

SPORTSART 5007

Gebruikershandleiding Montage instructies



Veiligheidsvoorschriften

Lees de veiligheidsvoorschriften goed door en voer ze ook uit.

- Gebruik deze handleiding als referentie voor in de toekomst.
- Lees deze handleiding en volg de instructies.
- Monteer en gebruik deze fiets op een solide, gelijke vloer.
- Zorg ervoor dat u de fiets na gebruik, of tijdens schoonmaakbeurt van het lichtnet afhaalt.
- Zorg ervoor dat er geen kinderen in de buurt van de fiets komen, of op de fiets gaan spelen.
- Kijk voor gebruik van de fiets of de onderdelen allemaal vast zitten. Als er onderdelen los zitten, moet u niet gaan trainen op de fiets.
- Zorg ervoor dat u uw handen uit de buurt van bewegende onderdelen houdt.
- Draag altijd juiste kleding tijdens uw training. Draag nooit loszittende kleding. Draag ook geen schoenen met leren zolen of hoge hakken, en bind lang haar vast.
- Ga nooit op de fiets staan.
- Gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant zijn aangeraden, deze kunnen er anders voor zorgen dat blessures op loopt.
- Laat aan de zijanten van de fiets voldoende ruimte om de fiets te kunnen monteren en demonteren.
- Laat ruimte over om de fiets op het lichtnet aan te sluiten.
- Het netsnoer kan alleen worden vervangen door gespecialiseerd personeel.
- Als er een onderdeel defect is, stop dan onmiddellijk met uw training en neem contact op met uw dealer voor reparatie.
- Train binnen uw aanbevolen trainingszone, train niet totdat u erbij neervalt.
- Als u pijn of een abnormale sensatie ervaart moet u onmiddellijk stoppen met uw training, en contact opnemen met uw huisarts.

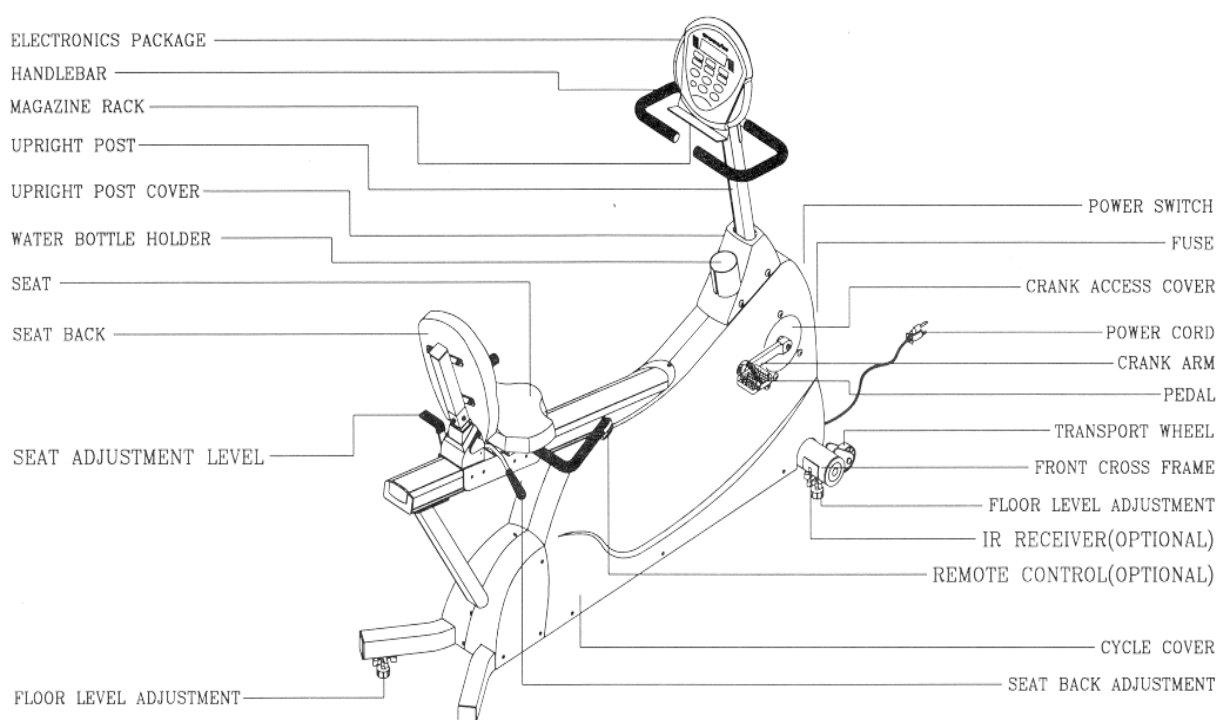
PAS OP:

Voordat u begint aan een trainingsprogramma, moet u eerst contact opnemen met uw dokter. Het is aan te raden om eerst een compleet fysiek onderzoek te laten uitvoeren.

Introductie

Gefeliciteerd met uw aankoop van een van de meest fijne trainingsmachine die vandaag op de markt verkrijgbaar zijn, de Sports Art 5009 U. Deze fiets is gemaakt van hoge kwaliteit materiaal, en ontworpen voor jarenlang probleemloos gebruik. De Sports Art 5009U zal een integraal onderdeel van uw levensstijl worden.

Voordat u de fiets gaat gebruiken raden wij aan dat u eerst deze handleiding goed doorleest. Of u nu een beginner bent of een pro, het is belangrijk dat u precies weet hoe deze fiets werkt, zodat u het optimale resultaat kunt bereiken met uw training.



Montage van uw fiets

ONDERDELENLIJST:

- zes 5/16"x 3 /4" bouten
- vier 5/16 gekartelde sluitringen
- twee 5/16" vlakke sluitringen
- vier philip schroeven
- vier 14" x 1/2 bouten
- vier 5/16 x 3/4 "bouten
- vier 5/16 vlakke sluitringen
- vier 5/16 ringen
- drie 5/16 x 3/4 bouten
- drie 5/16 x 3/4 vlakke sluitringen
- vier 5/16" x 3/4" bouten
- vier 5/16" vlakke sluitringen
- een paar voetpedalen
- een drinkfles
- een zekering
- een inbussleutel
- een steek sleutel
- een schroevendraaier
- een inbussleutel

Stap voor stap instructies

Voordat u begint met uw fiets in elkaar te zetten, moet u ervoor zorgen dat u alle onderdelen heeft die op de vorige pagina staan beschreven. De volgende stappen leggen uit hoe u uw 5007 fiets in elkaar moet zetten. Lees elke stap zorgvuldig door zodat de fiets goed wordt gemonteerd.

BELANGRIJK:

De verpakking voor dit apparaat is bedoeld om de fiets te beschermen tijdens transport. Zorg ervoor dat u de verpakking ergens bewaard voor als u de fiets moet verhuizen of vervoeren.

1. Haal het frame uit de verpakking en zorg ervoor dat al het plastic verpakkingsmateriaal is verwijderd van de fiets.
2. Plaats de fiets op een vlakke ondergrond.
3. Pak de 16 pins kabel connector die in de stuurstang zit en verbind deze met de connector die in het frame zit. Sluit de connectors op elkaar aan door de draaiknoppen tegen de klok in te draaien (zie fig. 1).

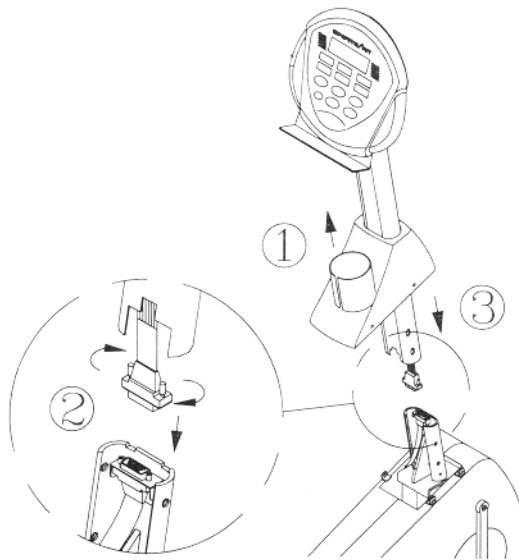


Fig.1

4. Gebruik de p 5/16" bouten, en sluitringen om deze vast te maken aan de rechtopstaande stang (zie fig. 2)

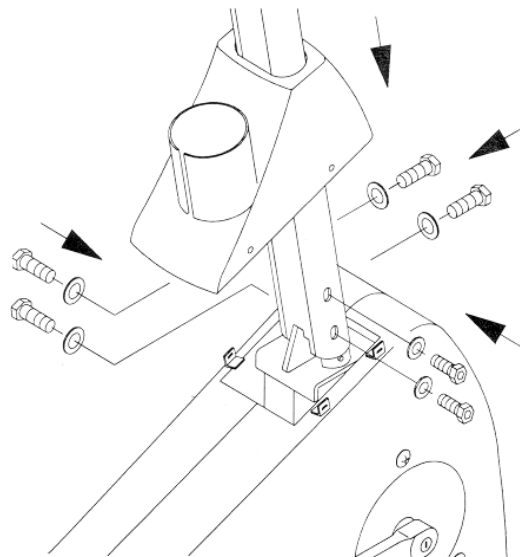


Fig.2

5. Gebruik vier schroeven om de rechtopstaande stang vast te maken (zie fig.3)

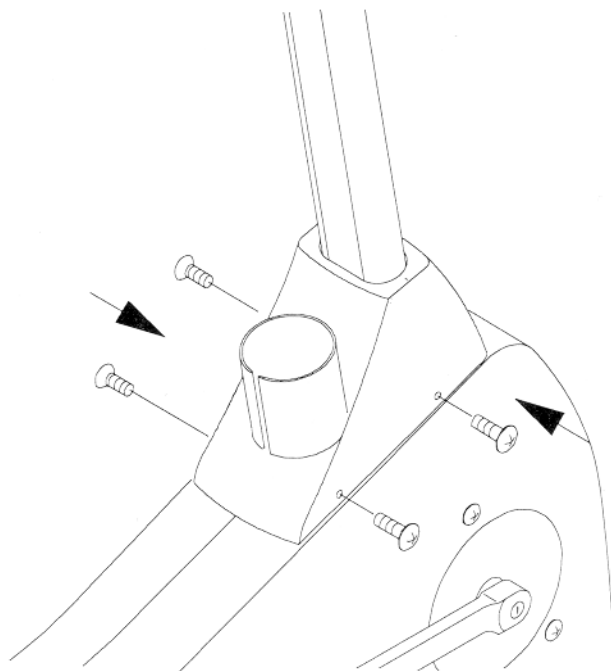


Fig.3

6. Maak de voer pedalen aan beide kanten van de fiets vast, door de sleutel te gebruiken.

Let op dat u trappers aan de goede kant van de fiets monteert. Maak de trappen waar een “R” op staat aan de rechterkant van de fiets vast op de krenk. Maak de trapper waar een “L” op staat vast aan de linkerkant van de fiets vast op de krenk, door deze tegen de klok in vast te draaien. (zie fig. 4)

Sta achter de fiets om de juiste kant te bepalen.

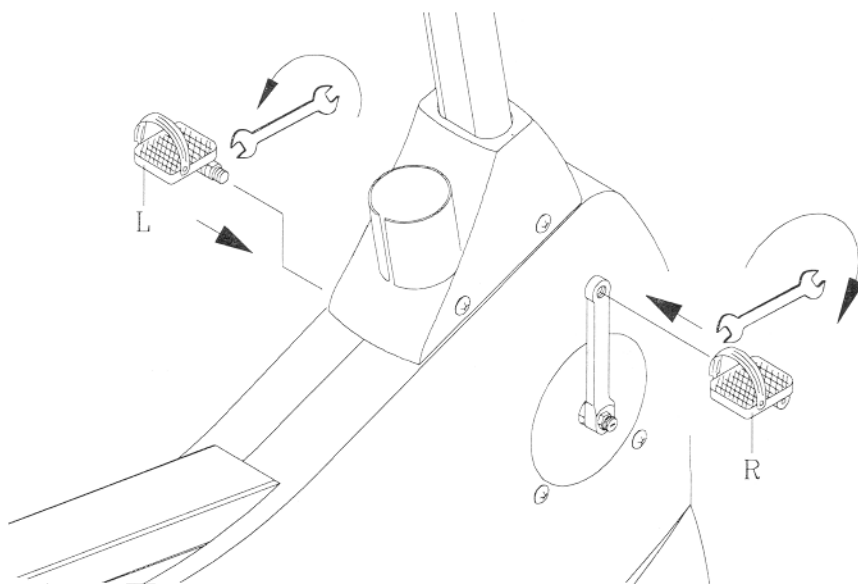


Fig.4

7. Gebruik de 1/4 " bouten om het handvat vast te maken aan de rechtopstaande stang. Zorg ervoor dat de hoek tussen het handvat en de rechtopstaande stang meer dan 90 graden is. (zie fig.5)

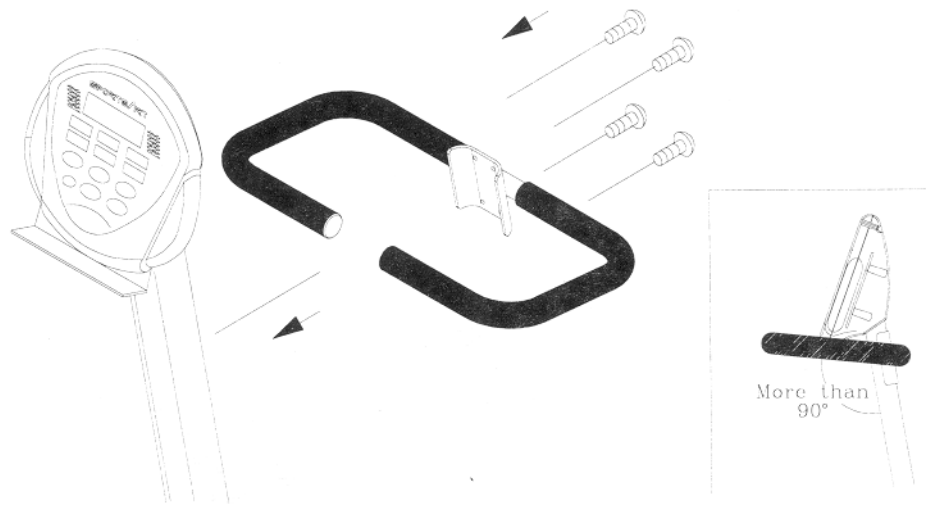


Fig.5

8. Maak de bevestigingsplaat van het handvat vast op het frame, door de bouten en sluitringen te gebruiken. (zie fig.6.)

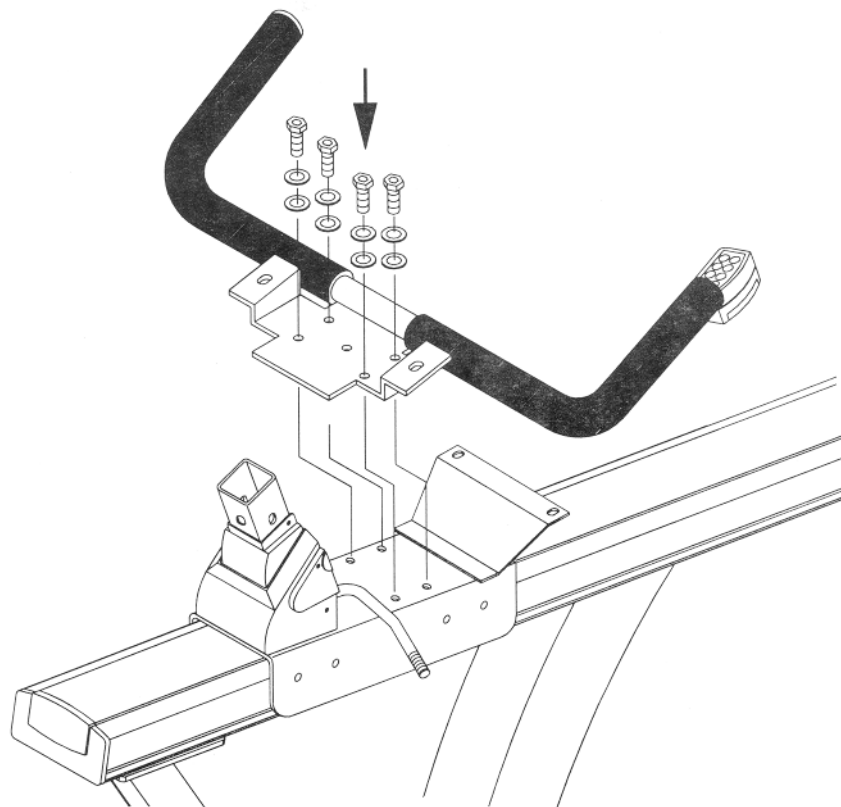


Fig.6

9. Plaats de rugsteun van het zitje in de zadel post, en maak deze vast door de 5/16"bouten te gebruiken en de pakking ringen. (zie fig.7).

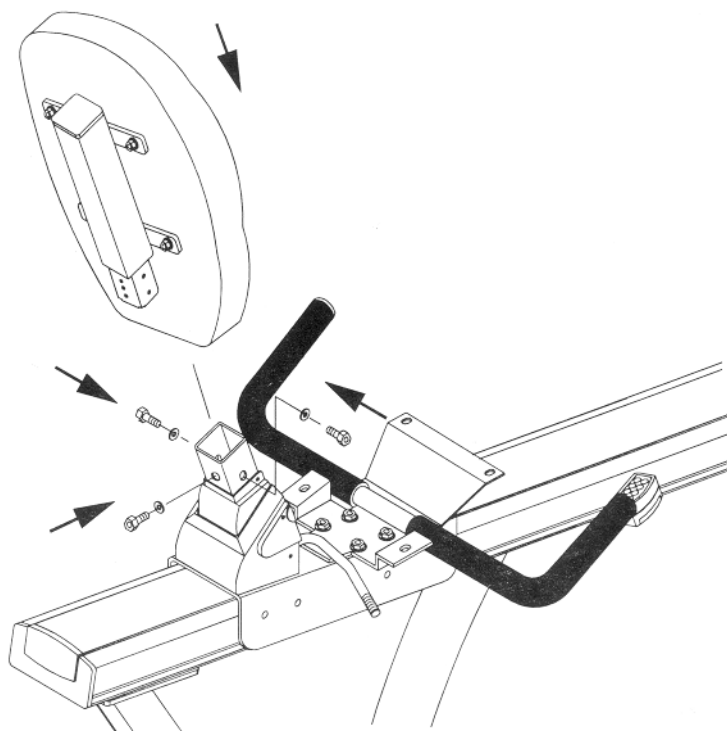


Fig.7

10. Maak de basis van het zadel vast door gebruik te maken van de bouten en sluitringen. Steek de bouten onder het zadel door, twee aan de achterkant en twee aan de voorkant. Maak de bouten stevig vast. (zie fig.8)

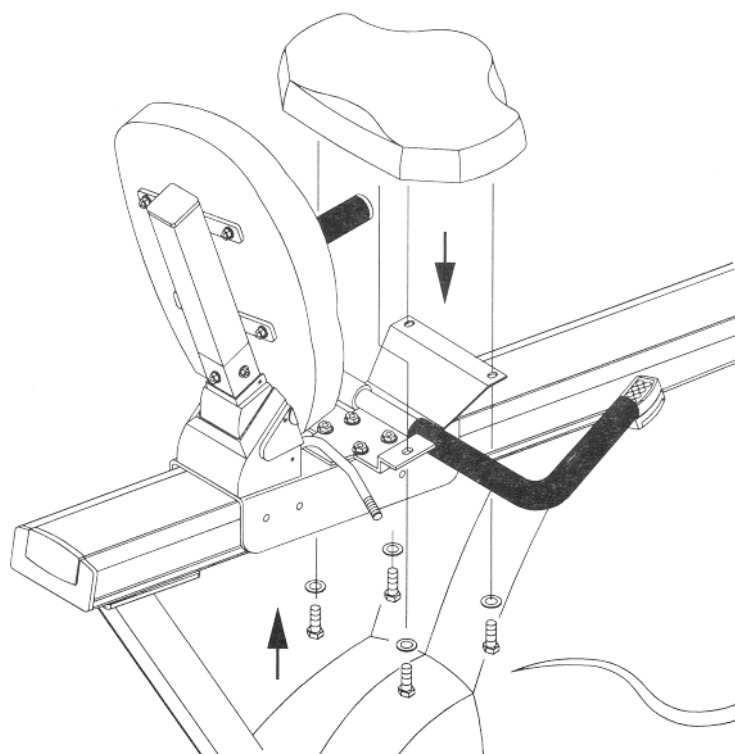


Fig.8

- 11.. Maak de stelknop van de rugsteun vast aan de stelstang door de steeksleutel te gebruiken.
(zie fig.9)

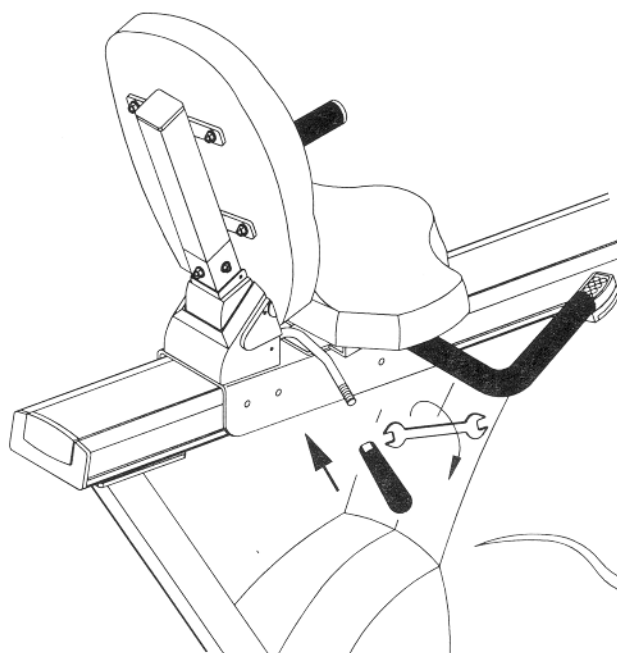


Fig.9

AANPASSEN VAN DE STABILITEIT

Als de fiets onstabiel staat op uw vloer kunt u dit veranderen door de fiets aan te passen. U kunt dit doen door de afstelknop te verhogen of te verlagen. Maak de afstelknop vast door deze tegen de klok in te draaien. (zie fig. 10)

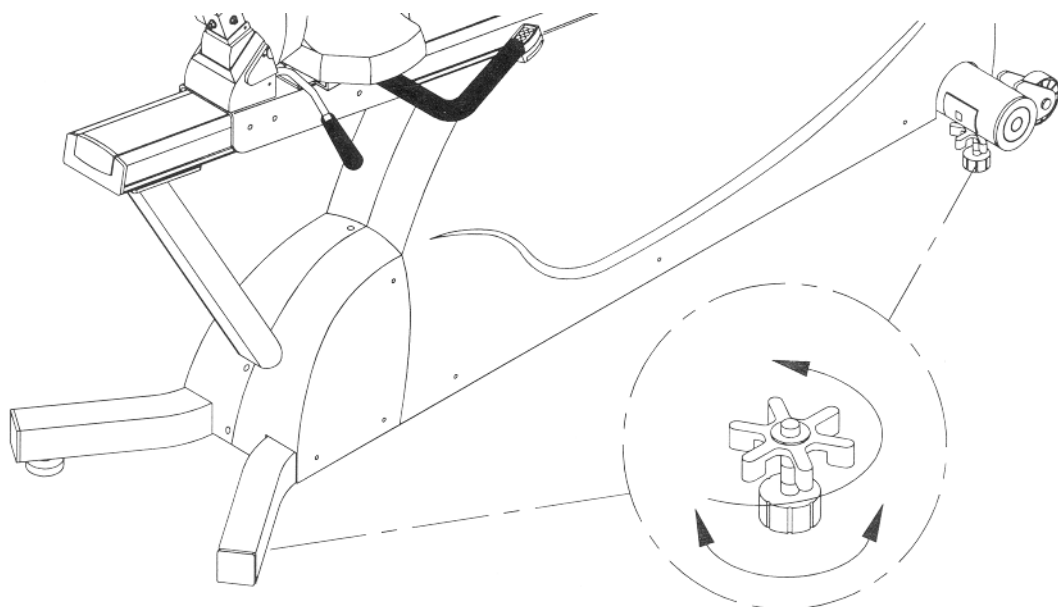


Fig.10

AANPASSEN VAN HET ZADEL

De 5007 is uitgerust met een tweedelig zadel, waardoor u de helling van de rugsteun kunt instellen.

Trek aan de stelknop om het zadel te verstellen. Stel het zadel op uw gewenste positie in en laat daarna de stelknop weer los om uw instelling vast te leggen. (zie fig.11)

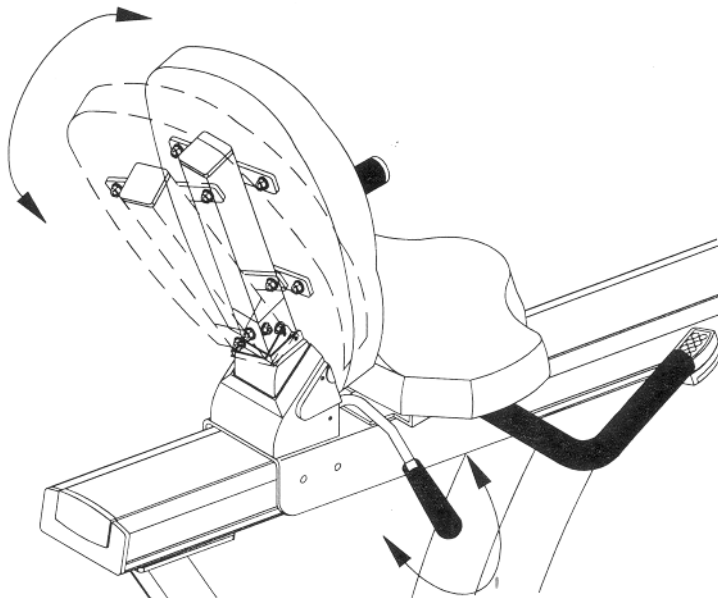


Fig.11

Voordat u gaat trainen dient u waarschijnlijk het zadel in te stellen op uw persoonlijke voorkeur. Neem plaats op de fiets en steek beide voeten in de pedalen. Zorg ervoor dat één van uw benen zover mogelijk gestrekt is. Het zadel kunt u zelf afstellen door het zadel of naar voren of naar achteren te verplaatsen. U kunt kijken naar de nummers die op het frame staan om het zadel op het gewenste niveau in te stellen. (zie fig. 12~fig.12-1)

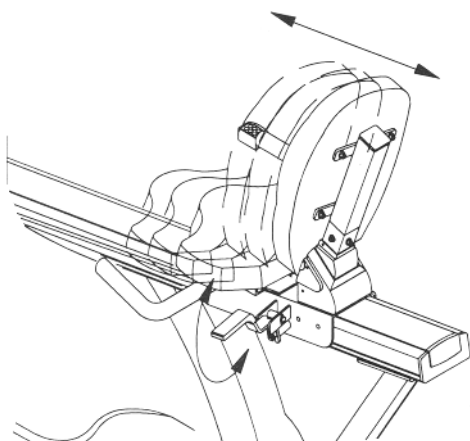


Fig.12

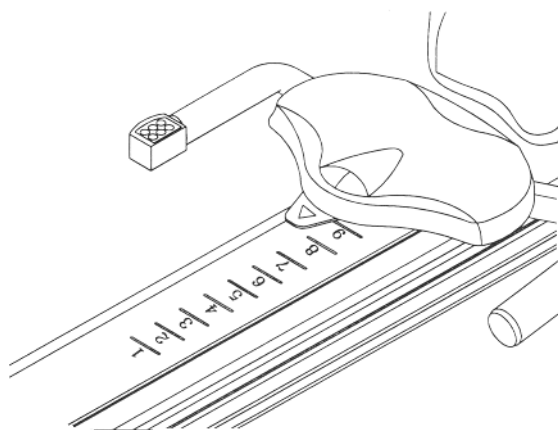


Fig.12-1

Uw 5007 semi-professionele fiets is nu gemonteerd, en klaar voor gebruik.

Trainen op uw fiets

Sluit het netsnoer van de fiets aan op het lichtnet, en schakel de stroom in door de knop, die aan de voorkant van de fiets zit, in te drukken. Nu zal automatisch op het display “MAN’L” komen te staan. Als dit de mode is waarin u wilt starten kunt u gewoon beginnen door te gaan trappen. U kunt ook verschillende functieknoppen indrukken, en de berichten die dan op het scherm verschijnen op te volgen.

Als u niet binnen drie seconden fietst, of tijdens uw training ineens stopt zal er op het display de volgende tekst verschijnen “PEDAL TO START WITH LOAD IN LEVEL (WATTS)”.

MANUAL:

1. Zodra u de machine aanzet komt u direct in de manual mode terecht. Op het display verschijnt nu: MAN’L
2. U kunt op de pijlen bij van de LOAD knop drukken om de weerstand te verhogen.
U kunt op de pijlen van de TIME knop drukken om de gewenste tijd in te spreken.
U kunt op de pijlen van de DISTANCE knop drukken om de gewenste afstand in te stellen.
3. Nadat u klaar bent met uw training, u trapt niet meer voor ongeveer drie seconden of u stopt in het midden van uw training zal er op het display komen te staan PEDAL TO START WITH LOAD IN LEVEL (WATTS), om aan te geven dat u weer moet gaan trappen.
4. Nadat u de vooraf ingestelde tijd of afstand heeft bereikt zal er een pieptoon klinken die tien seconden duurt.

SET:

Druk op de knop MANUAL/SET en in het display komt MAN’L te staan. Druk nog een keer op deze knop en er zal SET in het display verschijnen. Druk hierna op ENTER.

1. U kunt kiezen tussen MILE/KILO, MALE/FEMALE en WEIGHT in de SET mode.
2. Op het display verschijnt nu de keuzemogelijkheid MILE/KILO druk op de pijlen om de gewenste mode te kiezen.
(Noot: als u voor MILE kiest zal het gewicht in automatisch ponden worden berekend, en als u voor KILO kiest zal er bij de gewichtsberekening worden gerekend met kilogrammen).
3. Hierna kunt u kiezen voor MALE/FEMALE. Gebruik de pijlen om uw keuze te maken. In het display komt nu het mannelijk of vrouwelijk symbool komen te staan. Druk nu op ENTER om uw keuze vast te leggen.
4. De volgende stap is om uw gewicht in te geven. Op het display verschijnt nu ENTER WEIGHT. Door op de pijlen te drukken stelt u uw gewicht in.

Nadat u uw gewicht heeft ingegeven moet u op ENTER drukken om uw keuze te bevestigen. Dit zorgt ervoor dat de computer uw calorie verbruik kan berekenen.

GEBRUIK VAN DE INTERVAL MODE:

A. Interval 1:

1. Druk op de INTERVAL knop om in INTV. 1 mode te komen en druk op ENTER. In het display verschijnt nu INPUT REST LOAD & TIME, THEN PRESS ENTER. Volg nu de stappen hieronder.
 - a. REST zal in het display verschijnen.
 - b. Stel nu de gewenste weerstand in door de pijlen te gebruiken.
 - c. Selecteer nu de gewenste REST TIME (in secondes) door de pijlen te gebruiken.
 - d. Druk hierna op ENTER om uw ingevoerde data vast te leggen.
2. Nadat u de REST mode heeft gekozen zal er op het display het volgende komen te staan: INPUT WORKLOAD & TIME, THEN PRESS ENTER en hierna zal WORK in het display verschijnen. Stel nu de gewenste tijd en weerstand in door de pijlen te gebruiken
3. Er zal nu op het display komen te staan PEDAL TO START, en de fiets zal automatisch de weerstand aanpassen aan de gegevens die u heeft ingevoerd.
4. Terwijl u aan het fietsen bent zal op het display uw trainings-programma komen te staan, en zal bij elk segment worden afgeteld tot nul.
5. Als u klaar bent met de REST interval zal er op het display komen te staan GOING TO WORK LOAD en zal de machine de instellingen van de work interval gebruiken. Als het WORK programma voorbij is zal er in het display komen te staan GOING TO REST LOAD en zal de fiets de instellingen gebruiken die u heeft ingevoerd in de REST mode.
6. U kunt de weerstand op elk gewenst moment tijdens uw training aanpassen.
 - a. Vergeet niet dat de tijdslimiet kan worden ingesteld tussen de 60 en 250 seconden.

B. Interval 2.

Het Interval 2 programma stelt u in staat uw eigen trainingsprogramma te maken.

Er zijn acht segmenten in het interval 2 programma. Druk op de INTV knop totdat u INTV. 2 ziet verschijnen in het display, en druk daarna op ENTER.

In het display verschijnt nu INPUT LOAD LEVEL & TIME OF SEGMENT 1. Hierna zal SEG 1 in het display komen te staan. Gebruik de pijlen om de gewenste tijd en weerstand in te stellen, en druk daarna op ENTER.

Nadat u de gewenste gegevens in het SEG 1 menu heeft ingevuld verschijnt er SEG 2 in het display. Voor segment 2-8 volgt u gewoon de instructies die hierboven staan. Nadat u elk segment heeft ingevoerd, is uw eigen trainingsprogramma opgeslagen onder de naam INTV 2.

Als u alleen maar vier segmenten wilt instellen moet u bij segment vijf, de tijd op nul laten staan, waardoor uw programma alleen maar de eerste vier segmenten gebruikt.

Terwijl u aan het fietsen bent, is er op het display de door u samengestelde koers te zien. Elk segment zal knipperen om aan te geven in welk segment u zich bevindt.

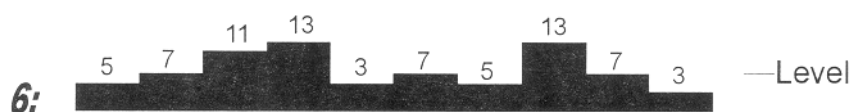
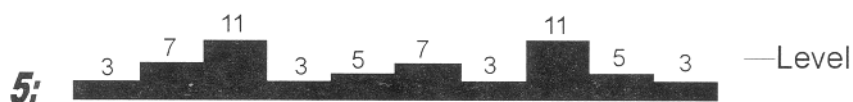
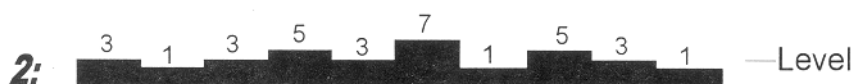
Aan het einde van elk segment, zal er op het display komen te staan GOING TO SEGMENT X. Tijdens uw training kunt u de weerstand op elk gewenst moment aanpassen.

Als u tijdens uw training stopt zal er op het display komen te staan: PEDAL TO START. Alle ingevoerde informatie (TIME, DIST, CAL, etc.) blijft behouden.

PROGRAM:

De 5007 heeft in totaal zes verschillende professioneel ontworpen programma's. Elk programma heeft een ander weerstandsniveau.

1. Druk op de PROGRAM knop om door de zes verschillende programma's heen te scrollen. Als u een programma heeft gevonden drukt u op ENTER.
2. Op het display verschijnt nu de tekst dat u op de pijlen moet drukken om de tijd of afstand in te stellen. U kunt maar één van de twee kiezen. Gebruik de pijlen om de gewenste tijd en afstand in te stellen, en druk daarna op ENTER om uw keuze te bevestigen.
3. Het af te leggen programma verschijnt nu in het display, en zal starten als u begint met trappen. Als u niet begint met trappen verschijnt er op het display PEDAL TO START.
4. Tijdens deze programma's, zal de weerstand automatisch door de fiets worden aangepast, zodat u de indruk krijgt tegen een berg of heuvel op te rijden.
5. Als u de van te voren ingestelde DIST of TIME heeft bereikt zal er een pieptoonje klinken dat tien seconden duurt.
6. Alhoewel de programma's een eigen weerstandniveau hebben kan dit op elk moment tijdens de training worden aangepast.
7. Als u in het midden van uw training stopt zal er op het display komen te staan PEDAL TO START.



RESET:

Om informatie te veranderen in het MAN'L, SET, INV EN PROGRAM programma hoeft u alleen maar de ENTER knop ingedrukt te houden om de gegevens te wissen. Hierna zal het display terug keren naar de fabrieksinstellingen.

WAT BETEKENT IEDERE CATEGORIE:

LOAD	Er zijn 14 weerstandniveau's, waarbij 1 het lichtste is en 14 het zwaarste. Gebruik de pijlen om het gewenste weerstandniveau in te stellen. Door maar één keer op de knop te drukken verandert de weerstand met één niveau. Door de knop ingedrukt te houden zal de weerstand één niveau dalen per 0,5 seconden.
TIME	Gebruik de pijlen om de gewenste tijd in te stellen. Door de knop één keer in te drukken zal de tijd toenemen met 1 minuut. Door de knop ingedrukt te houden zal de tijd met 5 minuten toenemen per 0,5 seconden. Als u de van tevoren ingestelde tijd heeft bereikt zal de computer een piepend geluid geven wat 10 seconden duurt. Als u door blijft fietsen zal de computer de afgelegde tijd gaan optellen.
DIST	Gebruik de pijlen om de gewenste tijd in te stellen. Met elke druk op de knop zal de afstand toenemen met 0.1 km (0.05 mile). Als u de knop houdt ingedrukt zal de afstand toe- of afnemen met 1 km. (0,5 miles) per elke 0,5 seconden. Als u de van tevoren ingestelde afstand heeft bereikt zal de computer een piepend geluid geven wat 10 seconden duurt. Als u door blijft fietsen zal de computer de afgelegde afstand gaan optellen.
RPM	Een sensor telt het aantal omwentelingen dat het vliegwiel maakt per minuut. Deze informatie word weergegeven op het display.
PULSE	Deze functie geeft het aantal hartslagen per minuut weer.
CAL	Deze functie geeft u het aantal verbrande calorieën weer. Dit is gebaseerd op het ingevoerde gewicht, de snelheid die u fietst en de afstand die u tijdens uw training aflegt.

Onderhoud van uw fiets

Deze fiets vergt weinig onderhoud. U moet ervoor zorgen dat uw fiets schoon blijft, om zo optimaal gebruik te kunnen maken van de lage frictie.

HET SCHOONMAKEN VAN DE FIETS:

Pas op: Zorg er altijd voor dat u de fiets uit zet en de stekker uit het stopcontact trekt voordat u de fiets gaat schoonmaken.

Regelmatig schoonmaken van uw fiets is aan te raden, omdat uw fiets zo in topvorm blijft. Voordat u gaat trainen moet u ervoor zorgen dat u het elektronische gedeelte eerst even droog maakt.

Noot: MORS NOOIT VLOEIBARE STOFFEN OP DE ELEKTRONISCHE ONDERDELEN

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.

Richtlijnen voor een training

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.

Problemen:

A.GEEN STROOM

1. Als u de stroom inschakelt maar het lampje gaat niet branden.
 - a. Controleer of de stekker goed in het stopcontact zit.
 - b. Als het lampje nu nog steeds niet brand moet u de zekering vervangen.

CAUTION:

Zorg er altijd voor dat u eerst de stekker uit het stopcontact haalt voordat u de zekering gaat vervangen.

HOE EEN ZEKERING TE VERVANGEN

Zoek naar de 1a zekering houder. Deze zit aan de voorkant van de machine. Druk op de zekeringhouder en draai de zekering tegen de klok in om de kapotte zekering te vervangen. (zie fig 13-1 ~ fig 13-2)

DE ZEKERING INSTALLEREN:

Plaats een nieuwe zekering in de zekering houder, druk de zekering en houder in, draai daarna de zekering houder tegen de klok in om vast te maken zoals in fig 13-3 ~13-4 is te zien.

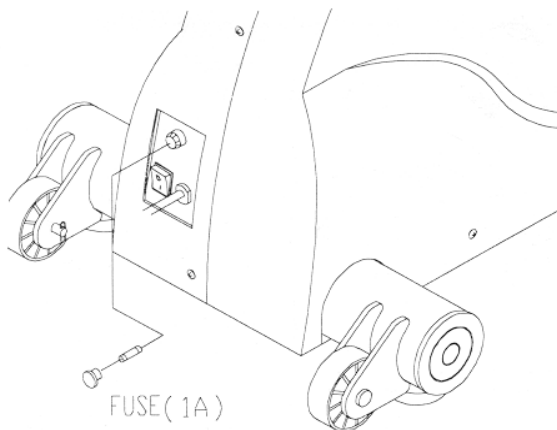


Fig.13-1

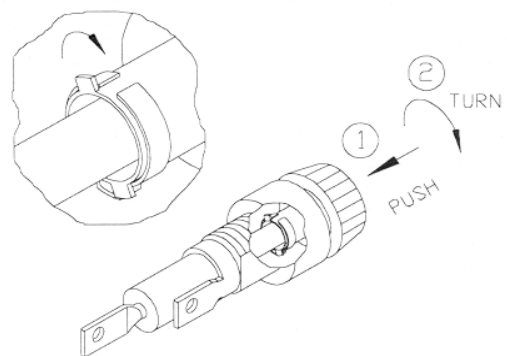


Fig.13-2

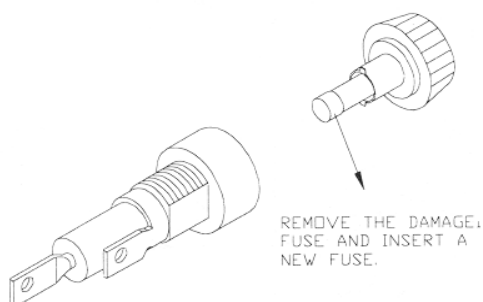


Fig.13-3

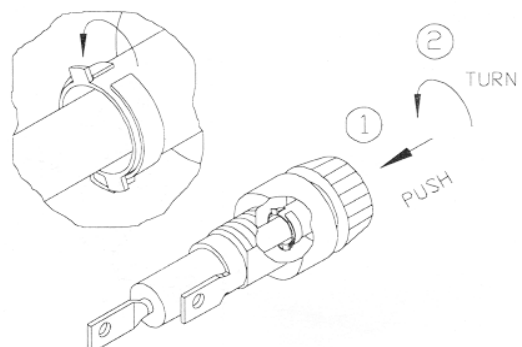


Fig.13-4

- c. Stop de stekker in het stopcontact en zet de machine weer aan. Als het lampje van de aan/uit knop nog steeds niet brandt is het aan te raden om contact op te nemen met uw leverancier.
2. Als u de aan/uit knop inschakelt en het lampje gaat branden, maar het display niet aan gaat moet u contact opnemen met uw dealer.

B. HOE BATTERIJEN TE VERVANGEN

De twee AAA 1,5 (UM-4) batterijen moet u vervangen door de beschermkap van de batterijen te verwijderen. Haal nu de oude batterijen uit de computer en vervang deze door twee nieuwe opgeladen batterijen. Doe nu de beschermkap weer op de batterijen. (zie fig. 14-15)

Ruim de lege batterijen verantwoord op.

C. ANDERE PROBLEMEN

Als uw fiets andere problemen heeft zoals, geen weerstand of geen werkend display, moet u contact opnemen met uw Sportsart dealer.

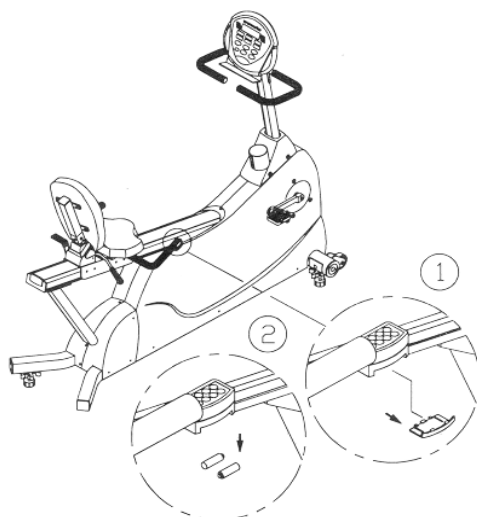


Fig.14

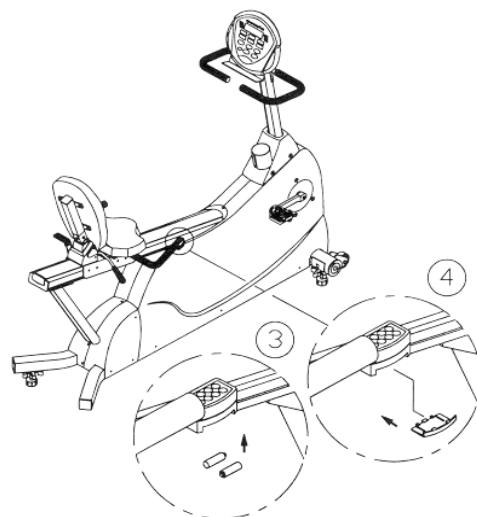


Fig.15

Bedradingsschema

