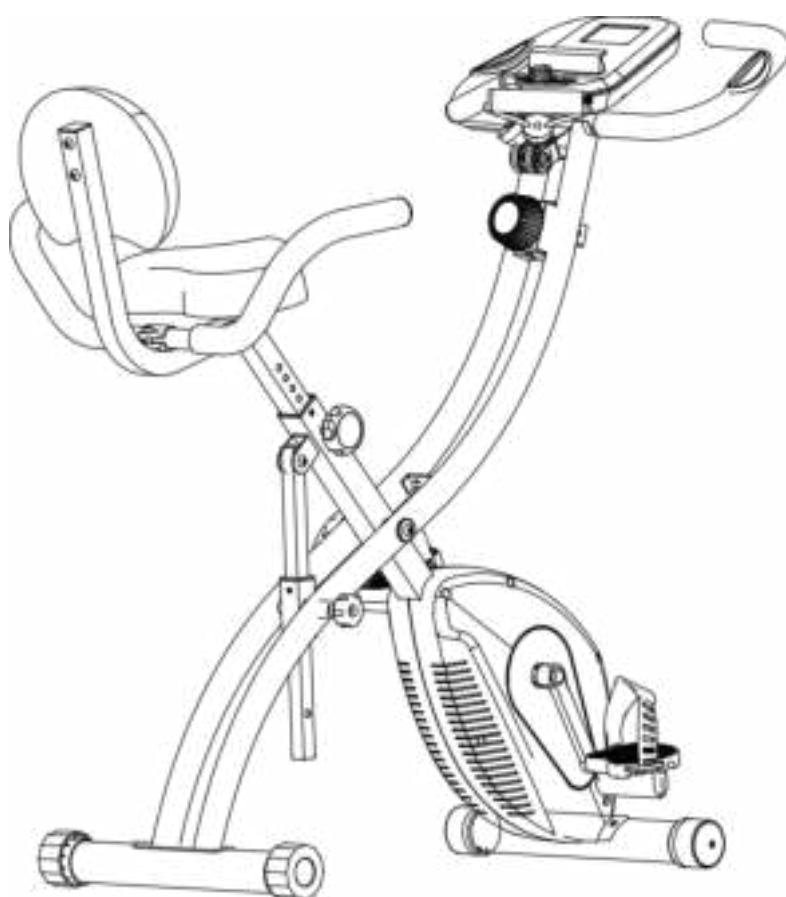


# Xbike

*HANDLEIDING*



***FITNESS X-BIKE***

***ST-X6***

[www.sporttronic.eu](http://www.sporttronic.eu)

## ***BELANGRIJK!***

*Lees voor gebruik alle instructies aandachtig door. Bewaar deze handleiding voor toekomstig gebruik.*

## **VEILIGHEIDSINSTRUCTIES**

**Neem bij het gebruik van dit apparaat de gebruikelijke voorzorgsmaatregelen in acht, met inbegrip van de volgende veiligheidsinstructies: Lees voor gebruik alle instructies door.**

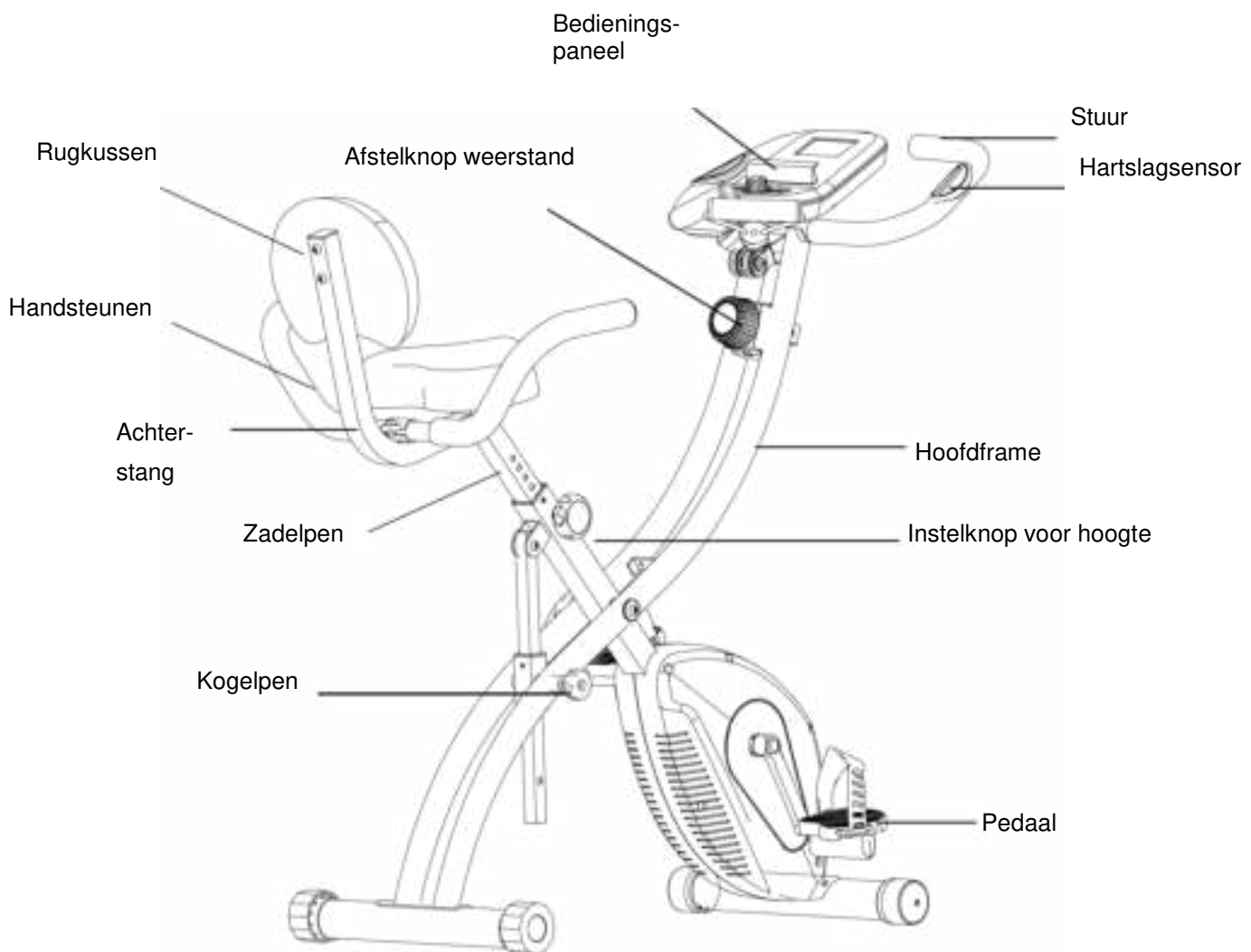
1. Lees alle instructies in deze handleiding door en doe eerst een warming-up voordat u het apparaat gebruikt.
2. Om spierpijn en letsel te voorkomen, wordt aangeraden om voor het sporten het lichaam op te warmen. Wij verwijzen u voor oefeningen naar de sectie “Warming-up en cooling-down”. Na het sporten zorgt een cooling-down ervoor dat het lichaam zich weer ontspant.
3. Let er voor gebruik op dat alle onderdelen van het apparaat onbeschadigd zijn en goed vast zitten. Plaats het apparaat op een vlakke ondergrond, het liefst op een beschermende mat of op vloerbedekking.
4. Draag sportieve kleding en (sport)schoenen bij het gebruik van dit apparaat; let op dat uw kleding niet te wijd en slobberig is, omdat het dan ergens achter kan blijven haken.
5. Probeer geen ander onderhoud of aanpassingen uit te voeren dan die in deze handleiding worden beschreven. Indien er zich problemen voordoen, dient u het gebruik te staken en een *erkend servicevertegenwoordiger* te raadplegen.
6. Gebruik het apparaat niet buitenshuis.
7. Dit apparaat is uitsluitend bestemd voor thuisgebruik.
8. Op elk gegeven moment mag slechts één persoon het apparaat gebruiken.
9. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van de loopband als deze in gebruik is. Dit apparaat is alleen bedoeld voor gebruik door volwassenen. Houd een minimale vrije ruimte van twee meter aan rondom het apparaat zodat u veilig kunt trainen.
10. Krijgt u last van pijn op de borst, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid, stop dan direct met trainen en raadpleeg eerst een arts voor u de training hervat.
11. De maximale belasting voor dit product is 110 kg.

**WAARSCHUWING:** Raadpleeg een arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk als u ouder bent dan 35 jaar of als u kampt met gezondheidsproblemen. Lees voor gebruik van fitnessapparatuur alle instructies door.

**WAARSCHUWING:** Lees voor gebruik van dit product alle instructies aandachtig door. Bewaar deze gebruikershandleiding voor toekomstig gebruik.

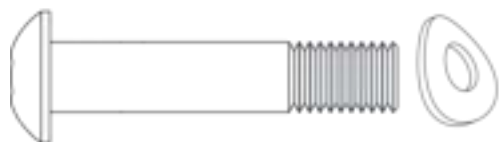


# ONDERDELEN- LIJST



## BIJGELEVERDE ONDERDELEN

**A**



1. Inbusbout met bolkop x 2
2. Gebogen sluitring x 2

**B**



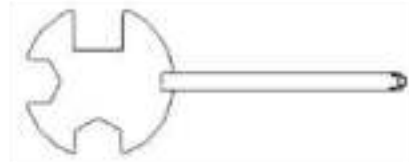
1. Inbusbout met bolkop x 2
2. Sluitring x 2

**C**

**D**



**Inbussleutel**



**Moersleutel**

# MONTAGE-INSTRUCTIES

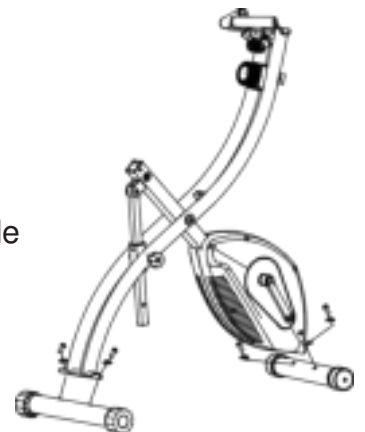
## 1. Installeer de kogelpen.

Trek de kogelpen los om het hoofdframe uit te klappen en steek hem vervolgens terug.



## 2. Installeer de stabilisatiebalken voor en achter.

Draai de schroeven in beide stabilisatiebalken los, lijn ze uit met de overeenkomstige groeven en draai de schroeven weer vast.



## 3. Installeer het stuur en het bedieningspaneel.

Lijn het stuur uit met de overeenkomstige groeven in het hoofdframe en zet het stuur vast met bouten en sluitringen. Steek de datakabels in de overeenkomstige poorten en plaats het bedieningspaneel vervolgens op het hoofdframe. Draai goed vast.



#### 4. Installeer de pedalen.

Bevestig de pedalen (bij het linkerpedaal draait de schroefdraad naar links, het bij rechterpedaal naar rechts).



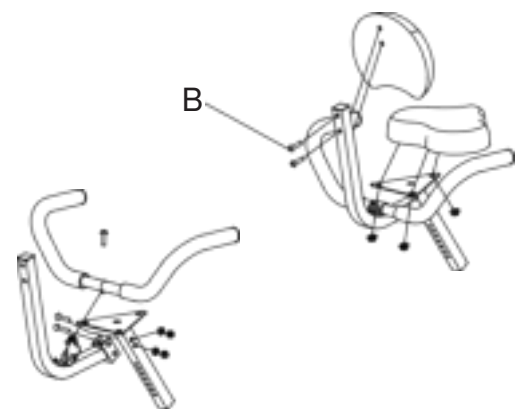
#### 5. Installeer de handsteunen en het zadel.

Maak de moer en sluitring los, plaats het zadel op de driehoekige plaat en zet het zadel vast.

Bevestig het rugkussen op de achterstang.

Draai de bout en sluitring op de zadelpen los, plaats de achterstang op de zadelpen en draai deze vast.

Draai de moer van de achterstang los, bevestig de handsteunen en draai weer vast.



#### 6. Installeer het zadel op de fiets.

Installeer het zadel op de fiets en zet goed vast met de instelknop.

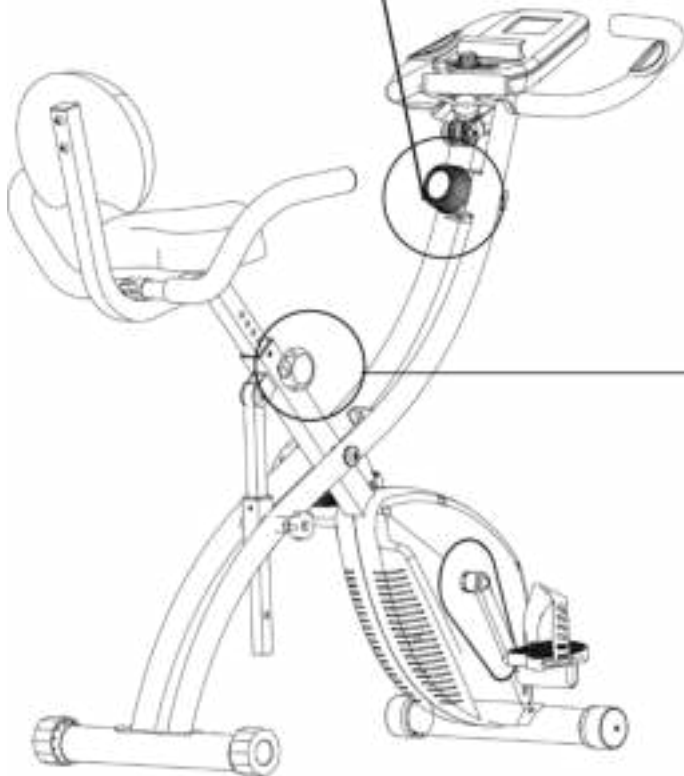


# INSTRUCTIES VOOR GEBRUIK

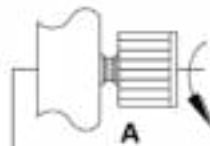
## WEERSTAND INSTELLEN

De weerstand kunt u eenvoudig instellen met de afstelknop (18) onder het bedieningspaneel. Om de weerstand te verhogen draait u met de klok mee (+); om de weerstand te verlagen draait u tegen de klok in (-).

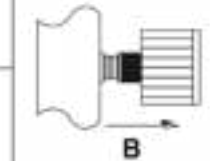
De laagste magnetische weerstand is Stand 1.  
De hoogste magnetische weerstand is Stand 8.



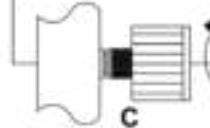
## HOOGTE ZADEL INSTELLEN:



A. Draai de knop los.



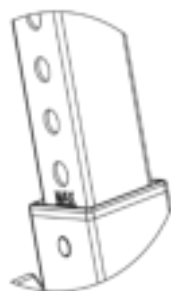
B. Pas de zadelhoogte aan.



C. Draai de knop vast.

## VEILIG OPBERGEN

Berg uw X-BIKE op een droge plek op, buiten bereik van kinderen.



Let op dat niemand erover kan struikelen en dat de fiets niet om kan vallen.

## WAARSCHUWING:

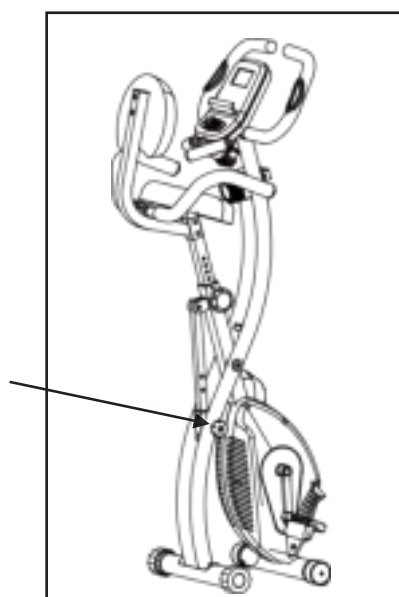
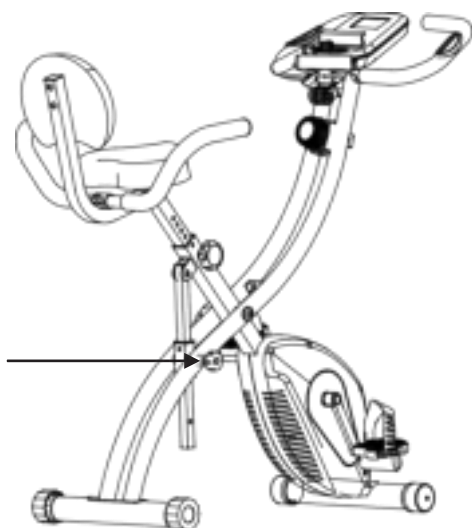
De maximale hoogte van de zadelpen is aangegeven met de markering "MAX" op de zadelpen. Zet u het zadel hoger, dan is de fiets niet stabiel.





## De X-BIKE inklappen:

1. Trek de kogelpen los.



# INSTRUCTIES BEDIENINGSPANEEL



## KNOPPEN:

MODE	Hiermee bevestigt u de instellingen.
DRAAIKNOP - OMHOOG	Draai naar rechts (of druk in) om de trainingsmodus te selecteren en de functiewaarde te verhogen. Draai sneller om de waarde sneller te wijzigen.
DRAAIKNOP - OMLAAG	Draai naar links (of druk in) om de trainingsmodus te selecteren en de functiewaarde te verlagen. Draai sneller om de waarde sneller te wijzigen.
RESET	Hiermee herstelt u gewijzigde instellingen. Druk op RESET en houd 2 seconden vast om alle functiewaarden te herstellen.
TOTAL RESET	Hiermee zet u het bedieningspaneel uit en weer aan.
RECOVERY	Hiermee test u hoe snel uw hartslag herstelt.
BODY FAT	Hiermee start en begint u een meting van uw lichaamsvet.

## FUNCTIES

SCAN	Geeft achtereenvolgens alle functies weer: TIME→DISTANCE →CALORIES →PULSE→ RPM/SPEED
RPM	Geeft het aantal rotaties per minuut weer. De waarden RPM en SPEED wisselen elke 6 seconden af tijdens het trainen.
SPEED	Geeft de snelheid weer.
TIME	1. Hiermee kunt u een trainingstijd instellen, die kan liggen tussen 0:00 en 99:00. De tijd telt terug naar 0. 2. U kunt zelf de tijd instellen of automatisch de tijd laten bijhouden.
DISTANCE	1. Hiermee kunt u een trainingsafstand instellen, die kan liggen tussen 0.00 en 99.50. De afstand telt terug naar 0. 2. U kunt zelf de te fietsen afstand instellen of automatisch de afstand laten bijhouden.
BODY FAT	Druk, in de STOP-modus, op BODY FAT om een meting van uw lichaamsvet te starten. Houd beide handen op de sensoren op het stuur tijdens de meting. Het display zal gedurende 8 seconden “-” “-” “-” “-” weergeven. Daarna worden steeds gedurende 3 seconden het BMI en vetpercentage (FAT%) weergegeven.

## HET APPARAAT GEBRUIKEN:

1. Plaats 2 AAA-batterijen van 1.5V. U ziet nu het volgende op het display (afb. A). Tegelijkertijd hoort u een piep. Voer uw gegevens in en druk op "MODE" om de invoer te bevestigen. Hierna gaat u verder met de stap in afb. B.



Afb. A




Afb. B

2. Waarden instellen voor TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE. In elke modus, bijvoorbeeld om de tijd (TIME) in te stellen, kunt u de waarde die knippert instellen met de draaiknop. Druk op "MODE" om de invoer te bevestigen. Op dezelfde manier stelt u de waarden in voor de afstand (DISTANCE), het calorieverbruik (CALORIES) en de hartslag (PULSE).
3. Als er een signaal naar de computer wordt verzonden, begint de waarde voor TIME/DISTANCE/CALORIES op te lopen (afb. C). Heb u een streefwaarde ingevoerd (TIME/DISTANCE/CALORIES), dan wordt tijdens het trainen vanaf de vooraf ingestelde waarde afgeteld naar nul. Zodra de waarde nul is, zal de computer gedurende 8 seconden piepen. Blijft u doorfietsen, dan wordt weer vanaf nul verder geteld. Druk op "MODE" om te bevestigen en de volgende waarde in te stellen.
4. U ziet de SCAN-modus (afb. C). Achtereenvolgens worden RPM/SPEED/TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE steeds 6 seconden weergegeven.



Afb. C

5. U kunt ook op "MODE" drukken om een functie te selecteren, met uitzondering van de functie RPM & SPEED. De functie RPM & SPEED wordt afwisselend weergegeven.
6. RECOVERY 
  - (1) Druk om "RECOVERY" om de RECOVERY-modus te activeren. In deze modus werken alleen PULSE en TIME. De andere functies worden niet weergegeven en invoer via de sensoren is niet mogelijk. De waarde voor TIME telt af vanaf "0:60" en PULSE knippert om de hartslag van de gebruiker weer te geven. Als TIME op "0" staat, ziet u op het display een waarde tussen F1 en F6 (F1 is het beste, F6 is het slechtste).
  - (2) Op het display ziet u het volgende: (RECOVERY beginconditie & eindconditie).



- (3) Als het aftellen tot **0:00** wordt afgebroken of er geen hartslag wordt gemeten, wordt het aftellen gestopt en wordt de waarde F6 weergegeven.
- (4) Drukt u op RECOVERY voor het aftellen bij **0:00** is, dan wordt het aftellen gestopt en keert u terug naar het hoofdmenu.

## Warming-up

Een goed trainingsprogramma bestaat uit een warming-up, een aërobe oefening en een cooling-down. Train minstens twee en bij voorkeur drie keer per week, met een dag rust tussen de trainingen. Na enkele maanden kunt u uw trainingsritme verhogen tot vier of vijf keer per week.

De warming-up is een belangrijk onderdeel van uw training en het is verstandig hem niet over te slaan. De warming-up zorgt ervoor dat uw lichaam wordt voorbereid op de zware inspanning van de training, door de spieren alvast warm te maken en op te rekken, uw bloedsomloop en hartslag te verhogen en meer zuurstof aan uw spieren te leveren. Herhaal de oefeningen aan het einde van uw training om de kans op spierpijn te verminderen. Hier volgen een aantal goede warming-up- en cooling-downoefeningen:

### Inner thigh stretch

Ga op de grond zitten, met de knieën naar buiten en de voetzolen tegen elkaar. Trek uw voeten zo dicht mogelijk naar u toe. Duw voorzichtig uw knieën naar de grond. Houd dit 15 tellen vast.



### Hamstring stretches

Leg uw rechterbeen gestrekt voor u neer. Zet de zool van uw linkervoet tegen uw rechterdijbeen. Buig voorover richting uw tenen. Houd dit 15 tellen vast. Ontspan en herhaal de oefening aan de andere kant.

### Head rolls

Kantel uw hoofd naar rechts. Houd dit één tel vast, zodat u de linkerkant van uw nek licht voelt trekken. Kantel uw hoofd terug naar het midden, en kantel nu uw hoofd naar achteren, zodat uw kin omhoog wijst. Laat uw mond rustig open vallen. Kantel uw hoofd naar links en houd dit één tel vast. Kantel nu uw hoofd naar voren, zodat uw kin uw borst raakt en houd dit één tel vast.



### Shoulder lifts

Til uw rechterschouder op naar uw oor en houd dit één tel vast. Til uw linkerschouder op naar uw oor en houd dit één tel vast; laat tegelijkertijd uw rechterschouder zakken.



## Calf/achilles stretch

Zet uw armen tegen de muur en zet uw linkerbeen voor het rechter. Houd het rechterbeen gestrekt en buig, terwijl u de linkervoet op de grond laat staan, het linkerbeen. Leun naar voren door uw heupen richting de muur te duwen. Houd dit 15 tellen vast en herhaal de oefening aan de andere kant.



## Toe touches

Buig langzaam naar voren vanuit uw middel. Houd uw rug en schouders ontspannen terwijl u zich uitrekt richting uw tenen. Reik zo ver u kunt en houd dit 15 tellen vast.

## Side stretches

Hef uw beide armen zijwaarts en til ze omhoog tot boven uw hoofd. Duw uw rechterarm nog iets verder omhoog en houd dit één tel vast. U voelt de spieren aan de rechterkant rekken. Ontspan en herhaal de oefening aan de andere kant.



## ADVIES BIJ PROBLEMEN EN STORINGEN

1. Controleer of alle bouten en moeren goed vastzitten en of de draaiende/bewegende delen vrij kunnen draaien en niet beschadigd zijn.
2. Maak het apparaat alleen schoon met zeepsop en een licht vochtige doek. Gebruik geen oplosmiddelen om het apparaat te reinigen.

Probleem/storing	Mogelijke oorzaak	Oplossing
De fiets wiebelt.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. De ondergrond is niet vlak of er ligt iets onder de voorste of achterste stabilisatiebalk.</li><li>2. De doppen van de achterste stabilisatiebalk zijn niet goed uitgelijnd bij het instellen.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Verwijder het object.</li><li>2. Lijn de doppen achter uit.</li></ol>
Het stuur wiebelt.	De bouten zitten los.	Draai de bouten stevig vast.
De bewegende delen maken veel lawaai (rammelen).	De onderdelen zijn niet goed vastgedraaid.	Controleer en draai alles goed vast.
Tijdens het fietsen voel ik geen weerstand.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. De weerstand wordt steeds hoger/de fiets fietst steeds zwaarder.</li><li>2. De afstelknop voor de weerstand is beschadigd.</li><li>3. De ketting slijpt.</li><li>4. De lagers zijn beschadigd.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Controleer en draai alles goed vast.</li><li>2. Stel de afstelknop voor de weerstand opnieuw in.</li><li>3. Controleer en draai alles goed vast.</li><li>4. Vervang de lagers.</li></ol>



Dit trainingsapparaat is alleen bedoeld voor thuisgebruik.

TRAININGSAPPARATEN UIT DE KLASSE HC ZIJN NIET GESCHIKT VOOR THERAPEUTISCHE DOELEINDEN!

Raadpleeg in geval van lichamelijk letsel, problemen met uw bloedsomloop en bewegingsapparaat altijd een arts voordat u met trainen begint.



