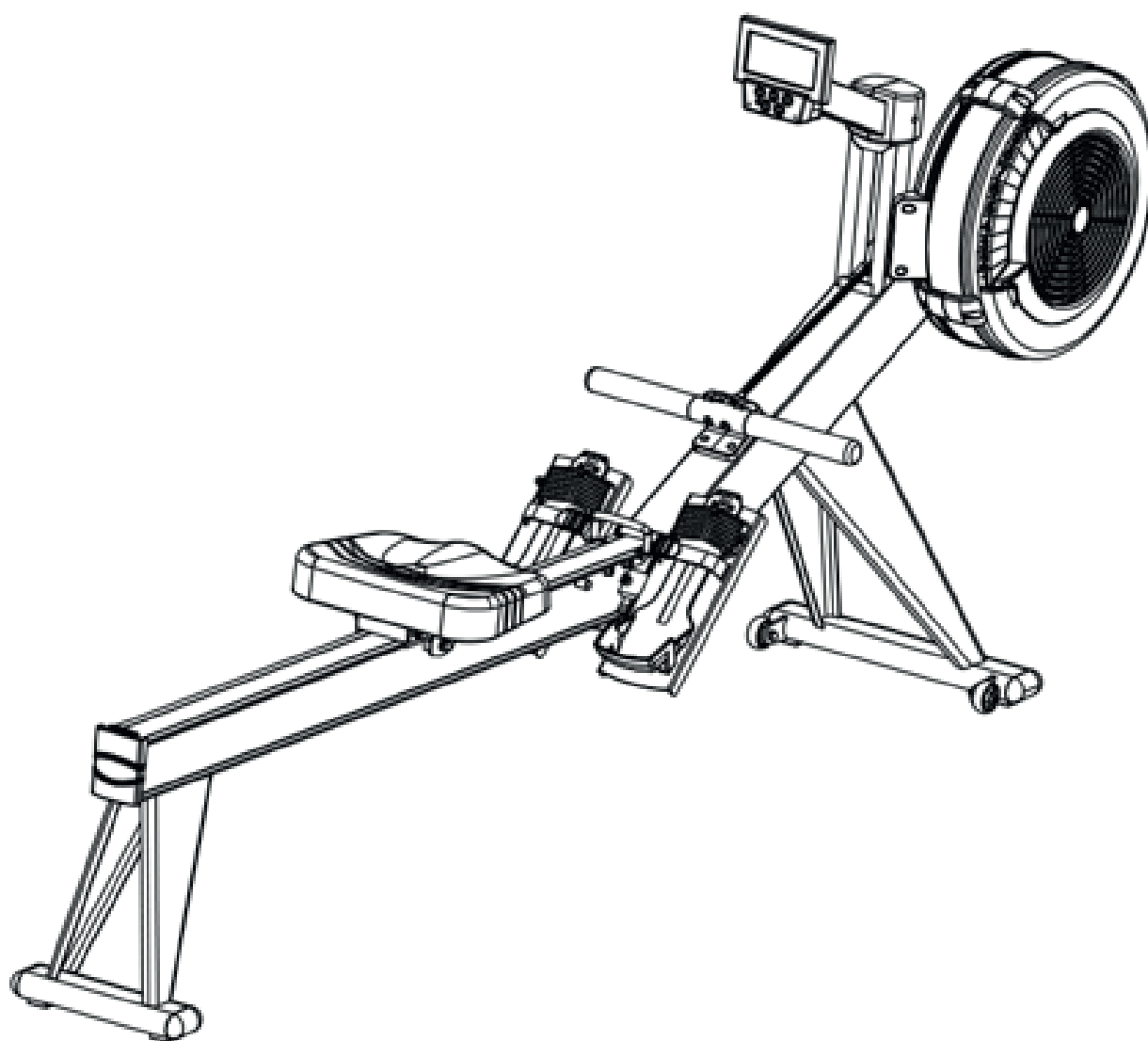


virtu^{fit}

VirtuFit Ultimate Pro 2 Ergometer Roeitrainer Roeitrainer Bedieningspaneel



Voor vragen kunt u contact opnemen met Fitness Benelux:



Twekkelerweg 263
7553 LZ Hengelo
Nederland

T +31 (0)74-7600219
E service@fitnessbenelux.nl
W www.fitnessbenelux.nl

Overzicht Bedieningspaneel	3
Wijze van bediening	4
De bedieningsprocedures van elk programma	5-11

ROEITRAINER BEDIENINGSPANEEL

PULSE (Hartslag)

Toont hartslag wanneer verbonden met een hartslagmeter

WATTS (Wattage)

Toont uw geschatte inspanning in watts aan

TIME/500M

Benodigde tijd om 500 meter te voltooien op basis van de huidige slag

METERS

Toont de totale afstand in meters van de oefening

SPM (Slagen per Minuut)

Toont slagen per minuut (Slagsnelheid)

CALORIES (Calorieën)

Toont bij benadering het aantal calorieën verbrand tijdens oefening

STROKES (Slagen)

Toont het totale aantal slagen

TIME (Tijd)

Toont de totale tijd van de oefening



Bedieningspaneel voor 9 prestatiemetingen

Houdt de totale workout tijd bij, in minuten en seconden. Schakel tussen 9 verschillende prestatiemetingen, weergegeven in het midden van het bedieningspaneel.

AVERAGE 500M PACE



Benodigde tijd om 500 meter te voltooien op basis van alle slagen

AVERAGE METER PER STROKE



Gemiddelde meters per slag

MAX HEART RATE



Maximale hartslag gemeten gedurende de oefening

CALORIES PER HOUR



Totaal verbrande calorieën per uur, gebaseerd op de slagen gedurende de oefening

FORCE CURVE



Grafische weergave kracht toegepast gedurende de roeislag

MAX WATT



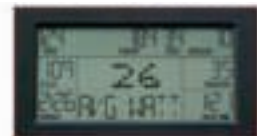
De maximale watt geproduceerd gedurende alle slagen

WATT CHART



Geeft grafisch geproduceerde watt weer ten opzichte van andere slagen tijdens de oefening

AVERAGE WATT



Gemiddelde watt per slag, ten opzichte van alle slagen

VOORGEÏNSTALLEERDE PROGRAMMA'S

Schakel tussen voorgeïnstalleerde programma's door middel van de Up/Down pijlen. Kies uit de programma's Quick Start (Snelle Start), Competition Racing (Competitief Racen), Interval/Tabata (Interval), Target Time (Doeltijd), Target Distance (Doelafstand), Target Calories (Calorieën doel) of Target Strokes (Slagen doel).



1. Druk op START om het bedieningspaneel in te schakelen. U ziet "PRESS START TO QUICKSTART OR SELECT PROGRAM" op het display van de meter.

2. Om QUICKSTART te kiezen, druk opnieuw op START u begint aan uw workout.



3. Om een programma te kiezen, druk op de "UP/DOWN" -toets om uw programma selectie tussen de volgende programma's te maken:

QUICKSTART / RACE / INTERVAL / TIME / DISTANCE / CUSTOM
(SNELSTART / RACE / INTERVAL / TIJD / AFSTAND / AANGEPAST)

1. QUICKSTART (Snelstart)



1. De monitor zal standaard naar de QUICK-START-modus gaan wanneer u op "START/STOP" drukt of begint met roeien en geen programma kiest.

2. Tijdens de oefening zal de monitor de volgende meetwaarden weergeven TIME / STROKES / CALORIES / METERS / WATTS / TIME/500M / PULSE / STROKES PER MINUTE (SPM). Elke meetwaarde telt in stappen.

3. Druk op de knop UP/DOWN om andere meetwaarden weer te geven, zoals de TOTAL TIME, AVG / 500M, AVG METER / STROKE, MAX HR, MAX WATT, AVG WATT, CAL / HR, WATT CHART, en FORCE CURVE in het middelste venster.

4. Als u stopt met roeien, wordt de tijd weergegeven in het venster rechtsonder op de monitor onderbroken. Als u opnieuw begint met roeien, zal het verder gaan vanaf het punt waar u was gebleven.

5. Druk op de STOP knop om de monitor te pauzeren.

1. QUICK - PROGRAM (SNEL PROGRAMMA)



1. De monitor zal standaard naar de QUICK-START-modus gaan wanneer u op "START / STOP" drukt of begint met roeien en geen programma kiest.

2. Tijdens gebruik zal de monitor de volgende meetwaarden weergeven: TIME / STROKES / CALORIES / METERS / WATTS / TIME/500M / PULSE / STROKES PER MINUTE (SPM).

3. Druk op de knop UP/DOWN om andere meetwaarden weer te geven, zoals TOTAL TIME, AVG / 500M, AVG METER / STROKE, MAX HR, MAX WATT, AVG WATT, CAL / HR, WATT CHART en FORCE CURVE in het middelste venster.

4. Als u stopt met roeien, wordt de tijd weergegeven in het venster rechtsonder op de monitor onderbroken. Als u opnieuw begint met roeien, zal het verder gaan vanaf het punt waar u was gebleven.

5. Druk op de STOP knop om de monitor te pauzeren.

1. RACE - PROGRAM



(1). Meters instellen methode.



(2) TIME/500M instellen methode. (Tijd)



1. Wanneer de gebruiker het RACE-programma selecteert, staat het programma standaard op een afstand van 2000 meter.

3. Gebruikers kunnen de "UP/DOWN" -knop gebruiken om de doelrace-afstand te wijzigen. Druk op de ENTER-toets als u klaar bent.

4. Zodra uw doelrace-afstand is ingesteld, is het programma standaard ingesteld op een 2:15 TIME / 500M-instelling.

Gebruikers kunnen de "UP/DOWN" -knop gebruiken om de "TIME / 5000M" -instellingen te wijzigen. Druk op de ENTER-toets als u klaar bent.

(3). Druk op de START-knop om het programma te beginnen.



1. Tijdens het RACE-programma tellen de volgende meetwaarden "TIME / STROKES / CALORIES / WATTS /" op. METERS zullen meetellen tot je doelrace-afstand.

2. Tijdens de race zal de puntenmatrix uw positie en de positie van de COMPUTER weergeven; de monitor geeft de meter afstand tussen de twee weer. Na het einde van de race toont de computer de winnaar.

3. Als u stopt met roeien, wordt de tijd weergegeven in het venster rechtsonder op de monitor onderbroken. Als u opnieuw begint met roeien, zal het verder gaan vanaf het punt waar u was gebleven.

4. Druk op de STOP knop om de monitor te pauzeren.

1. INTERVAL - PROGRAM (INTERVAL PROGRAMMA)

Gebruik in het startmenu de "UP/DOWN" -toets om INTERVAL te selecteren en druk vervolgens op de ENTER-toets om het programma te kiezen.



(1). INTERVAL Setting Program (Interval instelling methode)



(2). WORK TIME Setting Procedure Gebruikstijd instelling methode)



2. Let op dat het programma standaardinstellingen heeft voor het aantal intervallen, de hoeveelheid werktijd, de hoeveelheid rusttijd, slagen, calorieën, meters. U kunt een van de standaardinstellingen wijzigen met de onderstaande aanwijzingen. Druk op elk gewenst moment op START of begin met roeien om het programma te starten met de standaardinstellingen of een mix van uw wijzigingen en standaardinstelling.

1. Wanneer de gebruiker het INTERVAL-programma selecteert, zal het programma 10 standaard intervallen weergeven.

2. GEBRUIKERS kunnen de knop "UP/DOWN" gebruiken om het aantal intervallen te wijzigen. Druk op de ENTER-toets als u klaar bent.

1. Zodra uw aantal intervallen is ingesteld, wordt het programma standaard ingesteld op 1:00 uur gebruikstijd.

2. Gebruikers kunnen de knop "UP/DOWN" gebruiken om de hoeveelheid gebruikstijd te wijzigen. Druk op de ENTER-toets als u klaar bent.

(3). REST TIME Setting Procedures (Rusttijd instelling methode)



1. Nadat de hoeveelheid gebruikstijd is ingesteld, wordt het programma standaard ingesteld op 0:30 rusttijd.

2. U kunt de knop "UP/DOWN" gebruiken om de hoeveelheid rusttijd te wijzigen. Druk op de ENTER-toets als u klaar bent.

(4). Slagen instelling methode



1. Zodra de hoeveelheid rusttijd is ingesteld, zal het programma standaard 300 roeislagen aangeven.

2. U kunt de knop "UP/DOWN" gebruiken om het aantal roeislagen te wijzigen.

(5). CALORIES Setting Procedure (Calorieën instelling methode)



1. Nadat het aantal slagen is ingesteld, wordt het programma standaard ingesteld op 150 calorieën.

2. U kunt de "UP/DOWN" -knop gebruiken om de hoeveelheid calorieën te veranderen. Druk op de ENTER-toets als u klaar bent.

(6). METERS Setting Procedure (Meters instelling methode)



1. Zodra de hoeveelheid calorieën is ingesteld, wordt het programma standaard ingesteld op 2000 meter

2. Gebruikers kunnen de "UP/DOWN" -knop gebruiken om het aantal meters te wijzigen. Druk op ENTER als u klaar bent.

(7). Druk op de START-toets om het programma te starten



4. TIME – PROGRAM



(1). TIME Setting Program (Tijd instelling methode)



(2). Druk op de START-toets om het programma te starten



1. Tijdens het INTERVAL-programma geeft de monitor "WORK" weer tijdens werkindervallen en telt het de resterende hoeveelheid gebruikstijd af. Zodra de gebruikstijd is voltooid, geeft de monitor "REST" weer en telt de resterende rusttijd af

2. Het programma wisselt af tussen WORK en RUST-tijd voor het aantal ingestelde intervallen.

3. Tijdens het programma tellen STROKES, CALORIES en METERS af van uw vooraf ingestelde waarden.

4. Druk op de STOP-knop om de monitor te pauzeren.

1. Gebruik in het startmenu de "UP/DOWN" -toets om TIME te selecteren en druk vervolgens op de ENTER-toets om het programma te kiezen.

1. Wanneer de gebruiker het TIME-programma selecteert, is het programma standaard ingesteld op een tijd van 20 minuten.

2. Gebruikers kunnen de "UP/DOWN"-knop gebruiken om de hoeveelheid tijd te wijzigen. Druk op de ENTER-toets als u klaar bent.

1. Tijdens het programma telt het TIME-display rechtsonder af naar 0:00. De STROKES, CALORIES en METERS-statistieken tellen mee.

2. Druk op de knop UP/DOWN om andere meetwaarden weer te geven, zoals de TOTAL TIME, AVG / 500M, AVG METER / STROKE, MAX HR, MAX WATT, AVG WATT, CAL / HR, WATT CHART, en de FORCE CURVE in het middelste venster

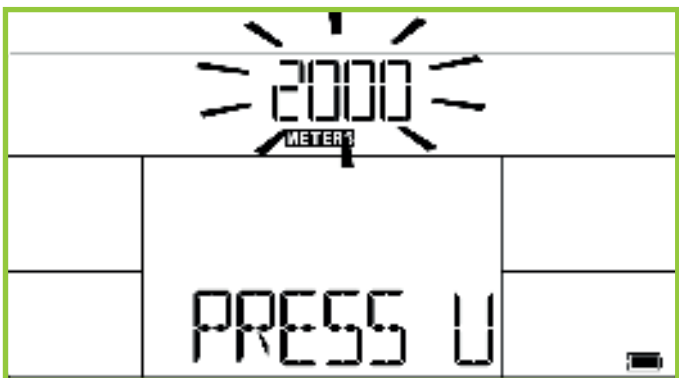
3. Als u stopt met roeien, wordt de tijd weergegeven in het venster rechtsonder op de monitor onderbroken. Als u opnieuw begint met roeien, zal het verder gaan vanaf het punt waar u was gebleven.

4. Druk op de STOP knop om de monitor te pauzeren.

2. DISTANCE- PROGRAM (AFSTAND PROGRAMMA)



(1). DISTANCE Setting the program (Het programma instellen.)



(2). Druk op de START-toets om het programma te starten



1. Gebruik in het startmenu de "UP/DOWN" -toets om DISTANCE te selecteren en druk vervolgens op de ENTER-toets om het programma te selecteren.

1. Wanneer de gebruiker DISTANCE-programma selecteert, wordt het programma standaard ingesteld op een doelafstand van 2000 meter.

2. Gebruikers kunnen de "UP/DOWN" -knop gebruiken om de doelafstand te wijzigen. Druk op de ENTER-toets als u klaar bent.

1. Tijdens het programma telt het display van de METERS in het midden bovenaan naar nul. De displays; TIME, STROKES, CALORIES tellen mee.

2. Druk op de knop UP/DOWN om andere meetwaarden weer te geven, zoals de TOTAL TIME, AVG / 500M, AVG METER / STROKE, MAX HR, MAX WATT, AVG WATT, CAL / HR, WATT CHART, en de FORCE CURVE in het middelste venster.

3. Als u stopt met roeien, wordt de tijd weergegeven in het venster rechtsonder op de monitor onderbroken. Als u opnieuw begint met roeien, zal het verder gaan vanaf het punt waar u was gebleven.

4. Druk op de STOP knop om de monitor te pauzeren.

3. CUSTOM – PROGRAM (AANGEPAST PROGRAMMA)



1. Gebruik in het startmenu de toets "UP/DOWN" om CUSTOM te selecteren en druk vervolgens op de ENTER-toets om het programma te selecteren.

2. Let op dat het programma standaardinstellingen heeft voor het aantal intervallen, de hoeveelheid werktijd, de hoeveelheid rusttijd, slagen, calorieën, meters. U kunt een van de standaardinstellingen wijzigen met de onderstaande aanwijzingen. Druk op elk gewenst moment op START of begin met roeien om het programma te starten met de standaardinstellingen of een mix van uw wijzigingen en standaardinstelling.

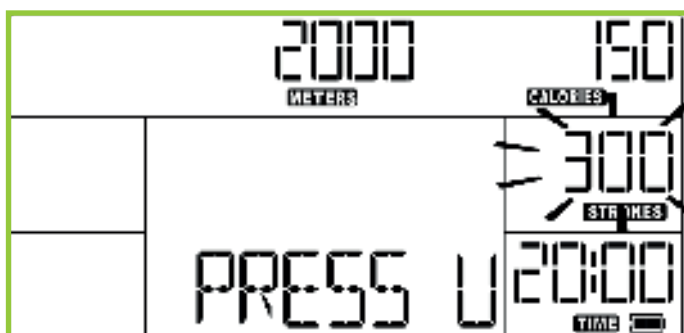
(1). TIME Setting procedure (TIJD Instellingsprocedure)



1. Wanneer de gebruiker het CUSTOM-programma selecteert, is het programma standaard ingesteld op een standaardtijd van 20:00 minuten.

2. Gebruikers kunnen de "UP/DOWN" -knop gebruiken om de hoeveelheid tijd te wijzigen. Druk op de ENTER-toets als u klaar bent.

(2). STROKES Setting Procedure (SLAGEN Instellingsprocedure)



1. Nadat de tijd is ingesteld, worden standaard 300 slagen ingesteld.

2. U kunt de knop "UP/DOWN" gebruiken om het aantal slagen te wijzigen. Druk op de ENTER-toets als u klaar bent..

(3). CALORIES Setting Procedure



1. Nadat het aantal slagen is ingesteld, wordt het programma standaard ingesteld op 150 calorieën.

2. U kunt de "UP/DOWN" -knop gebruiken om de hoeveelheid calorieën te veranderen. Druk op de ENTER-toets als u klaar bent.

(4). METERS Setting Procedure (Instellingsprocedure)



1. Zodra de hoeveelheid calorieën is ingesteld, wordt het programma standaard ingesteld op 2000 meter

2. Gebruikers kunnen de "UP/DOWN" -knop gebruiken om het aantal meters te wijzigen. Druk op ENTER als u klaar bent.

(5). Druk op de START-toets na het gebruik van het programma



1. Tijdens het programma tellen de displays TIME, STROKES, CALORIES en METERS naar nul en stoppen ze bij nul.

2. Druk op de knop UP/DOWN om andere meetwaarden weer te geven, zoals de the TOTAL TIME, AVG / 500M, AVG METER / STROKE, MAX HR, MAX WATT, AVG WATT, CAL / HR, WATT CHART, en de FORCE CURVE in het middelste venster.

3. Als u stopt met roeien, wordt de tijd weergegeven in het venster rechtsonder op de monitor onderbroken. Als u opnieuw begint met roeien, zal het verder gaan vanaf het punt waar u was gebleven.

4. Druk op de STOP knop om de monitor te pauzeren.

virtufit

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



Twakkelerweg 263
7553 LZ Hengelo
Nederland

T +31 (0)74-7600219
E service@fitnessbenelux.nl
W www.fitnessbenelux.nl