 0.01 km (0 - 999.9)

TIME (tijd)



Meet de trainingstijd in seconden (00:00 - 99:59).

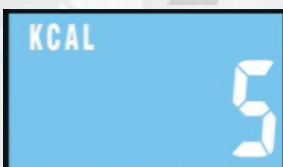
WATT



Indien RPM onafhankelijk: weergeeft de ingestelde Watt waarde.

Indien RPM afhankelijk: weergeeft de actuele Watt waarde overeenkomstig RPM en weerstandniveau.

KCAL (calorieën)



Weergeeft de energieconsumptie, gebaseerd op een efficiency van 22% om mechanische kracht te produceren. Bereik van 10 - 9990 Kcal.

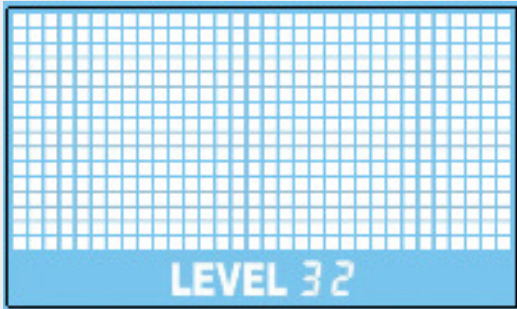
PULSE (hartslag)



Weergeeft de werkelijke hartslag, met een bereik van 40 - 199 bpm. Het uitgedrukte percentage laat het percentage van de huidige hartslag zien, weggezet tegen de ingestelde of de berekende maximale hartslag. De pijlen in het scherm geven aan dat de weerstand niet verhoogd of verlaagd kan worden, en dient u langzamer (pijl omlaag) of sneller (pijl omhoog) te peddelen. Om maximale hartslag in te stellen heeft u het bereik van 120 - 199 bpm.

De kleine waardes boven de werkelijke hartslag zullen afwisselend LO en HI limiet laten zien en aanvullend het percentage van de werkelijke hartslag vergeleken met de ingestelde HI limiet.

LEVEL (weerstandniveau)



Weergeeft weerstand in 32 niveaus in de RPM-afhankelijke training. Aanvullend zullen ook de profielen van programma's weergegeven worden.

5.2.1 Opmerkingen over de individuele functies

A) Einde van uw training of een pauze

De computer zal een einde van uw training of een pauze herkennen bij 15 RPM/min of minder. Eventueel zullen de gemiddelde waardes voor RPM, snelheid, watt en hartslag weergegeven worden. Op de display zal een teken voor gemiddelde waardes verschijnen. Daarna zal TRIP weergegeven worden en de waardes voor afstand, tijd en kcal. De data kan gedurende 4 minuten bekeken worden. Na 4 minuten zal de computer in standby mode overgaan. U kunt de werking van de computer hervatten door elke willekeurige toets in te drukken.

B) Hartslagmeting

Hartslagmeting met een borstband: De computer is voorzien van een chip, die draadloze hartslagmeting mogelijk maakt in combinatie met een borstband (5.0 - 5.5 kHz).

Hartslagmeting met contactsensoren: Sluit de hartslagkabel aan in de hartslagmeting stekker (hartslag input) aan de achterzijde van de computer. Plaats beide handen op de contactsensoren, die zich op de hendels bevinden. Indien u een hand van de contactsensoren afhaalt, zal het langer kunnen duren om de correcte watt waarde te meten. Hou beide handen op de contactsensoren.

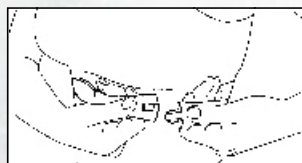
Voor een hartslag-gecontroleerde training kunt u het beste een borstband gebruiken, verkrijgbaar bij uw Finnlo dealer.

WAARSCHUWING: Systemen voor hartslagmeting kunnen onjuiste waardes weergeven. Overmatig trainen kan uw lichaam schaden of de dood als gevolg hebben. Stop direct met uw training indien u zich zwak of licht in uw hoofd voelt!

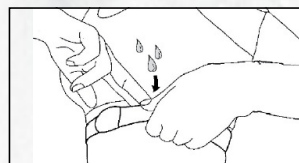
C) Aanbrengen van de borstband



1
Verbind de zender met het textiel.



2
Pas de lengte van het textiel aan, zodat de borstband strak is bevestigd. De borstband dient net onder de borstspieren geplaatst te worden.



3
De twee elektroden dienen bevochtigd te worden.

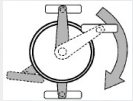


4
Controleer een juiste en comfortabele plaatsing van de borstband.

BELANGRIJK: Zodra u hartslagmeting met de borstband gebruikt, krijgt deze meting voorrang over andere wijzen van hartslagmeting. Met andere woorden: de weergegeven waardes zullen in dat geval altijd gemeten worden met de borstband.

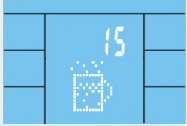
5.2.2 Uitleg symbolen

A) Peddelen



Dit symbool betekent dat u kunt beginnen met peddelen, de ingestelde waardes worden bevestigd.

B) Drink FIT



U kunt een DRINK FIT functie instellen tijdens het instellen van uw persoonlijke waardes. Hiermee kunt u herinnerd worden aan het consumeren van voldoende drinken. U kunt kiezen uit OFF (UIT), 15, 20, 25 en 30 minuten. Het symbool zal gedurende 3 seconden zichtbaar zijn en een piep zal u hierop attenderen. Het maakt niet uit welk trainingsprogramma u gebruikt.

C) Computer laten ontwaken vanuit standby mode

Om de computer vanuit standby mode opnieuw op te starten, druk een willekeurige toets in. Peddelen heeft geen functie.

D) Waardes instellen

Doelstelling waardes: Na het bereiken van uw doelstelling waardes zult u een piep horen en de computer zal stoppen met meten. Op het scherm zullen de gemiddelde en de trip waardes weergegeven worden. Om uw training voort te zetten dient u de computer te reactiveren door de DELETE toets in te drukken.

Let op: Behalve de hartslagwaardes kunt u nog een aanvullende waarde instellen. Indien u nog een waarde instelt, zal de eerder ingestelde waarde uitgezet worden. Na het instellen van uw waardes, begin met peddelen om uw training te beginnen.

E) HI-Watt

In PROGRAM mode, kunt u de maximale Watt weerstand instellen die tijdens uw training bereikt moet worden. Alle andere Watt waardes zullen berekend worden aan de hand van de maximale waarde.

F) Recovery (herstel)

Wanneer u klaar bent met uw training, druk de toets RECOVERY in en stop met peddelen. De computer zal de hartslag voor de komende 60 seconden meten. Indien het verschil tussen het begin- en eindhartslag rond 20% bedraagt, krijgt u een cijfer F1 (heel goed).

G) Weerstandniveau verhogen in HRC mode

De weerstand zal elke 30 seconden één niveau toenemen, totdat u een hartslag bereikt die 5 slagen lager is dan uw doelstelling. De weerstand blijft op dat niveau gedurende 1 minuut. Indien uw hartslag niet verandert, zal de weerstand opnieuw toenemen. Indien de werkelijke hartslag gedurende 5 seconden hoger is dan uw doelstelling, zal de weerstand direct met twee niveaus afnemen en dan elke 20 seconden met één niveau, totdat uw werkelijke hartslag lager is dan uw doelstelling. Wanneer uw hartslag lager is dan de doelstelling, zal de weerstand weer toenemen.

Voor IND: U kunt een hartslagzone instellen. De toename volgt eenzelfde principe als hierboven beschreven. Let op, indien uw werkelijke hartslag niet onder de LO limiet komt, zal de weerstand niet meer toenemen. U dient uw training te stoppen en nieuwe waardes in te stellen. De pijlen in het scherm geven aan dat de weerstand niet toe of af kan nemen en dient u langzamer (pijl omlaag) of sneller (pijl omhoog) te peddelen.

Indien uw werkelijke hartslag 5 slagen lager is dan de doelstelling, zal de cirkel tussen de pijlen knippen. Dit geeft aan dat u uw doelstelling bereikt. Indien uw werkelijke hartslag hoger is dan de limiet, zult u een piep horen en zal de werkelijke hartslag knippen.

H) AGE (leeftijd)

Nodig voor het berekenen van maximale hartslag.

I) Kcal berekening

Weergeeft de energieconsumptie, gebaseerd op een efficiency van 22% om mechanische kracht te produceren. Conversie Joule naar Kcal: 1 cal = 4,1867J.

Voorbeeld: 60 Watt voor 20 minuten

$60 \text{ (Watt)} \times 20 \text{ (min)} \times 60 \text{ RPM} = 72000\text{J} = 17197 \text{ cal.}$

17197 cal is gelijk aan een efficiency van 22%. De totale caloriegebruik is 78169 cal of 78 Kcal.

5.3 Computer opstarten

5.3.1 Snelstartfunctie

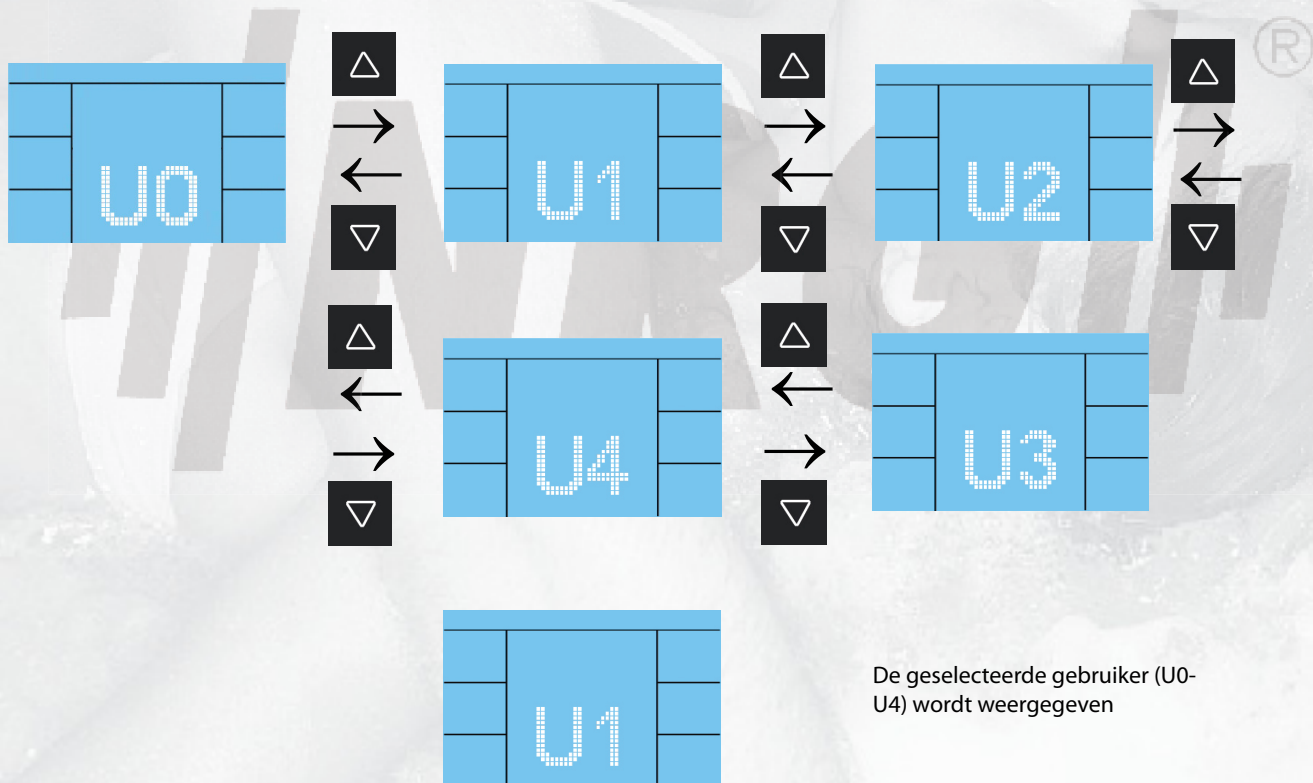
Voor maximale gebruiksvriendelijkheid van uw apparaat is een mogelijkheid ingebouwd om snel en ongecompliceerd te beginnen aan uw training. Doe het volgende:

- Sluit de meegeleverde stroomkabel aan op het apparaat (achterkant apparaat) en steek de stroomkabel daarna in het stopcontact. Een testbeeld zal kort te zien zijn op de computer. Kort daarna zal „U0, U1, U2, U3 of U4“ weergegeven worden.
- Begin uw training door te peddelen. De laatst gebruikte waardes worden gebruikt, alle waardes worden gemeten. Nadat u klaar bent met uw training, zullen de bereikte waardes niet opgeslagen worden indien u voor U0 gekozen heeft.

5.4. Trainen met gebruikersinstelling

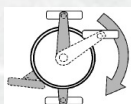
5.4.1 Gebruikersselectie en instellen waardes

1) Gebruikersselectie



De geselecteerde gebruiker (U0-U4) wordt weergegeven

A)



of

B)

MODE

WATT		TIME 0:36	WATT 25
OPEN/NEW	120		
SPEED	44.8		
DEST/CL	0.4		
		ICAL	0
		PULSE	P

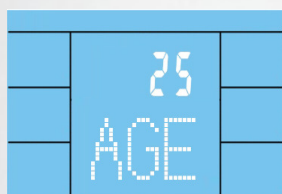
3 sec indrukken: zie 2) Instellen van persoonlijke data

Korter dan 1 sec indrukken: zie 5.4.2) WATT mode

De reeds ingestelde data zal aflopend worden geteld. Wanneer u de 0 bereikt, stopt de computer en hoort u een piep. Indien u geen waardes heeft ingesteld, zal de computer oplopend tellen.

2) Instellen van persoonlijke data

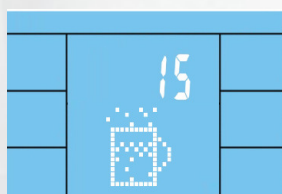
Stap 2



20-90 jaar



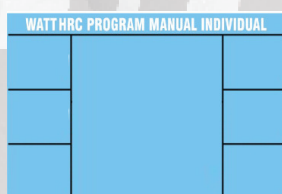
Indrukken



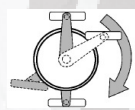
OFF, 15, 20, 25, 30 min



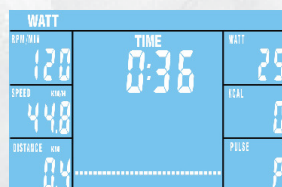
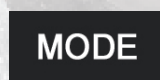
Indrukken



A)



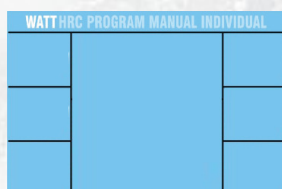
B)



U bent in het hoofdmenu, zie
5.4.2 WATT mode

5.4.2 WATT mode

A) WATT selectie

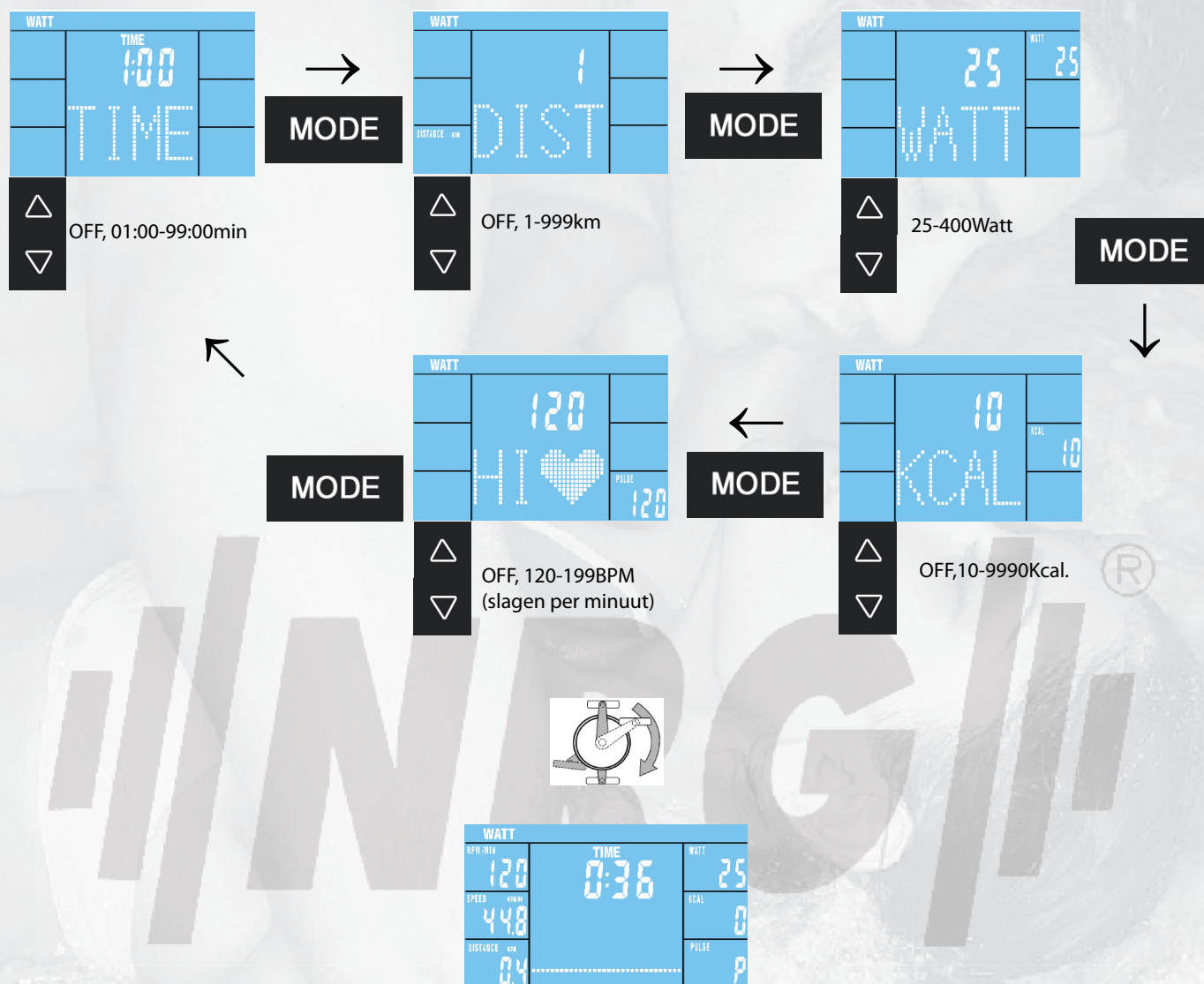


Menu, WATT knippert.



Indrukken

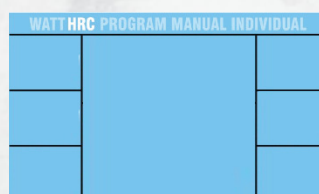
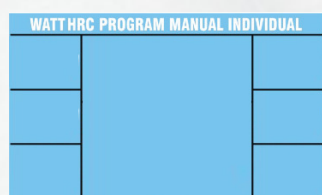
B) Instellen waardes



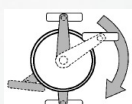
De reeds ingestelde data zal aflopend worden geteld. Wanneer u de 0 bereikt, stopt de computer en hoort u een piep. Indien u geen waardes heeft ingesteld, zal de computer oplopend tellen.

5.4.3 HRC mode

1) HRC selectie

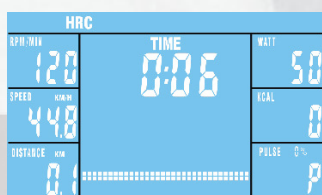


Menu, HRC knippert.



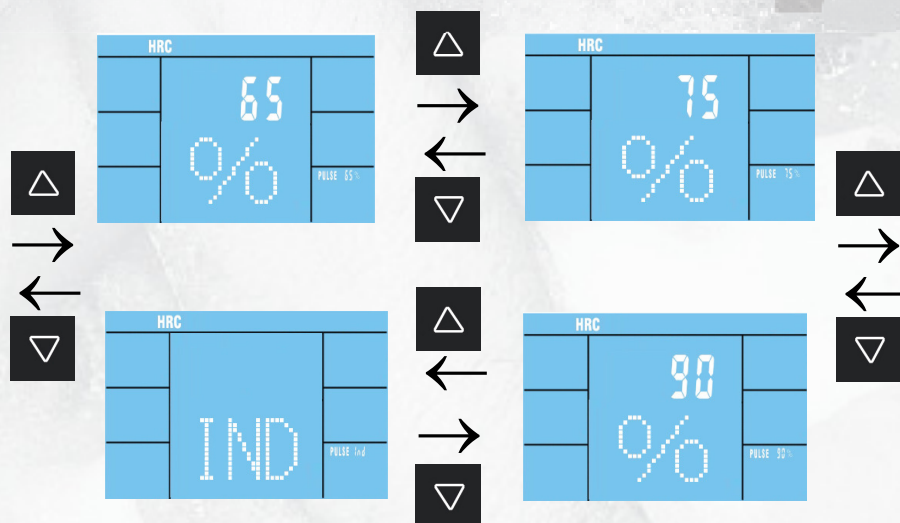
MODE

zie 2) Instellen maximale hartslag



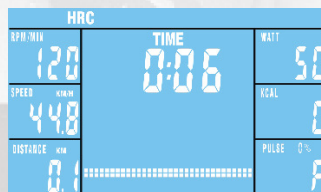
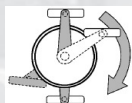
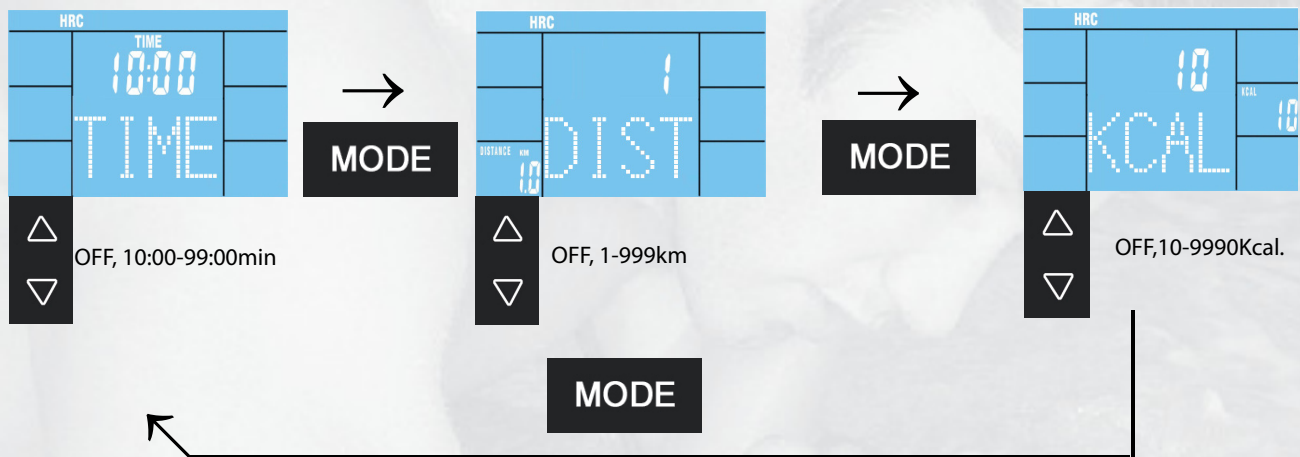
De reeds ingestelde data zal aflopend worden geteld. Wanneer u de 0 bereikt, stopt de computer en hoort u een piep. Indien u geen waardes heeft ingesteld, zal de computer oplopend tellen.

2) Instellen maximale hartslag



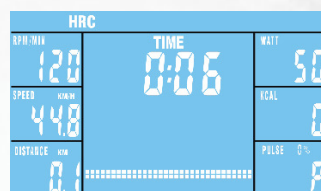
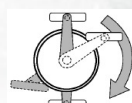
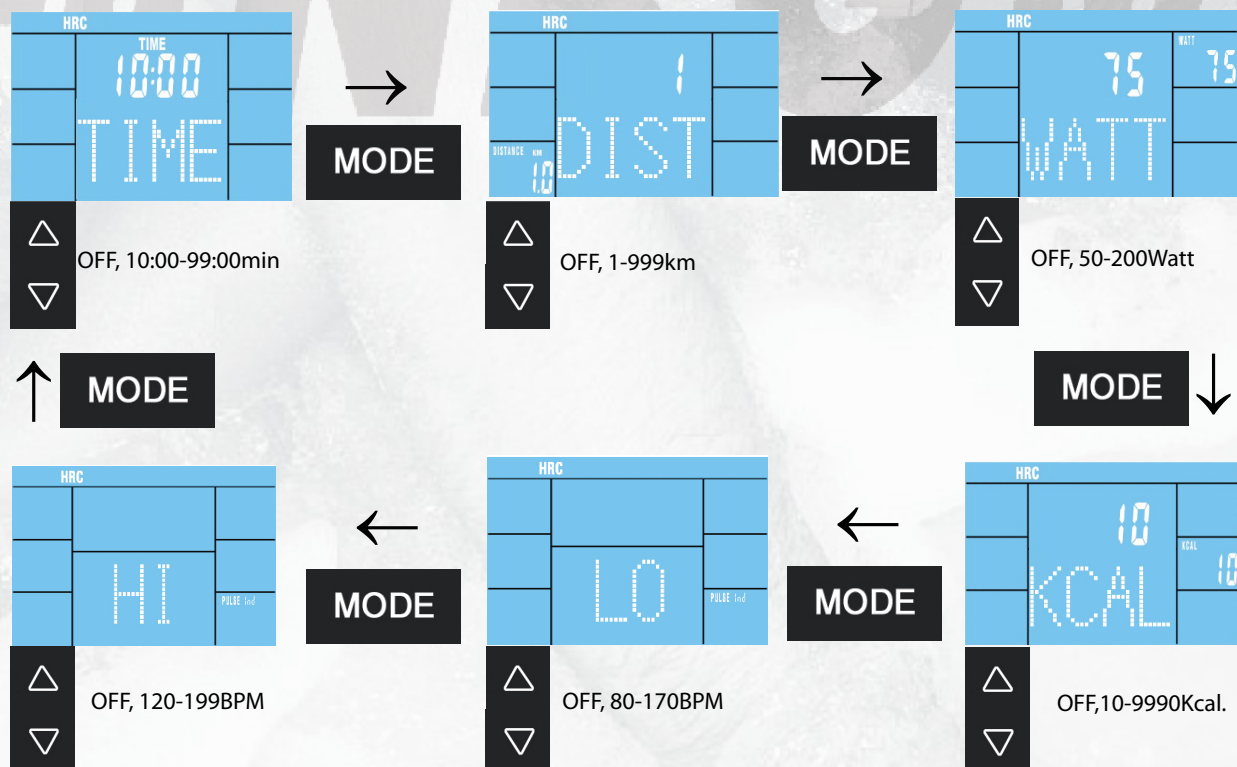
MODE

3A) Instellen van waardes voor
limiet 65%, 75% en 90%



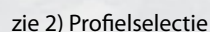
De reeds ingestelde data zal aflopend worden geteld. Wanneer u de 0 bereikt, stopt de computer en hoort u een piep. Indien u geen waardes heeft ingesteld, zal de computer oplopend tellen.

3B) Instellen van waardes voor
limiet IND

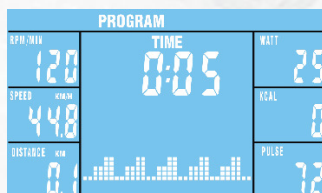
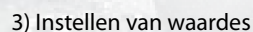


De reeds ingestelde data zal aflopend worden geteld. Wanneer u de 0 bereikt, stopt de computer en hoort u een piep. Indien u geen waardes heeft ingesteld, zal de computer oplopend tellen.

1) Programmaselectie



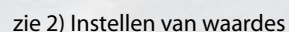
2) Profielselectie



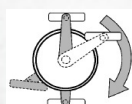
20

1) MANUAL selectie

1) MANUAL selectie



2) Instellen van waarden

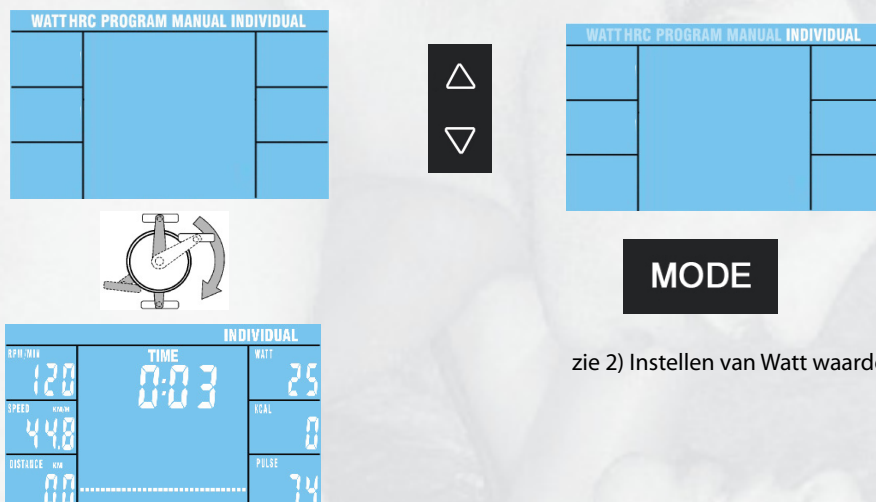


MANUAL		
RPM/WIN 120	TIME 0:03	WATT 45
SPEED KMH 44.8		KCAL 0
DISTANCE KM 0.0	 LEVEL	PULSE 76

De reeds ingestelde data zal aflopend worden geteld. Wanneer u de 0 bereikt, stopt de computer en hoort u een piep. Indien u geen waardes heeft ingesteld, zal de computer oplopend tellen.

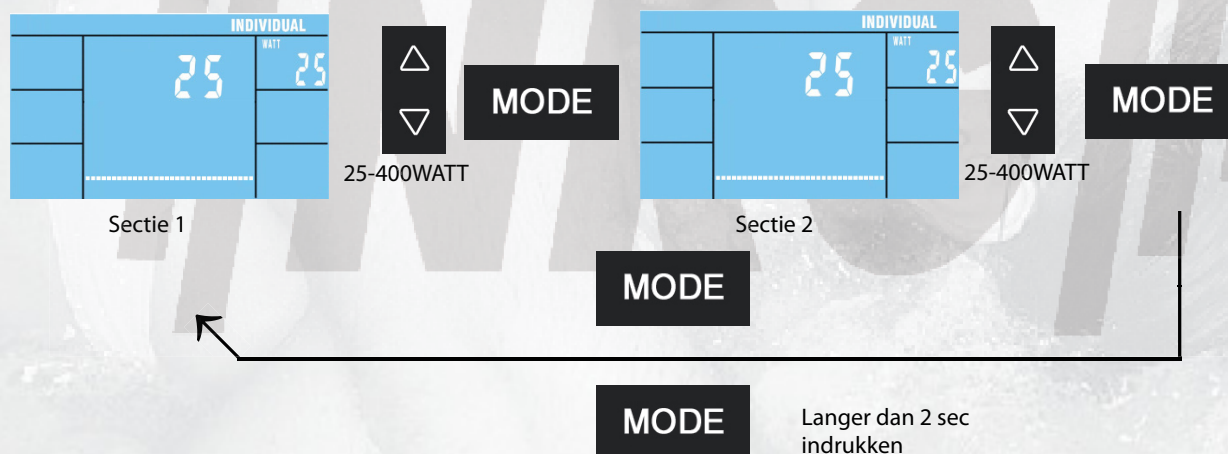
5.4.6 INDIVIDUAL mode

1) INDIVIDUAL selectie

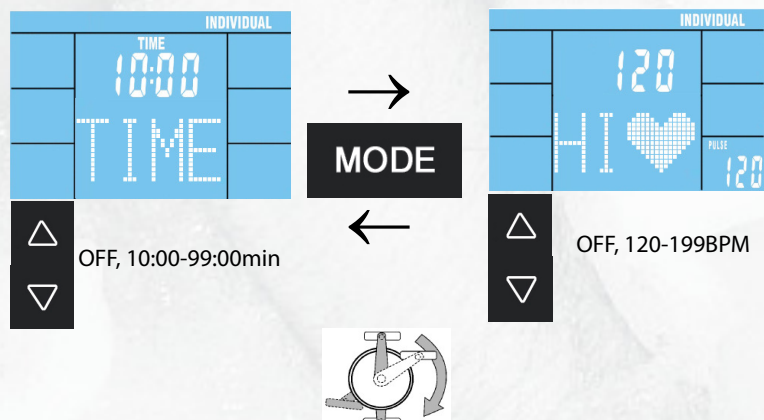


De reeds ingestelde data zal aflopend worden geteld. Wanneer u de 0 bereikt, stopt de computer en hoort u een piep. Indien u geen waardes heeft ingesteld, zal de computer oplopend tellen.

2) Instellen van Watt waardes



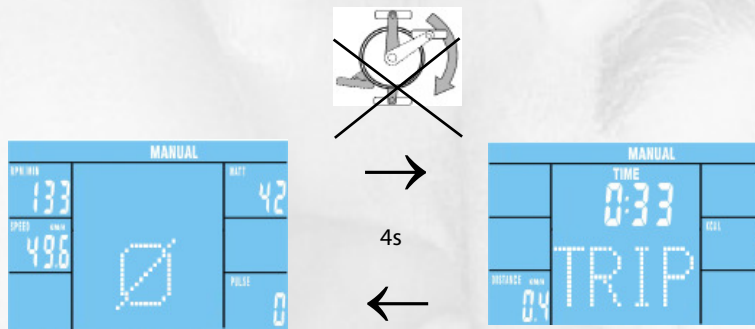
3) Instellen van waardes



INDIVIDUAL			
RPM/MIN	120	TIME	0:03
SPEED	44.8	WATT	25
DISTANCE	0.0	TCAL	0
		PULSE	74

De reeds ingestelde data zal aflopend worden geteld. Wanneer u de 0 bereikt, stopt de computer en hoort u een piep. Indien u geen waardes heeft ingesteld, zal de computer oplopend tellen.

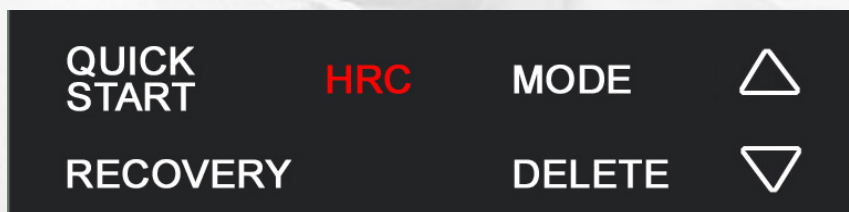
5.4.7 Weergave na de training



De gemiddelde waarden en de eindwaarden zullen gedurende 4 seconden afwisselend weergegeven worden.

5. Computer (UK)

5.1 Computer keys



QUICK-START:

Zeros out all function levels and training can be started immediately with 25Watt in the Watt -mode. It doesn't matter where you right now. After you have finished your exercise, you have to reselect the User , because you have exercised in User 0.

HRC:

Will activate the individual heartrate program. It doesn't matter where you are right now.

MODE:

By pressing this key, a function can be confirmed.

▲/▼:

Program selection or increase/decrease of values. A longer press will start the automatic value finder.

RECOVERY:

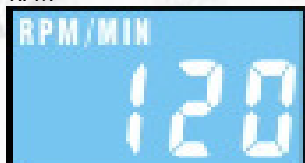
Recovery pulse measurement with assignment of a fitness score 1–6.

DELETE:

- Briefly pressing this key will resets the activated value in the setting mode
- Briefly pressing this key in the average/Trip-mode will activate the main menu: WATT; HRC; PROGRAM;MANUAL and INDIVIDUAL.
- Longer pressing (> 2 seconds) in in the average/Trip-mode will activate the user selection.

5.2 Computer funktion

RPM



Revolutions per minute.(15-200rpm).

SPEED



Display of speed in km/h, 0-99.99km/h, (theoretical assumed value), which cannot be compared with the speed value of a regular outdoor bike.

DISTANCE



Records the distance in 0.01 km increments (0 -999.9)

TIME



Records the training time in seconds (00:00 – 99 :59).

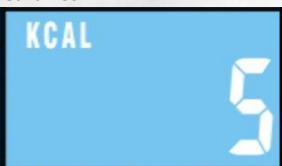
WATT



In RPM independant: Shows the Watt value, which is set.

In RPM dependant: Shows the actual Watt value according to the rpm and the resistance level.

Calories



Shows the energy consumption, based on a efficiency of 22% to provide the mecahnical power. Range from 10-9990Kcal.

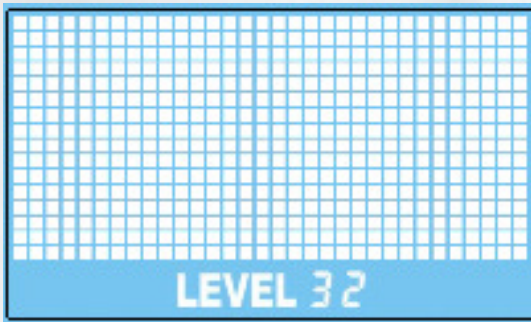
HEARTRATE



Shows the actual heartrate, range from 40-199bpm. The percentage value, shows the percentage of the actual heartrate according to the set or calculated max heartrate. The arrows in the heartrate windows indicate, that the resistance cannot be increased or decreased and so you have to pedal slower (arrow down) or pedal faster (arrow up). For setting the max heartrate, you have a range from 120-199bpm.

The small values over the actual heartrate will show rotatingly the LO, HI limit and additional the percentage of the actual heartrate comparing to the set HI limit.

LEVEL



Shows the resistance in 32 levels in the rpm-dependant exercise. Additionally the profile of the programs, will be shown, too.

5.2.1 Remarks on the individual functions

A) End or break of your exercise

For less than 15rpm/min the computer will recognize an end or break. It will show alternatively the average data for rpm, speed, watt and the heartrate. The display shows the average sign. After that TRIP will be shown in the display and the values for distance, time and kcal. The data can be seen for 4 minutes. After 4 minutes, the computer will go into snooze mode. You can wake him up by pressing any button.

B) Pulse measurement

Pulse measurement with the chest strap: The computer is equipped with a chip, which makes wireless pulse transmission possible using a chest strap (5.0 – 5.5 kHz).

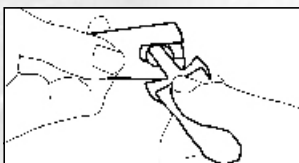
Handpulse measurement: Plug in the hand pulse cable in the hand pulse plug (Pulse input) at the back of the computer. Please put both hands on the sensors, which are assembled on the handlebar. If you lift off one hand off the sensor during measuring, it will take some time to reach the correct watt value.

Both hands have to be kept on the hand pulse sensors.

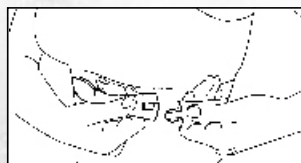
For a heartrate controlled exercise, please use the chestbelt, which can be bought at the Finnlo Service.

WARNING: Systems with heartrate control can be incorrect. Too much exercise could injure your body or can cause death. If you feel light-headed or weak, stop your exercise immediately!

C) Fixation of the chestbelt.



1
Connect the transmitter with the textile.



2
Adjust the length of the textile, that the chestbelt is fixed tight. The chestbelt has to be placed under the chest muscles.



3
The two electrodes should be wet.



4
Check the correct and most comfortable position.

IMPORTANT: As soon as you use pulse acquisition using the chest strap, this measurement takes priority over any other pulse rate measurement possibility. In other words, the value is always displayed that results from the measurement by the chest strap.

5.2.2 Explanation of the symbols and need to know

A) Pedalling



The symbol demand you to begin to pedal. the set values will be confirmed and you start your

B) Drink FIT



You can set a DRINK FIT function during the setting of your personal datas. You can choose between OFF, 15, 20, 25 and 30minutes. The symbol will be shown for 3 seconds with an beep in the matrix, it doesn't matter in which program you are.

C) Waking up the computer from the snooze mode

To reactivate the computer from the snooze mode, press any button, please. A pedalling has no function in this mode.

D) Setting values

Target values: After achieving the target values, there will be a beep and the computer will stop counting. The monitor will show the average and trip values. To continue your exercise, you have to reactivate the computer by pressing the DELETE button.

Attention: Except the heartrate value, you can set only one further value. If you set another value, the already set value will be set to OFF. To start your exercise, beginn to pedal, after you have set the target value.

E) HI-Watt

In PROGRAM-Mode, you can set the max Watt resistance which will be reached during your exercise. All other Watt values will be calculatated accordingly to the max value.

F) Recovery

After you finished your exercise press RECOVERY and stop pedalling. The computer will measure the heartrate for the next 60 seconds. If the difference between the starting and end heartrate is around 20%, you will get the grade F1 (very good).

G) Increasing of the Watt value during HRC -Mode

The resistance (watt value) will be increase every 30 seconds for 10 Watt, till you reach a heart rate value, which is 5 beats lower than your target. The resistance will stay at this level for 1 minute. If there is no further heartrate change, the resistance will increase again. If the actual heartrate is for 5 seconds higher than your target, the resistance will decrease immediately for 20 Watt and than every 20 seconds for 10 Watt, till your actual heartrate is lower than the target. If it is lower than the target heartrate, the resistance will increase again.

For IND: You can set a heartrate zone. The increasing is following the same procedure like above mentioned. Pay attention, that if your actual heartrate cannot be under the LO limit, the resistance will not increase anymore. You have to stop your exercise and set new targets!

The arrows in the heartrate windows indicate, that the resistance cannot be increased or decreased and so you have to pedal slower (arrow down) or pedal faster (arrow up).

If your actual heartrate is five beats lower than the set target, the circle between the two arrows start to blink. It indicates, that you

H) AGE

Needed for max heartrate calculation.

I) Kcal calculation

Shows the energy consumption, based on a efficiency of 22% to provide the mechanical power. Conversion Joule into Kcal: 1cal=4,1867J.

Example: 60Watt for 20minutes

$60(\text{Watt}) \times 20(\text{Min}) \times 60\text{Rpm} = 72000\text{J} = 17197\text{cal}$.

17197cal is equal to a efficiency of 22%. Totally the calorie consumption is 78169cal oder 78Kcal.

5.3 Computer Functions

5.3.1 Immediate-Start function

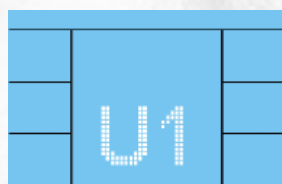
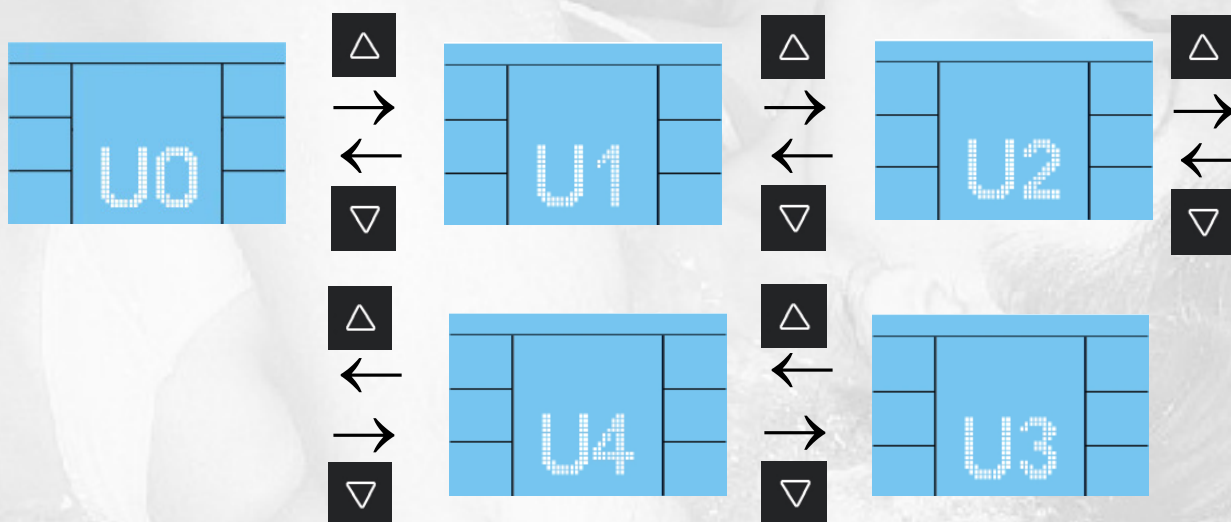
In order to provide optimum user friendliness of your training equipment, an opportunity for quick and uncomplicated initiation of training was devised. Please do the following :

- Connect the power supply included in the scope of delivery to the bottom end of the equipment, at the socket provided. A test image will briefly appear on the computer. After a short time „U0, U1, U2, U3 or U4“ will appear in the center of the digital display.
- Start your exercise by pedalling. You have activated the last used, all values start counting up. After you have finished your exercise, the reached values will not be saved in the, if you have selected U0!

5.4. Exercise with User setting

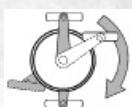
5.4.1 User selection and setting of personal datas.

1) USER-Selection



The selected User (U0-U4) will be shown in the display.

A)



You are in the independent mode. The already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn't set any values, all data will start counting up.

or

B)



3s< press: check 2) Setting of personal datas

<1s press: check 5.4.2 Watt Mode

2) Setting of personal datas

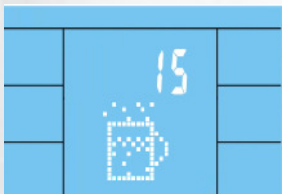
Step 2



20-90 years



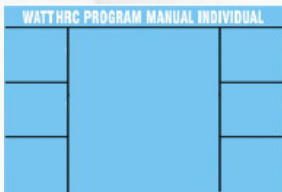
Press quickly



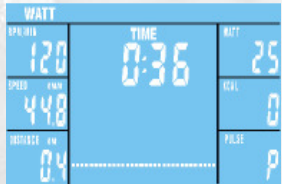
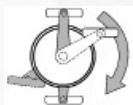
OFF, 15, 20, 25, 30min



Press quickly



A)



B)



You are in the main menu, check 5.4.2 WATT-Mode

5.4.2 WATT-Mode

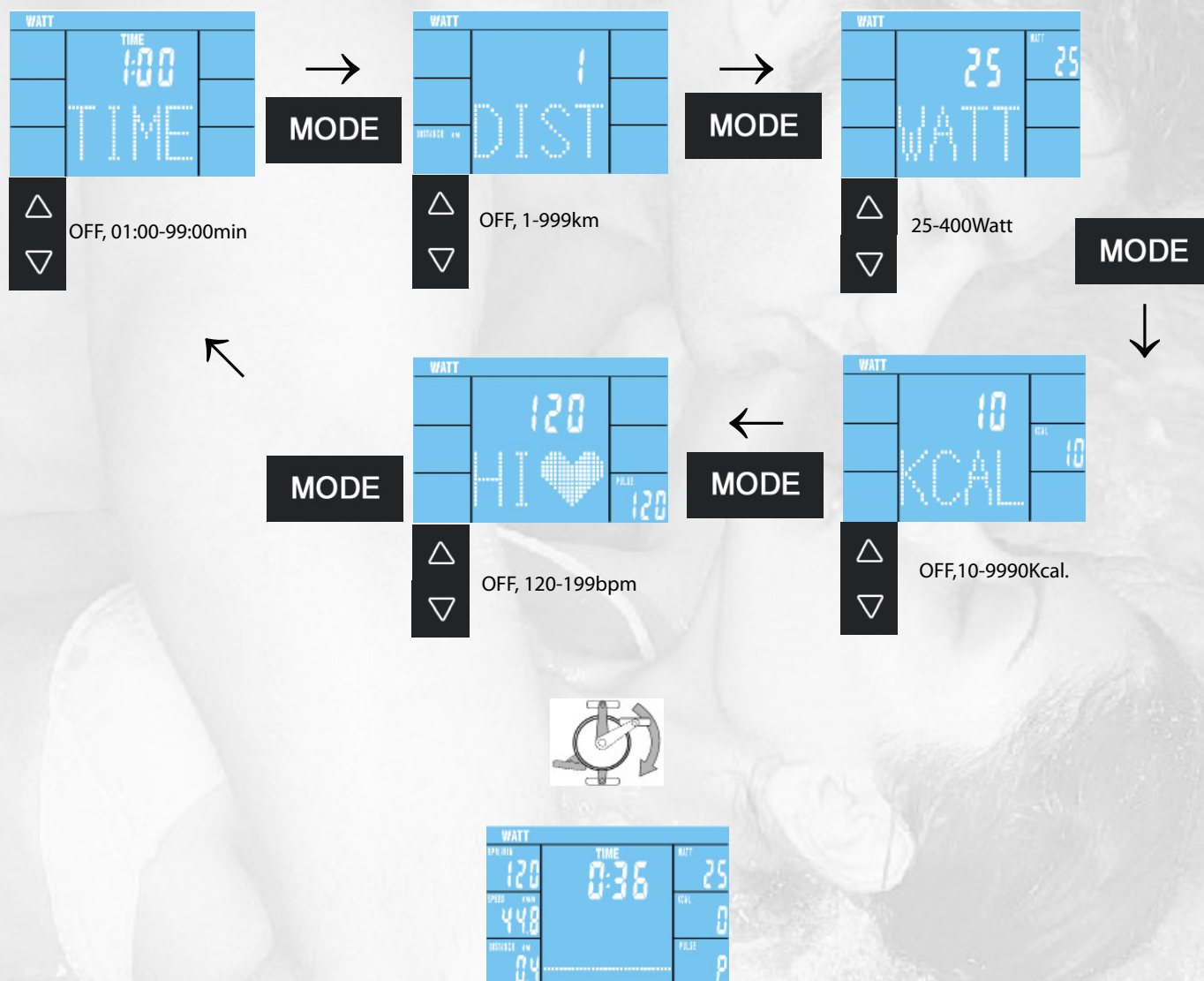
1) WATT-selection



Menu, WATT is blinking.

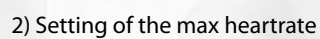
Press quickly

2) Setting of values

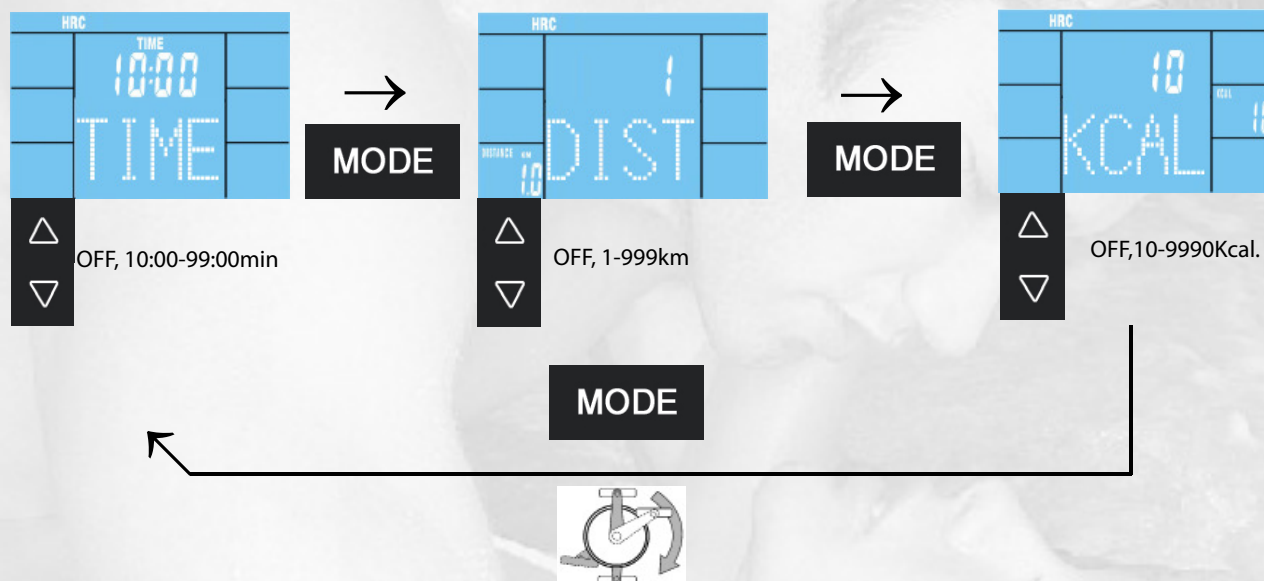


Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn't set any values, all data will start counting up.

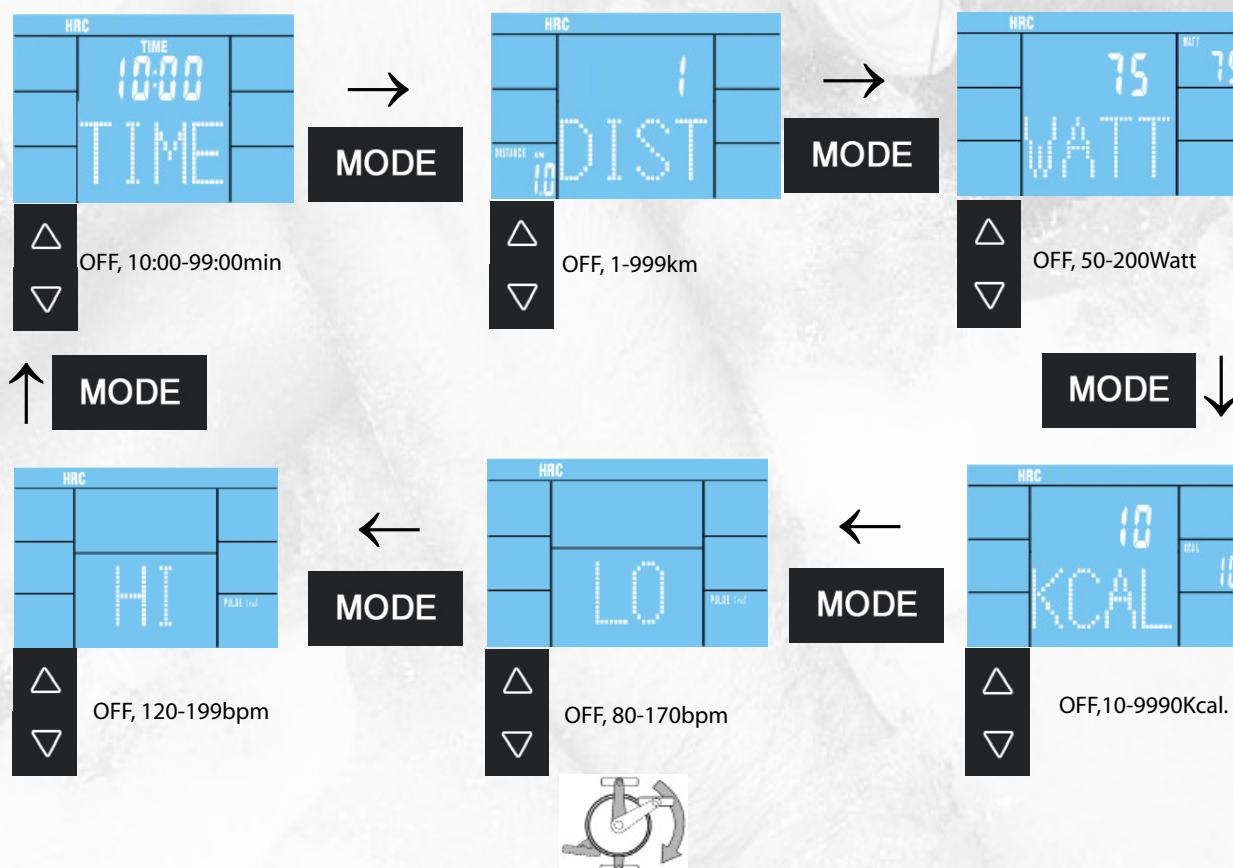
1) HRC-Selection



3A) Setting of the values for the limits
65%, 75% und 90%



3B) Setting of the values for the limit IND

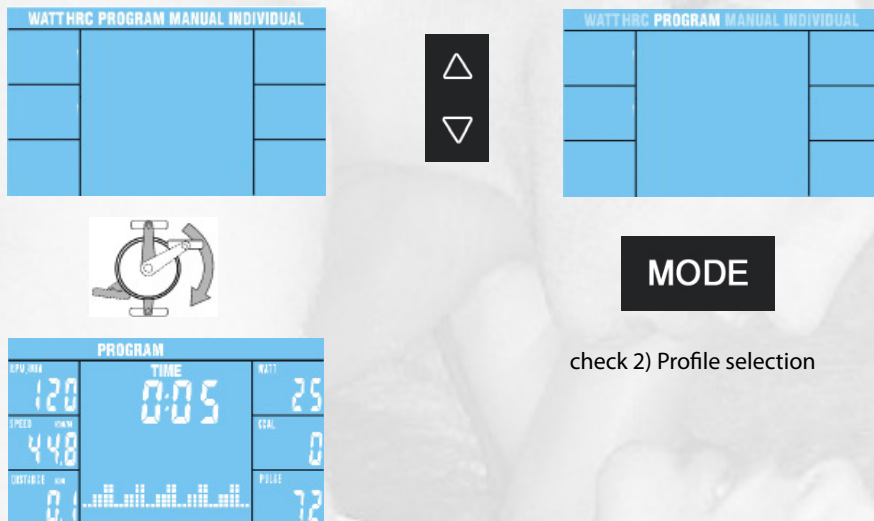


Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn't set any values, all data will start counting up.

Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn't set any values, all data will start counting up.

5.4.4 PROGRAM-Mode

1) PROGRAM-Selection

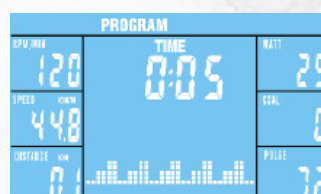
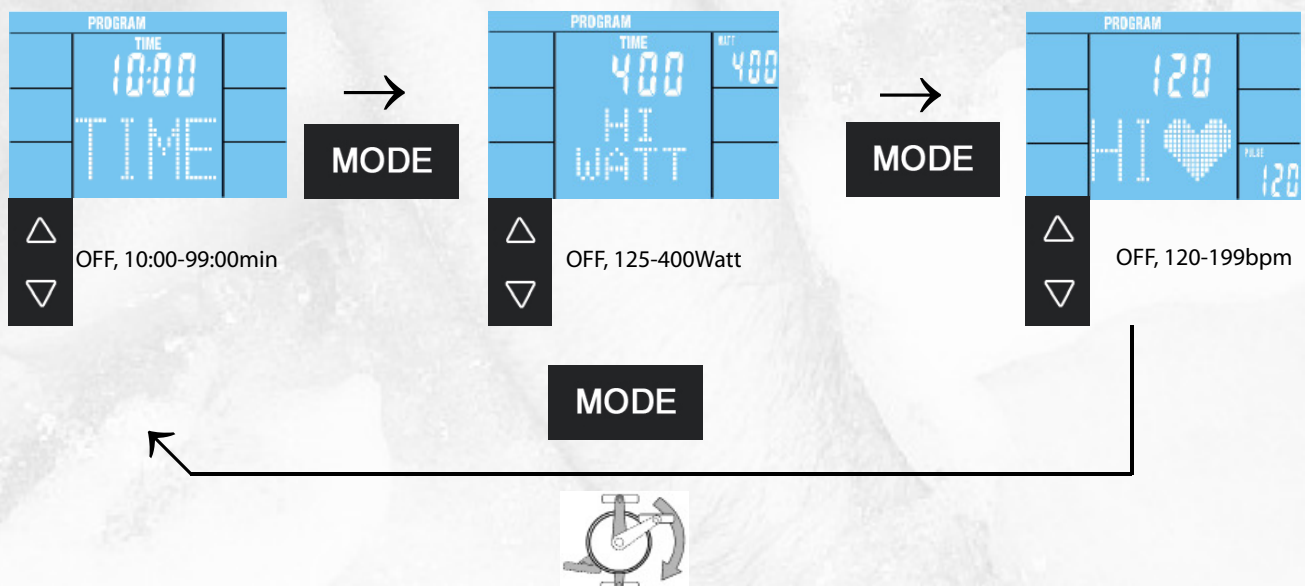


Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn't set any values, all data will start counting up.

2) Profile selection



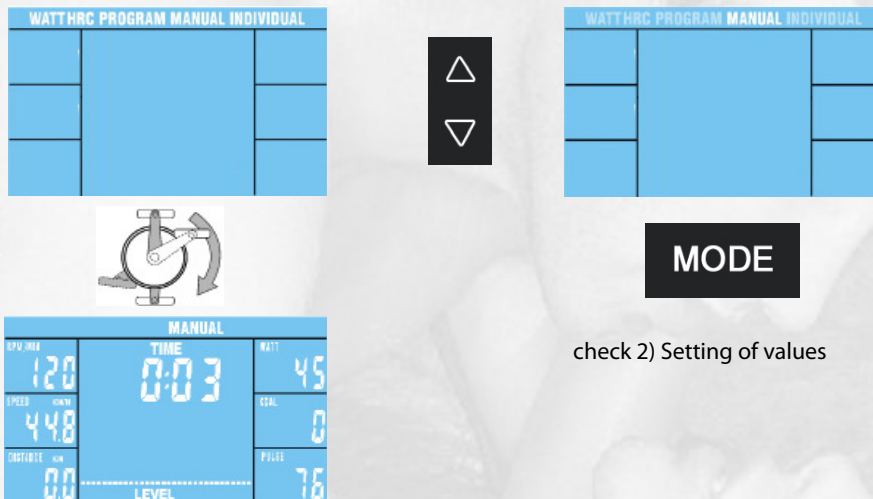
3) Setting of values



Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn't set any values, all data will start counting up.

5.4.5 MANUAL-Mode

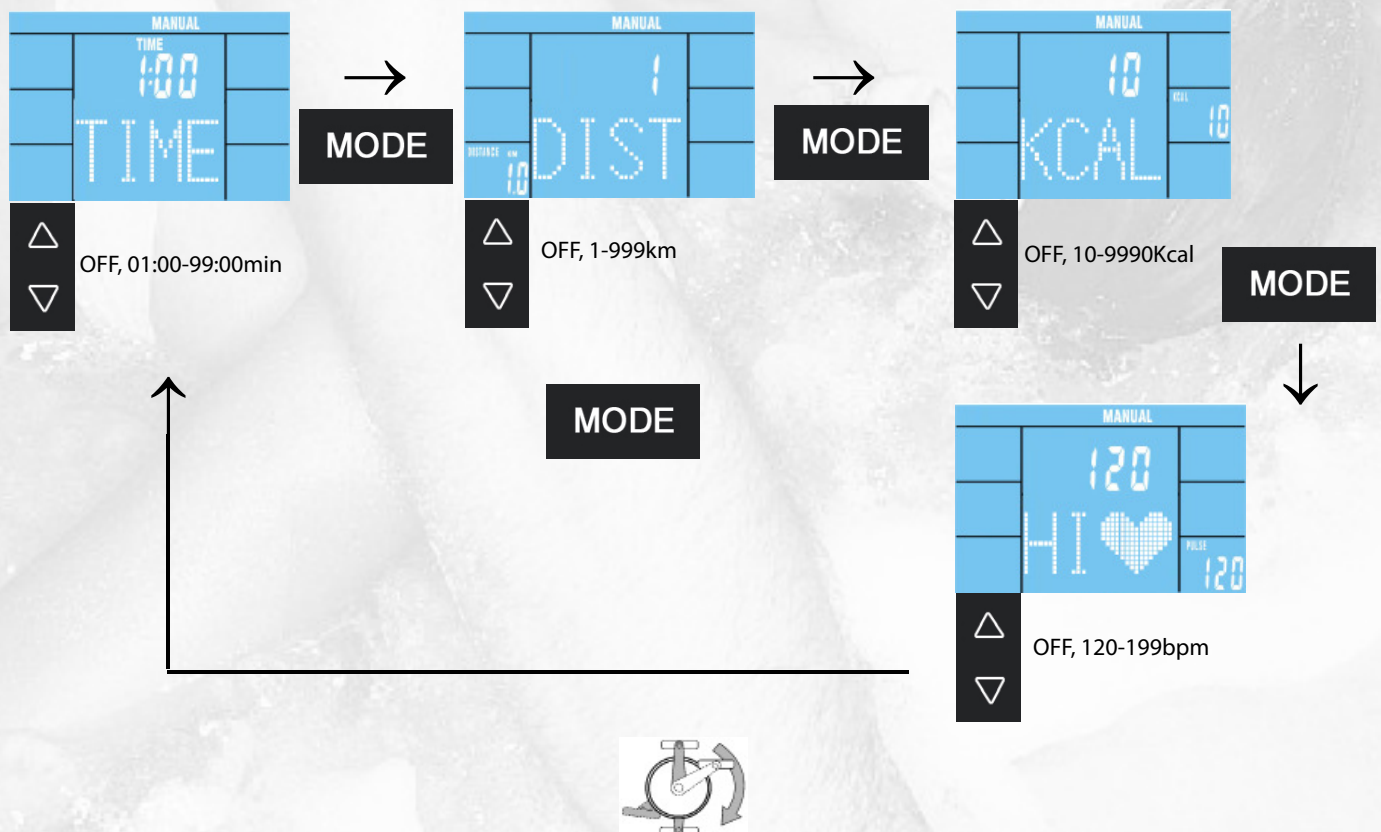
1) MANUAL-Selection



check 2) Setting of values

Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn't set any values, all data will start counting up.

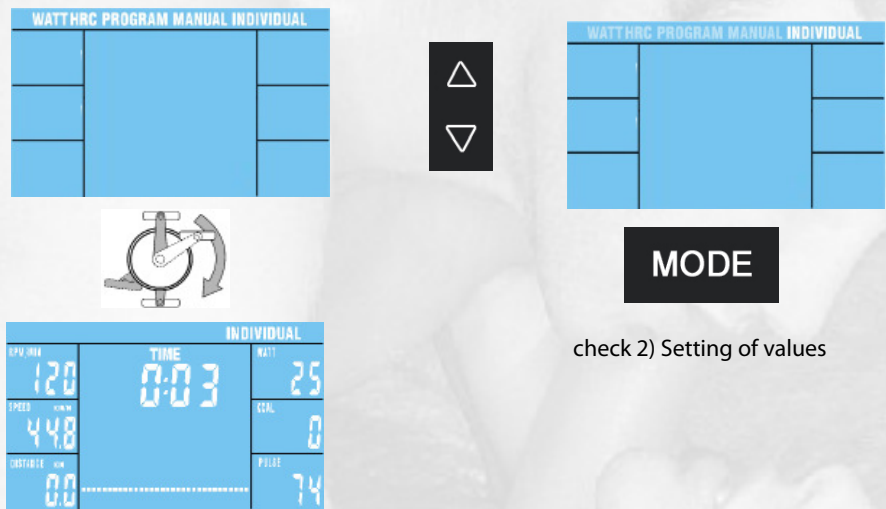
2) Setting of values



Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn't set any values, all data will start counting up.

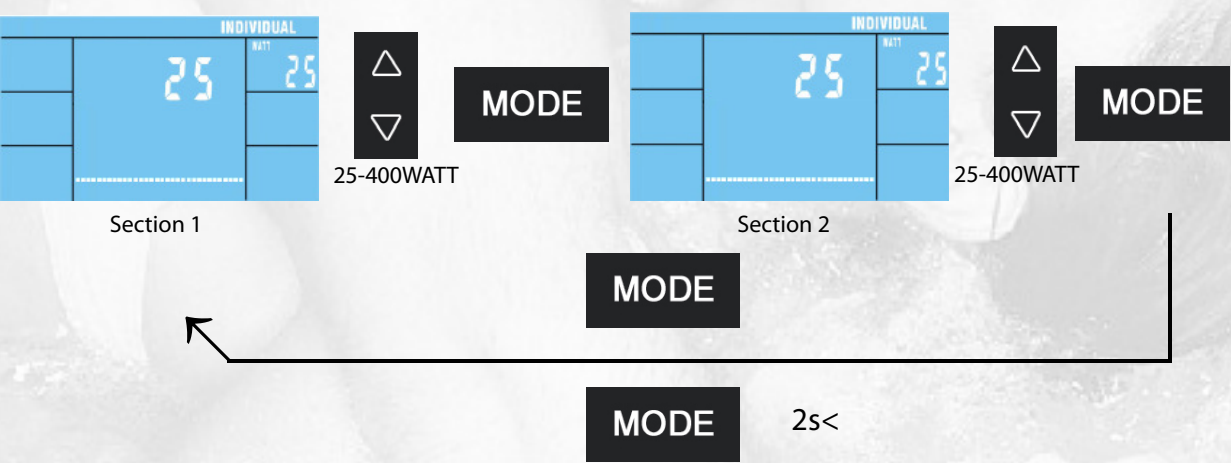
5.4.6 INDIVIDUAL-Mode

1) INDIVIDUAL-Selection

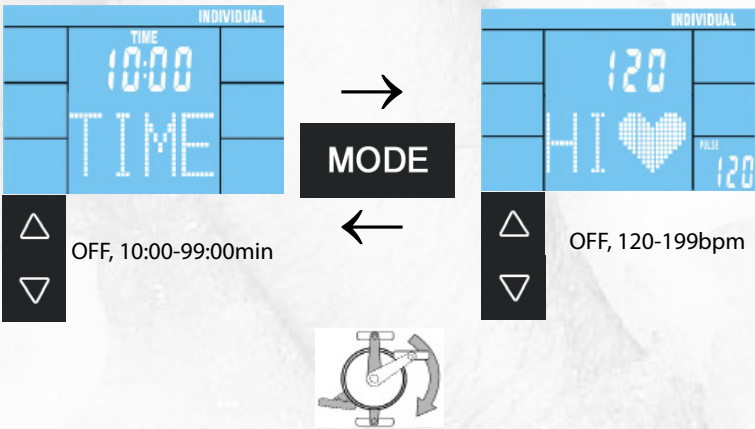


Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn't set any values, all data will start counting up.

2) Setting of Watt values for each section



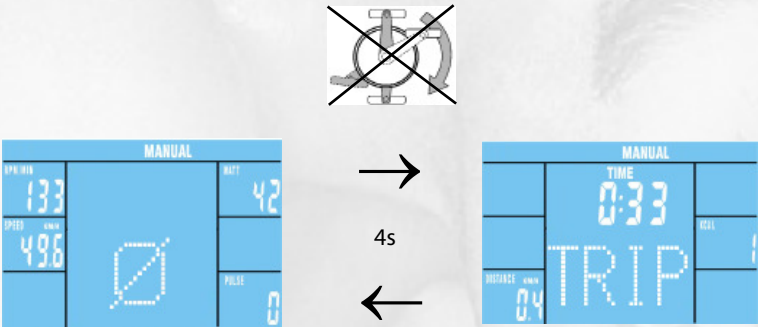
3) Setting of values



INDIVIDUAL	
CPU	120
TIME	0:03
WATT	25
SPEED	44.8
SCAL	0
DISTANCE	0.0
PULSE	74

Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn't set any values, all data will start counting up.

5.4.7 Display after finishing your exercise



The average and final values will be shown rotatingly for four seconds after you have finished your exercise.

5.5 Diagnose en Probleemoplossing

Fout

Geen display of computer functioneert niet

Oorzaak

Geen stroom

Wat te doen?

Steek de stroomkabel in het stopcontact of in de verbindingspoort op het apparaat (zie Montage stap 9) of controleer of alle kabels goed zijn aangesloten.

5.5 Diagnostics and Troubleshooting

Error

No display or computer is not functioning

Cause

No power

What to do?

Plug the power supply into the socket, or plug the power supply into the connection port on the housing (see Assembly Step 9), or Check cable connections

Fout

Hartslagweergave defect

Error

Pulse display defective

Oorzaak

Geen ontvangst
Storing in de kamer

Wat te doen?

Controleer alle verbindingen
Verwijder andere apparaten uit de kamer (bijvoorbeeld mobiele telefoons of luidsprekers)

Cause

No reception
Interference with in the room

What to do?

Check all connections
Remove (for example cell phone/loud speakers) in the room

Hartslagmeting via oor:
Slechte bloedsomloop

Oorlel masseren

Earpulse measurement:
Poor blood circulation

Do some massage for your earlobe.

Geen hartslagontvangst

Controleer of de hartslagkabel juist is geplaatst

No pulse rate acquisition

Check for correct seating of the pulse grip cable and fix it on your textile

Borstband:

Defecte borstband

Eventueel een andere borstband gebruiken. De zendfrequentie moet tussen 5,0 - 5,5 kHz liggen.

Chest Strap:

Incorrect chest strap

Use another chest strap, if necessary. The transmitting frequency must be between 5.0 -5.5 kHz.

Foute positionering borstband

Bevochtig de elektroden en controleer juiste plaatsing

Chestbelt strap incorrectly positioned

Moisten the electrodes and check for correct positioning.

Batterijen zijn leeg

Vervang door hetzelfde type batterijen

Batteries are dead

Replace the batteries with ones of the same type.

Fout

Weerstand kan niet worden aangepast

Error

Step resistance cannot be regulated.

Oorzaak

Mechanica / Besturing

Wat te doen?

Start het programma door gebruik te maken van Snelstart. Controleer of alle kabels zijn aangesloten.

Cause

Mechanics/control system

What to do?

Start the program using Quick Start. Check cable connections

Fout

Computerdisplay te zwak

Error

Computer display to weak

Oorzaak

Ongunstige lichtval

Wat te doen?

Verplaats de apparatuur naar een gunstigere plek

Cause

Detrimental light fall

What to do?

Change the position of the equipment

Fout

Ontbrekende onderdelen

Wat te doen?

Controleer de verpakking of bel de klantenservice

Error

Missing parts

What to do?

Check the packing or Call Service

Fout

Wankelende apparatuur

Error

Wobbly equipment

Oorzaak

Oneven vloer

Wat te doen?

Roteer de steunpunten om de hoogte aan te passen totdat de crosstrainer stabiel is

Cause

Uneven floor

What to do?

Rotate the height adjusting caps until the stand is stable
Tighten the cap nuts

Voetplaten zijn los

Dopmoeren aandraaien

Stand feet are loose

6. Technische Details

6.1 Stroomvoorziening (inbegrepen bij levering)

Verbind de verbindingspoort van het apparaat (onderin aan de achterzijde van de behuizing) met het stopcontact met behulp van de stroomkabel.

Stroomvoorziening specificatie:
Input: 230 V, 50Hz
Output: 26 V, 2500 mA



- Gebruik enkel de stroomkabel die inbegrepen is bij de levering. Indien u een stroomkabel van een andere fabrikant gebruikt, zorg ervoor dat deze automatisch stopt bij overbelasting, beschermt bij kortsluitingen en geaard is. Niet naleven van deze eisen kan resulteren in kortsluiting en schade aan de computer.
- Bij verbreking van de stroomverbinding (zowel bij het stopcontact als bij het apparaat) wordt teruggegaan naar de gebruikersselectie U0 - U4 input mode.

6.2 Overeenstemming conform veiligheidswetten:

Hammer Sport AG verklaart dat dit product gefabriceerd is conform de volgende wetten:

- 2006/95/EG
- 2004/108/EG

6. Technical Details

6.1 Power Supply (included in the scope of delivery)

Connect the cable from the power supply to the respective socket on the lower rear end of the housing.

Power Supply Specification:
Input: 230 V, 50Hz
Output: 26 V, 2500 mA



- Use only the power supply included in the scope of delivery. If you use another manufacturer's power supply, please ensure that it automatically cuts-off in the event of overload, is short-circuit protected and is electronically controlled. Non-compliance may result in short-circuiting and damage to the computer.
- Disconnection of the power pack from the mains or of the power pack plug from the equipment results in a return to User Selection U0 – U4 input mode.

6.2 Conformity according to:

Hammer Sport AG confirms that this item is produced according to the following laws.

- 2006/95/EWG
- 2004/108/EWG

Trainen met de crosstrainer is een ideale bewegingstraining voor versteviging van belangrijke spiergroepen en hart en bloedsomloop.

Belangrijke richtlijnen met betrekking tot trainen

- Train nooit direct na een maaltijd.
- Indien mogelijk, train met hartslagmeting.
- Warm uw spieren op voor het trainen door rek- en stretchoefeningen uit te voeren.
- Verlaag de snelheid voordat u stopt met trainen. Stop nooit abrupt met trainen.
- Doe enkele stretchoefeningen na uw training.

7.1 Trainingsfrequentie

Om uw fysiek en conditie op lange termijn te verbeteren, raden wij een training aan van minimaal drie keer per week. Dit is een gemiddelde trainingsfrequentie voor een volwassene om op lange termijn conditie te verbeteren of vet te verbranden. Wanneer uw fitnessniveau verbetert, kunt u ook dagelijks trainen. Het is met name belangrijk met regelmaat te trainen.

7.2 Trainingsintensiteit

Bouw uw trainingsschema zorgvuldig op. De intensiteit van uw training dient geleidelijk opgevoerd te worden, zodat geen vermoeidheid van de spieren of motoriek optreedt.

Omwentelingen (RPM)

In termen van een doelgerichte training voor verbetering van uithoudingsvermogen is het aangeraden met een lagere weerstand en een hogere RPM (toeren per minuut) te trainen. Zorg ervoor dat de RPM hoger dan 50 maar niet hoger dan 70 is.

7.3 Trainen met hartslagmeting

Voor uw persoonlijke hartslagzone is het aangeraden een aerobische trainingsbereik te kiezen. Verbetering van prestaties met betrekking tot uithoudingsvermogen is haalbaar door lange trainingssessies in een aerobische trainingsbereik.

Zoek deze hartslagzone op in de doelhartslag diagram of informeer uzelf over hartslagprogramma's. U dient 80% van uw training in aerobische trainingsbereik te doen (tot 75% van uw maximale hartslag).

De overige 20% van de tijd kunt u invullen met vermogenshoogtepunten om uw aerobische drempels te verhogen. Met de resulterende trainingssuccessen kunt u later hogere prestaties met dezelfde hartslag bereiken; dit betekent een verbetering in uw fysieke gesteldheid.

Wanneer u reeds ervaren bent met een hartslag-gecontroleerde training, dan kunt u uw gewenste hartslagzone matchen aan uw speciale trainingsplan of fitness status.

Training with the Elliptical is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

General notes for Training

- Never train immediately after a meal.
- If possible, orient training to pulse rate.
- Do muscle warm-ups before starting training by loosening or stretching exercises.
- When finishing training, please reduce speed. Never abruptly end training.
- Do some stretching exercises when finished training.

7.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train at regular intervals.

7.2 Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomena of the musculature or the locomotion system occurs.

RPM

In terms of objective endurance training it is recommended in principle to select a lower step resistance and to train at a higher rpm (revolutions per minute). Ensure that the rpm is higher than 60 RPM but does not exceed 80.

7.3 Heart rate orientated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range.

Find this zone in the target pulse diagram or orient yourself on the pulse programs. You should complete 80 % of your training time in this aerobic range (up to 75 % of your maximum pulse).

In the remaining 20 % of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape.

If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

Opmerking:

Omdat er mensen zijn met een „hoge“ en een „lage“ hartslag, kunnen de optimale individuele hartslagzones (aerobic zone, anaerobic zone) verschillen van de zones voor het algemene publiek (doelhartslag diagram).

In deze gevallen dient training te worden afgesteld op persoonlijke ervaringen. Wanneer beginners met dit fenomeen te maken krijgen, is het belangrijk een arts te raadplegen voordat er getraind wordt, om zo trainingscapaciteit in kaart te brengen.

7.4 Trainingscontrole

Zowel medisch als in termen van trainingsfysiologie is een hartslag-gecontroleerde training een meest logische keuze en is georiënteerd op de individuele maximale hartslag.

Deze regel geldt voor zowel beginners en ambitieuze recreatieve atleten als professionele sporters. Afhankelijk van de doelstelling van de training en prestatievermogen, bestaat een training uit specifieke intensiteit van de individuele maximale hartslag (uitgedrukt in procentpunten).

Om een effectieve cardiotraining te configureren conform de sport-medische aspecten, raden wij een training aan waarbij uw hartslag tussen de 70% en 80% van de maximale hartslag ligt. Neem a.u.b. kennis van het onderstaande doelhartslag diagram.

Meet uw hartslag op de volgende punten:

1. Voor het trainen = rusthartslag
 2. 10 minuten na het starten van de training=trainingshartslag
 3. Een minuut na het trainen = herstelhartslag
- Gedurende de eerste paar weken wordt het aangeraden om met een lagere hartslag te trainen dan in de trainingshartslagzone (ongeveer 70%) of lager.
 - Gedurende de volgende 2 - 4 maanden kunt u de intensiteit van uw training stapsgewijs opvoeren totdat u aan de bovenkant van de trainingshartslagzone ligt (ongeveer 85%), zonder dat u overmatig gaat trainen.
 - Indien uw trainingsconditie goed te noemen is, kunt u de makkelijkere onderdelen in het lage aerobics bereik hier en daar verspreiden door het trainingsprogramma, zodat u voldoende herstelt. Een „goede“ training betekent altijd dat u slim traint, wat inhoudt dat u voldoende kunt herstellen op de juiste momenten. Overmatig trainen kan uw trainingsresultaten in de weg zitten.
 - Elke training aan de bovengrens van de individuele uithoudingsvermogen dient altijd opgevolgd te worden met een hartslagtraining met een lagere hartslag (tot 75% van de maximale hartslag).

Note:

Because there are persons who have „high“ and „low“ pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram).

In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician be consulted before starting training, in order to check health capacity for training.

7.4 Training control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is oriented on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio-circulatory training according to sports-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70 % - 85 % of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
 2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
 3. One minute after training = recovery pulse
- During the first weeks, it is recommended that training be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.
 - During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.
 - If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program. so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.
 - Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

Wanneer uw conditie verbeterd is, wordt een hogere trainingsintensiteit vereist om uw hartslag in de „trainingszone“ te brengen, uw lichaam is dan in staat een hoger prestatievermogen te leveren. U zult de resultaten van de verbetering van uw conditie merken aan een hogere fitness score (F1 - F6).

Berekening van de trainingshartslag

220 hartslagen per minuut min uw leeftijd = persoonlijke maximale hartslag (100 %).

Trainingshartslag

Ondergrens: $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,70$

Bovengrens: $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,85$

7.5 Trainingsduur

Elke training dient idealiter te bestaan uit een warming-up fase (opwarmen), een trainingsfase en een cool-down fase (afkoelen) om blessures te voorkomen.

Opwarmen:

5 tot 10 minuten langzaam fietsen.

Training:

15 tot 40 minuten van intensieve (maar geen overmatige) inspanning, zoals hierboven beschreven.

Afkoelen:

5 tot 10 minuten langzaam fietsen, gevolgd door strechoefeningen om de spieren te ontspannen.

Stop direct met trainen indien u zich niet goed voelt of indien er sprake is van overmatige fysieke inspanning.

Verandering van metabolisme gedurende de training

- Gedurende de eerste 10 minuten van de inspanning consumeert ons lichaam de suikers die opgeslagen zijn in onze spieren. Glycogeen.
- Na ongeveer 10 minuten begint de vetverbranding.
- Na 30 - 40 minuten wordt de vetstofwisseling geactiveerd en gebruikt ons lichaam vet als de hoofdbron van energie.

When condition has improved, higher intensity of training is required in order for the pulse rate to reach the „training zone“; that is, the organism is capable of higher performance. You will recognize the result of improved condition in a higher fitness score (F1 - F6).

Calculation of the training / working pulse:

220 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

Training pulse

Lower limit: $(220 - \text{age}) \times 0.70$

Upper limit: $(220 - \text{age}) \times 0.85$

7.5 Trainings duration

Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

Warm-up:

5 to 10 minutes slow cycling.

Training:

15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

Cool-down:

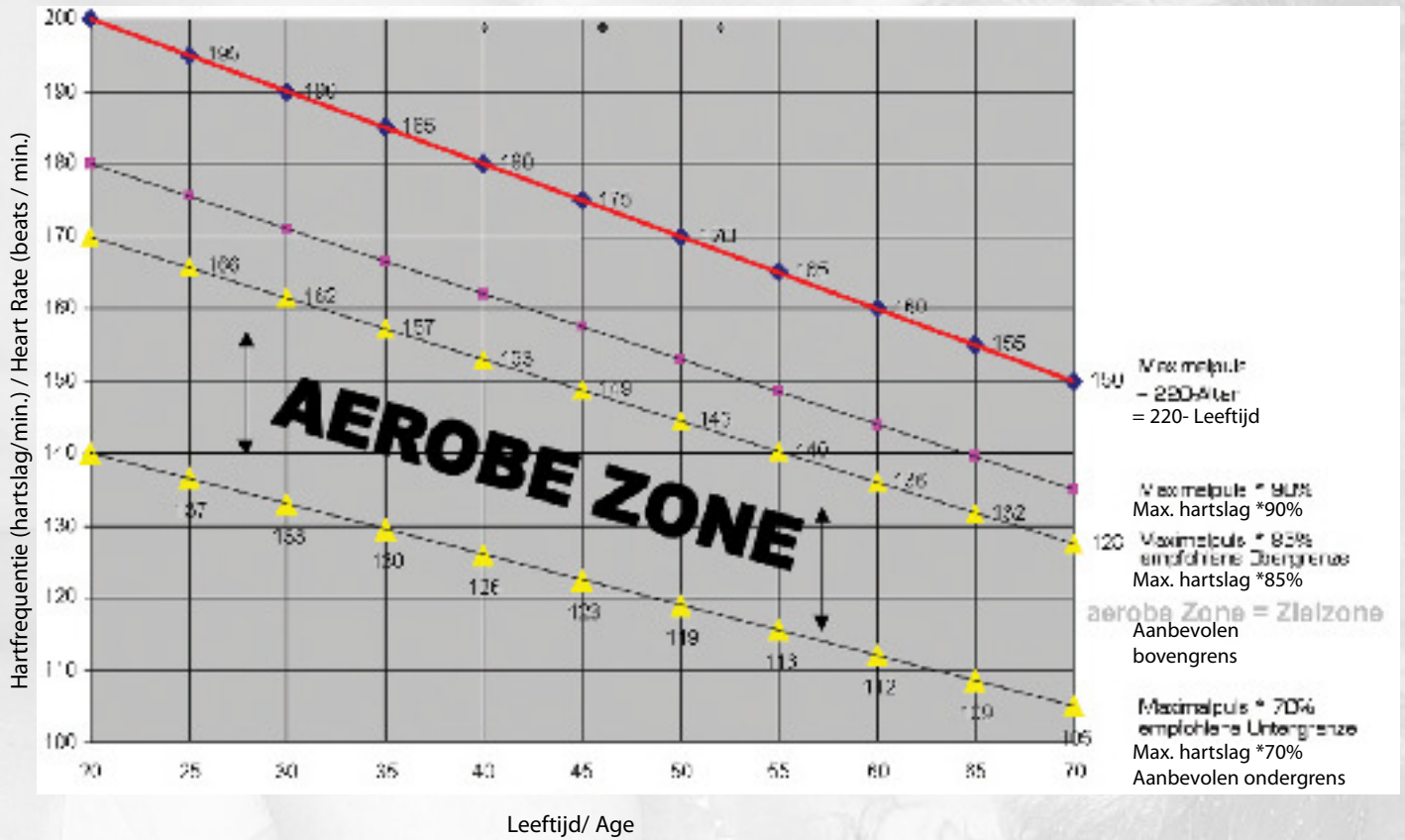
5 to 10 minutes of slow cycling, followed by calisthenics or stretching, in order to loosen up the muscles.

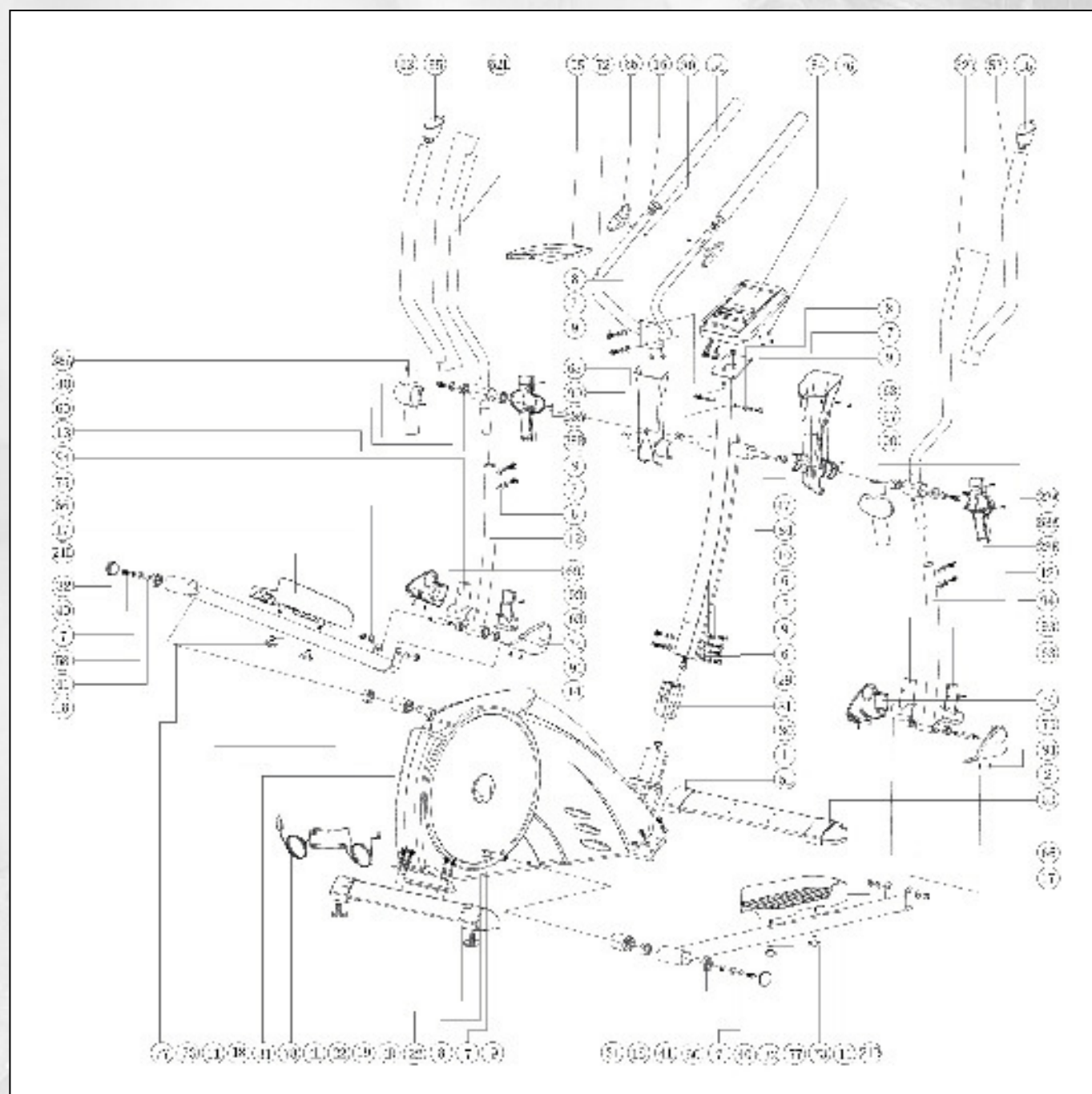
Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

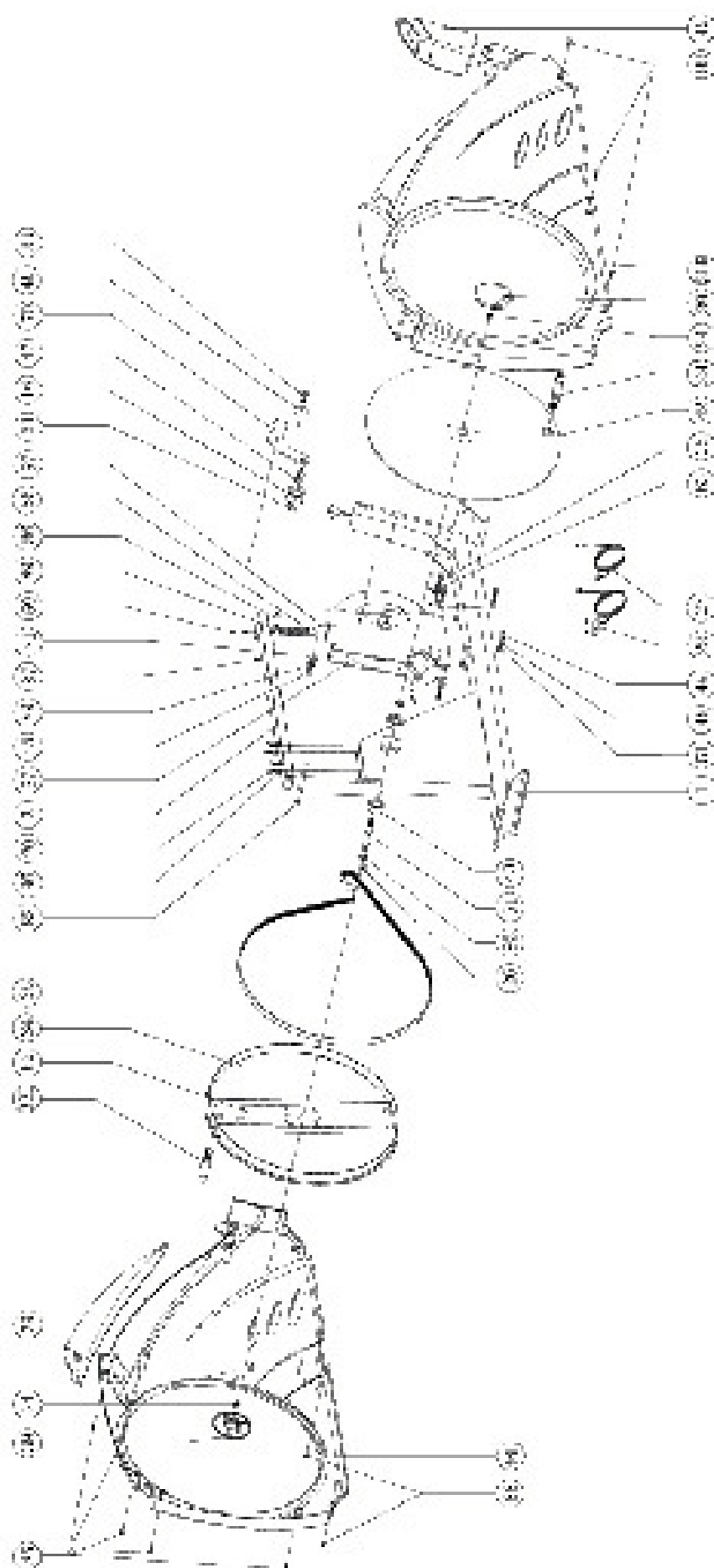
Alterations of metabolic activity during training:

- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles. Glycogen.
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy

Doelhartslag Diagram / Target Pulse Diagram (Hartfrequentie/Leeftijd) / (Heart Rate / Age)







10. Onderdelenlijst / Parts list

Positie	Omschrijving	Description	Afmetingen/Dimension	Aantal/Quantity
3274 -1	Hoofdframe	Main frame		1
3277 2	Stabilisator, voor	Front stabilizer		1
3279 3	EMS bevestiging, boven	EMS fixation, top side		1
4L	Voetkap, links achter	Rear foot cap, left side		1
4R	Voetkap, rechts achter	Rear foot cap, right side		1
5L	Voetkap, links voor	Front foot cap, left side		1
5R	Voetkap, rechts voor	Front foot cap, right side		1
6	Revet, gebogen	Washer, curved	Ø22xØ8.5x1.5	6
7	Springrevet	Springring	Ø15.4xØ8x2	22
8	Revet	Washer	Ø16xØ8.5x1.2	16
9	Inbusschroef	Allen screw	M8x20	22
10	Stuurstang	Handlebar post		1
11	Pedaalarm	Pedal arm		2
12	Verbindingsarm	Connection arm		2
13	Kogellager	Ballbearing	6003ZZ	4
14	Kogellager	Ballbearing	6001ZZ	4
15	Afdekkap	End cap	Ø25x28	2
16*	Spanwiel	Idler wheel		1
17	Veiligheidsmoer	Safety nut	M 10	4
18	Kogellager	Ballbearing	2203-2RS	2
19	Stabilisator, achter	Rear stabilizer		1
20	Zeskantbout	Hex head bolt	M8x25	4
21L	Pedaal, links	Pedal, left side		1
21R	Pedaal, rechts	Pedal, right side		1
22	Hoogteverstelling	Height adjustment		2
23A	Afdekking v. verbindingsarm, rechts voor	Cover for connection arm, right front side		1
23B	Afdekking v. verbindingsarm, rechts achter	Cover for connection arm, right rear side		1
24	Kartelmoer	Fasten Nut	M10	2
25	PC board	PC board		1
26	Klemring	C-clip	Ø22xØ18.5	2
27	Stroomkabel	Powercable	1250mm	1
28	Weerstand controlekabel	Tension control cable	1050mm	1
29	Computerkabel, boven	Upper computer cable	1000mm	1
30	Computerkabel, onder	Lower computer cable	400mm	1
31	Afstandhouder voor pedaalarm	Spacer for pedal arm	Ø46x39	2
32	Afdekkap voor as	Endcap for axle	Ø45x15	2
33L	As, links	Axle, left side		1
33R	As, rechts	Axle right side		1
34	Rotatiewiel, links	Rotationwheel, left side		1
35*	Snaar	Belt	1651 pj6	1
36L	Behuizing, links	Housing, left side		1
36R	Behuizing, rechts	Housing, right side		1
37	EMS	EMS		1
38A	Afdekking v. verbindingsarm, links voor	Cover for connection arm, left front side		1
38B	Afdekking v. verbindingsarm, links achter	Cover for connection arm, left rear side		1
39	Afdekking voor rotatiewiel	Cover for rotationwheel		2
40	Zeskantbout	Hex head bolt	M8x20	4
41	Klemring	C-clip	S-40	2
42	Rotatiewiel, rechts	Rotationwheel, right side		1
43*	Kogellager	Ballbearing	6004ZZ	2
44*	Inbusschroef	Allenscrew	M6x15	4
45	Veiligheidsmoer	Safety nut	M8	1
46	Revet	Washer	Ø50xØ10x2.0	1
47	Revet, gebogen	Curved washer	Ø21xØ16	1
48	Springrevet	Spring ring	Ø10.5xØ6x1.3	4
49	Afdekking voor stuur	Cover for handlebarpost		1
50	Klemring	C-clip	S-15	2
51	Revet	Washer	Ø13xØ6.5x1.0	4
52L	Hendel, links	Movable arm, left side		1
52R	Hendel, rechts	Movable arm, right side		1
53*	Schuim voor hendel	Foam for movable arm	Ø26x3.0x690mm	2
54*	Schuim voor stuur	Foam for handlebar	Ø23x4.0x525mm	2
55	Afdekkap voor hendel	End cap for movable arm	Ø30x30	1
56	Veer	Spring	Ø20x70x3.0	1
57	Afdekkap	Endcap		1
58	Revet	Washer	Ø25xØ8.5x2.0	2
59	Zeskantbout	Hex head bolt	M8x50	1
60	Revet	Washer	Ø21xØ8.5x1.5	2
61	Hoofdas	Mainaxle	Ø20x131	1
62	Magneet	Magnet		1
63	Kruiskopschroef	Crosshead screw	ST 4x1.4x15	4

63A	Kruiskopschroef	Crosshead screw	ST 3,5x15	4
64	Computer	Computer	TZ6144	1
65	Contactsensor met kabel	Handpulsensor with cable		2
66	Revet	Washer	Ø22xØ10x2	4
67	Afdekking voor stuur, achter	Cover for handlebar, rear side		1
68	Afdekking voor stuur, voor	Cover for handlebar, front side		1
69	As voor pedaalarm, voor	Axle for pedalarm, front side	12x110	2
70	Riemspranger	Idler bracket		1
71	Revet	Washer	Ø28xØ8.5x3	1
72	Stuur	Handlebar		1
73	Revet	Washer	Ø14xØ6.5x0.8	4
74	Afdekking voor pedaalarm, links	Cover for pedalarm, front left side		2
75	Afdekking voor pedaalarm, rechts	Cover for pedalarm, front right side		2
76	Kruiskopschroef	Cross head screw	M5x10	4
77	Handvat voor pedaalbevestiging	Knob for pedal fixation		4
78	Adapter	Adapter	AC-AC, 230, output 26V, JOD-6601, 001A	1
79	Afdekkap voor behuizing, boven	Topcover for housing		1
80	Kruiskopschroef	Crosshead screw	ST 4x15	2
81	Lager voor stuur	Bushing for handlebarpost		1
82	Afstandhouder voor behuizing	Spacer for housing		2
83	Inbusschroef	Allenscrew	M8x30	1
84	Klemring	C-clip	Ø21.5xØ17.5x1.2	2
85	Kruiskopschroef	Crosshead crew	ST 4x20	7
86	Zeskantbout	Hexhead bolt	M6x55	2
87	Veiligheidsmoer	Safety nut	M6	2
88	Kruiskopschroef	Crosshead screw	ST 4.2x20	6
89	Zeskantbout	Hex head bolt	M8x6	2
90	Kruiskopschroef	Crosshead screw	M5x15	2
91	Kruiskopschroef	Crosshead screw	ST 4x15	8
92	Revet, gebogen	Washer, curved	Ø27xØ21.5x0.3	1
93	Afdekking v. verbindingsarm, middenstuk achter	Cover for connection arm, inner part		2
94	Afdekking v. verbindingsarm, middenstuk voor	Cover for connecdtion arm, out part		2
95	Borstband	Chestbelt		1
96	Revet	Washer	Ø16xØ8.5x1.2	4

De onderdelen met een * zijn gevoelig voor slijtage en dienen vervangen te worden bij intensief of langetermijngebruik. Voor nieuwe onderdelen neemt u contact op met Finnlo Fitness klantenservice.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Finnlo Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

11. Garantie / Warranty (Dutch only)

NRG fitness systems geeft vanaf de aankoopdatum van uw Finnlo trainingstoestel de volgende garantie.

- Twee jaar garantie op alle onderdelen en herstelkosten
- Bij registratie van uw product via www.finnlofitness.nl/registreren ontvangt u een extra derde jaar op alle onderdelen.

Wat zijn herstelkosten?

- Alle kosten die gemaakt worden om een garantie reparatie uit te voeren, zoals voorrijkosten, arbeid en onderdelen.
- Naar ons goedgekeurde reparatie, vervanging of vervanging van beschadigde losse onderdelen.
- Reserveonderdelen die bij de opbouw van het toestel zelf aangebracht moeten worden, dienen door de garantienemer zelf vervangen te worden en maken geen deel uit van het herstel.
- Na afloop van de garantieperiode van twee jaar geldt dat de voorrijkosten en arbeid volledig voor rekening komen voor de gebruiker.
- Garantie bij semiprofessioneel, professioneel en commercieel gebruik bestaat alleen bij de modellen die in de verkoopfolder als zodanig zijn gekenmerkt.
- De voorwaarden die daarvoor gelden, staan aldaar apart vermeld.
- De geldige verkoopfolder is de folder die actueel was op het moment van aanschaf.

CONDITIES EN VOORWAARDEN

De Finnlo fitnessapparatuur is altijd in het bezit geweest van de originele koper en het originele aankoopbewijs kan worden overlegd. De apparatuur is niet onderhevig geweest aan ongelukken, verkeerd gebruik, misbruik, slecht onderhoud, niet geautoriseerde reparaties en onvakkundige demontage en montage bij bv. verhuizing. Normale slijtage door gebruik valt niet onder de garantie. Claims moeten worden ingediend binnen de duur van de omschreven garantie periode.

KASSABON

Om u onze service binnen de garantie te kunnen aanbieden, hebben wij een kopie nodig van uw originele kassabon met datum van aanschaf. Zorg er voor dat u in geval van garantie een kwitantie of een factuur van uw dealer/warenhuis kunt tonen. **ZONDER DIT AANKOOPBEWIJS KAN en ZAL GEEN GARANTIE WORDEN VERLEEND.**

FOUTMELDINGEN

Uw trainingstoestel is zodanig ontwikkeld, dat het een kwalitatief hoogwaardige training op lange duur mogelijk maakt. Indien er toch problemen mochten optreden, lees dan a.u.b. eerst de gebruiksaanwijzing. Vaak vindt u daar al een oplossing. Als u verdergaande problemen wilt oplossen, neem dan contact op met uw dealer/vakhandel. Om ons de kans te geven het probleem zo snel mogelijk voor u op te lossen, verzoeken wij u de fout zo duidelijk mogelijk te beschrijven. Uw dealer/vakhandel kan tevens een beroep doen op onze service dienst.

SERIENUMMER

Om uw model/versie feilloos te kunnen identificeren hebben wij in servicegevallen het serienummer van het toestel nodig. Dit nummer is ook nodig voor de kwaliteitscontrole. Het serienummer staat meestal op een kleine sticker op het frame gedeelte. In uw bijgeleverde handleiding staat de plaats van deze sticker vermeld. Zorg dat u het serienummer al bij de hand heeft als u service vraagt. Als u het serienummer niet op uw trainingstoestel kunt vinden, zal uw vakhandel/dealer u met extra informatie graag terzijde staan.

GARANTIE-SERVICE

Indien er een fout optreedt in uw trainingstoestel, neem dan EERST contact op met uw vakhandel. Zij zullen allereerst samen met u proberen, het probleem op te lossen. Als dit niet mocht lukken, bieden wij nog individuele servicemogelijkheden, die u ook kunt bespreken met uw vakhandel.

GARANTIEVOORWAARDEN

Vanaf wanneer en in welke omvang geldt de garantie?

Deze garantie geldt vanaf de aanschafdatum door de consument voor alle nieuw gekochte producten, die gekocht worden bij bevoegde verkooppartners van NRG fitness systems. In geval van reeds gebruikte showroomexemplaren geldt de garantie vanaf de aanschafdatum door de koper (dealer). Deze garantie geldt onder voorbehoud van andere overeenkomsten tussen de consument en diens verkoper (vakhandel). Wij geven garantie op de afwezigheid van gebreken van onze, via de vakhandel/warenhuizen aangeschafte producten. Deze garantie geldt niet voor verbruiksmaterialen als bijv. batterijen of schade, die het gevolg is van moedwillig ondoelmatig gebruik, normale slijtage, verkeerde installatie, overmacht, reparatie of aangebrachte veranderingen door technici die niet erkend zijn door NRG fitness systems. Voorwaarde voor doelmatig gebruik is het feit dat Finnlo Fitness uitsluitend thuis gebruikt worden.

Wie kan aanspraak maken op garantie en waar wordt deze gegeven?

NRG fitness systems sluit geen koopcontract met de consument. Wij bieden u wel de mogelijkheid aan om niet alleen via uw dealer/vakhandel, maar ook via onze website uw service aan te vragen. Uw aanspraken als koper (consument) jegens uw verkoper (vakhandel) blijven natuurlijk onaangetast, voor zover u geen andere overeenkomsten heeft afgesloten met de uw verkoper (vakhandel).

In geval van een reparatie, een retourtransport of een vervanging, is het doorgaans niet nodig, dat u uw trainingstoestel allereerst naar de vakhandel moet brengen.

Indien door ons noodzakelijke transporten geregeld worden, moet het defecte toestel gedemonteerd en klaargezet worden en moet het gerepareerde of reservetoestel in ontvangst worden genomen en geplaatst worden. Deze service valt niet onder de door ons gegeven garantie.

Afspraken die u met uw dealer gemaakt heeft, alsook diens aanspraken als koper jegens ons blijven in dat geval onaangetast. Wij streven er altijd naar, garantieprestaties voor u zo ongecompliceerd mogelijk te verrichten en wel zo veel mogelijk op de plaats waar het toestel staat opgesteld. Als dit niet mogelijk mocht zijn, leveren wij de prestaties in geval van twijfel op de plaats van vestiging van uw dealer.

Het geven van garantie is beperkt tot het desbetreffende land, waar u uw trainingstoestel heeft aangeschaft. Aanspraak op garantie en vrijwaring buiten Nederland en België is altijd uitgesloten.

SERVICE BUITEN DE GARANTIE

Ook in geval van een gebrek aan uw trainingstoestel na afloop van de garantie of in gevallen, waarin de vrijwaring niet geldt, bijv. normale slijtage staan uw dealer en wij altijd voor u klaar om problemen voor u op te lossen. Wij doen u graag een aanbod om uw probleem snel en voordelig voor u op te lossen. Kijk op onze website www.finnlofitness.nl/service.

COMMUNICATIE

Een groot aantal mogelijke problemen wordt reeds opgelost na een gesprek met uw dealer of met ons. Wij weten, hoe belangrijk een snelle en ongecompliceerde oplossing van een probleem voor u als gebruiker van het trainingstoestel is, zodat u zonder al te lange onderbrekingen met veel plezier kunt trainen. Daarom ondersteunen wij de vakhandel/warenhuizen door middel van maatregelen voor het snel en effectief verhelpen van fouten en staan wij ook graag persoonlijk voor u klaar:

Finnlo Fitness Systems
onderdeel van NRG fitness systems

Postbus 1797
4700 BT Roosendaal
T. 06-24100929
F. 084-7363024
E. info@finnlofitness.nl
W. www.finnlofitness.nl

E. info@nrgfitness.nl
W. www.nrgfitness.nl