

SPORTSART 805P



*Gebruiksaanwijzing
Montage instructies*

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

Lees eerst de volgende veiligheidsvoorschriften door voordat u begint met uw workout op deze elliptische trainer.

- Bewaar deze handleiding voor in de toekomst als u misschien nog onbeantwoorde vragen heeft.
- Lees deze handleiding en volg de instructies op.
- Monteer en gebruik de elliptische trainer op een solide en vlakke ondergrond.
- Laat nooit kinderen in de buurt van de machine.
- Controleer voor elk gebruik van de machine of alle onderdelen vast zitten en alle sluitingen zijn vastgedraaid. Gebruik de machine niet als er enkele onderdelen los zitten.
- Houdt u handen en loszittende kleding uit de buurt van bewegende onderdelen.
- Draag altijd geschikte sport kleding tijdens uw training.
- Schud de machine niet van kant naar kant tijdens uw training, en zorg ervoor dat uw voor-zichtig bent met de machine tijdens het plaatsen ervan.
- Sta alleen op de pedalen.
- Laat voldoende ruimte aan de zijkanten van de machine, voor het geval u de machine nog eens wilt verplaatsen.
- Gebruik geen asseciores die niet door de fabrikant zijn voorgeschreven, deze kunnen namelijk de machine beschadigen of zorgen voor blessures.
- Als enkele onderdelen niet meer functioneren of kapot gaan moet u direct stoppen met uw training en direct contact met uw leverancier opnemen voor reparatie.
- Als u pijn voelt of zich niet helemaal lekker meer voelt na (of tijdens) een training moet u direct contact opnemen met uw dokter.

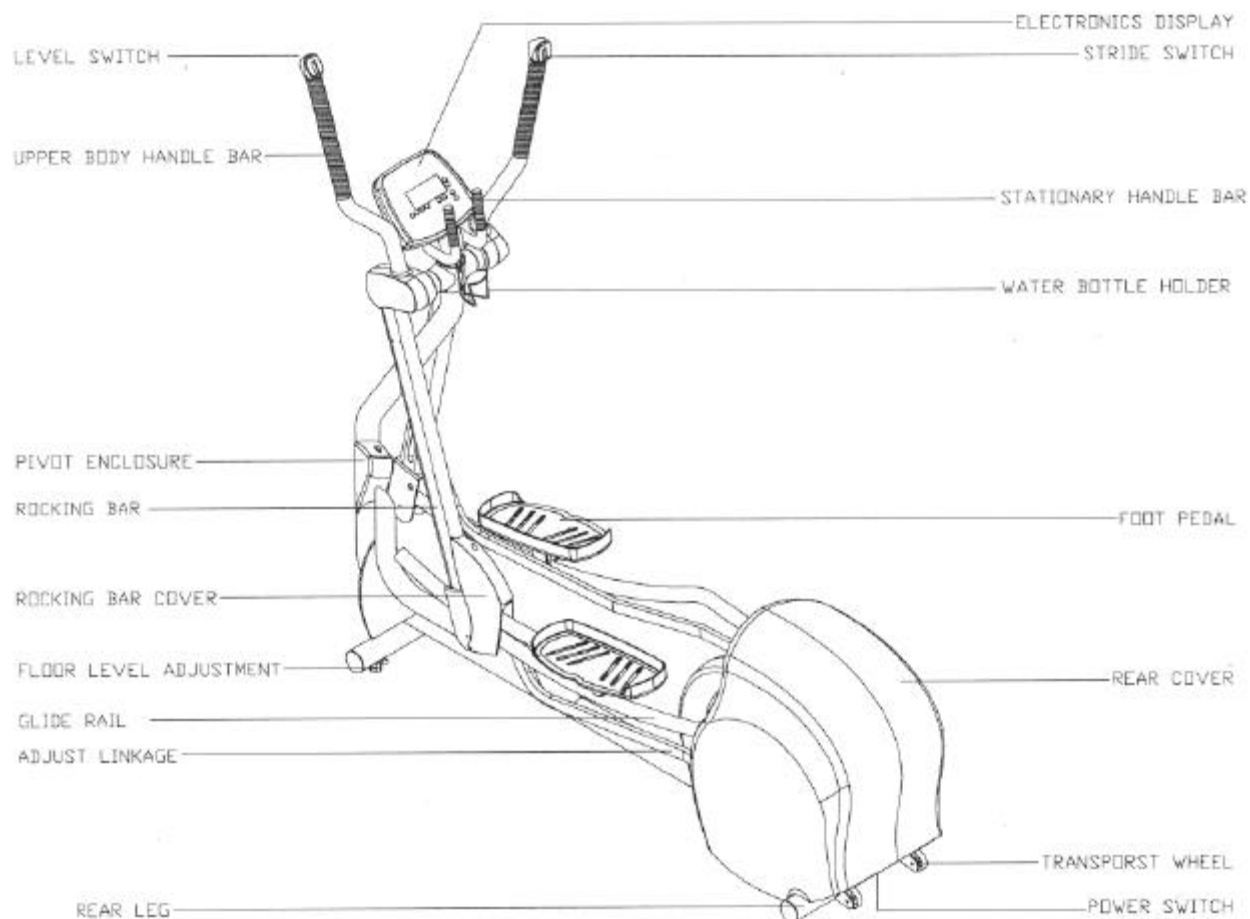
PAS OP

Voordat u begint met een programma, moet u contact opnemen met uw dokter. Het is aan te raden om een complete fysieke test te ondergaan, voordat u begint met uw training.

INTRODUCTIE

Gefeliciteerd met de aankoop van een van de meest geavanceerde apparaten op de huidige markt. Dit apparaat is gefabriceerd met hoogwaardige materialen, en kan jarenlang probleemloos worden gebruikt. De elliptische trainer zal en geïntegreerd onderdeel van uw gezondheid worden.

Voordat u met de elliptische trainer aan de gang gaat raden wij u aan om eerst de handleiding goed door te lezen. Het maakt niet uit of u een beginnening bent of een doorgewinterde veteraan op het gebied van een elliptische trainer, een correct gebruik van de machine zorgt ervoor dat u uw trainingsdoeleinden sneller en gemakkelijker kunt behalen.



MONTEREN VAN UW ELLIPTISCHE TRAINER

MONTAGEBENODIGDHEDEN

Lees de gebruiksaanwijzing en volg de instructies die hierin staan.

PAS OP

Het is aan te raden om enkele mensen te laten helpen met het monteren van de 805P elliptische trainer. Om blessures aan de rug te voorkomen, en ervoor te zorgen dat machine geen schade oploopt, raden wij aan om eerst de verpakking aan de bovenkant omhoog te tillen, de hendels omhoog zetten en deze aan te draaien met enkele schroeven.

BELANGRIJK

De verpakking voor deze machine was bedoeld om de machine tijdens het vervoer te beschermen.. Het is aan te raden om deze verpakking te bewaren voor als u de machine nog eens gaat vervoeren.

LIJST VAN ONDERDELEN

Voordat u uw elliptische machine gaat monteren moet u eerst kijken of de volgende onderdelen zijn inbegrepen. Als enkele onderdelen missen moet u contact opnemen met uw leverancier.

1. Vier 3/8" x L1 bouten
2. Vier 3/8" ringen
3. Twee 3/8" x L3/4" bouten
4. Twee 5/16" x L1 3/4" bouten
5. Twee 5/16" ringen
6. Acht M5 x L8 PH schroeven
7. Eén M5 x L12 PH schroef
8. Twee M5 x L8 schroeven
9. Twee kanten steeksleutel 12 x 15
10. Steeksleutel M6
11. Twee kantige schroevendraaier

STAP VOOR STAP INSTRUCTIES

Als u de elliptische trainer uit de doos haalt, zorg er dan eerst voor dat alle onderdelen aanwezig zijn. Lees hierna de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

1. Verwijder alleen het bovenste gedeelte van de doos en het plastic. (zie fig. 1)

Noot: Verwijder nog niet het onderste gedeelte van de doos en het plastic. Doe dit pas nadat u stap 4 heeft voltooid.

2. Breng de beide hendels in staande positie, en maak deze vast met de 3/8" bouten door de bijgeleverde steeksleutel te gebruiken. (zie fig. 1)

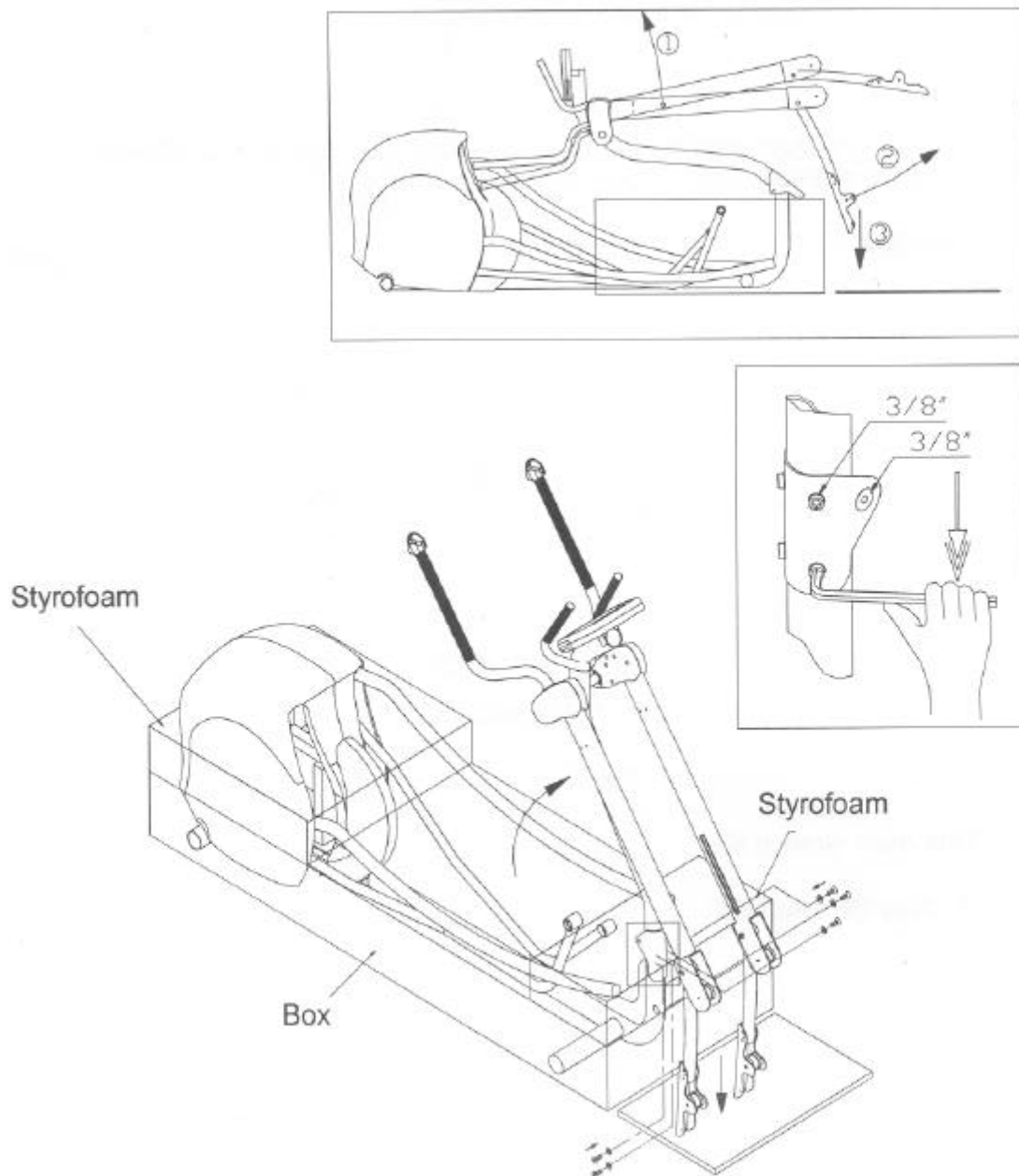


Fig.1

3. Plaats de glijdende rails op de rijsteun.

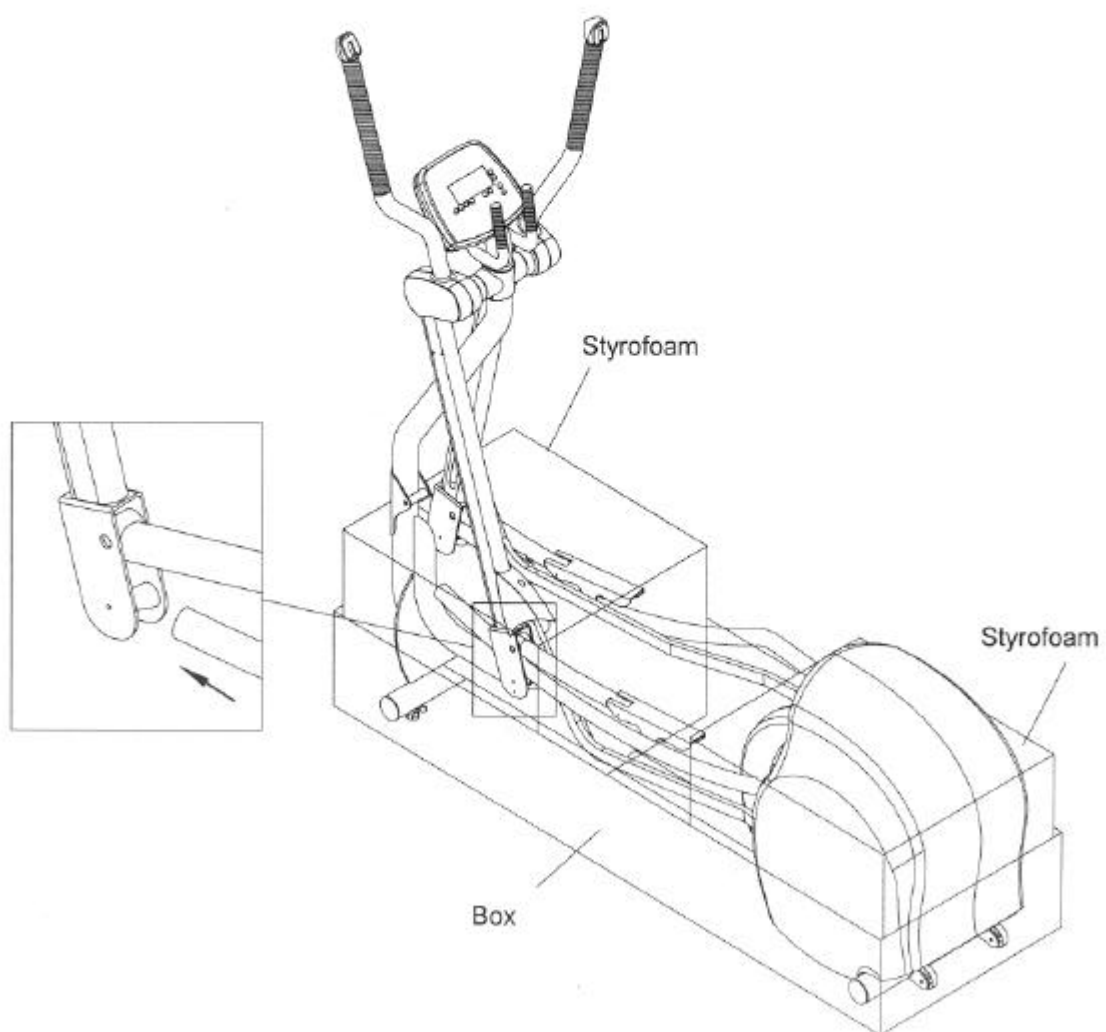
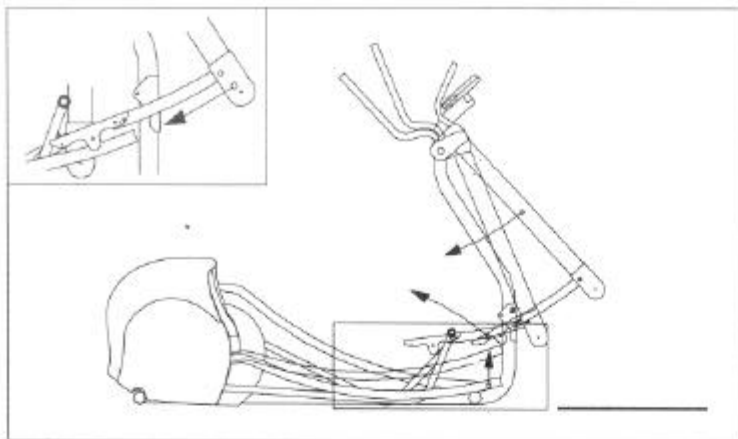


Fig.2

4. Bevestig het uitsteeksel op de nok, die in de rijsteun zit, maak deze vast met de schroeven en plaats uiteindelijk de sluitingskap. (zie fig. 3)

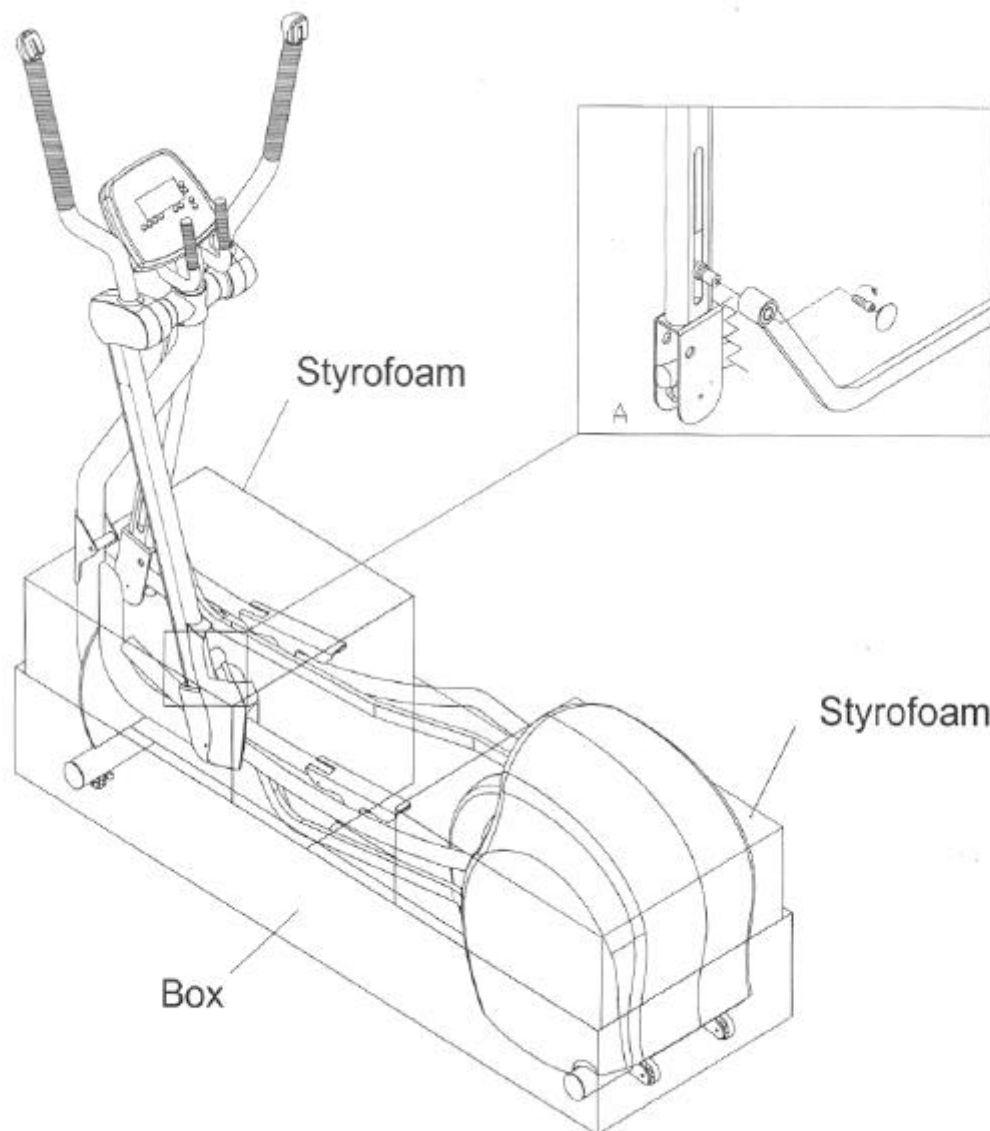


Fig.3

Verwijder nu het plastic verpakkingsmateriaal.

5. Controleer eerst even of de roller onder de voetsteun vast zit en kan rijden op de rails. Maak nu de voetpedalen vast met schroeven. (zie fig 4.)

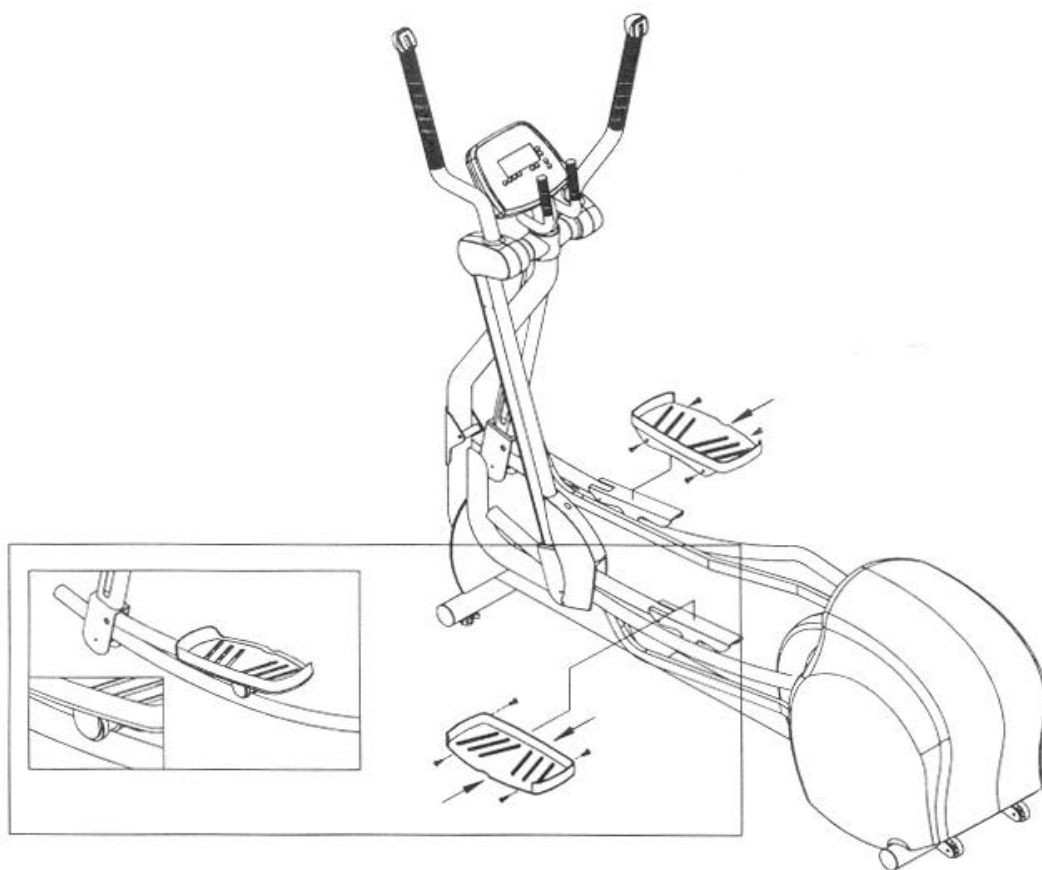


Fig.4

6. Maak de draaipunten vast met de bijgesloten schroeven. (zie fig.5)

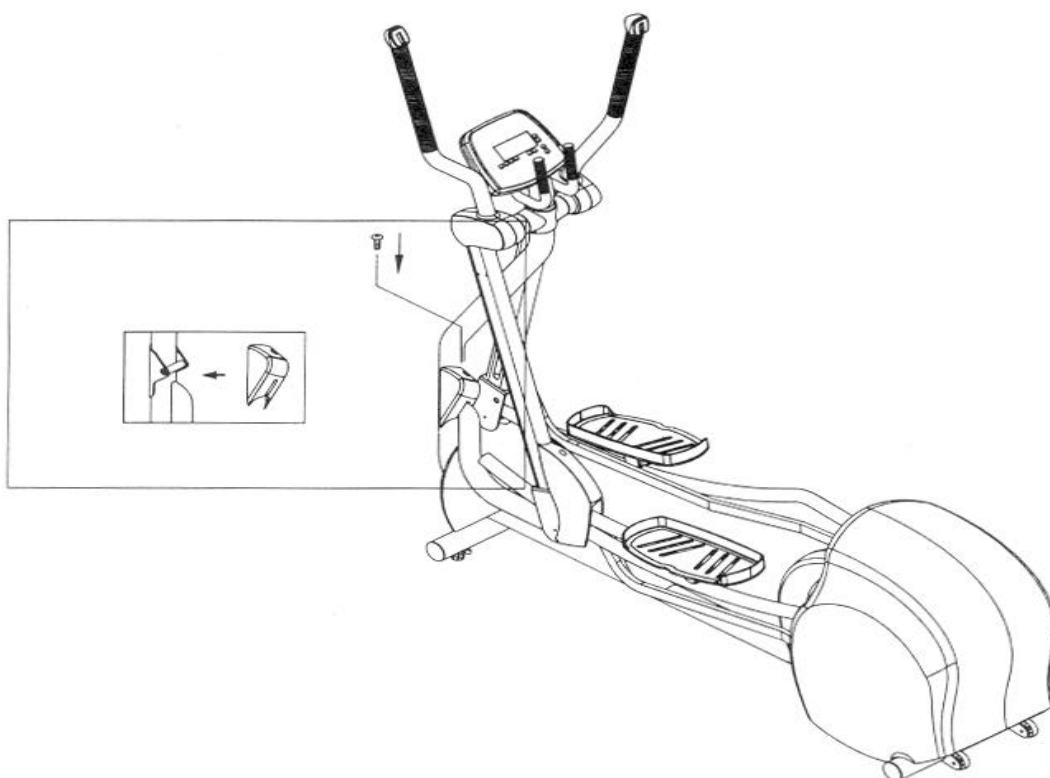


Fig.5

7. Maak nu de waterhouder vast met de bijgeleverde schroeven. (zie fig. 6)

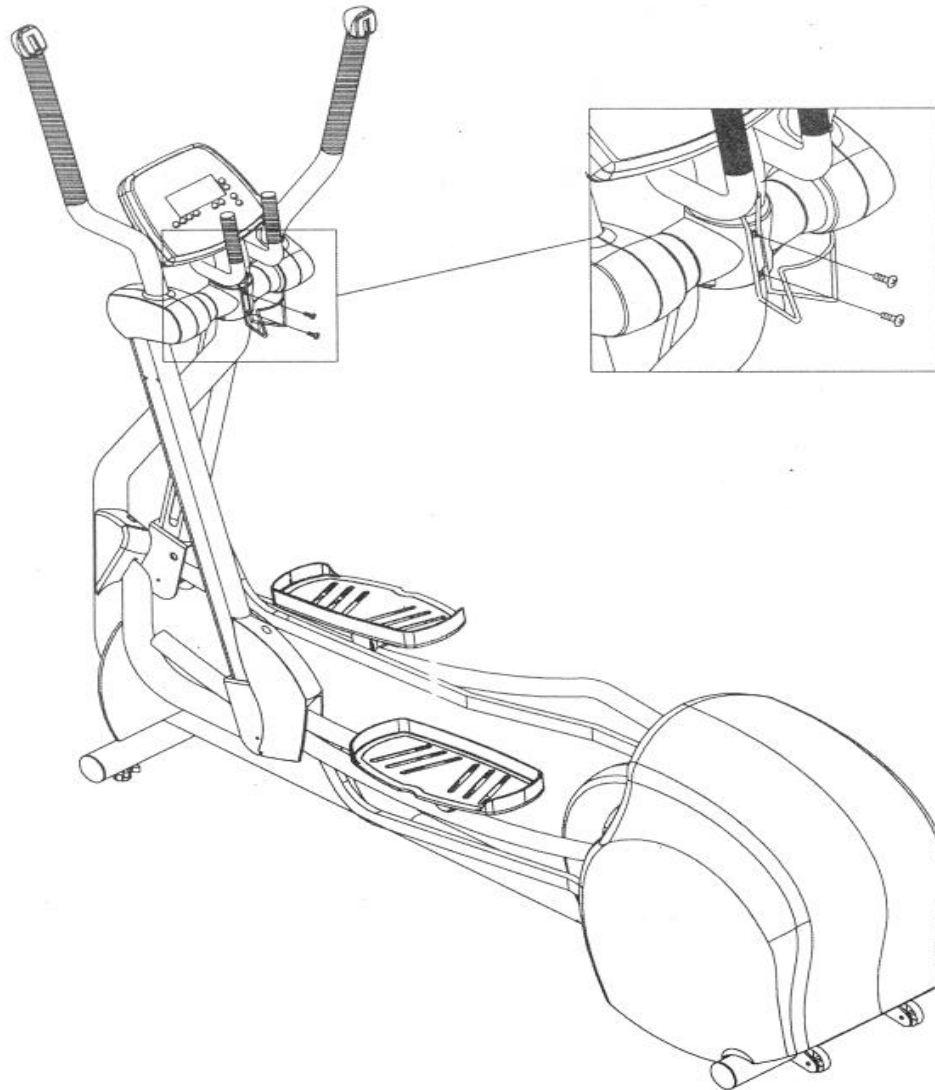


Fig.6

INSTELLEN VAN DE STABILITEIT

Als de elliptische trainer instabiel staat op de vloer, moet u de stabiliteit aanpassen door aan de stelknop te draaien, die aan de voorkant van de machine zit. Verhoog of verlaag de hoogte van de elliptische trainer zodat uw machine stabiel staat.
(zie fig. 7)

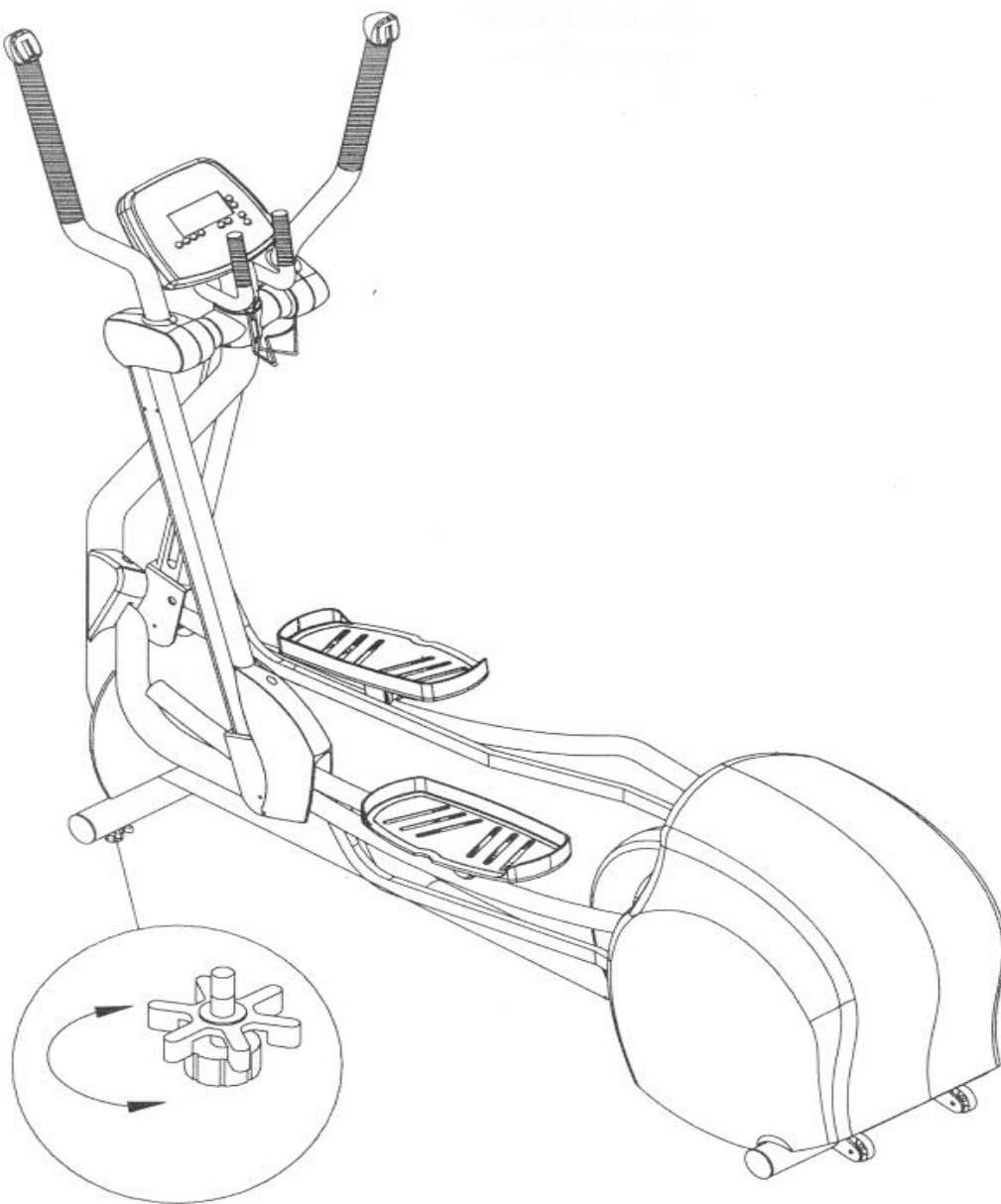


Fig.7

Uw elliptische trainer is nu gereed voor gebruik

TRAINEN OP UW ELLIPTISCHE TRAINER

ELEKTRONISCH GEDEELTE

Zodra u de elliptische machine aanzet komt u in het “manual” programma. Het woord MAN'L zal verschijnen in het display en alle functies staan op de standaardmode ingesteld, waarbij de weerstand staat ingesteld op 5.

Als u wilt beginnen met het manual programma dient u alleen maar de machine in beweging te brengen.

Als u stopt met uw training komt er in het display te staan STEP om u aan te sporen om door te gaan met uw training, en daarna keert de display terug naar MAN'L.

LET OP:

Er zijn 14 verschillende trainingsniveau's, waarbij 1 het makkelijkste niveau is en 14 het zwaarste niveau. U kunt de weerstand verhogen door de pijlen te gebruiken.

MANUAL:

1. Als er MAN'L verschijnt in het display kunt u de weerstand aanpassen op het gewenste niveau.
2. Druk op de LEVEL pijlen om het gewenste trainingsniveau te kiezen. Hierna zal er in het display STEP komen te staan waarna het display weer terug gaat naar de mode MAN'L
3. Als u tijdens uw training stopt zal u gesommeerd worden om door te gaan door de melding STEP in het display, hierna zal er in het display MAN'L komen te staan. Alle data (TIME, STEPS, CAL., ETC) die was ingevoerd zal behouden blijven.
4. U kunt de MODE knop gebruiken om door de functies SCAN, TIME, STEPS, CAL of PULSE te scrollen.
5. Gebruik de MODE pijlen om de gewenste tijd of het aantal steps in te voeren.

Als u de gewenste tijd of steps heeft bereikt, zal het display een piepend signaal geven dat 10 seconden duurt. Hierna zal de machine beginnen met de tijd op te tellen.

SET

1. Als u in de MAN'L mode bent moet u de MODE knop ingedrukt houden voor 3 seconden waarna er SET in het display komt te staan. U kunt nu uw persoonlijke informatie invoeren. Als u tijdens deze stap geen toetsen indrukt zal er ENTER in het display verschijnen om u aan te sporen om informatie in te toetsen, hierna zal er in het display SET verschijnen. Druk de ENTER knop om u gewicht in te voeren.
2. U kunt nu kiezen tussen KG/LB door de MODE pijlen te gebruiken. Als u geen toets indrukt zal er weer in het display ENTER komen te staan, en wordt u gevraagd om één van de twee modes te kiezen, waarna u terug keert naar het KG/LB scherm.
3. Nu wordt u gevraagd om uw gewicht in te voeren. Het standaardgewicht staat ingesteld op 22 kg. (50 LB) en zal ook in het display verschijnen. Gebruik de MODE pijlen om het gewenste gewicht in te voeren. Door de pijlen één keer in te drukken wordt het gewicht met 1 kg. verhoogt. Door één van de pijlen ingedrukt te houden zal het gewicht met 5 kg. of 5 lb per 0,5 seconden toenemen. De gewichtsspreiding is tussen de 44-330 LB of 22-150 kg. Als u het gewenste gewicht heeft ingesteld moet u op ENTER drukken om dit te bevestigen, waarna het gewicht in de computer wordt opgeslagen. Als u niet op ENTER drukt om de data te bevestigen, zal er in het display ENTER komen te staan, om u erop te wijzen om de ENTER knop in te drukken.

AANPASSEN VAN DE STRIDE

1. Druk op de pijlen van de stride knop om de stride lengte in te stellen. De breedte van de stride lengte ligt tussen de 450 mm en de 650 mm (17"- 26")
2. Op het display verschijnt nu SPM (Stride/min)

PROGRAM MODE

De Sportsart 805P elliptical trainer heeft drie professioneel ontworpen programma's waaruit u kunt kiezen. De programma's regelen de intensiteit tijdens uw training.

1. Druk op de PROGRAM knop om door de drie programma's heen te scrollen. Wanneer u een gewenst programma heeft gekozen moet u op ENTER drukken om uw keuze te bevestigen. Als u niet op ENTER drukt dan zal er op het display komen te staan PRESS ENTER.
2. Nadat u het gewenste programma heeft gekozen zal er op het display komen te staan TIME/ STEPS. Gebruik nu de MODE pijlen om te kiezen tussen TIME of STEPS. Als u uw keuze heeft gemaakt dan moet u dit bevestigen met ENTER. Als u niet op ENTER drukt dan zal er op het display komen te staan PRESS ENTER.
3. Gebruik de MODE pijlen om het gewenste aantal steps of tijd te kiezen.
4. Als u de gewenste tijd of aantal steps heeft bereikt zal er een piepende toon klinken die 10 seconden duurt.

De koersprofielen voor elk programma zien er als volgt uit.



Alhoewel de programma's zijn voorgeprogrammeerd kunt zelf nog de intensiteit van de programma's bepalen tijdens uw training. Als u in het midden van uw training stopt zal er op het display de tekst STEP verschijnen om u ertoe aan te zetten om door te gaan met uw training. Alle ingevoerde data zal bewaard blijven.

GEBRUIK VAN DE INTERVAL MODE

1. De Sportsart 805P bevat een willekeurig intervalprogramma wat u in staat stelt om uw eigen programma samen te stellen. Er zijn acht programmeerbare segmenten in de interval mode.
2. Druk op de PROGRAM knop totdat er INTV in het display verschijnt. Druk nu op ENTER om INTV te kiezen, als u niet op ENTER drukt, zal op het display de tekst PRESS ENTER verschijnen.
3. Nadat u op ENTER heeft gedrukt zal SEG 1 in het display verschijnen. U kunt nu de weerstand voor segment 1 instellen.

3.1 De standaardwaardes van de onderdelen TIME en LEVEL zullen nu in het display verschijnen (of als u de INTV mode eerder heeft gebruikt zullen de gegevens van deze training worden gebruikt).

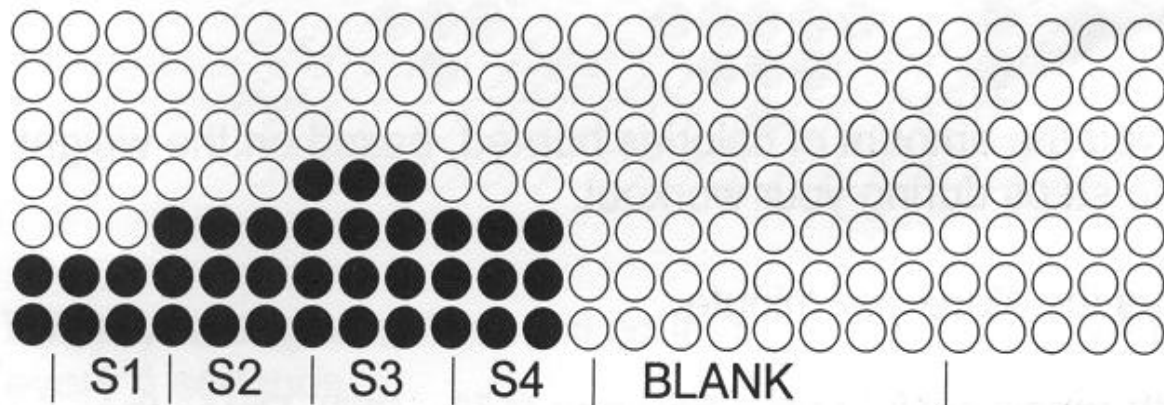
3.2 Druk op de pijlen van de MODE knop om de tijd in te stellen.

3.3 Druk op de pijlen van LEVEL knop om de weerstand in te stellen.

Druk op ENTER om uw keuzes te bevestigen. Ook hier komt weer te staan PRESS ENTER als u te lang wacht.

Nadat u op ENTER heeft gedrukt kunt u nu segment twee in stellen. Herhaal de stappen hierboven om ook dit segment in te stellen naar uw persoonlijke wensen. Als u niet alle acht de segmenten wilt instellen, stelt u de tijd van het laatste segment, dat u wilt gebruiken, in op 0 seconden.

Als u bijvoorbeeld dus maar vier segmenten wilt gebruiken stelt u bij segment vijf de tijd in op 0. Nu zal de machine alleen de eerste vier segmenten gebruiken.



4. Als u al de gewenste segmenten heeft ingesteld drukt op ENTER om uw keuze te bevestigen. Nu ziet u in het display u zelf samengestelde INTV programma.
5. U kunt tijdens uw training de weerstand veranderen door de pijlen van de knop LEVEL in te drukken.
6. Als u tijdens uw training plotseling stopt zal er in het display de boodschap STEP TO START verschijnen (alle ingevoerde data blijft bewaard).
7. Als u klaar bent met uw INTV training zal de computer een piepend geluid geven wat tien seconden duurt, waarna u terug keert naar het MAN'L programma.

RESET

1. Om te stoppen terwijl u in de stride mode zit moet u de RESET knop drukken om de motor te stoppen.
2. Om alle data te wissen moet u op de RESET knop drukken en daarna terug keren naar het MAN'L programma.

BETEKENIS VAN DE KNOPPEN

SCAN: Druk op de MODE knop totdat de functie SCAN verschijnt, hierna zal de computer door de functies TIME, STEPS, CAL en PULSE heen scrollen

TIME: Gebruik de pijlen om de gewenste tijd van een training in te stellen. Elke druk op de knop zal de tijd met 1 minuut laten toenemen. Als u de pijl omhoog houdt ingedrukt houdt zal de computer de gewenste tijd per 0,5 seconden met 5 minuten vermeerderen. Als u de gewenste tijd heeft bereikt moet u op ENTER drukken om uw keuze te bevestigen.

Tijdens uw training zal de computer terug tellen van de ingestelde tijd. Als u de gewenste tijd heeft bereikt zal er een piepend geluid te horen zijn dat 10 seconden duurt. Als u hierna door gaat met uw training zal de computer opnieuw beginnen maar nu telt deze de tijd op.

STEPS: Gebruik de pijlen van de knop STEPS om het gewenste aantal steps te kiezen. Elke druk op de pijl omhoog zal het aantal steps met 5 vermeerderen. Als u de pijl onhoog ingedrukt blijft houden zal het aantal steps met 50 vermeerderen.

SPM: Deze functie laat u het aantal steps per minuut zien.

STRIDE: De lengte van de stride varieert van 450 mm tot 650 mm
(17" – 26 ") Druk op de pijlen van de stride knop om de gewenste stride lengte in te stellen.

HEART RATE CONTROL FUNCTIE

1. Druk op de PROGRAM knop totdat er in het display HRC verschijnt.

Druk nu op de ENTER knop

Druk nu op de pijlen van MODE knop om te kiezen voor een FAT of CARDIO training.

Druk op ENTER om uw keuze te bevestigen.

In het display verschijnt nu AGE 35. Druk op de pijlen van de MODE knop om uw leeftijd in te voeren. Hierna moet u op ENTER drukken om uw keuze te bevestigen. In het PULSE display zal nu uw doel hartslag verschijnen.

Druk op de ENTER knop en u heeft nu de mogelijkheid om uw hartslag doel zone aan te passen. Op het display verschijnt nu MODIFY u kunt nu uw maximale hartslag verlagen maar niet verhogen.

Druk nog een keer op ENTER en TIME zal in het display verschijnen. U kunt nu instellen hoeveel tijd u in de gewenste hartslagzone wilt blijven trainen. Gebruik de pijlen van de MODE knop om uw trainingstijd in te stellen van 5 tot 99 minuten.

2. Druk nu op ENTER en uw HEART RATE CONTROL programma zal starten. Het programma start met niveau 5 als weerstand. Uw hartslag doel zone zal nu in het display verschijnen.

3. Als u begint zal de computer beginnen met de tijd op te tellen.

NOOT: Als na 20 seconden de hartslag van de gebruiker niet kan worden gemeten, zal op het display de volgende tekst verschijnen NO PULSE, waarna de computer terug springt naar de MANUAL mode.

4. Op het onderste lcd wordt het aantal steps per minuut weergegeven. Als u de van te voren ingestelde SPM niet bereikt zal er op het display komen te staan SPEED UP.

5. Als u uw hartslag doel zone niet bereikt, zal de weerstand worden verhoogt totdat uw hartslag de doel zone heeft bereikt.

6. Als de eind tijd is bereikt van uw HEART RATE CONTROL programma, zal de weerstand afnemen tot niveau 5. Dit is bedoeld als een COOL DOWN. Hierna zal u terug keren naar de MANUAL mode.

Als het weerstandsniveau gelijk of lager is als niveau 5 wanneer de eind tijd wordt bereikt, zal er een piepend geluid klinken dat 3 seconden duurt, waarna u terug keert in de MANUAL mode.

RICHTLIJNEN VOOR TRAINEN

HOE LANG MOET IK TRAINEN:

De duur van uw training hangt af van uw fysieke gesteldheid. In het algemeen is het aan te raden om uw hartslag minstens 10 minuten binnen de trainingszone te houden zodat u een optimale training krijgt. Naarmate uw fysieke toestand verbeterd zal u steeds langer in de trainingszone kunnen blijven trainen, meestal is dit ongeveer 20 à 30 minuten.

Als u aan uw training begint, is het aan te raden om eerst even een aantal minuten een warming up doen, hierna moet u de intensiteit van uw training verhogen zodat uw hartslag in de trainingszone komt. Aan het einde van uw training moet u de intensiteit van de training langzaam aan verminderen en hierna lichtjes verder trainen, zoals bij een cooling down het geval is.

HOE VAAK MOET IK TRAINEN?

Aerobic oefeningen, om het beste resultaat te behalen, moeten ongeveer 3-5 keer per week worden uitgevoerd.

Het is belangrijk om uw lichaam minstens 24 uur te laten herstellen na een training.

ONDERHOUD VAN UW ELLIPTISCHE TRAINER

Uw elliptische trainer heeft weinig onderhoud nodig. Om de elliptische trainer soepel te laten blijven lopen is het belangrijk om de elliptische trainer zo schoon mogelijk te houden. Kijk bij het kopje schoonmaken van de elliptische trainer.

SCHOONMAKEN VAN DE ELLIPTISCHE TRAINER

Regelmatig schoonmaken van uw elliptische trainer zorgt ervoor dat de machine optimaal blijft functioneren. Voordat u begint met uw training is het aan te raden om eerst de elektronische onderdelen droog te maken.

Om de plastic onderdelen schoon te maken kunt u het beste lauw water met een beetje zeepsop gebruiken. Voordat u gaat trainen moet u eerst alle onderdelen droog maken.

Het is aan te raden dat u tijdens uw training alle vloeibare stoffen uit de buurt van uw fiets houdt. Als u vloeibare stoffen morst op, of in de machine zal de garantie niet meer van toepassing zijn.

PROBLEMEN OPLOSSEN

(A) Geen display

1. Als u de stroom inschakelt en de display laat niks zien.
 - a. Zorg ervoor dat de steker goed in het stopcontact zit.
 - b. Als de display nog steeds niks laat zien vervang dan de zekering.

PAS OP: Zorg ervoor dat u de steker uit het stopcontact haalt voordat u de zekering gaat vervangen.

HOE DE ZEKERING TE VERVANGEN

Begin bij de 1a zekering (100-120 v)/1a zekering (200/220 v) houder aan de voorkant van de machine, druk nu op de zekeringhouder en draai deze tegen de klok in om de kapotte zekering te verwijderen (zie fig. 7-7-1).

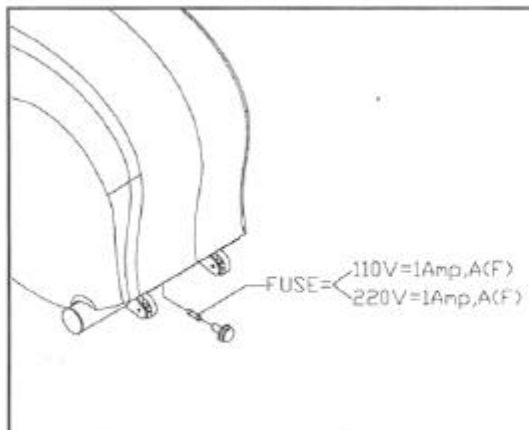


Fig.7

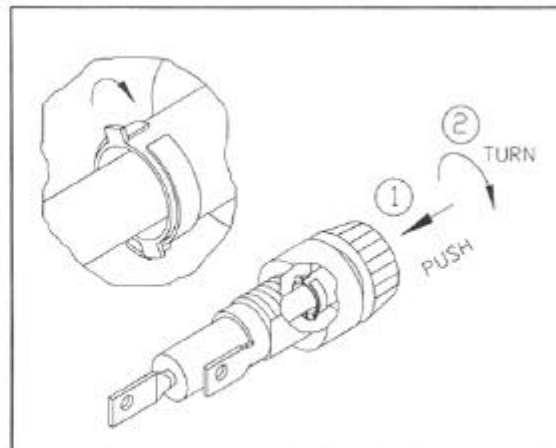


Fig.7-2

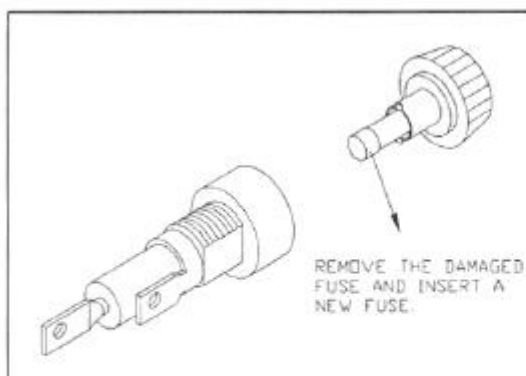


Fig.7-1

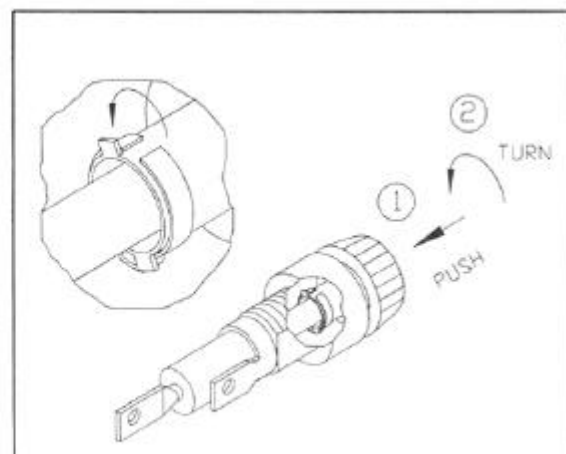


Fig.7-3

DE NIEUWE ZEKERING INSTALLEREN

Plaats de nieuwe zekering in de houder, duw de zekering en de zekering houder op hun plaats terug, draai hierna de zekeringhouder met de klok mee om deze vast te maken. (zie fig. 7-2-7-3).

1. Als u de stroom inschakelt met de schakelaar en schakelaar licht op, maar het display werkt niet raden wij aan contact met uw dealer op te nemen.

(B) ERROR 7 BERICHT: AANPASSING VAN DE STRIDE WEIGERING

ERROR 7 is een interne foutmelding van de machine die betrekking hebben op het elektronische STRIDE mechanisme.

1. Als u de elliptische trainer inschakelt en er verschijnt de melding ERR 7
2. Als u de pijlen van de STRIDE gebruikt om de stride lengte in te stellen en de aanpassing werkt niet verschijnt er ERR 7.

Neem direct contact op met uw dealer en gebruik de machine niet, omdat het stride mechanisme kapot is en dit moet worden gerepareerd of vervangen.

(C) ALS DE WEERSTAND NIET WERKT

Als de weerstand niet goed of helemaal niet werkt moet u contact opnemen met uw dealer, voor verdere informatie.

