HANDLEIDING DC ATHLETICS Ergo Pro 7 HOMETRAINER SM2560-67/71 en iConsole+ App

iConsole geschikt voor gebruik met volgende toestellen:

- iOs-toestellen:

  iPod touch (5e generatie), iPod touch (4e generatie), iPod touch (3e generatie), iPhone 5S, iPhone 5C, iPhone 5, iPhone 4S, iPhone 4, iPhone 3GS, iPad Air, iPad 4, iPad 3, iPad 2, iPad, iPad Mini

  Ondersteunt iOS 5.0 en hoger

- Android-toestellen:

  Android tablet OS 4.0 of hoger, Android tablet resolutie 1280X800 pixels, Android smartphone OS 2.2 of hoger, Android smartphone resolutie 1920X1080 pixels; 1280X800 pixels; 1280X760 pixels; 800X480 pixels

“Made for iPod,” “Made for iPhone,” en “Made for iPad” betekent dat een elektronisch toestel specifiek ontworpen werd om verbinding te maken met een iPod, iPhone of iPad, en dat de ontwikkelaar garandeert dat het tegemoet komt aan de performancestandaard van Apple. Apple is niet verantwoordelijk voor de werking van het toestel en de bijhorende naleving van de veiligheid en de wettelijke normen. Gelieve te noteren dat het gebruik van dit toestel met een iPod, iPhone of iPad invloed kan hebben op de draadloze prestatie.

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle en iPod touch zijn handelsmerken van Apple Inc., geregistreerd in de VS en in andere landen.

SCHERMFUNCTIES

ITEM	OMSCHRIJVING
· **SNELHEID (speed)**	· Snelheid work-out getoond gedurende de oefening. · Bereik 0.0 ~ 99.9
· **RPM**	· Rotatie per minuut · Bereik 0 ~ 999
· **TIJD (time)**	· Duur work-out getoond tijdens de oefening. · Bereik 0:00 ~ 99:59
· **AFSTAND (distance)**	· Afstand work-out getoond tijdens de oefening. · Bereik 0.0 ~ 99.9
· **CALORIEEN (calories)**	· Verbrande calorieën getoond tijdens de work-out. · Bereik 0 ~ 999
· **WATTAGE (watt)**	· Stroomverbruik work-out · Bereik 0~350
· **HARTSLAG (pulse)**	· Hartslag per minuut getoond tijdens de oefening. · Hartslagalarm wanneer de vooraf ingesteld streefhartslag wordt overschreden.
· **MANUEEL**	· Work-out in manuele modus.
· **PROGRAMMA**	· Selectie 12 PROGRAMMA'S
· **H.R.C**	· Streefhartslag tijdens trainingmodus.
· **WATTAGES (watts)**	· WATTAGE constant tijdens trainingmodus.
· **GEBRUIKER**	· Gebruiker maakt profiel aan voor weerstandniveau

SLEUTELFUNCTIES

ITEM	OMSCHRIJVING
Draaiwiel-Omhoog	· Weerstand verhogen · Selectie bevestigen.
Draaiwiel-Omlaag	· Weerstand verlagen · Selectie bevestigen.
Modus	· Instelling of selectie bevestigen.
Reset	· Hou gedurende 2 seconden ingedrukt, de computer zal zich resetten en terug opstarten vanuit de gebruikersinstellingen. · Ga terug naar het hoofdmenu gedurende het instellen van de work-outwaarden of stopmodus.
Start/ Stop	· Work-out starten of stoppen.
Recovery	· Status hartslagrecuperatie testen.
Body fat	· Lichaamsvetpercentage en BMI meten.

BEDIENINGSINTRUCTIES

STROOM AAN

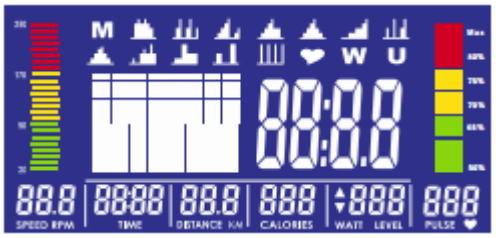
Steek de stekker in het stopcontact, de computer zal opstarten en alle onderdelen gedurende 2 seconden tonen op het lcd-scherm (Afbeelding 1).

Vervolgens verschijnt de wieldiameter gedurende 1 seconden in het SNELHEID-scherm en “E” of “A” in het TIJD-scherm (Afbeelding 2). Ga nu over tot het instellen van de gebruikersgegevens. Druk op het draaiwiel om U1~U4 te selecteren, stel vervolgens GESLACHT, LEEFTIJD, LENGTE, GEWICHT (Afbeelding 3) in en bevestig met de MODUS-knop.

Wanneer de gebruikersgegevens ingesteld zijn, zal de console het hoofdmenu tonen (Afbeelding 4).

Na 4 minuten zonder te trappen of geen hartslaglezing zal de console overschakelen naar waakstand.

Druk op eender welke knop om de console te activeren.



Afbeelding 1

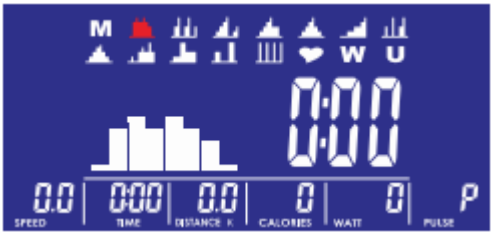
Afbeelding 2

Afbeelding 3

Afbeelding 4

WORK-OUT INSTELLEN

In het hoofdmenu, druk op OP of NEER op het draaiwiel om een work-out te selecteren: M (Manueel) (Afbeelding 4) → P (Programma 1-12) (Afbeelding 5) → ♥ (H.R.C) (Afbeelding 6) → W (WATTAGES) (Afbeelding 7) → U (GEBRUIKER) (Afbeelding 8), druk op MODUS om te bevestigen.



Afbeelding 5

Afbeelding 6

Afbeelding 7

Afbeelding 8

<u>Manuele modus</u>

Druk op START in het hoofdmenu om de work-out onmiddellijk te starten in manuele modus.

1. Druk op OP of NEER op het draaiwiel om het work-outprogramma te starten, kies M en druk op MODUS om te bevestigen.

2. Druk op OP of NEER om de weerstand in te stellen (Afbeelding 9), voorinstelling 1.
3. Druk op OP of NEER om de TIJD (Afbeelding 10), AFSTAND (Afbeelding 11), CALORIEEN (Afbeelding 12), HARTSLAG (Afbeelding 13) in te stellen en druk op de MODUS-knop om te bevestigen.
4. Druk op de START/STOP-knop om de work-out te starten. De gebruiker kan gedurende de work-out de weerstand bijstellen door op het draaiwiel te drukken. De weerstand verschijnt in het WATTAGE-scherm, indien gedurende 3 sec geen wijziging, zal het scherm wisselen naar het WATTAGE-scherm (Afbeelding 14).
5. Druk op de START/STOP-knop om de work-out te pauzeren. Druk op RESET om terug te gaan naar het hoofdmenu.

Afbeelding 9

Afbeelding 10

Afbeelding 11

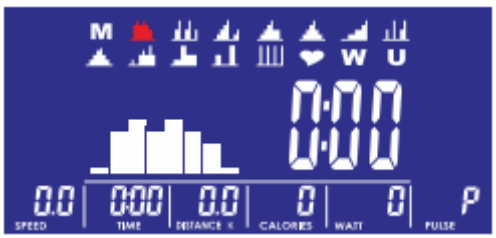
Afbeelding 12

Afbeelding 13

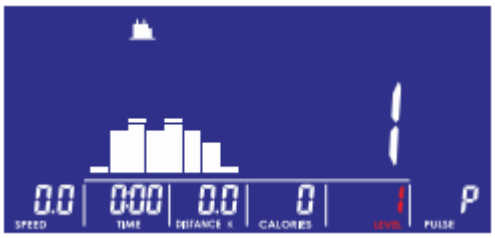
Afbeelding 14

Programmamodus

1. Druk op OP of NEER op het draaiwiel om een work-outprogramma te selecteren, kies P01 (Afbeelding 15), P02, P03, ... P12 en druk op MODUS om te bevestigen.
2. Druk op OP of NEER op het draaiwiel om de weerstand aan te passen (Afbeelding 16), voorinstelling 1.
3. Druk op OP of NEER op het draaiwiel om de TIJD in te stellen.
4. Druk op de START/STOP-knop om de work-out te starten. De gebruiker kan gedurende de work-out de weerstand veranderen door op het draaiwiel te drukken.
5. Druk op de START/STOP-knop om de work-out te pauzeren. Druk op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.



Afbeelding 15

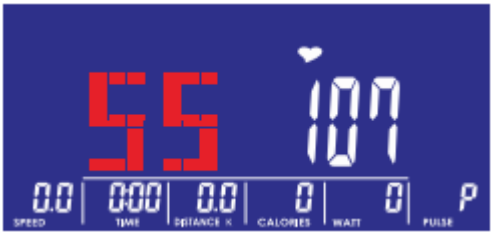


Afbeelding 16

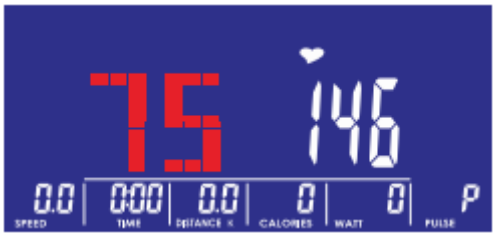
H.R.C-modus

1. Druk op OP of NEER op het draaiwiel om het work-outprogramma te selecteren, kies H.R.C. en druk op MODUS om te bevestigen.

2. Druk op OP of NEER op het draaiwiel om 55 % te selecteren (Afbeelding 17), 75 % (Afbeelding 18), 90 % (Afbeelding 19) of TAG (DOELHARTSLAG, standaard: 100) (Afbeelding 20). Na het kiezen van TAG, druk op het draaiwiel om een waarde tussen 30~230 in te stellen.
3. Druk op OP of NEER op het draaiwiel om de DUUR van de work-out in te stellen (Afbeelding 21).
4. Druk op de START/STOP-knop op de work-out te starten of te stoppen. Druk om RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.

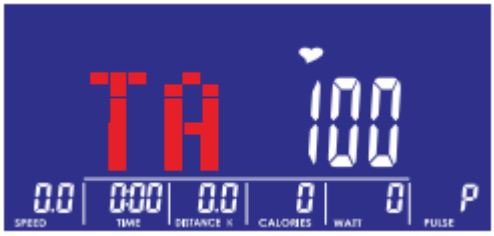


Afbeelding 17



Afbeelding 18

Afbeelding 19



Afbeelding 20

Afbeelding 21

Wattage-modus

1. Druk op OP of NEER op het draaiwiel om het work-outprogramma te selecteren, kies W en druk op MODUS om te bevestigen.
2. Druk op OP of NEER op het draaiwiel om het streef-WATTAGE in te stellen (standaard: 120, Afbeelding 22).
3. Druk op OP of NEER op het draaiwiel om de TIJD in te stellen (Afbeelding 23).
4. Druk op de START/STOP-knop om de work-out te starten. Het systeem zal de weerstand gedurende de work-out automatisch aanpassen op basis van de trainingsstatus van de gebruiker. De gebruiker kan op het draaiwiel drukken om het wattageniveau aan te passen.
5. Druk op de START/STOP-knop om de work-out te pauzeren. Druk op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.

Afbeeldingen 22

Afbeeldingen 23

Gebruikersprogrammamodus

1. Druk op OP of NEER op het draaiwiel om het work-outprogramma te selecteren, kies U en druk op MODUS om te bevestigen.
2. Druk op OP of NEER op het draaiwiel om een gebruikersprofiel aan te maken (Afbeelding 24). In totaal zijn er 8 kolommen, de gebruiker kan de waarde van elke kolom instellen. Om de instelling te verlaten, druk gedurende 2 sec op MODUS.
3. Druk op OP of NEER op het draaiwiel om de TIJD in te stellen (Afbeelding 25).
4. Druk op de START/STOP-knop om de work-out te starten. De gebruiker kan gedurende de work-out de waarde instellen door te drukken op het draaiwiel.
5. Druk op de START/STOP-knop om de work-out te pauzeren. Druk op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.

Afbeelding 24

Afbeelding 25

REVOCERY (RECUPERATIE)

Wanneer de oefening enige tijd bezig is, grijp de handvatten vast of doe de borstriem om en druk op de RECUPERATIE-knop. Alle schermafbeeldingen zullen stoppen behalve de TIJD die begint af te tellen van 00:60 tot 00:00 (Afbeelding 26). Het scherm geeft nu uw hartslagrecuperatiewaarde weer met F1, F2 ... tot F6 (Afbeelding 27). F1 is het best, F6 is het slechts. De gebruiker kan blijven oefenen om zijn hartslagrecuperatiewaarde te verbeteren.

(Druk opnieuw op de RECUPERATIE-knop om terug te keren naar het beginscherm.)

Afbeelding 26

Afbeelding 27

LICHAAMSVET

1. Druk in de STOP-modus op de LICHAAMSVET-knop om de meting te starten.
2. Op het scherm verschijnt V 1 (Afbeelding 28) en de meting begint (Afbeelding 29~30).
3. Gedurende de meting moet de gebruiker beide handen op de handvatten houden. Wanneer de console een hartslag detecteert, zal het lcd-scherm gedurende 8 seconden Afbeelding 31 weergeven tot de computer klaar is met de meting.
4. Op het lcd-scherm verschijnt nu de BMI (Afbeelding 32), het lichaamsvetpercentage (Afbeelding 33) en een adviessymbool voor het LICHAAMSVET (Afbeelding 34).
5. Foutmeldingen: * Als het lcd-scherm “---- “ “ ----” tonen, werden de handvatten niet correct vastgehouden.

   *E-1 – Er werd geen hartslag gedetecteerd.

   *E-4 – Wanneer het VET-percentage en de BMI lager is dan 5 of meer dan 50.

Afbeelding 28

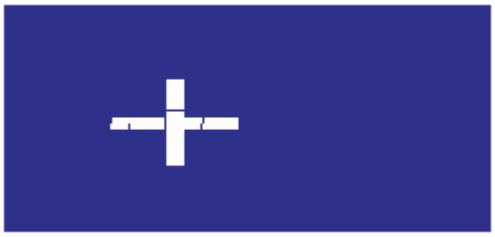
Afbeelding 29

Afbeelding 30

Afbeelding 31

Afbeelding 32

Afbeelding 33



Afbeelding 34

iConsole+-APP

De gebruiker kan op twee manieren de console verbinden met de APP op de tablet:
1. Steek een audiokabel in de Tunelinc-opening om de console te verbinden met de tablet. Open de iConsole+-app op de tablet en start de work-out via de tablet.
2. Steek de Bluetooth usb-stick in de console. Schakel Bluetooth aan op de tablet, kies de console en druk op "verbind" (paswoord: 0000). Open de iConsole+-app op de tablet en start de work-out via de tablet.

Usb-laadpoort

De console voorziet enkel een usb-laadpoort voor tablet en smartphone.