

GEBRUIKSAANWIJZING ERX-600



Beste klant,

Hartelijk dank voor uw recente aanschaf bij NRG Fitness! We willen u graag bedanken voor het vertrouwen dat u in ons heeft gesteld en we hopen dat u veel plezier zult beleven aan uw nieuwe product.

In deze handleiding vindt u alle instructies die u nodig heeft om optimaal gebruik te maken van het product. We hebben ervoor gezorgd dat alle belangrijke informatie duidelijk en overzichtelijk is opgenomen, zodat u snel aan de slag kunt. Mocht u tijdens het gebruik toch nog vragen hebben, dan staan wij altijd voor u klaar om u verder te helpen.

U kunt ons bereiken via telefoon, e-mail of u kunt natuurlijk ook altijd bij ons langskomen in de winkel. Ons team van deskundige medewerkers staat voor u klaar om al uw vragen te beantwoorden en u te voorzien van advies op maat. We streven ernaar om u de beste service te bieden en u te ondersteunen bij het behalen van uw fitnessdoelen.

Bij NRG Fitness streven we naar tevreden klanten en daarom vinden we het belangrijk dat u zich goed geïnformeerd voelt over het gebruik van uw nieuwe product. We hopen dat u met behulp van de handleiding snel vertrouwd raakt met alle functies en mogelijkheden van het product, zodat u er optimaal gebruik van kunt maken.

Nogmaals bedankt voor uw aanschaf bij NRG Fitness. We stellen uw vertrouwen in ons enorm op prijs en we kijken ernaar uit om u te helpen bij het bereiken van uw fitnessdoelen. Mocht u in de toekomst nog vragen hebben of ergens hulp bij nodig hebben, aarzel dan niet om contact met ons op te nemen. We staan altijd voor u klaar.

Met vriendelijke groet,

Het team van NRG Fitness



Montage-instructies

STAP 1:

Verbind draad 1(80) op de stuurpen (14) met draad 2(121) op het hoofdframe (20).

Bevestig de stuurpen (14) aan het hoofdframe (20) met bouten (15), veerringen (11), en ringen (10) met behulp van de moersleutel(B).

Zet de stuurpenafdekkingen(16L/R) vast met schroeven (19) en zet ze vervolgens vast op de stuurpen (14) met schroeven (18) met behulp van de sleutel(A).

STAP 2:

Verwijder de bouten (63), veerringen (11) en sluitringen (10) van de stabilisator (60) met behulp van de sleutel(B).

Bevestig de voorste stabilisator (60) aan het hoofdframe (20) met bouten (63), veerringen (11) en ringen (10) en sluitringen (11) en sluitringen (10) door middel van de moersleutel (B).

STAP 3:

Verwijder de bouten (12) van het pedaal (44) met behulp van de sleutel(A).

Bevestig het pedaal (44) aan de verbinding (38L/R) met bouten (12) met behulp van de moersleutel (A).

STAP 4:

Trek knop (67) losjes uit en draai tegen de klok in ongeveer 90 graden om rail (64) in te klappen.

Verwijder de bouten (76), veerringen (11) en ringen (75) van de handgreep (74) met behulp van de sleutel(A).

Steek stuur (74) in rail (64), zet ze vast met bouten (76), veerringen (11) en ringen (75) met behulp van de sleutel(A).

Zet de schroeven (35) in de rail (64) vast met behulp van de sleutel(A).

STAP 5:

Plaats stuurkappen (24) in stuur(22L/R).

Bevestig stuur(22L/R) aan heen en weer bewegende stang(25L/R) met bouten (28), borgringen (27), en nylon moer (26) met behulp van de sleutel(A).

STAP 6:

Verwijder de bouten (12), veerring (11), en ringen (10) van de stuurpen (14) met behulp van de moersleutel(A).

Trek de draad voor hartslagmeting (9) door het gat van de stuurpen (14).

Bevestig de middelste handgreep (4) aan de stuurpen (14) met de bouten (12), veerring (11), en ringen (10) van de stuurpen (14) met behulp van de sleutel(A).

Verbind computerdraad(1a) met handgreepdraad voor hartslagmeting (9), computerdraad(1b) met draad (80).

Verwijder de bouten (3) en sluitringen (2) aan de achterkant van de computer (1) met behulp van de moersleutel(A).

Bevestig de computer (1) aan de stuurpen (14) met bouten (3) en ringen (2) met behulp van de sleutel(A).

Steek de adapterkabel (73) in de aansluiting op het hoofdframe (20) en steek de adapter in een stopcontact.

Let op: Sluit de stroombron af als u het apparaat lange tijd niet gebruikt.

De montage is voltooid!

Instructies om de crosstrainer in te klappen

Handleiding voor het Gebruik van de Rail

- Inklappen van de Rail:

Wanneer u de rail niet gebruikt, kunt u deze inklappen om ruimte te besparen. Volg hiervoor de onderstaande stappen:

- Trek de knop (67) voorzichtig uit en draai hem ongeveer 90 graden tegen de klok in.
- Trek vervolgens de handgreep (74) omhoog totdat de gasveer (77) volledig is uitgeschoven en vastklikt.
- Zorg ervoor dat de rail stevig vastzit.
- Gebruik van de Rail:

Wanneer u de rail wilt gebruiken, volgt u deze stappen:

- Duw de rail vooruit terwijl u het stuur (74) vasthoudt.
- Tik op de gasveer (77) om deze los te maken. De rail zal zachtjes zakken totdat deze de grond raakt.
- Draai de knop (67) ongeveer 90 graden linksom. De knop zal automatisch terugdraaien en de rail is klaar voor gebruik.

Afstellingsgids

- Verplaatsen van de Machine:

Om de machine te verplaatsen, draait u aan het stuur totdat de transportwielen (118) op het hoofdframe (20) de grond raken. Op deze manier kunt u de machine gemakkelijk naar de gewenste locatie vervoeren.

- Aanpassen van de Balans:

Wanneer de machine op een oneffen ondergrond staat, kunt u de voetkussentjes op de eindkap (61) aanpassen volgens de instructieafbeelding.

Gebruiksaanwijzing voor de computer

- Noteer de gebruikersgegevens van 5 gebruikers instellingenprogramma's.
- Snelheid (RPM), TIJD en WATT, CAL en DIST worden tegelijkertijd weergegeven.
- De computer schakelt automatisch uit als er langer dan 4 minuten geen bediening, snelheidssignaal en puls signaal gedurende 4 minuten zijn. Op dit moment slaat de computer uw huidige trainingsgegevens op en zet de belasting weerstand op het minimum. Zodra u op een knop drukt of beweegt, wordt de computer automatisch ingeschakeld.
- Er zijn 10 kolommen met 8 staven in elke kolom. Elke kolom staat voor 1 minuut training (zonder wijziging van de Tijdswaarde), en elke balk vertegenwoordigt 2 niveaus van belasting.

Knoppen:

- ENTER:

Druk in de "stop" modus op de knop ENTER om naar de programmaselectie te gaan en de instellingswaarde die knippert in het betreffende venster.

A: Wanneer u een programma hebt gekozen, drukt u op ENTER om te bevestigen welk programma u wilt.

B: Druk tijdens het instellen op ENTER om de waarde te bevestigen die u wilt instellen.

Druk tijdens de startmodus op ENTER om de snelheid of het toerental weer te geven of automatisch te schakelen.

- START/ STOP:

- Druk op de START/Stopknop om de programma's te starten of te stoppen.

Houd deze knop in elke modus 2 seconden ingedrukt om de computer volledig te resetten.

- OMHOOG:

- In de stopmodus en als het dot matrix karakter knippert, drukt u op deze knop om te selecteren. Als de waarde in het bijbehorende venster knippert, drukt u op deze knop om de waarde te verhogen.

Druk tijdens de startmodus op deze knop om de trainingsweerstand te verhogen.

- OMLAAG:

- In de stopmodus en als het dot matrix karakter knippert, drukt u op deze knop om het programma omlaag te selecteren. Als de waarde in het bijbehorende venster knippert, drukt u op deze knop om de waarde te verlagen.

- Druk tijdens de startmodus op deze knop om de trainingsweerstand te verlagen.

- HERSTEL:

- Test uw huidige hartslag en toon uw hartslagwaarde en druk op deze knop om naar de puls hersteltest te gaan.

Als u in de puls herstelmodus bent, drukt u op deze knop om af te sluiten.

OPMERKING: ① Om op de OMHOOG- of OMLAAG-knop te drukken of deze te draaien, moet u een ander model.

Het is raadzaam om uw vinger binnen het gemarkeerde gebied te houden om functies te selecteren in geval van een verkeerde handeling.

Bediening:

- Zet de computer aan

Sluit het ene uiteinde van de adapter aan op het lichtnet en het andere uiteinde op de computer.

De computer zal piepen en naar de beginmodus gaan.

- Programmaselectie en waarde-instelling

Handmatig programma en vooraf ingesteld programma P1 ~ P10

- Druk op de UP, DOWN-knop om het gewenste programma te selecteren.
- Druk op ENTER om het geselecteerde programma te bevestigen en het venster voor het instellen van de tijd te openen.
- De tijd knippert en druk dan op de knop OMHOOG, OMLAAG om de gewenste tijd in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.
- De afstand knippert en druk vervolgens op de knop OMHOOG, OMLAAG om de gewenste afstand in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.
- De calorieën knipperen en druk vervolgens op de knop OMHOOG, OMLAAG om de gewenste waarde in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.
- Druk op START/ STOP om de oefening te beginnen.

Programma voor Wattregeling (WATT PRO: P16)

- Druk op UP, DOWN om het Wattregelprogramma te selecteren.
- Druk op ENTER om het geselecteerde wattregelprogramma te bevestigen en ga naar het tijd instelvenster.
- De tijd knippert en druk vervolgens op UP, DOWN om de gewenste tijd in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.
- De afstand knippert en druk vervolgens op de knop OMHOOG, OMLAAG om de gewenste afstand in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.
- De calorieën knipperen en druk vervolgens op de knop OMHOOG, OMLAAG om de gewenste calorieën in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.
- Het wattenscherf knippert en druk vervolgens op de knop OMHOOG, OMLAAG om de gewenste watt voor de oefening in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.
- Druk op START/ STOP om de oefening te beginnen.

OPMERKING: De WATT-waarde wordt bepaald door de TORQUE (koppel) en RPM (toerental). In dit programma blijft de WATT-waarde constant. Dit betekent dat als u snel trapt, de belasting weerstand afneemt en als u langzaam trapt, de belasting weerstand afneemt.

Als u langzaam trapt, zal de belasting weerstand toenemen om ervoor te zorgen dat u dezelfde wattwaarde hebt.

CONTROLEPROGRAMMA HARTSLAG: 55% H.R, 75% H.R en 95% H.R.

- R (PULSE PRO: P17-P19)

De maximale hartslag is afhankelijk van verschillende leeftijden en dit programma zorgt ervoor dat u gezonde oefeningen doet binnen de maximale hartslag.

- Druk op de knop UP, DOWN om het hartslagregelprogramma te kiezen.
- Druk op ENTER om het hartslagregelprogramma te bevestigen en ga naar het venster AGE.
- De tijd knippert en druk dan op de knop OMHOOG, OMLAAG om de gewenste tijd in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.
- De afstand knippert en druk vervolgens op de knop OMHOOG, OMLAAG om de gewenste afstand in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.

Handleiding voor het Gebruik van de Cardio-apparatuur

Hartslag Controle Programma: Streef Hartslag (Puls PRO: P20)

Om de oefening te starten, moet u eerst de streefhartslag instellen. Volg onderstaande stappen om de streefhartslag in te stellen:

- Druk op de UP, DOWN knop om het TARGET HEART RATE programma te selecteren.
- Druk op ENTER om uw selectie te bevestigen en naar het venster voor het instellen van de tijd te gaan.
- De tijdweergave knippert, druk daarna op de knop OMHOOG, OMLAAG om de gewenste tijd voor de oefening in te stellen.

Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.

- De afstand weergave knippert, druk vervolgens op de knop OMHOOG, OMLAAG om de gewenste afstand voor de oefening in te stellen.

Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.

- De calorieën knipperen, druk daarna op de knop OMHOOG, OMLAAG om de gewenste calorieën in te stellen.

Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.

- De streefhartslag knippert, druk daarna op de knop OMHOOG, OMLAAG om uw streefhartslag in te stellen.

Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.

- Druk op de START/STOP knop om de oefening te beginnen.

Opmerking: Tijdens de training hangt de hartslagwaarde van de gebruiker af van de weerstandsniveau en snelheid. Het hartslagcontroleprogramma zorgt ervoor dat uw hartslag binnen de vooraf ingestelde waarde blijft. Wanneer de computer detecteert dat uw huidige hartslag hoger is dan de vooraf ingestelde waarde, verlaagt hij automatisch het weerstandsniveau of de snelheid van de oefening. Als uw huidige hartslag lager is dan vooraf ingesteld, wordt de weerstand verhoogd en kunt u sneller trainen.

Gebruikersprofielprogramma's: CUSTOM1~CUSTOM5 (P11-P15)

Deze functie kan worden gebruikt om gebruikersprofielen op te slaan. Volg onderstaande stappen om deze functie te gebruiken:

- Druk op de UP, DOWN knop om de gebruiker te selecteren.
- Druk op ENTER om uw selectie te bevestigen en ga naar het venster voor het instellen van de tijd.

- De tijdweergave knippert, druk daarna op de knop OMHOOG, OMLAAG om de gewenste tijd voor de oefening in te stellen.

Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.

- De afstand weergave knippert, druk vervolgens op de knop OMHOOG, OMLAAG om de gewenste afstand in te stellen.

Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.

- De calorieën knipperen, druk daarna op de knop OMHOOG, OMLAAG om de gewenste calorieën in te stellen.

Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.

- Het eerste weerstandsniveau knippert, druk daarna op de knop OMHOOG, OMLAAG om de gewenste belasting weerstand in te stellen.

Druk op ENTER om de waarde te bevestigen. Herhaal deze stappen om de weerstand van 2 tot 10 in te stellen.

- Druk op de START/STOP knop om de oefening te beginnen.

Hartslaghersteltest

De hartslaghersteltest is bedoeld om uw hartsterkte te bepalen via de meting van uw hartslag voor en na de training. Volg onderstaande stappen om deze test uit te voeren:

- Plaats beide handen op de contactsensoren om de polsslag te testen, of gebruik de draadloze zenderriem.
- De computer toont uw huidige hartslagwaarde.
- Druk op de RECOVERY knop om de puls hersteltest te starten en het computerprogramma gaat naar de stopstatus.
- Blijf pulsen detecteren.
- De tijd telt af van 60 seconden naar 0 seconden.
- Wanneer de tijd 0 bereikt, verschijnt het testresultaat (F1-F6) op het scherm.

F1=Uitstekend

F2=Goed

F3=Gelijk

F4=Onder het gemiddelde

F5=Niet goed

F6=Slecht

Opmerking: Als de computer niet eerst uw huidige hartslag detecteert, wordt de puls hersteltest niet gestart. Tijdens de puls hersteltest kunt u op de RECOVERY knop drukken om de test af te sluiten en terug te keren naar de stopstatus.

Polsslagmeting

Om uw hartslag te meten, plaatst u beide handpalmen op de contactsensoren. Na 3~4 seconden toont de computer uw huidige hartslag in slagen per minuut (BPM) op het Lcd-scherm. Tijdens de meting knippert het hartpictogram met een simulatie ECG tonen.

Opmerking: Tijdens het meten van de hartslag kan het zijn dat door het contact vastlopen, kan de meetwaarde bij het starten niet stabiel zijn. De meetwaarde kan niet worden beschouwd als basis van medische behandeling.

Opmerking: Als de computer ook is uitgerust met draadloze hartslagmeting via de zenderriem en met handpuls functie, dan heeft de handmeting-signaal-detectie de voorkeur.