







Index

1. Veiligheidsinstructies	3
2. Onderdelenlijst	5
3. Controlelijst	8
4. Explosietekening	9
5. Montage	10
6. Display	16
7. Display instellingen	17
8. iPlus	20





Om een optimale veiligheid te kunnen waarborgen dient u op reguliere basis het apparaat te contoleren op beschadigingen en slijtage gevoelige onderdelen. Tevens dient u onderstaande instructies duidelijk te volgen.

- Als eigenaar van het apparaat bent u verantwoordelijk om iedere gebruiker van deze Hometrainer van duidelijke veiligheidsinstructies te voorzien als hieronder beschreven.
- Het apparaat dient door maximaal 1 persoon gelijktijdig gebruik te worden.
- Controleer de constructie, schroeven, bouten, en verbindingen voordat u de machine voor het eerst gaat gebruiken en daarna op reguliere basis. Controleer of alle onderdelen goed verbonden en goed bevestigd zijn alvorens de machine te gebruiken.
- Foutieve of overmatige training kan schade aan de gezondheid tot gevolg hebben. Raadpleeg voordat u met trainen begint uw huisarts of uw gezondheid een training met dit apparaat toelaat. Het advies van de huisarts dient als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma.
- Voordat u met uw oefening begint, zorg dat alle scherpe onderdelen rond en rondom de machine zijn verwijderd.
- Bij regelmatig gebruik adviseren wij om elke 1 à 2 maanden alle onderdelen en bevestigingsdelen te controleren, vooral de schroeven en bouten. Om het constructief meegegeven veiligheidsniveau van het apparaat te behouden, dienen beschadigde onderdelen direct vervangen te worden.
- Het apparaat is voor gebruik door volwassenen geconstrueerd. Als u kinderen toch het apparaat laat gebruiken, wijs ze dan op een correct gebruik en houd ten allen tijde toezicht. Indien u kinderen toelaat om het apparaat te gebruiken, neem dan altijd hun mentale en fysieke capaciteiten in overweging.
- Het apparaat is in geen geval geschikt als speelgoed. Denk eraan dat door de natuurlijke speelbehoefte resp. het temperament van kinderen in de omgang met dit apparaat onvoorziene situaties en gevaren kunnenoptreden, die buiten de verantwoordelijkheid van de fabrikant vallen.
- Zorg voor voldoende ruimte rondom het apparaat, tijdens de installatie en gebruik.
- Zorg ten alle tijden ervoor dat de machine stabiel en waterpas staat. Gebruik een egale ondervloer voor plaatsing van de machine.



Veiligheidsinstructies

- Draag tijdens de training altijd geschikte kleding. De kleding dient zo ontworpen te zijn dat deze niet vast kan komen te zitten tussen de machine. Zorg ook voor deugdelijke schoenen met een goede antislip voetbed.
- Het apparaat dient ten alle tijden beschermt te zijn tegen vochtige omstandigheden.
- Om uw vloer te beschermen van drukpunten, gebruik altijd een onderlegmat
- Houdt lichaamsdelen verwijderd van beweegbare delen van het apparaat tijdens het gebruik ervan.
- Indien u de verstelbare delen versteld, zorg dat deze goed zijn bevestigd alvorens u de machine gebruikt.
- Maak nooit eigen aanpassingen aan het apparaat.
- Begin nooit een oefening direct na het nuttigen van een maaltijd.
- Stop direct met de workout indien u last krijgt van een van de volgende symptomen: duizeligheid of misselijkheid, pijn op de borst of andere fysieke klachten en contacteer uw arts.



Onderdelenlijst

Part no	Description	Spec	Qty
1	Main frame		1
2	Rear stabilizer		1
3	Adjustable round wheel		4
4	Front stabilizer		1
5	Tri-angle end cap(left)		2
6	Tri-angle end cap(right)		2
7	Flat washer	D16*D8.5*1.2T	16
8	Spring washer	D15.4 XD8.2x2T	16
9	Allen bolt	M8x1.25x20L	12
10	Seat		1
11	Seat adjustment tube		1
12	Allen screw	M8*1.25*45L	1
13	Nylon nut	M8*1.25*8T	1
14	Square cap		2
15	Knob		1
16	Screw	M5*0.8*10L	2
17	Computer		1
18	C-clip	D22.5*D18.5*1.2T	2
19	Rear cover		1
20	Bolt	M5x0.8x15L	2
21	Belt		1
22	Waved washer	D27*D20.3*0.5T	1
23	Cover for wheel		2
24	Belt wheel		1
25	Hex bolt M6x1.0x15L		4
26	Nylon nut	M6x1.0x6T	4
27	Crank axle		1
28	Upper protective cover		1
29	Handlebar post		1
30	Allen bolt	M8*1.25*50L	4
31	Screw cover	D29*21(M8)	1
32	Fixed handlebar		1
33	Screw cover D26*11L		2
34	Anti-loosen nut	M10*1.25*10T	2
35	Left crank		1
36	Left chain cover		1
37	Right chain cover		1
38	Nut M6*1*6T		2
39	Adjustable screw M6*1.0*46		1
40	Chain cover gasket		1
41	EMS 1		1
42	Allen bolt M8x1.25x50L 1		1
43	Flat washer	D13*D6.5*1.0T	4



Onderdelenlijst

44	Spring washer	D10.5*D6.1*1.3T	4
45	Allen screw	M6*1.0*15L	4
46	Computer bracket		1
47	Fixing plate for computer		1
48	Screw	ST4*25L	2
49	Waved washer	D21xD16.2x0.3T	1
50	Screw	ST4.2x1.4x15L	2
51	Plastic washer	D50*D10*1.0T	1
52	Nylon nut	M8*1.25*8T	2
53	Nut	M8*1.25*6T	2
54	Fixing plate for idle wheel		1
55	Plastic cover		2
56	Spring	D2.2*D14*65L	1
57	Plastic washer	D10*D24*0.4T	1
58	Flat washer	D28*D8.5*3T	1
59	Bearing	#99502	2
60	C-clip	S-16(1T)	1
61	Water bottle holder		1
62	Left pedal		1
63	Electrical cable		1
64	Bolt	M5x10L	4
65	Protective cover		1
66	Seatpost		1
67	Handle pulse		2
68	Handle pulse cable		2
69	Round magnet		1
70	Bearing	#6004-2RS(C0)	2
71	Connecting cable		1
72	Upper computer cable		1
73	Lower computer cable		1
74	Sensor cable		1
75	Knob		1
76	Inner tube		1
77	Flat washer D24*D1		1
78	Round wheel		2
79	Bolt M5x0.8x12L		1
80	Allen bolt M8*1.25*40L		2
81	Adaptor		1
82	Controller		1
83	Bolt M5x0.8x15L		2
84	Screw ST4.2x1.4x20L		13
85	Nylon nut M8*1.25*8T		2
86	Pin 3		3
87	Screw	ST4*1.41*12L	8



Onderdelenlijst

88	Right pedal		1
89	Right crank		1
90	Front decorative cover(left)		1
91	Front decorative cover(Right)		1
92	Screw	ST4.2x1.4x15L	2
/	Allen spanner	M6	1
/	Spanner		1

SENA TOR

Controlelijst









Voor een optimale en veilige installatie dient u dit apparaat met 2 personen te installeren.

Stap 1

Bij deze stap dient u de voetsteunen van de hometrainer vast te zetten. Dit doet u zowel aan de voor – als de achterkant van het apparaat met de inbussleutel. Tip: houdt één kant van het apparaat omhoog wanneer u aan die kant de voetsteun aan het monteren bent, dit maakt het monteren een stuk gemakkelijker.





Montage

Stap 2

Tijdens deze stap monteert u het zadel van uw hometrainer. Dit doet u door het zadel over de zadelarm te schuiven. Deze zet u vast met de meegeleverde verstelknop voor het zadel. Na het zadel vastgezet te hebben kan de arm met daarop het zadel in het frame van het apparaat gestoken worden. Deze kunt u vastzetten met de daarbij horende verstelknop.





Stap 3

Bij deze stap dient u de voor arm van de hometrainer te monteren. Let op dat u alvorens u de arm op het frame plaatst de kabels aan elkaar vast maakt. Na deze vastgemaakt te hebben kunt u de arm aan het frame monteren. Schuif deze onderdelen op elkaar en draai ze vast aan de hand van onderstaande afbeelding.



Handleiding - FitBike - Senator - FFHT018 - www.focusfitness.nl



Montage

Stap 4

Bij deze stap monteert u de handvatten van de hometrainer. Deze plaatst u, net zoals op onderstaande afbeelding af te lezen valt, aan de achterkant van de voorarm. **Let op:** alvorens u de handvatten op de voorarm monteert dient u de hartslagkabels door de voor gemonteerde gaten te halen. Na deze erop geplaatst te hebben kunt u deze vastzetten met de bijgeleverde beschermkap, dit is onderdeel nummer 65.





Montage

Stap 5

Tijdens deze stap monteert u het display van de hometrainer. Let op dat u alvorens u het display op de voorarm monteert, u de kabels aan elkaar vast maakt. Na deze aan elkaar vastgemaakt te hebben kunt u het display monteren zoals aangegeven op onderstaande afbeelding.





Stap 6

Op dit moment is de hometrainer in zijn geheel gemonteerd. Nu rest er nog één stap alvorens u kunt beginnen met trainen. Dit betreft het inpluggen van de adapter. Zie onderstaande afbeelding waar u de adapter in dient te pluggen.



Handleiding – FitBike – Senator – FFHT018 – www.focusfitness.nl





KEY FUNCTIONS

- 1. MANUAL:
- Manueel programma selecteren.
- 2. PROGRAM: Voorgeprogrammeerde programma's selecteren.
- 3. USER: Ingeven van USER profielen.
- 4. H.R.C: Hartslagprogramma selecteren.
- 5. WATT: Wattage programma selecteren.
- 6. PIJL TERUG: Ongedaan maken van selectie.
- 7. START/STOP: Starten of stoppen met een programma.
- 8. DRAAIKNOP: Verhogen/verlagen van waarden. Drukken is bevestigen.



1. Beschrijving

- **1.1** Plaats de meegeleverde adapter in het stopcontact. Zodra u het apparaat inschakelt zal het display oplichten. Ook zal er een pieptoon gedurende één seconde hoorbaar zijn.
- **1.2** Wanneer er geen knoppen worden ingedrukt en de pedalen van de hometrainer worden niet aangeraakt zal het apparaat na 4 á 5 minuten in stand-by stand gaan.
- **1.3** Display gegevens:

Waarde	Bereik	Omschrijving	
TIME	0:00 – 99:59 MIN	Weergave van de duur van de training. Wanneer op doel wordt getraind kan deze worden versteld tussen de 0:00 en 99:00 minuten.	
SPEED	0.0 – 99.9 KM/UUR	Weergave van de snelheid tijdens het trainen.	
RPM	0 – 999	Het aantal afgelegde meters tijdens uw training. Wanneer u traint op een doel is het bereik 50 tot 1000 meter.	
DISTANCE	0.00 – 99,99 KM	De afgelegde afstand tijdens de training. Wanneer u op doel traint kunt u 0.00 tot 99.90 km ingeven.	
CALORIES	0 – 999	Het totaal aantal verbrande calorieën. Wanneer dit als doel wordt gesteld kan dit tussen de 0 en 990.	
PULSE	30 – 230 BPM	Hartslag weergave. Bereik tussen de 30 en 230 slagen per minuut. Wanneer de waarde enkel "P" is dient u na te gaan of handsensoren of borstband goed gebruikt worden.	
WATT	10 – 350 WATT	Weergave van het opgewekte wattage. Wanneer u een wattagetraining uitvoert kunt u deze tussen de 10 en 350 watt instellen.	

2. Selecteer MANUAL, PROGRAM, USER PROGRAM, H.R.C, WATT CONTROL, RECOVERY OF BODY FAT MODE

2.1 MANUAL

Wanneer u het manuele programma met de draaiknop heeft gekozen. Kunt u eventueel zelf aangeven welke afstand, tijd of hoeveel calorieën u wil verbranden. Het is uiteraard ook mogelijk om zonder het ingeven van deze gegevens het manuele programma te starten. Wanneer u deze functie gebruikt kunt u gemakkelijk met de draaiknop de weerstand van de hometrainer aanpassen. Wanneer u klaar bent met trainen drukt u op de STOP knop, waarna alle gegevens stil zullen blijven staan. De weerstand van de hometrainer kunt u bepalen tussen niveau 1 en niveau 32. Deze zullen onder het gegeven LEVEL worden weergegeven. Wanneer de weerstand enkele seconden niet veranderd wordt, zal het display de weergave WATT tonen.



2.2 PROGRAM

Wanneer u aangeeft een voorgeprogrammeerd programma uit te willen voeren, kunt u door middel van de draaiknop kiezen uit 12 programma's. Het display zal weergeven hoe ieder programma voorgeprogrammeerd is. Wanneer u er voor kiest om een programma uit te willen voeren, kunt u op de draaiknop drukken om deze te bevestigen. Hierna kunt u eventueel nog de weerstand van het programma veranderen, dit kan ook tijdens de training. Wanneer u de weerstand bepaald heeft, kunt u de tijd van het programma invoeren, aan de hand hiervan zal de hometrainer iedere weerstandsregel aanpassen.

2.3 USER PROGRAM

Binnen deze mogelijkheid kunt u uw eigen persoonlijke programma invoeren. Wanneer u deze mogelijkheid zult selecteren zal de eerste regel van de weerstanden knipperen, deze kunt u naar uw gewenste niveau instellen met de draaiknop. Om door te gaan naar de tweede regel van de weerstanden gebruikt u de draaiknop. Zodra u alle 10 weerstandsregels ingesteld heeft, kunt u uw programma bevestigen door op de draaiknop te drukken. Om de workout te starten drukt u op START en zullen uw gegevens op beginnen te lopen.

2.4 H.R.C

Let op: deze gegevens zijn schattingen.

Trainen vanuit uw hartslag. Bepaal vooraf uw doel. De voorgeprogrammeerde trainingsdoelen zijn trainen op 55%, 75%, of 90% van uw maximale hartslag. Vul uw gegevens in om ervoor te zorgen dat uw gewenste hartslag doelstelling correct is ingesteld. De PULSE aanduiding knippert wanneer u het hartslagdoel bereikt hebt op basis van het gekozen programma.

- 55% -- Dieet programma
- 75% -- Gezondheidsprogramma
- 90% -- Sportprogramma
- Doel -- Persoonlijke trainingsdoelstelling

2.5 WATT CONTROL

Binnen dit programma kunt u aangeven op welk wattage u zou willen trainen. Dit kan tussen de 10 en 350. Om de waarde te bepalen draait u met de draaiknop, om de waarde te bevestigen drukt u hier op. Na het bepalen van het wattagedoel dient u de tijd in te geven. Wanneer deze bevestigd is drukt u op de START/STOP knop om te beginnen met het programma. De weerstand wordt naarmate uw snelheid aangepast.



2.6 RECOVERY MODE

De RECOVERY bepaald uw conditie aan het einde van de training. Door op de RECOVERY toetst te drukken krijgt u een indicatie van uw conditie. Zodoende kunt u uw vooruitgang in de gaten houden. Om een zo nauwkeurig mogelijke conditiebepaling te krijgen voert u zoveel mogelijk persoonlijke gegevens in. De tijd (TIME) zal aftellen vanaf 1 minuut en vervolgens zal uw conditie worden weergeven met de score F 1.0 tot F 6.0. Let op: Tijdens het herstel zal geen ander display gegeven werken.

Berekening van conditiescore F:

U dient uw hartslag met behulp van de hartslagindicatoren te detecteren. Dit doet u voordat u op Recovery drukt. De minimale tijd van de herstelprocedure is 1 minuut.

Score	Conditie
1.0	Uitstekend
1.0 < F < 1.9	Zeer goed
2.0 < F < 2.9	Goed
3.0 < F < 3.9	Redelijk
4.0 < F < 5.9	Onder gemiddelde
6.0	Slecht

3.7 BODY FAT MODE

Deze mode kunt u selecteren door met de draaiknop te draaien totdat BODY FAT op het display verschijnt. Deze dient dan bevestigd te worden door te drukken op de draaiknop. Wanneer de hometrainer uw lichaamsvet op aan het meten is, is het de bedoeling dat uw beide handen goed op de handsensoren houdt. Na een aantal seconden (gemiddeld 8 á 10) zal het vetpercentage, BMI en het symbool of deze gegevens boven – of onder gemiddeld zijn worden weergegeven.



iPlus module

De Senator geeft u de mogelijkheid indien u heeft gekozen om de optionele Bluetooth Module aan te schaffen, om uw tablet met de hometrainer te verbinden door middel van Bluetooth. Met deze extra functie is het voor u mogelijk om tal van extra trainingen met uw hometrainer uit te voeren. U heeft bijvoorbeeld de mogelijkheid om de programma's middels uw tablet uit te kunnen voeren, dit kunnen de vooraf geprogrammeerde programma's zijn, maar ook manuele, persoonlijke of HRC-programma's,

Naast het uitvoeren van de programma's geeft de iPlus module u ook de mogelijkheid om op een interactieve manier te trainen. U kunt uw eigen routes overal ter wereld samenstellen. Indien u buiten bergop zou fietsen, zal de hometrainer de weerstand automatisch veranderen.

Tijdens uw workout kunt u op uw tablet de gegevens van uw training aflezen. Buiten het aflezen van de standaard gegevens zoals de tijd, snelheid, calorieverbruik etc. ziet u ook aan de hand van Google Streetview – of satellietbeelden waar u zich op dat moment op de route zou bevinden.

De iPlus mogelijkheid van de Senator wordt mogelijk gemaakt door de applicatie Fit Hi Way. Om deze applicatie te ondersteunen heeft u een tablet waarbij **Android 4.3 of hoger** met **Bluetooth 3.0 of 4.0** of een Apple tablet met **iOS 9 of hoger** met **Bluetooth 3.0 of 4.0**.

1.1 Het downloaden van de applicatie

Om de Fit Hi Way applicatie te downloaden zoekt u in ofwel de Google Play Store of de App Store naar "Fit Hi Way".



1.2 Verbinding maken met de tablet

Zodra u de applicatie heeft gedownload en geopend verschijnt het startscherm van de applicatie. Om de tablet vervolgens te verbinden met uw apparaat, drukt u op de "Connect Mode" knop rechtsonder op uw tablet. Zodra u hierop drukt verschijnt een kolom met daarin de mogelijk verbindbare apparaten, hier zal uw apparaat dan ook verschijnen.



Handleiding – FitBike – Senator – FFHT018 – www.focusfitness.nl



1.3 Account aanmaken of inloggen

Zodra u de verbinding middels Bluetooth tussen uw tablet en fitnessapparaat hebt gelegd, dient u een account aan te maken of in te loggen om uw persoonlijke gegevens in te voeren. Dit doet u door linksboven op de "Menu" knop te drukken, waarna een lijst met mogelijke opties verschijnt. Hier ziet u bovenaan "Log In" staan.

Zodra u op "Log In" heeft gedrukt is het mogelijk om in te loggen, een account aan te maken of in te loggen met een Google – of Facebookaccount.

Wanneer u voor de eerste keer een account aanmaakt dient u deze te activeren middels uw e-mail. Hiervoor krijgt u een e-mail van de ontwikkelaar van de applicatie, waarop u dient te drukken om uw account te activeren.







1.4 Beginnen met trainen

Zodra u ingelogd bent met uw persoonlijke account. Drukt u op de "Start" knop rechtsonder in uw beeld. Let op: De "Start" knop zal, net zoals de "Connect Mode" knop blauw kleuren wanneer u verbonden bent met een apparaat.

Zodra u op de "Start" knop gedrukt heeft verschijnen er drie mogelijke opties. Dit zijn: Quick Start, Map Mode en Race Mode. Let op: Wanneer u gebruik wil maken van de applicatie zonder in te loggen met een persoonlijk account kunt u enkel gebruik maken van de Quick Start Mode.





1.4.1 Quick Start Mode

De Quick Start Mode is vergelijkbaar met een manueel programma op het display van uw fitnessapparaat zelf. Het is te allen tijde mogelijk zelf de weerstand te veranderen, tijd bij te houden of te stoppen met uw training. Wanneer u op de "Start" pijl linksonder in uw beeld drukt, zal de tijd beginnen met lopen, waarna ook uw trainingsgegevens op beginnen te lopen. De weerstand kan versteld worden met de "Level" knop.



Wanneer u tijdens het trainen muziek wil afspelen of een video wil bekijken kunt u rechtsonder op uw tablet op de knop "Media play" drukken. Hierna verschijnt het scherm waarin u aan kunt geven welke media u af wilt spelen. Allereerst drukt u op "Operating" om de media te beginnen. De knoppen Start, Pause en End betreffen uw training op het fitnessapparaat en wanneer u weer terug wil naar uw trainingsgegevens drukt u op "Return". Wanneer u op de knop "Operating" drukt heeft u de mogelijkheid om media af te spelen wat op het interne geheugen van uw tablet staat, maar ook om via het internet media af te spelen. Let hierbij wel op het feit dat dit veel internet kan kosten, vandaar dat een Wifi verbinding aan te raden is.



Wanneer u klaar bent met uw training zal de applicatie een samenvatting maken van uw behaalde doelen. De tijd, afstand, verbruikte calorieën etc. zullen in één simpel overzicht worden weergegeven. Het is daarbij mogelijk uw gegevens te delen middels een sociaal netwerk of simpelweg op te slaan om uw gegevens bij te houden.



1.4.2 Custom Mode

De Custom Mode kunt u vinden wanneer u op het beginscherm van de applicatie op de "Menu" knop linksboven op het beeld van uw tablet drukt. De Custom Mode geeft u de mogelijkheid zelf een programma aan te maken en deze op te slaan, om in de toekomst vaker hetzelfde programma snel te kunnen selecteren. Wanneer u op deze knop drukt, verschijnt er een beeld waarin u al uw gewenste doelen kunt geven. Denk hierbij aan de tijd van uw training, het aantal te verbranden calorieën, de maximale hartslag etc.



Wanneer u de tijd van uw training heeft ingevuld, heeft u de keuze uit zes verschillende trainingsdoelen. Denk hierbij aan een dagelijkse training, fitnessprogramma of een afvalprogramma. Deze keuze maakt u door te drukken op "Select Mode".

<	Selecting Mode Custom Mode		
	Super fitness Super weight loss	Subject: Super fitness	
Super fitness		Calories: 3000 cal	
		Max Pulse: 150 bpm	
Daily		Target Distance: 5 km	
	Hell training	Target Watt: 150 w	
		Level: 1	
Desert	Mountaineering		
		Confirm	

Wanneer u de aard van uw training heeft vastgelegd in de "Select Mode", kunt u uw gewenste trainingsdoelen ingeven. Dit is gemakkelijk uit te voeren door op de gewenste gegevens te drukken en de waarden te veranderen met de pijlen. Wanneer ieder gegeven ingevuld is, is het mogelijk om middels "Program Mode" één van de 12 voorgeprogrammeerde programma's te selecteren.

Wanneer u alle gegevens ingevuld heeft en een programma heeft geselecteerd is het mogelijk een notitie aan uw persoonlijke programma toe te voegen. Het is eventueel mogelijk, wanneer u met meerdere personen op uw fitnessapparaat traint om hier uw eigen naam bij te zetten. Wanneer u helemaal klaar bent drukt u onderaan op het scherm op "Confirm" en wordt het programma opgeslagen.



1.4.3 Map Mode

Mocht u gebruik willen maken van uw eigen routes, drukt u dan via de "Menu" knop op "Map Mode". Waarna u een keuze krijgt tussen twee verschillende services. Gebruikers uit Europa dienen op "IROUTE International" te drukken. Vervolgens drukt u op "Favor Route" om zelf een route samen te stellen welke u op kunt slaan. Wanneer u op deze knop heeft gedrukt is het mogelijk om uw route samen te stellen. Het is daarbij mogelijk om in de zoekbalk boven in uw beeld te zoeken naar de gewenste locatie op de kaart.

Zodra u op de kaart uw gewenste locatie heeft gevonden. Houdt u dan 1 á 2 seconden uw vinger op het punt waar u zou wensen te beginnen. Hier zal dan een groene markering verschijnen. Om het eindpunt te bepalen houdt u nogmaals 1 á 2 seconden uw vinger op het punt waar u wenst te eindigen. Hier zal dan een rode markering verschijnen. Mocht u eventuele tussenpunten willen selecteren, houdt uw vinger dan ook op deze locatie 1 á 2 seconden, om een zwarte markering te plaatsen.



Mocht de route klaar zijn en u wilt uw route bevestigen drukt u op de "Start" knop rechtsboven op uw scherm. Hierna zal de tijd op beginnen te tellen. Rechtsboven op uw scherm ziet u Media Play, Information en Map Mode staan. De Media Play knop geeft u dezelfde mogelijkheid als eerder genoemd bij de Quick Start Mode. De Information knop zorgt er voor dat u de gegevens van de hoogte onderin uw scherm kunt verbergen al dan niet. De Map Mode geeft u de mogelijkheid een keuze te maken welk beeld u op de tablet wilt aflezen. Dit kan zijn het beeld van de kaart, de Street View mogelijkheid of een satelliet beeld.



iPlus module

Wanneer u klaar bent met uw training geeft de applicatie een samenvatting van uw trainingsgegevens weer. Deze kunt u, net als bij de Quick Start Mode, weer delen op een sociaal netwerk. Wanneer u de route op wilt slaan, drukt u op "Add Favorite", ook hierbij kunt u een naam van uw route toevoegen.



Wanneer u de keuze heeft tussen Default Routes en My Favorites kunt u ook drukken op "Default Routes". Dit zijn voorgeprogrammeerde routes die u kunt selecteren om te trainen.





1.4.4 Race Mode

Er is een mogelijkheid om middels Fit Hi Way tegen vrienden, familie of andere bekenden te racen tijdens uw training. Let op: Het is hierbij wel noodzakelijk dat de persoon of personen waartegen u wilt racen eenzelfde soort fitnessapparaat hebben. Het is niet mogelijk om met een hometrainer tegen een persoon met een loopband te racen.

Wanneer u op de knop "Multiplayer Competition" drukt komt u op de pagina met verschillende "Rooms". Het is mogelijk om een bestaande "room" binnen te treden, maar het is ook mogelijk een eigen aan te maken. Let op: Er zijn minimaal 2 en maximaal 5 personen per room vereist en mogelijk.



Wanneer u zelf een route wenst aan te maken drukt u op de knop "Create room" rechtsboven op uw scherm. Hier krijgt u de mogelijkheid de route samen te stellen en de naam van de "room" te veranderen. Wanneer u gereed bent drukt u op "Create" om de route op te slaan. Hierna is het voor andere gebruikers mogelijk uw route binnen te treden. Wanneer er andere gebruikers toegetreden zijn, dienen deze eerst aan te geven dat ze willen beginnen alvorens u de race kunt starten. Wanneer deze spelers aangegeven hebben gereed te zijn drukt u op "Preparing".



Wanneer de race geëindigd is zullen uw gegevens samengevat op het scherm worden weergegeven. Ook wordt uw eindpositie weergegeven.



1.5 Profiel aanpassen

Nadat u ingelogd bent, is het aan te raden uw persoonlijke gegevens zoals lengte, leeftijd, gewicht en geslacht in te vullen. Dit doet u door op de "Menu" te drukken, waarna u vervolgens op "Membership" drukt. Hier kunt u een profielfoto selecteren en uw persoonlijke gegevens aanpassen.



Na uw persoonlijke gegevens ingevuld te hebben kunt u een Exercise Target, oftewel persoonlijk trainingsdoel, instellen. Hiervoor drukt u op de knop rechtsonder op uw scherm. Op dit tabblad kunt u aangeven wat uw persoonlijke trainingsdoel is, waarna de applicatie uw gegevens bij zal gaan houden. Ook kunt u aangeven op welke dagen en tijdstippen u wilt gaan trainen, de applicatie zal hiervoor dan een melding geven zodat u deze trainingen niet vergeet.



1.6 Exercise Record

De knop "Exercise Record" verschijnt wanneer u op de "Menu" knop drukt. Deze functie geeft een samenvatting van al uw afgeronde trainingen.

1.7 Fitness Plan

De functie Fitness Plan zorgt er voor dat u een bepaald doel op de tablet af kunt lezen. Dit kan bijvoorbeeld zijn dat u in 100 minuten tijd 20 km af moet leggen. Deze vooruitgang kunt u zelf bijhouden en/of aanpassen.