

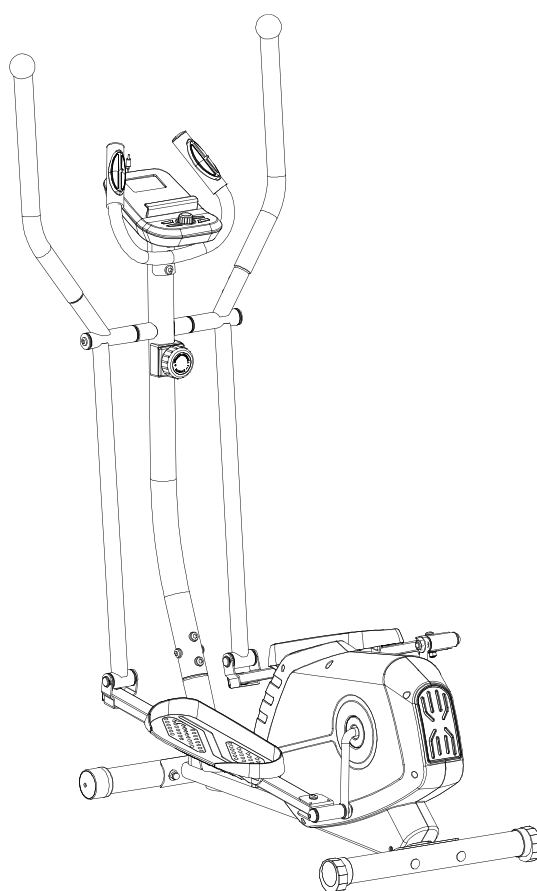


# **ElliptiForce X7**

Pro Magnetic Elliptical Machine



***HANDLEIDING***



***FITNESS-ELLIPTISCH APPARAAT***

***ST-X7***

<http://www.sporttronic.eu/>



# VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

De basisvoorzorgsmaatregelen moeten altijd worden opgevolgd, met inbegrip van de volgende veiligheidsinstructies bij het gebruik van dit apparaat: Lees alle instructies voordat u dit apparaat gebruikt.

1. Lees alle instructies in deze handleiding en doe opwarmingsoefeningen voordat u dit apparaat gebruikt.
2. Om blessures te voorkomen, is het noodzakelijk om vóór de training alle spieren van het lichaam op te warmen. Zie de Warm Up en Cool Down Routine pagina. Na de training wordt de ontspanning van het lichaam voorgesteld om af te koelen.
3. Zorg ervoor dat alle onderdelen niet beschadigd en goed in elkaar gezet zijn voor gebruik. Dit apparaat dient bij gebruik op een vlakke ondergrond te worden geplaatst. Het gebruik van een mat of ander afdek materiaal op de grond wordt aanbevolen.
4. Draag de juiste kleding en schoenen wanneer u dit apparaat gebruikt; draag geen kleding waarvan enig onderdeel van de uitrusting zou kunnen blijven haken.
5. Voer geen ander onderhoud of aanpassingen uit dan beschreven in deze handleiding. Als er zich problemen voordoen, stop dan met het gebruik en raadpleeg een *geautoriseerde servicevertegenwoordiger*.
6. Gebruik dit apparaat niet buitenshuis.
7. Dit apparaat is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik.
8. Er mag slechts één persoon op dit apparaat zitten tijdens het gebruik.
9. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van dit apparaat tijdens het gebruik. Deze machine is uitsluitend ontworpen voor volwassenen. De minimale vrije ruimte die nodig is voor een veilige werking is twee meter.
10. Als u pijn op de borst heeft, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid voelt, moet u onmiddellijk stoppen met trainen en uw arts raadplegen voordat u verder gaat.
11. De maximale gewichtscapaciteit voor dit apparaat is 110kgs.

**WAARSCHUWING:** Raadpleeg uw arts voordat u met een oefening begint. Dit is vooral belangrijk voor personen die reeds bestaande gezondheidsproblemen hebben. Lees alle instructies voordat u een fitnessapparaat gebruikt.

**LET OP:** Lees alle instructies zorgvuldig door voordat u dit apparaat in gebruik neemt.

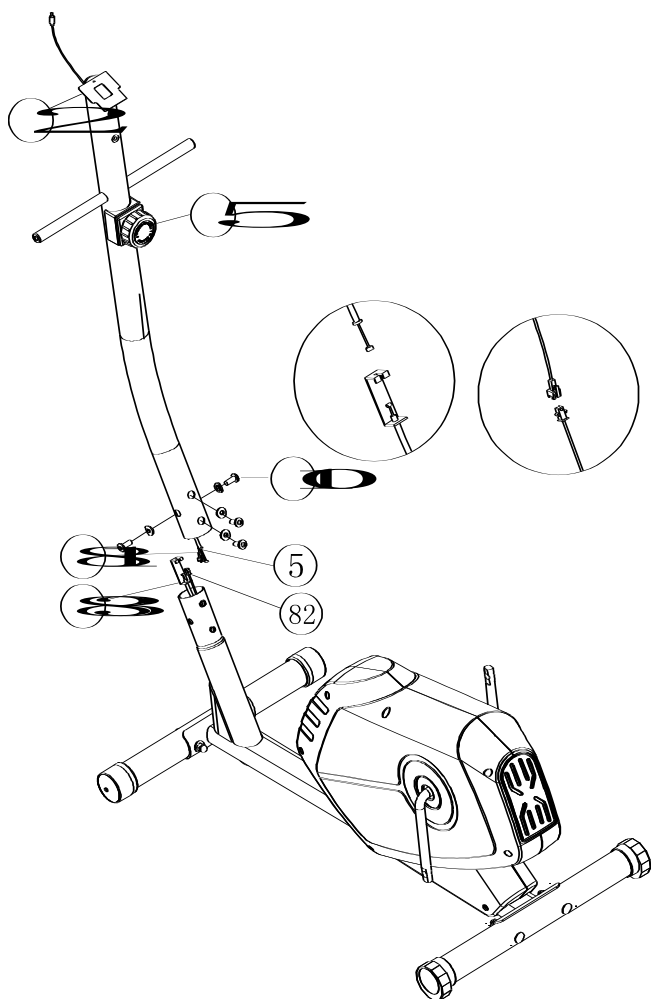
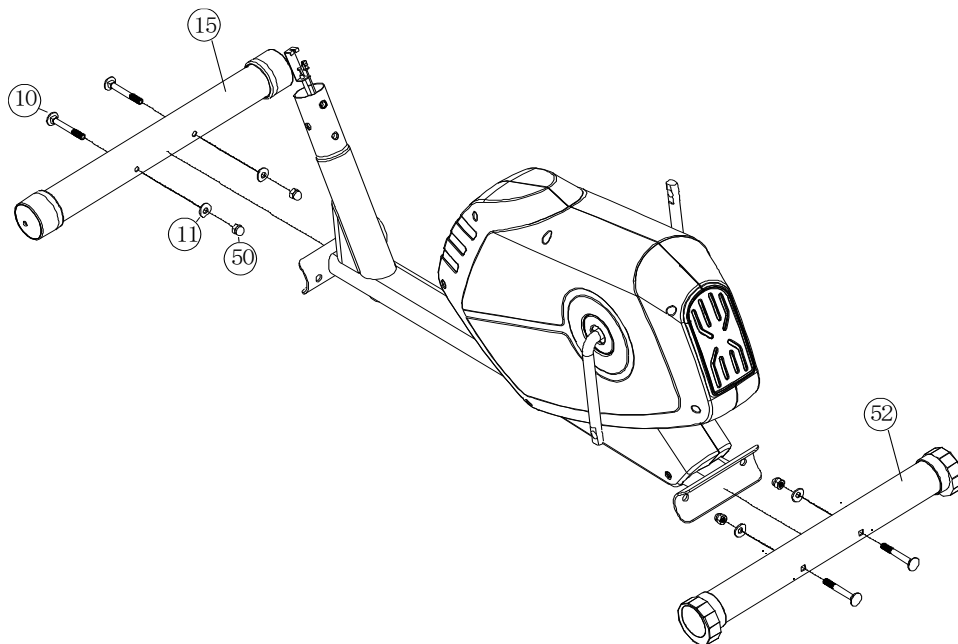
Bewaar deze gebruikershandleiding voor toekomstig gebruik.



# MONTAGEHANDLEIDING

## 1. Installeer de voorste en achterste stabilisatoren

Maak de schroeven in de stabilisator (nr. 15 en 52) los, steek ze in de overeenkomstige groeven en draai ze vast met de moeren of bouten in elke stabilisator.



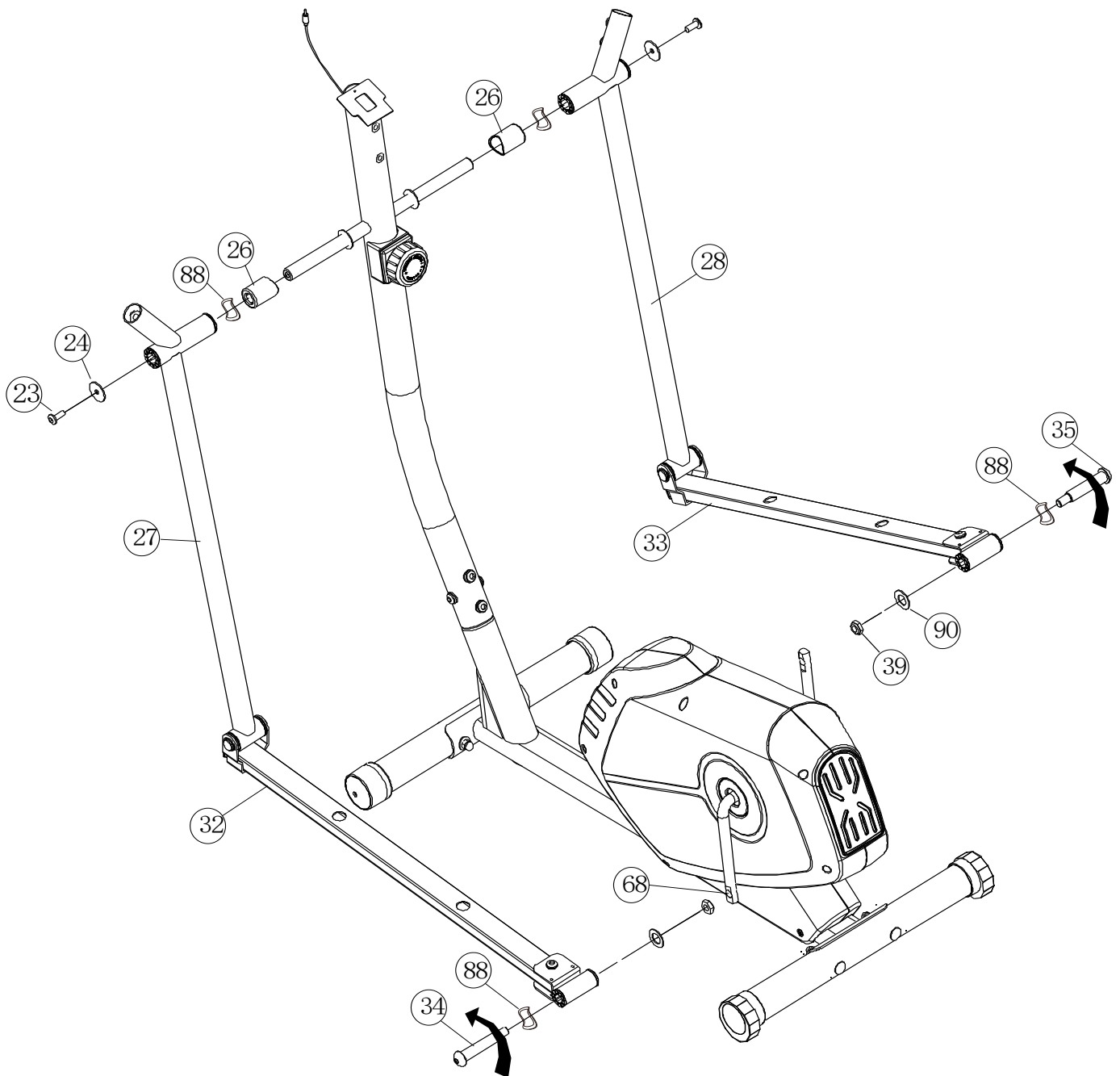
## 2. Installeer de standbuis

Maak de schroeven in de standbuis (nr. 2) los. Sluit de regelaar (nr. 5) aan met de kabel (nr. 83), de bovenste sensordraad (nr. 81), de onderste sensordraad (nr. 82), plaats vervolgens de standbuis op het hoofdframe en bevestig deze.

### 3. Installeer de onderste linker/rechter leuning en de linker/rechter pedaalbuis.

Plaats de as (nr. 26) en de golfring (nr. 88) op de standbuis (nr. 2), plaats vervolgens de linker/rechter leuningbuis (nr. 27 en 28) op de standbuis en zet deze vast.

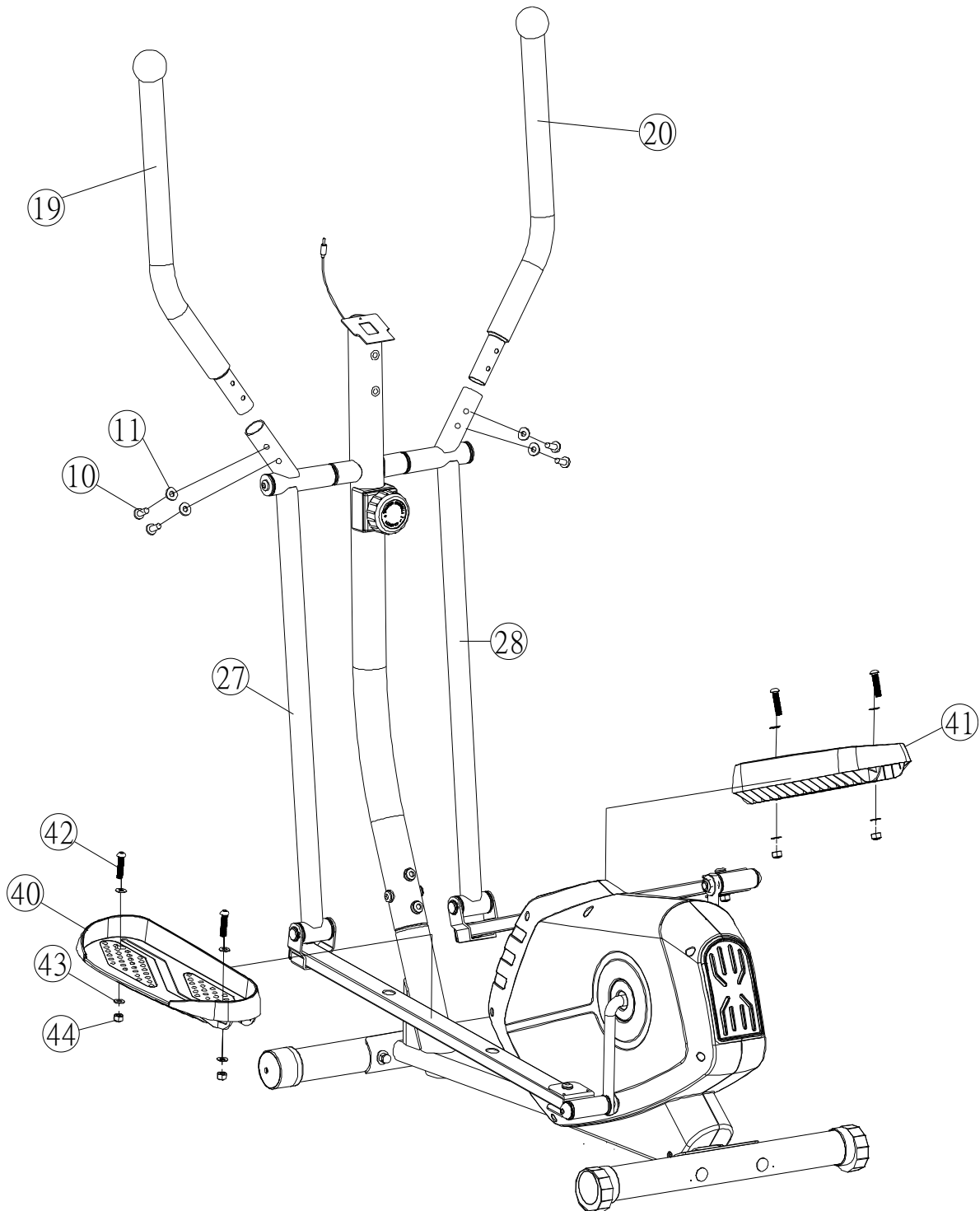
Bevestig de linker/rechter pedaalbuis (nr. 32 en 33) op de overeenkomstige leuningbuis en draai deze vast met de moeren of bouten (links met linkse schroefdraad, rechts met rechtse schroefdraad).



#### 4. Installeer de bovenste linker- en rechterleuning en het linker- en rechterpedaal.

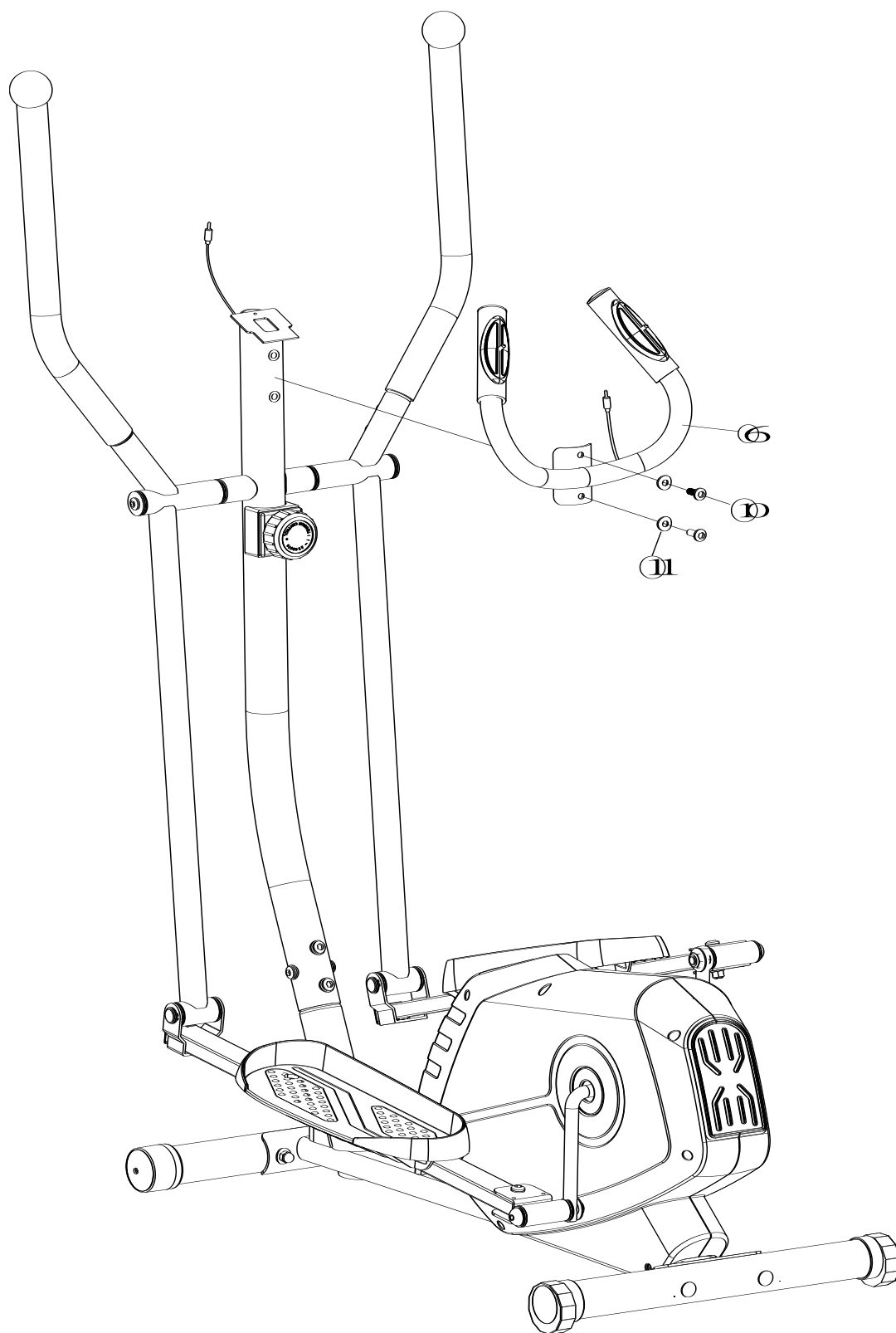
Plaats de linkse/rechtse leuning (nr. 19 en 20) op de linkse/rechtse leuningbuis (nr. 27 en 28) en bevestig deze.

Bevestig het linker/rechterpedaal (nr. 40 en 41) op de bijbehorende pedaalbuis (nr. 32/33) en draai deze vast met de borgmoer.



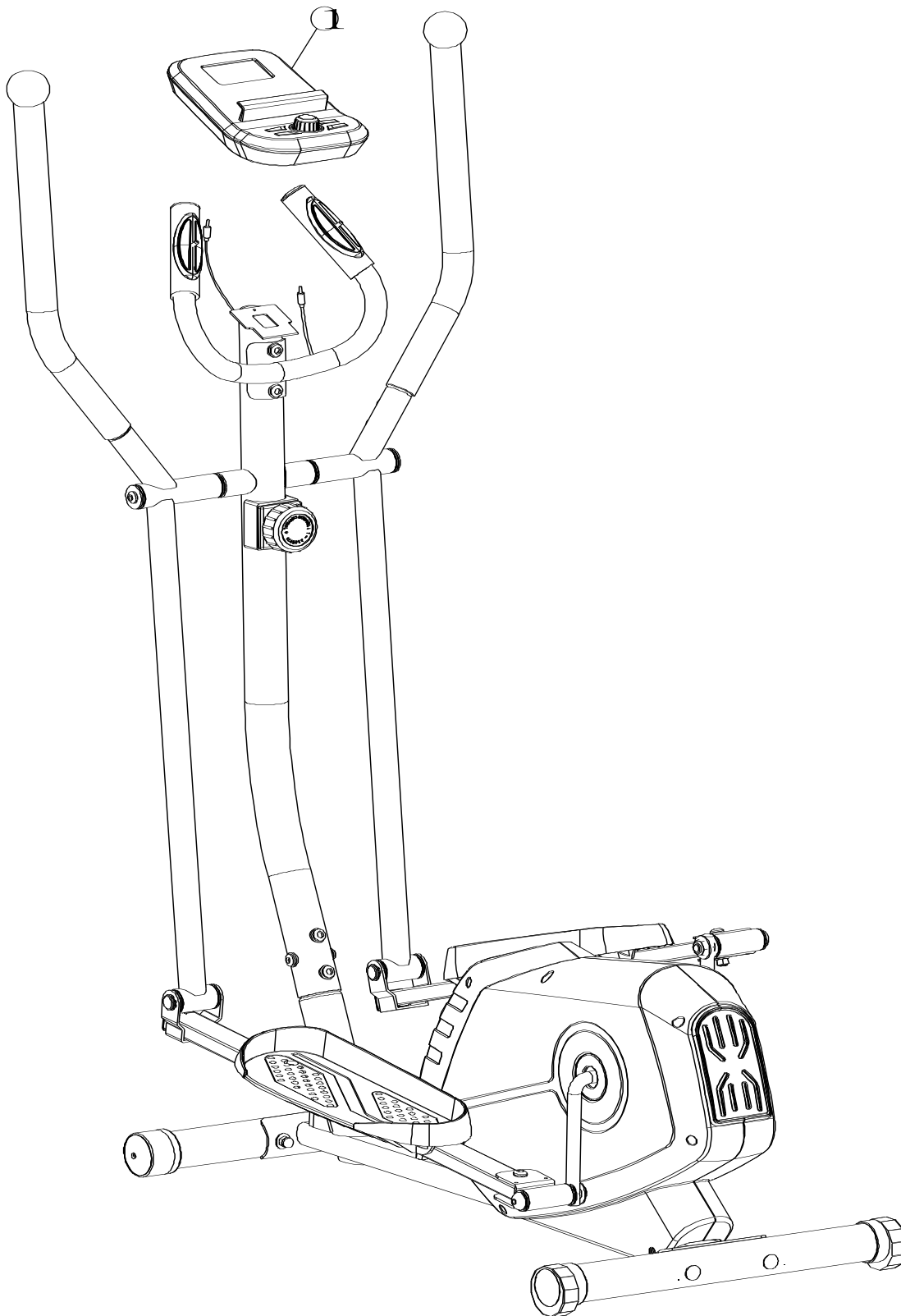
## 5. Installeer de voorste leuning

Haal de sensordraad door het gat van de standbuis en bevestig de voorste leuning.



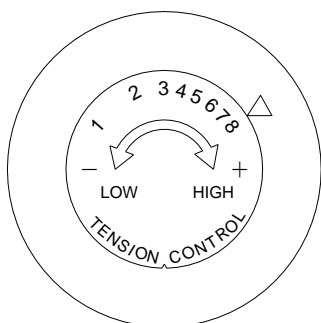
## 6. Installeer de monitor

Sluit drie sensordraden aan met de draden op de standbuis, plaats de monitor (nr. 1) op de standbuis en bevestig deze.





# GEBRUIKSHANDLEIDING



## SPANNING AFSTELLEN

Voor het afstellen van de spanning gebruikt u eenvoudigweg de afstelknop (18) die zich onder de computer bevindt. Om de spanning te verhogen, draait u met de klok mee (+), om de spanning te verlagen, draait u tegen de klok in (-).

Stel de laagste magnetische kracht op niveau 1 in.

Stel de hoogste magnetische kracht op niveau 8 in.

## SPECIFICATIES:



## TOETSEN:

<b>MODE</b>	Om alle instellingen te bevestigen
<b>JOGGLEWHEEL UP</b>	- Draai naar rechts (of druk op de knop) om de trainingsmodus te selecteren en de functiewaarde aan te passen. Draai snel om de waarde snel te verhogen.
<b>JOGGLEWHEEL DOWN</b>	- Draai naar links (of druk op de knop) om de trainingsmodus te selecteren en de functiewaarde aan te passen. Draai snel om de waarde snel te verlagen.
<b>RESET</b>	Om de waarde te resetten druk je op de RESET-toets en houd deze 2 seconden ingedrukt om alle functiewaarden te resetten.
<b>TOTAL RESET</b>	Om de console weer in te schakelen
<b>RECOVERY</b>	Om de herstelstatus van de hartslag te testen
<b>BODY FAT</b>	Om te beginnen of te stoppen met het testen van lichaamsvet

## FUNCTIES:

<b>SCAN</b>	Geeft alle functies weer TIJD → AFSTAND → CALORIEËN → POLS RPM/SNELHEID in volgorde
<b>RPM</b>	Toont de trapomwenteling per minuut. Het toerental en de snelheid zullen iedere 6 seconden na het begin van de training naar een ander scherm switchen.
<b>SPEED</b>	Geeft de snelheid van de gebruiker weer
<b>TIME</b>	1. Voor het instellen van de aftelfunctie kunt u de 'jogglewheer' gebruiken om de doeltijd in te stellen tussen 0:00 en 99:00. 2. De aftelfunctie kan worden ingesteld door de gebruiker of automatisch worden ingesteld.
<b>DISTANCE</b>	1. Voor het instellen van de aftelfunctie kunt u de 'jogglewheer' gebruiken om de doelafstand in te stellen tussen 0,00 en 99,50. 2. De aftelfunctie kan worden ingesteld door de gebruiker of automatisch worden ingesteld.
<b>BODY FAT</b>	Druk in de STOP-modus op de BODY FAT-knop om de meting van het lichaamsvet te starten. Tijdens het meten, moet de gebruiker beiden handen op de handgrepen houden en het display zal 8 seconden "-" "--" "----" weergeven tot de meting is afgerond. Dan zal het display iedere 3 seconden de BMI en het vetpercentage weergeven.

## **BEDIENINGSPROCEDURE:**

1. Plaats 2 1,5V #3 batterijen, dan wordt het scherm opgestart zoals te zien op "Tekening A" en maakt een "Bi" geluid op hetzelfde moment, voer dan de persoonlijke gegevens in en druk op de "MODE" knop voor bevestiging. Daarna gaat het naar het hoofdmenu zoals te zien is op "Tekening B".



Tekening A



Tekening B

2. Krijg toegang tot de instelmodus van TIJD/AFSTAND/CALORIEËN/POLS. Wanneer u in elke instelmodus bent, bijvoorbeeld in de tijdstelmodus, knippert de tijdwaarde, u kunt de 'jogglewheer' gebruiken om de waarde aan te passen en op "MODE" drukken ter bevestiging. De instelling van AFSTAND/CALORIEËN/POLS is hetzelfde.

3. Als er een signaal naar het display wordt verzonden, begint de waarde van TIJD, AFSTAND, CALORIËN te tellen zoals te zien op Tekening C. Wanneer er een functie is ingesteld (TIJD of AFSTAND of CALORIËN), zal de functie aftellen van de ingestelde waarde naar nul waarna de training begint. Zodra het doel is bereikt, begint het display 8 seconden lang te piepen en de functie zal direct vanaf nul aftellen als de training begint. Druk op de knop "MODE" voor bevestiging en ga naar de volgende instelling.

4. In de SCAN-modus, zoals weergegeven op "Tekening C". RPM/SPEED/TM/DIST/CAL/PULSE wordt om de 6 seconden weergegeven op de display. De volgorde is als volgt.



Tekening C

5. U kunt ook op de knop "MODE" drukken om de weergave van een enkele functie te selecteren, behalve de RPM & SPEED-functie. Bij de RPM & SPEED-functie schakelt het display om.

#### 6. RECOVERY

(1) Wanneer de gebruiker op "RECOVERY" drukt, is de RECOVERY-functie actief. Op dit moment werkt alleen PULSE en TIME, andere functies worden niet weergegeven en de sensor is niet beschikbaar. TIME begint af te tellen vanaf "0 : 60", het pulssignaal knippert volgens de hartslag BPM van de gebruiker. Wanneer de tijd aftelt tot "0", wordt F1~F6 weergegeven (F1 is het beste, F6 is het slechtste).

(2) LCD-display laat als volgt zien: (RECOVERY de begin- en eindvoorwaarde).



(3) Als de aftelactie tot 0:00 niet is voltooid en er geen pulssignaal is, moet de aftelactie worden uitgevoerd en moet F6 worden getoond.

(4) Als u op de RECOVERY-knop drukt voor het aftellen tot 0:00, wordt deze beëindigd en keert u terug naar het hoofdmenu.

## PROBLEEMOPLOSSINGEN

1. Controleer of alle bouten en moeren goed vastzitten en of de draaiende delen vrij kunnen bewegen zonder delen te beschadigen.
2. Reinig de apparatuur alleen met zeep en een licht vochtige doek. Gebruik geen oplosmiddel om de apparatuur te reinigen.

<b>Probleem</b>	<b>Mogelijke oorzaak</b>	<b>Aanpassing</b>
<b>De basis is onstabiel.</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. De vloer is niet vlak of er zit een klein voorwerp onder de voorste of achterste stabilisator.</li><li>2. De kapjes van de achterste stabilisator zijn bij het afstellen niet waterpas gesteld.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Verwijder het object.</li><li>2. Stel de kapjes van de achterste stabilisator in.</li></ol>
<b>Het stuur trilt.</b>	De Bouten zitten los.	Draai de bouten vast.
<b>Hard geluid van de bewegende delen.</b>	De onderdelen zijn niet goed vastgezet.	Open de cover om ze aan te passen.
<b>Geen weerstand bij het fietsen.</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. De interval van de magnetische weerstand neemt toe.</li><li>2. Spanningscontroleknop is beschadigd.</li><li>3. Riem slipt.</li><li>4. De lagerset is beschadigd.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Open de cover om ze aan te passen.</li><li>2. Wijzig de spanningsregelknop.</li><li>3. Open de deksels om ze aan te passen.</li><li>4. Verander de lagerset.</li></ol>

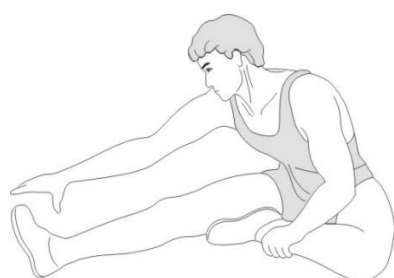
# Opwarmoefeningen

Een succesvol programma bestaat uit een warming-up, een training en een cooling-down. Doe het hele programma minstens twee en het liefst drie keer per week, waarbij je tussen de trainingen door een dag rust neemt. Na enkele maanden kunt u uw trainingen verhogen tot vier of vijf keer per week.

De warming-up is een belangrijk onderdeel van je training, en daar zou je elke sessie mee moeten beginnen. Het bereidt uw lichaam voor op meer inspannende oefeningen door uw spieren op te warmen en uit te rekken, uw bloedsomloop en polsslag te verhogen en meer zuurstof aan uw spieren te geven. Herhaal deze oefeningen aan het einde van de training om spierpijn te verminderen. We stellen de volgende opwarm- en afkoeloefeningen voor:

## Inner Thigh Stretch

Ga zitten met de zolen van je voeten tegen elkaar en met je knieën naar buiten wijzend. Trek je voeten zo dicht mogelijk in je lies. Duw je knieën zachtjes naar de grond. Houd 15 tellen vast.

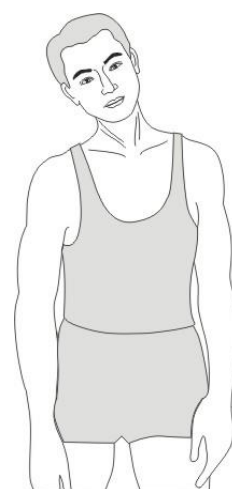


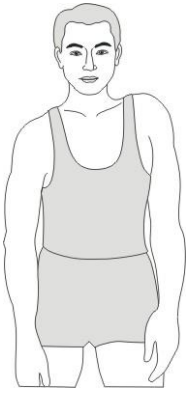
## Hamstring Stretch

Ga zitten met je rechterbeen gestrekt. Leg de zool van je linkervoet tegen je rechterdijbeen. Strek je zo ver mogelijk naar je teen toe. Houd 15 tellen vast. Ontspannen en dan herhalen met linkerbeen gestrekt.

## Head Roll

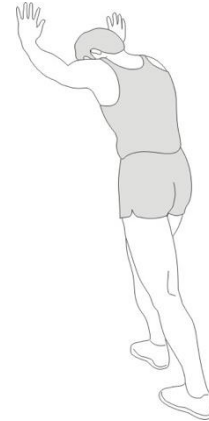
Draai je hoofd één tel naar rechts, en voel de rek aan de linkerkant van je nek. Vervolgens, draai je je hoofd één tel naar achteren, je kin uitstrekkend naar het plafond en je mond open. Draai uw hoofd één tel naar links en laat ten slotte je kin één tel op je borst.





## Schouder Lift

Til je rechterschouder één tel naar je oor toe. Til dan uw linkerschouder één tel op, terwijl u uw rechterschouder laat zakken.



## Calf-Achilles Stretch

Leun tegen een muur met je linkerbeen voor je rechterbeen en je armen naar voren. Houd uw rechterbeen recht en uw linkervoet op de grond; buig vervolgens het linkerbeen en leun naar voren door uw heupen naar de muur te bewegen. Houd vast en herhaal dit aan de andere kant voor 15 seconden.



## Toe Touch

Buig langzaam voorover vanaf uw middel en laat uw rug en schouders ontspannen terwijl u zich naar uw tenen toe uitstrekt. Reik zo ver mogelijk naar beneden en houd 15 seconden vast.

## Side Stretch

Open je armen naar de zijkant en blijf ze optillen tot ze boven je hoofd zijn. Reik je rechterarm zo ver mogelijk naar boven, naar het plafond toe. Voel de strekking van uw rechterzijde. Herhaal deze actie met uw linkerarm.

