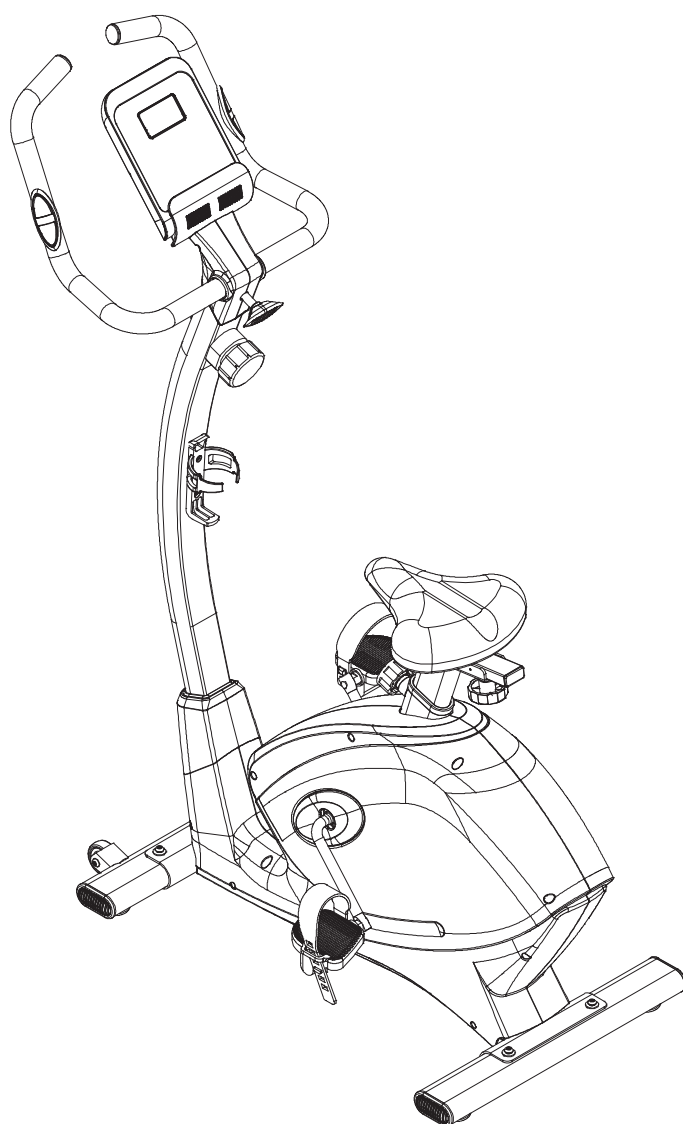


virtuafit

Easy Fit Hometrainer

Gebruikershandleiding



VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	3 - 4
CHECKLIST	5 - 6
MONTAGE INSTRUCTIES	7 - 14
VERPLAATSEN EN AFSTELLEN	15
TRAINEN OP HARTSLAG	16
ONDERHOUD	17 - 18
PROBLEEMOPLOSSINGEN	19
BEDIENINGSGIDS	20 - 23
TECHNISCHE TEKENING	24
ONDERDELENLIJST	25 - 26
TRAININGSRICHTLIJNEN	27

WAARSCHUWING:

Raadpleeg uw arts, voordat u begint met een trainingsprogramma. Dit is in het bijzonder belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies alvorens het toestel gebruikt wordt. VirtuFit neemt geen verantwoordelijkheid voor geleden letsel of materiële schade door het gebruik van dit product. Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u begint met monteren van het toestel en/of er gebruik van gaat maken.

ATTENTIE

- Zorg ervoor dat het toestel voor gebruik correct is gemonteerd en alle bouten en moeren zorgvuldig zijn vastgedraaid.
- Wij raden aan om het toestel met twee mensen te monteren.
- Aanbevolen wordt om alle bewegende delen jaarlijks in te smeren met vaseline (zonder zuren) of siliconenspray.
- Draag geen loszittende kleding om te voorkomen dat deze in bewegende delen verstrikt raakt.
- Stel het toestel op en gebruik deze op een stevige, effen ondergrond.
- Draag altijd sportschoenen bij gebruik van het toestel.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het toestel terwijl deze in gebruik is.
- Zorg dat u uw evenwicht behoudt tijdens gebruik van het toestel.
- Plaats geen vingers of andere voorwerpen in de bewegende delen.
- Raadpleeg voorafgaand aan een oefening eerst uw arts om de trainingsfrequentie, tijd en intensiteit vast te stellen die geschikt zijn voor uw specifieke leeftijd en conditie. Stop onmiddellijk met oefenen in geval van misselijkheid, kortademigheid, flauwvallen, hoofdpijn, pijn, benauwdheid in de borst of enig ongemak.
- Houd het toestel niet vast aan de zitting bij het verplaatsen.
- Dit toestel dient door slechts één persoon tegelijk te worden gebruikt.

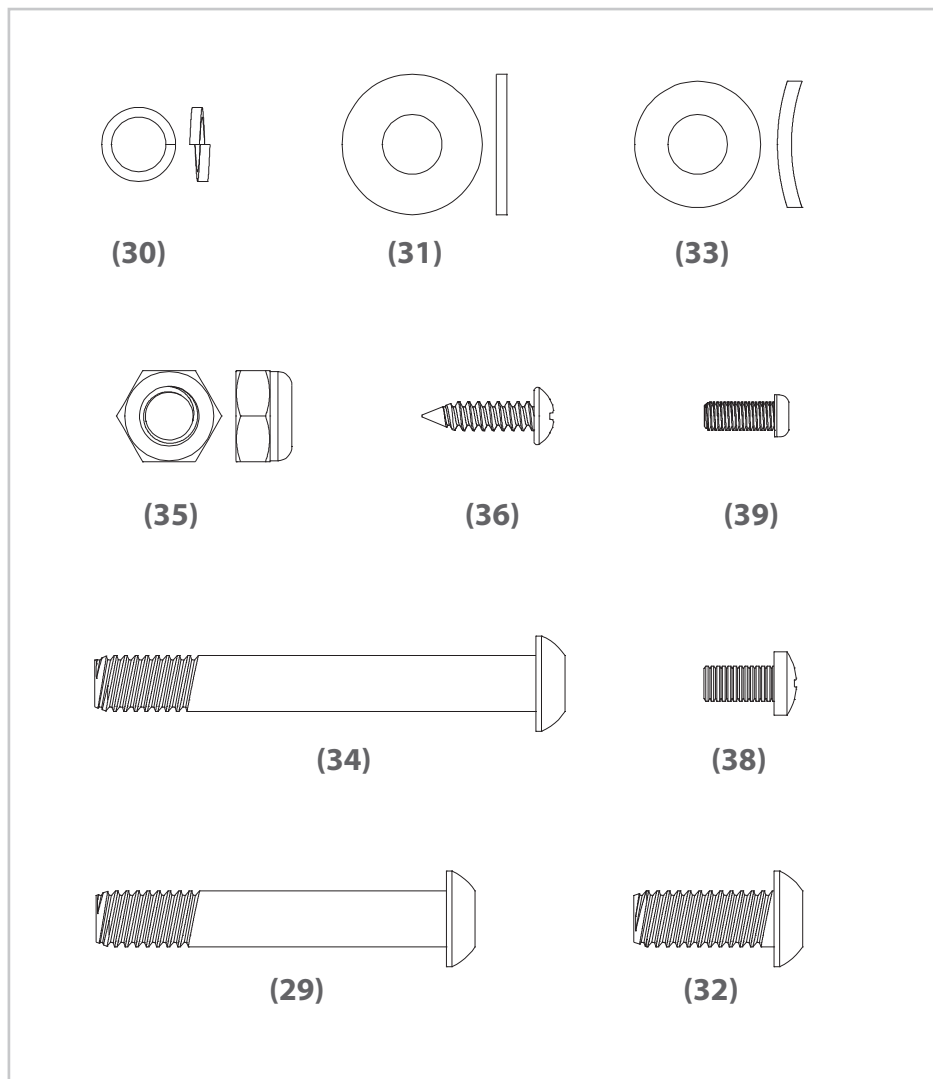
- Dit toestel is gemaakt voor thuisgebruik en het maximaal gebruikersgewicht bedraagt 150 kg.
- Houd 1 á 2 meter ruimte over aan de achterkant om eventuele ongelukken te voorkomen.
- Plaats het toestel op een schone en vlakke ondergrond. Plaats het toestel niet op dik tapijt waardoor het ventilatie kan belemmeren. Plaats het toestel niet buiten of in de buurt van water.
- Het toestel is voor binnengebruik en niet voor buitengebruik om schade te voorkomen. Houd de opslagplek droog, schoon en vlak. Het is verboden om het toestel voor andere doeleinden te gebruiken dan voor de trainingen.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met een omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5 °C en 45 °C.

Aanspraak op garantie is uitgesloten indien de oorzaak van het defect het gevolg is van:

- Onderhoudsmontage en reparatiewerkzaamheden die niet door een officiële dealer zijn uitgevoerd.
- Bij ondeugdelijk gebruik, verwaarlozing en/of gebrekkig onderhoud.
- Het niet volgens de fabrieksvoorschriften onderhouden van het fitnessstoestel.

ONDERDELEN

Open de doos en haal alle onderdelen uit de verpakking en leg deze op de grond.

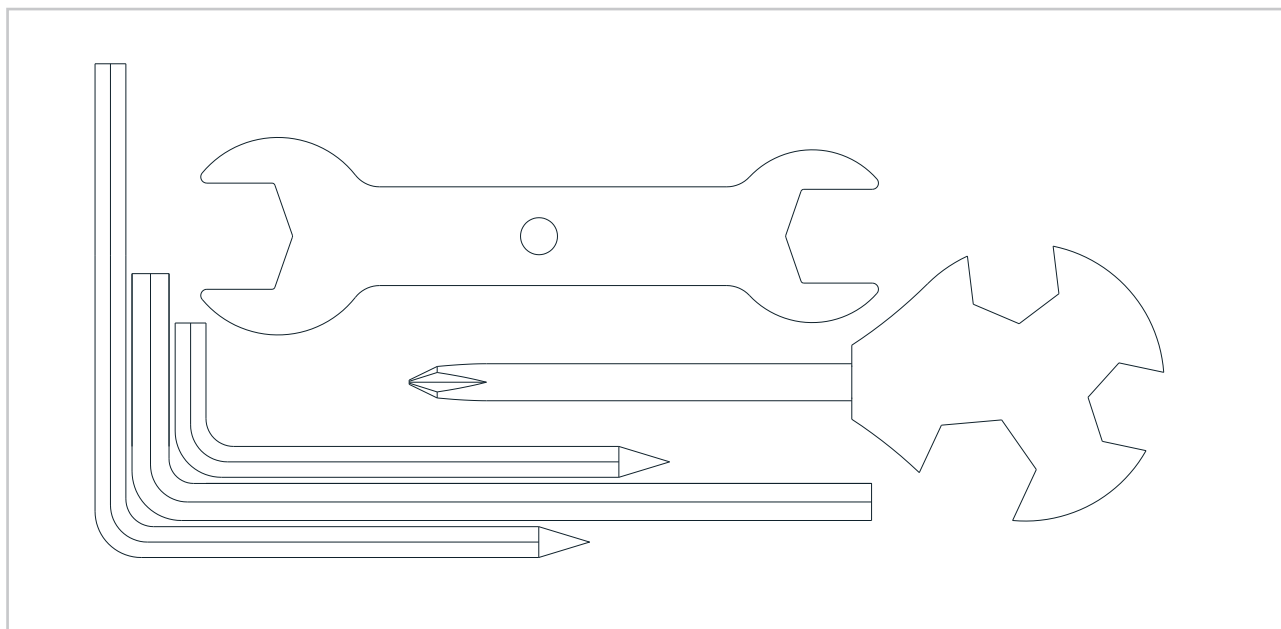


#	OMSCHRIJVING	AANT.
29	Inbusbout (halve schroefdraad)	4
30	Veerring	7
31	Vlakke sluitring	7
32	Inbusbout (volledig schroefdraad)	2
33	Gebogen ring	2

#	OMSCHRIJVING	AANT.
34	Inbusbout (volledig schroefdraad)	3
35	Zelftappende zeskantmoer	2
36	Zelftappende kruiskopschroef	2
38	Kruiskopschroef (volledig schroefdraad)	4
39	Kruiskopschroef (halve schroefdraad)	4

ONDERDELEN

Open de doos en haal alle onderdelen uit de verpakking en leg deze op de grond.



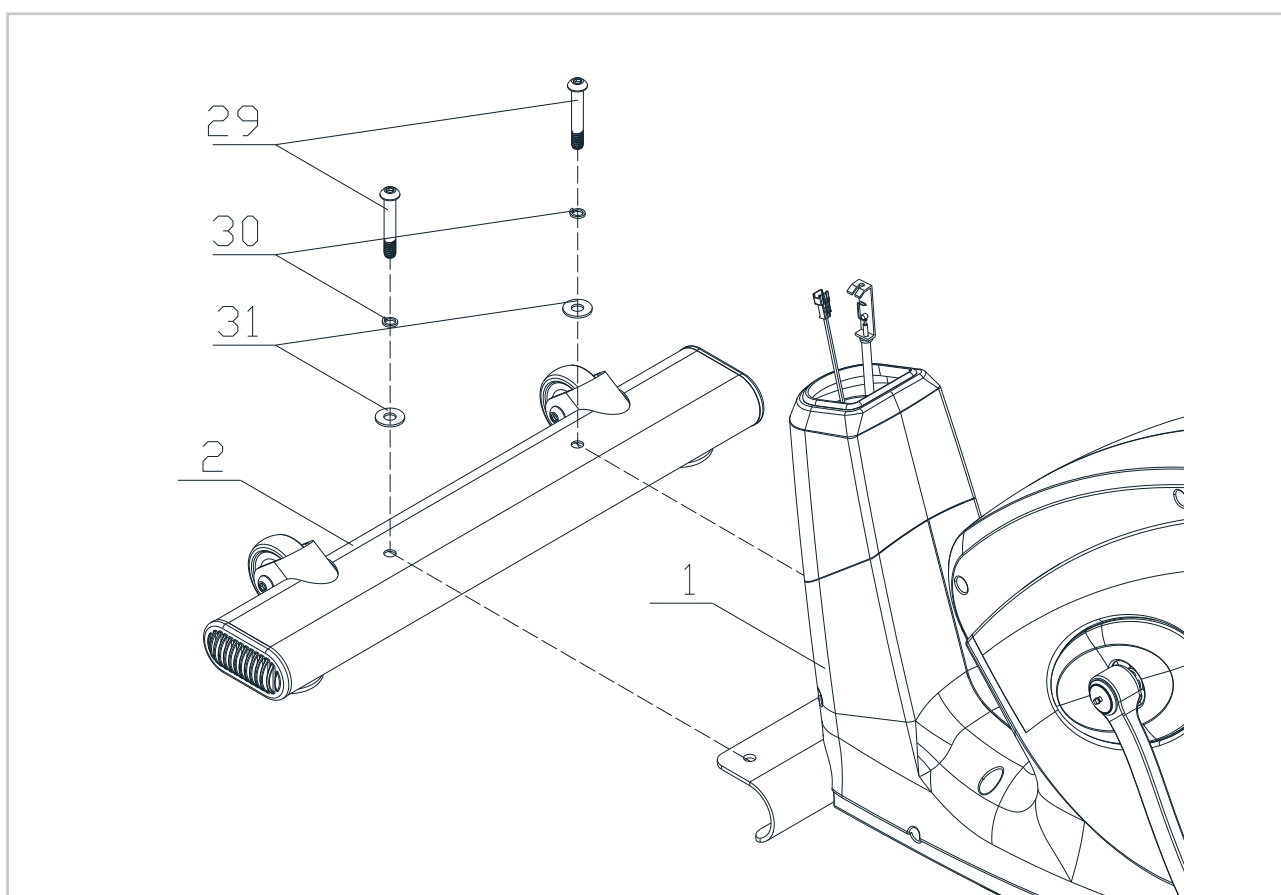
#	OMSCHRIJVING	AANT.
29	L Inbussleutel 5×35×80S	4
30	L Inbussleutel 6×40×120	7
31	Steeksleutel 15#&17#	7
32	Kruis steeksleutel	2

Missende onderdelen: Indien u denkt dat u bepaalde onderdelen mist in uw pakket, controleer dan zorgvuldig het piepschuim en het toestel zelf. Sommige onderdelen (bouten, schroeven, etc.) zitten al bevestigd aan/in het toestel.

Foutmelding: Let er op dat alle kabels voorzichtig worden bevestigd. De aluminium pootjes zijn zeer gevoelig en deze dienen recht te blijven. Krijgt u een foutmelding na de montage van uw hometrainer? Dan dient u deze aluminium pootjes weer recht te buigen, dit laat de foutmelding mogelijk verdwijnen.

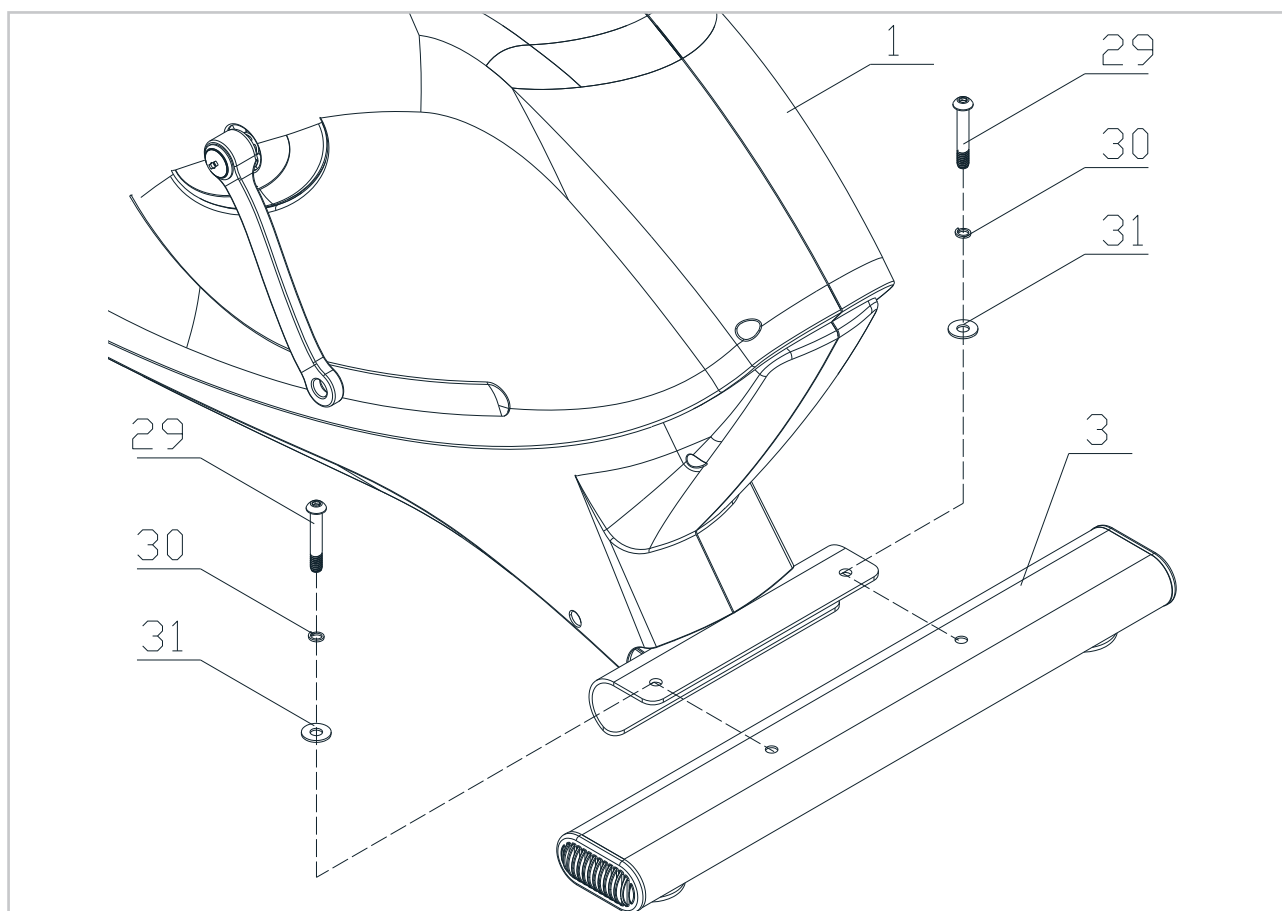
Inbusbouten: Zorg ervoor dat de inbussleutel goed in de bout zit voordat u kracht op de sleutel zet. Op deze manier voorkomt u dat de kop van de inbusbout wordt dolgedraaid.

STAP 1



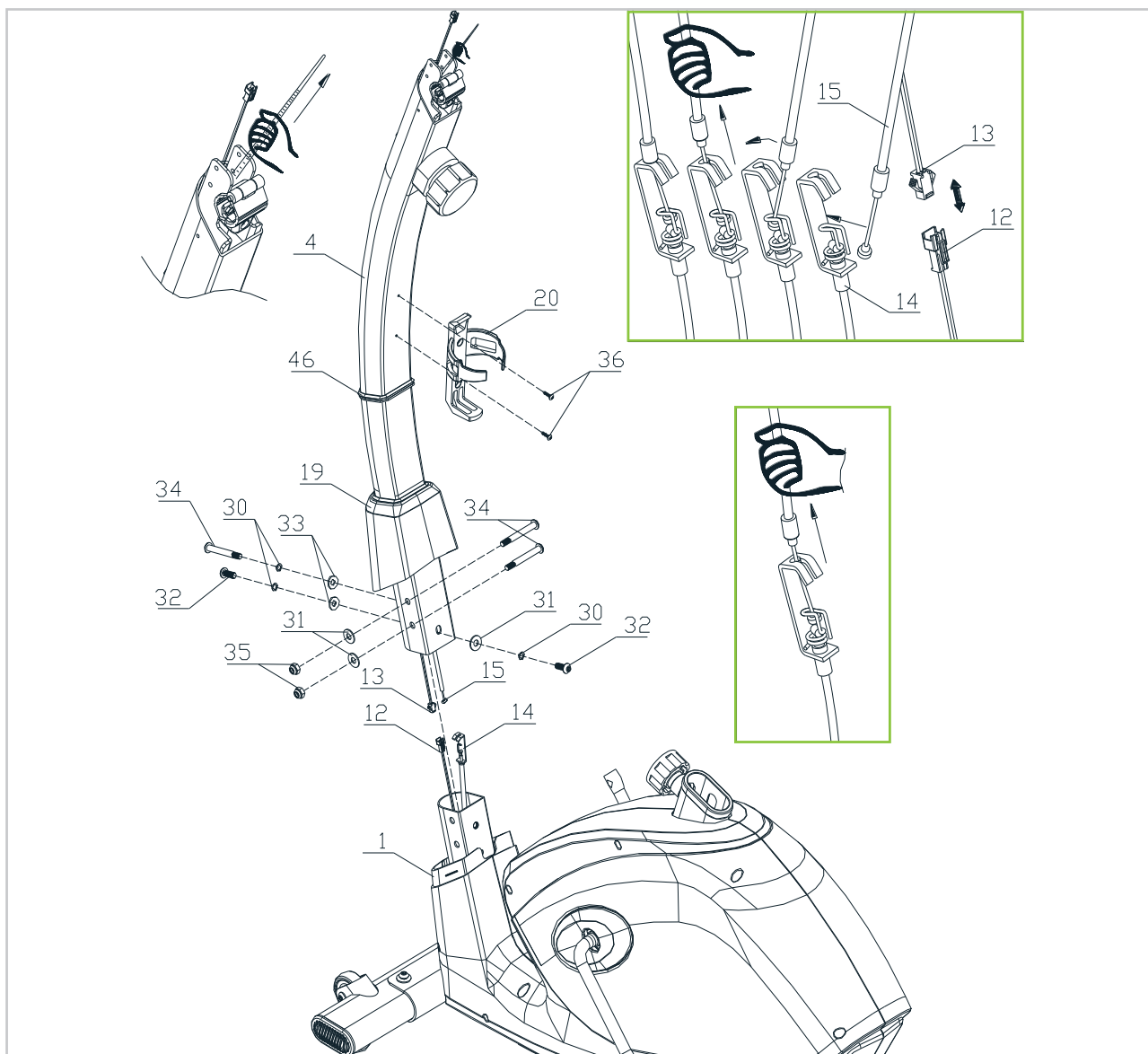
- Bevestig de voorste stabilisator (2) aan het hoofdframe (1) met een inbusbout (halve schroefdraad) (29), platte ring (21) en veerring (30).

STAP 2



- Bevestig de achterste stabilisator (3) aan het hoofdframe (1) met een inbusbout (halve schroefdraad) (29), platte ring (21) en veerring (30).

STAP 3

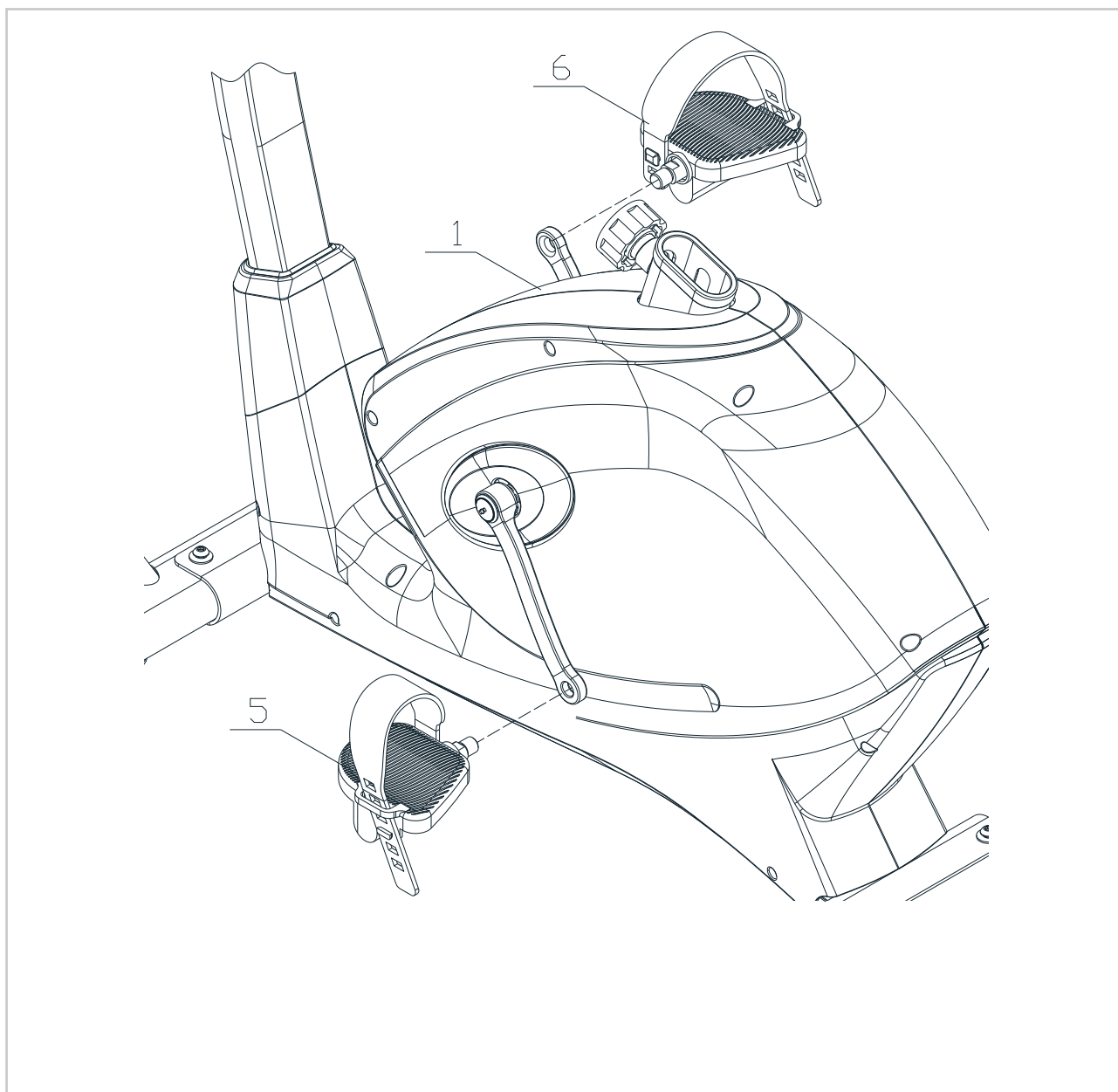


- Bevestig de decoratie strip (46) aan de staander (4), haal de beschermkap (19) van het hoofdframe (1) en bevestig deze aan de staander (4).
- Verbind het magnetische sensor draad (12) met het console draad (13) en verbind de twee kabels van de weerstandsknop aan elkaar (14, 15).
- Bevestig de staander (4) aan het hoofdframe (1) met de volgende onderdelen: 34 (3x), 31 (3x), 35 (2x), 32 (2x), 32 (2x), 30 (3x) en 33 (2x).
- Bevestig de beschermkap (19) en de decoratie strip (46) aan het hoofdframe (1).

- Bevestig de bidonhouder (20) aan de staander (4) met de kruiskopschroef (36).
- Na het monteren van de staander, trek de witte band in de bovenste staander omhoog om ervoor te zorgen dat de remleiding soepel loopt. Nadat de band op zijn plaats zit, plaatst u deze terug in de staander.

LET OP! *Steek de sensorkabels en de kabel van de weerstandsknop in de staander, en zorg ervoor dat alle schroeven in het gat zitten voordat u alle bouten vastdraait.*

STAP 4

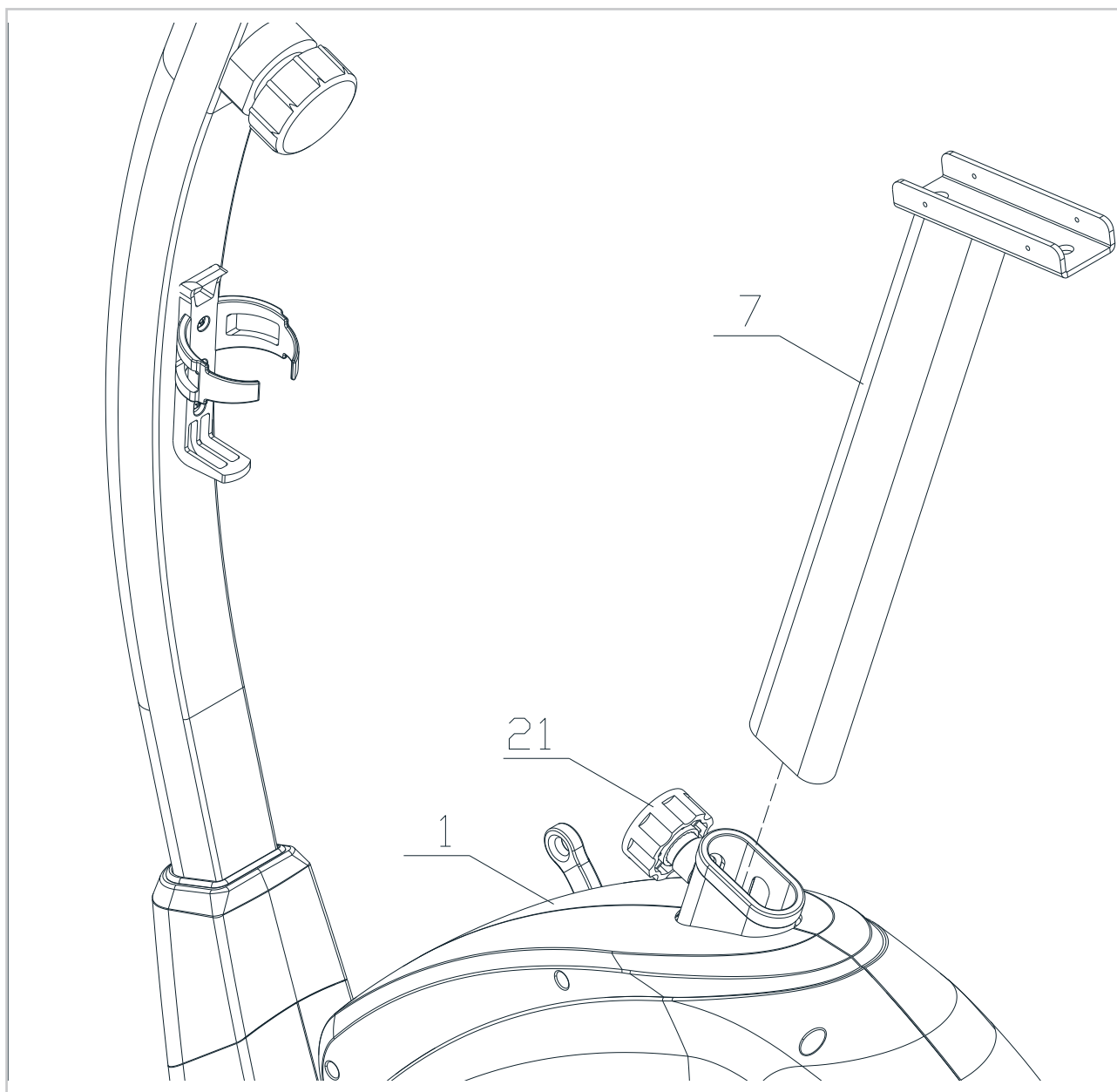


- Bevestig de linker en rechter pedaal (5,6) aan het hoofdframe (1) en draai vervolgens de bouten vast.

LET OP! Draai de pedalen stevig aan!

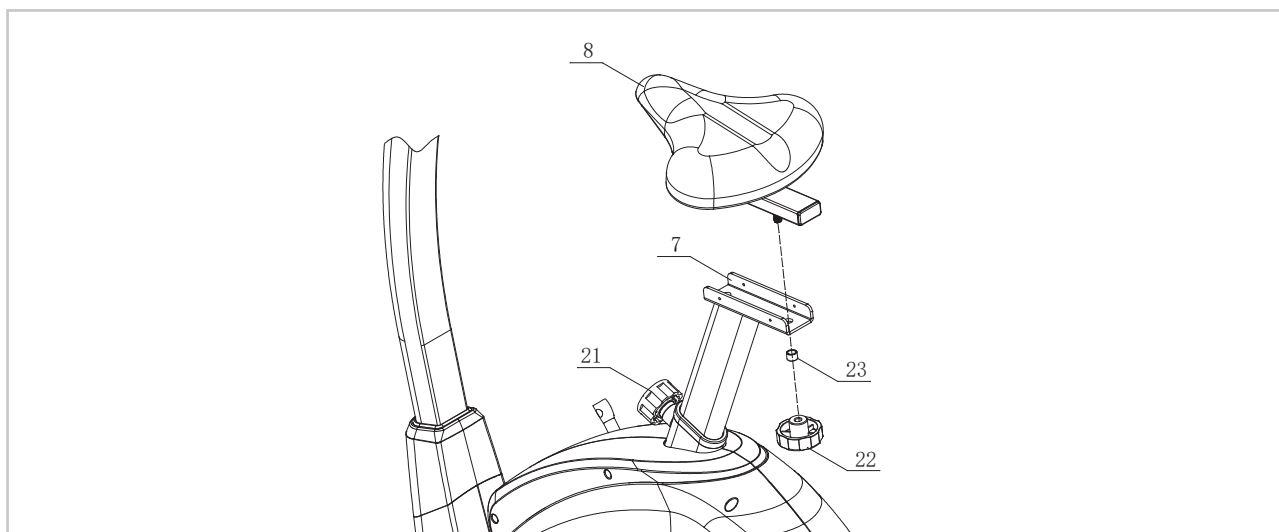
Trappers: Een linker trapper draait u vast door naar links te draaien en een rechter trapper door naar rechts te draaien. Draait u de linker trapper rechtsom vast, dan bestaat de kans dat u het schroefdraad van deze trapper beschadigt waardoor de trapper er niet meer op gezet kan worden.

STAP 5



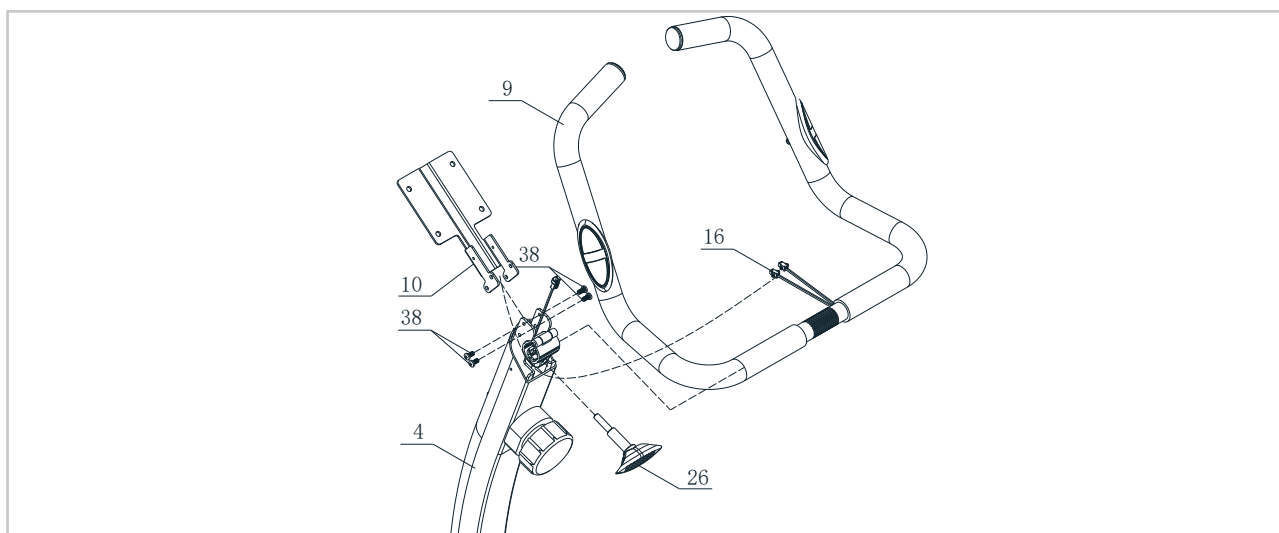
- Bevestig de zadelpen (7) aan het hoofdframe (1) en draai vast met de verstelknop (21).

STAP 6



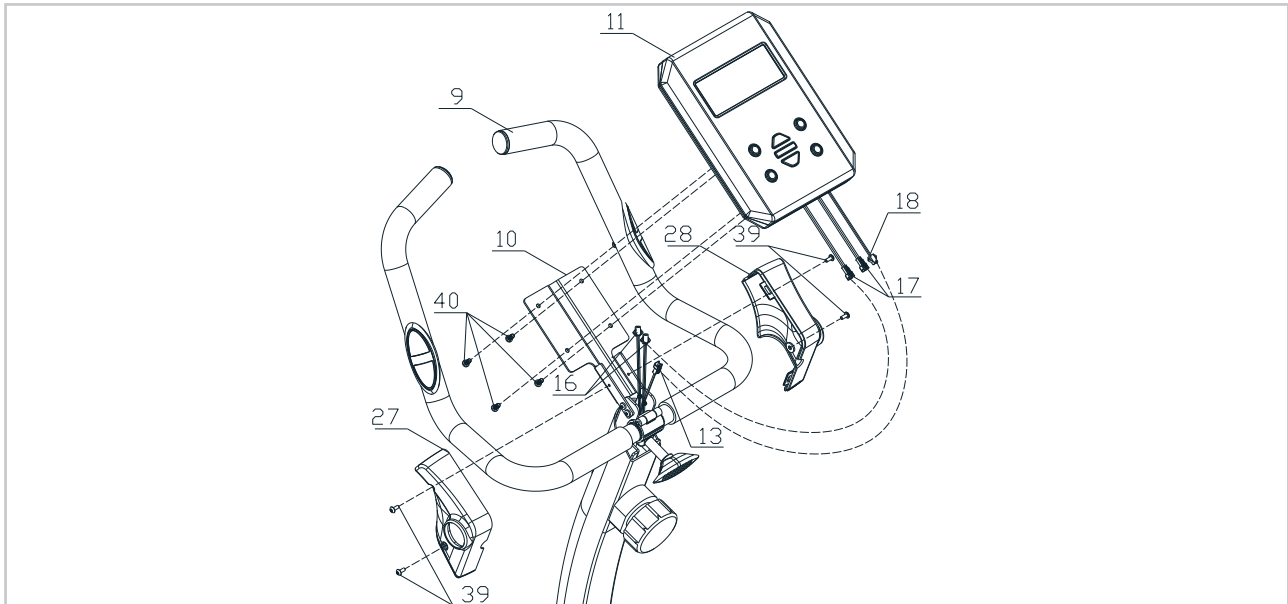
- Bevestig het zadel (8) aan de zadelpen (7), gebruik hiervoor de draaiknop (22) en huls (23).

STAP 7



- Leid de handgriepuls verbindingsdraad (16) door de staander (4), bevestig het stuur (9) aan de staander (4) en draai deze vast met de T-vormige draaiknop (26).
- Bevestig de consolehouder (10) aan de staander (4) met een kruiskopschroef (volledig schroefdraad) (38).

STAP 8



- Verbind de console draden met elkaar (13, 18) en verbind de draden van de hartslagsensoren met elkaar (16, 17).
- Bevestig het console (11) aan de consolehouder (10). Draai vast met een kruiskopschroef (volledig schroefdraad) (40) en platte ring (83).
- Bevestig de linker en rechter stuurkap (27,28) aan de staander (4).
- Schuif de linker en rechter stuurkap (27,28) over beide handgrepen (9) en vestig aan de staander (4). Draai vast met een kruiskopschroef (volledig schroefdraad) (39).

LET OP! Zorg ervoor dat de schroeven op de juiste plek zijn gemonteerd voordat u alle bouten vastdraait.

WATERPAS

Zorg er te allen tijde voor dat de hometrainer op een stabiele ondergrond staat. Indien u twijfelt, kunt u altijd een rubberen mat onder uw hometrainer plaatsen zodat u meer grip krijgt op uw vloer. Als u de hometrainer toch iets moet verstellen, kunt u met een simpele draai aan de verstelbare uiteinden van beide kanten van het frame, de hometrainer compenseren met de ongelijke ondergrond.

AFSTELLEN VAN HET ZADEL

De zadelstang geeft een indicatie tot hoe hoog het zadel kan worden versteld. U wordt geadviseerd om niet te hoog te gaan aangezien het apparaat dan niet meer stabiel kan zijn. Draai de knop onder het zadel los en haal de knop naar buiten om de zadelstang los te maken. Om de ideale zithoogte te krijgen moet u de volgende richtlijn aanhouden; het hoogste pedaal moet ongeveer bij uw knie zitten en het zadel moet net boven uw middel uitsteken

VERSTELLEN VAN HET STUUR

Ontgrendel de knop en stel vervolgens de hoek van het stuur in op een geschikte positie.

VERPLAATSEN

Om de hometrainer te verplaatsen, drukt u het stuur naar beneden totdat de transportwielen aan de voorste stabilisator de grond raken. Met de transportwielen op de grond kunt u de hometrainer gemakkelijk naar de gewenste plek vervoeren.

HANDSENSOREN

Handsensoren

Dit VirtuFit fitnessstoestel is voorzien van handsensoren voor het meten van de hartslag. De handsensoren zitten bevestigd op het handvat en werken alleen als beide sensoren voor een langere periode worden vastgehouden. Voor een optimale werking is het belangrijk dat de handen licht vochtig zijn en constante druk uitoefenen op de sensoren. Te droge of vochtige handen kunnen zorgen voor een afwijkende meting.

LET OP! *Gebruik de handsensoren nooit in combinatie met een draadloze hartslagmeter om storing te voorkomen.*

WAARSCHUWING

- Indien u een pacemaker heeft raden wij aan uw huisarts te raadplegen voordat u een draadloze hartslagmeter gebruikt
- In ruimte met meerdere hartslagmeter raden wij aan voldoende afstand te houden om storing tussen verschillende apparaten te voorkomen.
- Probeer de draadloze hartslagmeter altijd binnen een bereik van 1 meter vanaf het console te houden voor een optimaal ontvangst.
- Draag een draadloze hartslagmeter altijd direct op het lichaam, onder de kleding.

Veilig en effectief gebruik kan alleen worden bereikt als het apparaat goed wordt gemonteerd en onderhouden. Het is uw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat de apparatuur regelmatig wordt onderhouden. Onderdelen die al zijn gebruikt en/of beschadigd moeten worden vervangen voordat het apparaat verder gebruikt wordt. Het apparaat mag alleen binnen worden gebruikt en opgeborgen, langdurige blootstelling aan verwerking en veranderingen in temperatuur/ vochtigheid kunnen een ernstige impact hebben op de elektrische componenten en bewegende delen van de hometrainer.

DAGELIJKS ONDERHOUD

- Reinig en verwijder zweet/vocht na elk gebruik. Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen en zorg dat het toestel vochtvrij blijft.
- Controleer of het toestel vrij is van stof en vuil.

HALFJAARLIJKS ONDERHOUD

- Inspecteer alle bouten en moeren in verband met bewegende delen van het apparaat, vastdraaien zoals vereist.
- Controleer de mobiliteit van bewegende onderdelen en componenten van de apparatuur, siliconenspray gebruiken indien nodig.

SCHOONMAKEN

Schoonmaak: Algemene reiniging van het apparaat zal de levensduur van de hometrainer verlengen en voorkomt letsel. Houd de hometrainer schoon door regelmatig af te stoffen.

LET OP! *Gebruik een droge doek om het bedieningspaneel en gebieden rond de aan/uit-schakelaar te reinigen. Gebruik een zachte schone doek en reinigingsmiddel om hardnekkige vlekken en vuil van het toestel te verwijderen.*

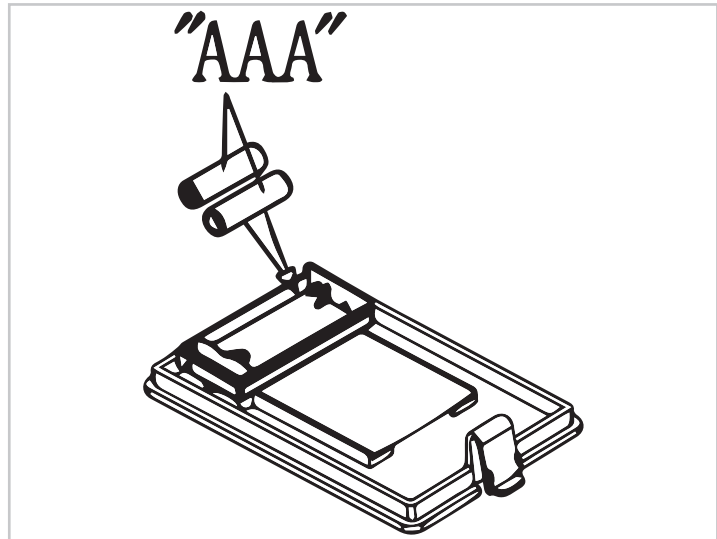
Voor meer informatie: <https://virtufit.nl/service/faq/>

BATTERIJ

AAA BATTERIJ

Het scherm maakt gebruik van AAA batterijen, deze kun je vervangen aan de achterkant van het scherm.

De batterijen moeten juist geplaatst zijn. Als het scherm onleesbaar is of alleen delen van het beeld werken moet je de volgende stap volgen: Haal de batterijen eruit en wacht 15 seconden, plaats vervolgens de batterijen weer op correcte wijze terug.



ADVIES VOOR BATTERIJGEBRUIK

1. Haal de batterijen uit het scherm als ze leeg zijn of wanneer het apparaat voor langere tijd niet gebruikt wordt.
2. Laad de batterijen niet op, haal ze niet uit elkaar en gooi ze niet in het vuur.
3. Let bij het plaatsen van de batterijen goed op de + en -. Wanneer je de batterijen vervangt wordt het aangeraden om alle batterijen te vervangen, mix geen oude en nieuwe batterijen.
4. Het wordt aangeraden om alkaline batterijen te gebruiken, deze hebben een langere levensduur dan normale batterijen.
5. Het vervangen van de batterijen is nodig wanneer het scherm minder wordt of wanneer het helemaal niks meer weergeeft.

VERVANGEN VAN DE BATTERIJEN

1. Wanneer je een onjuiste weergave op het scherm ziet wordt het aangeraden om de batterijen te vervangen.
2. Gebruik 2 stuks AAA batterijen als stroomvoorziening.

Display geeft geen waardes weer

Mocht het display geen waardes weergeven, dan kunt u proberen de sensorkabels te controleren en de kabels die achterin het display zitten. Mocht dit alsnog niet werken, dan kunt u de sensor iets verplaatsen.

Hometrainer piept

Controleer of alle bouten en moeren stevig zijn aangedraaid. Spuit waar nodig siliconenspray.

Tikkend geluid bij het trappen

Dit wordt waarschijnlijk veroorzaakt door één van de trappers. Demonteer de trapper(s) en monteer ze vervolgens weer aan het apparaat. Pas wel op, de linker trapper moet tegen de klok ingedraaid worden om vast te maken, de rechter trapper met de klok mee. Draai de trappers stevig aan. Mocht dit niet de oplossing bieden, meld dit dan bij de leverancier.

Hartslagweergave functioneert niet

Dit kan verschillende oorzaken hebben.

- De sensorkabeltjes die van de hartslagsensor naar het display lopen zijn niet goed gemonteerd of zijn losgeraakt tijdens gebruik.
- Het kan zijn dat de sensoren vochtig, vies of vet geworden zijn, maak deze regelmatig schoon.

Het console werkt niet

Als er geen signaal is wanneer u trapt controleer dan of de kabel goed is bevestigd.

ERRORCODE	REDEN	OPLOSSING
Geen gegevens op display, data op display vervaagt.	De batterij raakt leeg	Vervang de batterij
De gegevens op het scherm zijn onvolledig.	De batterij is leeg, of de controller is defect.	Vervang batterij of/en controller.
Er worden geen gegevens op het display getoond tijdens de werking.	Slechte sensor draadverbinding, sensor sluit niet goed aan of valt eraf, afstand tussen sensor en magneet is te groot.	Controleer/vervang het draad, vervang de sensor, pas de afstand tussen de sensor en de magneet aan.
ER1	Vergeten handsensoren vast te houden bij het testen van lichaamsvet.	Houd de handsensoren vast, nadat alle data zijn ingevoerd voor de lichaamsvetmeting.
Er worden geen hartslaggegevens op het display weergegeven.	Regelaar is defect, handvat pulsdrazen zijn niet goed aangesloten of defect.	Vervang de regelaar en/of de pulsdrazen.

CONSOLE



KNOP	FUNCTIE
UP	Druk op de UP-toets om de waarde te verhogen. Houd de toets ingedrukt om de waarde sneller te verhogen.
DOWN	Druk op de DOWN-toets om de waarde te verlagen. Houd de toets ingedrukt om de waarde sneller te verlagen.
MODE	- Kies een functie door op de MODE-knop te drukken. - Houd de MODE-toets 2 seconden ingedrukt om alle functies te resetten
RESET	- Druk in de instelmodus eenmaal op de RESET-toets om de huidige waardes te resetten. - Druk op de RESET-toets en houd deze 2 seconden ingedrukt om alle waardes te resetten.
RECOVERY	Hartslag herstel test
BODY FAT	Test lichaamsvet% en BMI.
RESET	Console zal opnieuw opstarten.

FUNCTIES

FUNCTIE	UITLEG
SCAN	• Druk in de SCAN-modus op de MODE/ENTER-toets om functies te kiezen. • Scan elke 6 seconden automatisch achter elkaar door elke modus. • De volgorde van weergave wanneer op de MODE/ENTER-toets wordt gedrukt: TIME->DIST->CAL->PULSE->RPM/SNELHEID.
SPEED	• Als er gedurende 4 seconden geen signaal naar het console wordt verzonden tijdens de training, zal SPEED "0.0" weergegeven worden.
RPM	• Als er gedurende 4 seconden geen signaal naar het console wordt verzonden tijdens de training, zal RPM "0" weergegeven worden.
TIME	• Zonder de doelwaarde in te stellen, telt de tijd op. • Bij het instellen van de doelwaarde zal de tijd aftellen vanaf uw doeltijd naar 0 en dan zal het alarm klinken of knipperen. • Als er gedurende 4 seconden geen signaal naar het console wordt verzonden tijdens de training, zal de tijd stoppen.
DISTANCE	• Zonder de doelwaarde in te stellen, telt de afstand op. • Bij het instellen van de doelwaarde wordt de afstand vanaf uw doel afgeteld tot 0 en dan zal het alarm klinken of knipperen.
CALORIES	• Zonder de doelwaarde in te stellen, telt de calorie op. • Bij het instellen van de streefwaarde tellen de calorieën af van uw streefwaarde tot 0 en dan zal het alarm klinken of knipperen.
PULSE	• De huidige hartslag wordt na 6 seconden weergegeven wanneer deze door het console wordt gedetecteerd. • Zonder hartslagsignaal gedurende 6 seconden, zal de console "P" weergegeven. • Het pulsalarm klinkt wanneer de huidige hartslag het hartslagdoel overschrijdt.

CONSOLE

POWER ON (AANZETTEN)

- LCD toont alle segmenten gedurende 1 seconde, zie afbeelding hieronder.



Drawing 1

POWER OFF (UITZETTEN)

- Als er gedurende 4 seconden geen signaal naar het console wordt uitgezonden gaat het console in slaapmodus.

OPERATION

- Druk op de MODE-toets om de functie TIJD, AFSTAND, CALORIES en PULSE te selecteren. Gebruik UP of DOWN voor instellingen en druk op de MODE-toets voor bevestiging.
- Als voorbeeld de ingestelde tijd, wanneer de tijdwaarde knippert, kunt u UP en DOWN gebruiken om de tijd aan te passen. Druk op de MODE-toets voor bevestiging en ga naar de volgende instelling.
- Het instellen van DISTANCE, CALORIEN en PULSE werkt op dezelfde manier als het instellen van 'TIJD'.
- Zodra de training begint, worden de waarden van SNELHEID/RPM, TIJD, DST en CAL weergegeven op het display.

HERSTELMODUS

- De RECOVERY-toets werkt alleen als er een hartslag wordt gedetecteerd.
- TIME toont "0:60" (seconden) en telt af tot 0. Computer toont F1 tot F6 na het aftellen om de herstelstatus van de hartslag te testen. De gebruiker kan het herstelniveau van de hartslag vinden op basis van: onderstaande tabel.
- Druk nogmaals op de RECOVERY-toets om terug te keren naar het begin.

F1	Uitstekend
F2	Excellent
F3	Goed
F4	Matig
F5	Onder het gemiddelde
F6	Slecht

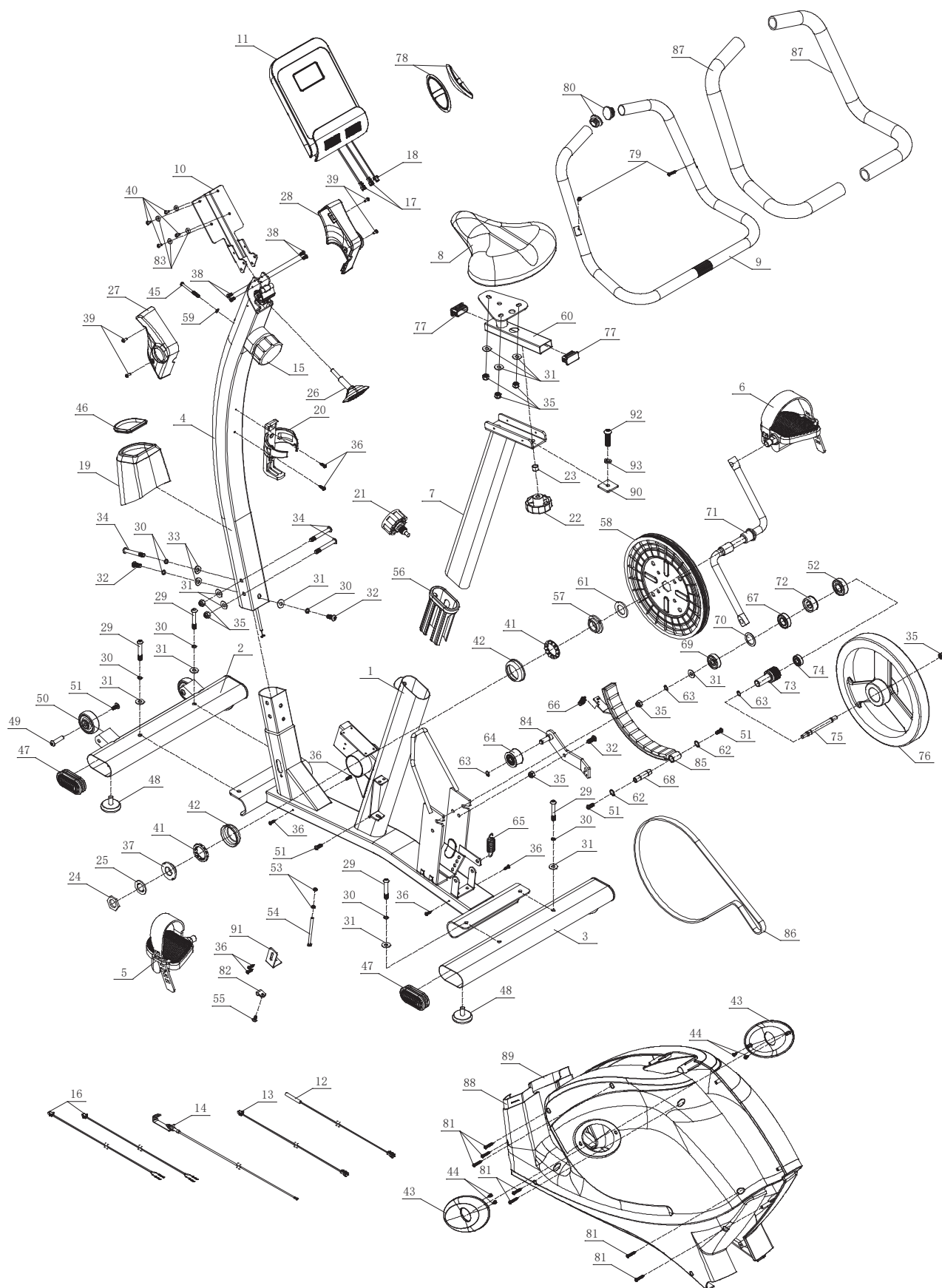
CONSOLE

BODY FAT

- Druk op de BODY FAT-toets om de lichaamsvetmeting te starten.
- Tijdens de lichaamsvetmeting moeten gebruikers beide handen op de handgrepen houden. Het LCD-scherm geeft --" --" --" voor 8 seconden weer totdat de sensoren klaar zijn met meten.
- Het LCD-scherm zal de BMI en FAT % weergeven.
- Foutmelding:
 - E-1: Er is geen invoer van het hartslagsignaal gedetecteerd.
 - E-4: Treedt op wanneer het FAT%- en BMI-resultaat lager is dan 5 of hoger is dan 50.

LET OP!

- *Als er gedurende 4 seconden geen signaal naar het console wordt verzonden, zal het scherm uitschakelen.*
- *Als het console niet goed functioneert, vervang dan de batterijen.*



#	OMSCHRIJVING	AANT.
1	Hoofdframe	1
2	Voorste stabilisator	1
3	Achterste stabilisator	1
4	Staander	1
5	Pedaal L	1
6	Pedaal R	1
7	Zadelpen	1
8	Zadel	1
9	Handgrepen	1
10	Opzetstuk console	1
11	Console	1
12	Magnetisch sensordraad	1
13	Console draad	1
14	Draad van weerstand verstelknop	1
15	Weerstand verstelknop	1
16	Handsensordraad	2
17	Uitgang handsensordraad	2
18	Console verbindingsdraad	1
19	Beschermkap	1
20	Bidonhouder	1
21	Verstelknop (hoogte van het zadel)	1
22	Verstelknop	1
23	Hulsje	1
24	Borgmoer	1
25	Check ring	1
26	T-vormige draaiknop	1
27	Stuurkap (L)	1
28	Stuurkap (R)	1
29	Inbusbout (halve schroefdraad)	4
30	Veerring	7

#	OMSCHRIJVING	AANT.
31	Platte ring	8
32	Inbusbout (volledig schroefdraad)	7
33	Gebogen ring	2
34	Inbusbout (halve schroefdraad)	3
35	Zelfborgende zeskantmoer	9
36	Zelftappende kruiskopschroef	8
37	Bovenste ring	1
38	Kruiskopschroef (volledig schroefdraad)	4
39	Kruiskopschroef (volledig schroefdraad)	4
40	Kruiskopschroef (volledig schroefdraad)	4
41	Crank L	1
42	Crank	2
43	Crank beschermkap	2
44	Zelftappende kruiskopschroef	4
45	Kruiskopschroef (halve schroefdraad)	1
46	Decoratie strip	1
47	Eind kap	4
48	Stelvoet	4
49	Holle inbusschroef	2
50	Transportwiel	2
51	Inbusbout (geheel schroefdraad)	5
52	Diepgroefkogellager	1
53	Zeskantmoer	2
54	Zeskantschroef (volledig schroefdraad)	1
55	Zelftappende kruiskopschroef	1
56	Zadelpen bus	1
57	Crank beschermkap	1
58	Riemplaat	1
59	Platte ring	1
60	Zadel versteller	1

#	OMSCHRIJVING	AANT.
61	Ring	1
62	Borgring as	2
63	Borgring as	3
64	Spanrol	1
65	Spanningsveer	1
66	Rem spanningsveer	1
67	Diepgroefkogellager	3
68	Magnetische besturing vaste as	1
69	Diepgroefkogellager	1
70	Platte ring	1
71	Trapas	1
72	Unidirectioneel naaldlager	1
73	Kleine riemschijf set	1
74	Diepgroefkogellager	1
75	Vliegwiël as	1
76	Vliegwiël	1
77	Vierkante eindkap	1
78	Handsensör set	2
79	Zelftappende kruiskopschroef	2
80	Ronde eindkap	2
81	Zelftappende kruiskopschroef	7
82	Vaste magnetische set	1
83	Platte ring	4
84	Spanrol set	1
85	Magnetische bedieningsset	1
86	Motor riem	1
87	Schuim	2
88	Motorkap L	1
89	Motorkap R	1
90	Zadel vergrendelingsstuk	1

#	OMSCHRIJVING	AANT.
91	Snelheidssensör stuk	1
92	Inbusbout (volledig schroefdraad)	1
93	Elastische ring	1

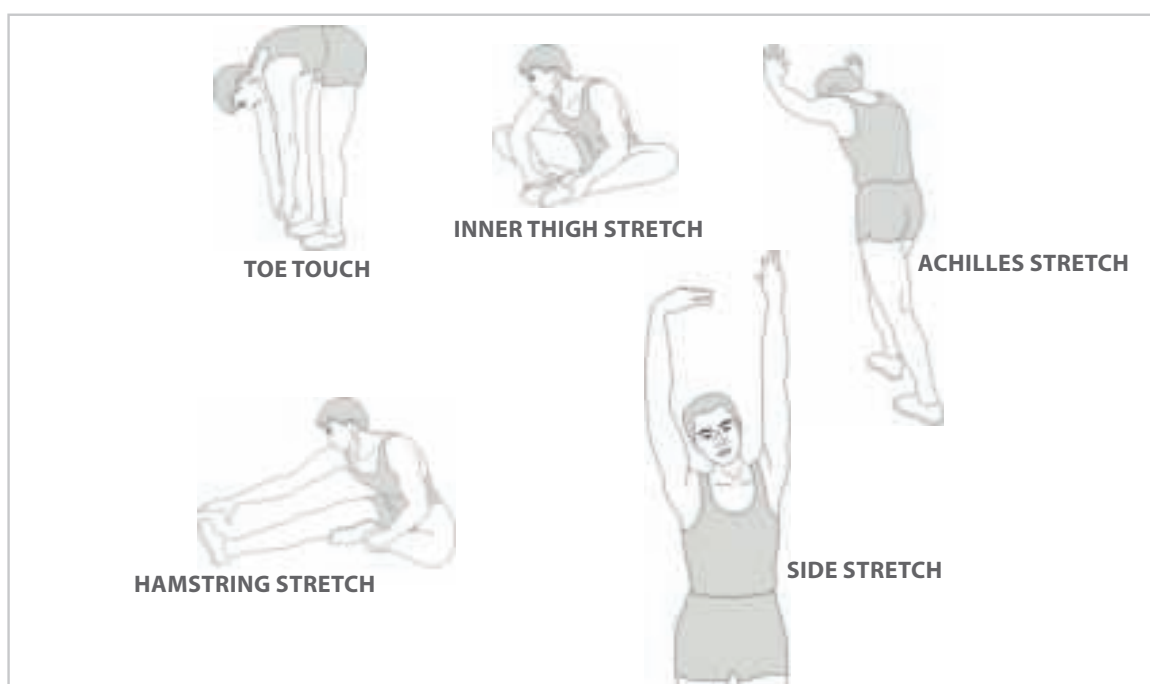
Een succesvol trainingsprogramma bestaat uit een warming-up, de training zelf en een cooling down. Voer het hele programma minstens twee tot bij voorkeur drie keer per week uit en houdt één dag rust tussen de trainingen. Na enkele maanden kunt u uw trainingsintensiteit verhogen tot bijvoorbeeld vier of vijf keer per week.

WARMING UP

Het doel van een warming up is dat u uw lichaam voorbereid op een training en het vermindert de kans op blessures. Warm je lichaam op in twee tot vijf minuten voordat u met een cardio- of krachttraining begint. Doe activiteiten die uw hartslag verhogen en de werkende spieren opwarmen. Voorbeelden van dit soort activiteiten zijn: vlot lopen, joggen, jumping jacks, touwtje springen en rennen op zijn plaats.

STRETCHEN

Stretchen terwijl je spieren warm zijn is zeer belangrijk na een goede warming-up en cooling down want het vermindert de kans op blessures. Stretch oefeningen moeten gedurende 15 tot 30 seconden worden vastgehouden. Hieronder enkele voorbeelden:



COOLING DOWN

Het doel van de cooling down is het lichaam aan het einde van elke oefensessie terug te brengen in zijn normale of bijna normale ruststand. Een goede cooling down vermindert langzaam uw hartslag en bevordert het herstel.



*Voor vragen of ontbrekende onderdelen
kunt u contact opnemen met
Fitness Benelux*



Nederland

T +31 (0)74-7600219

E service@fitnessbenelux.nl

W www.fitnessbenelux.nl