

# ERGOFIT

Qualität in Bewegung.



Gebruiksaanwijzing 

# CARDIO LINE 4000

# CARDIO LINE 4000

Voordat het apparaat in gebruik wordt genomen, moet de gebruiksaanwijzing zorgvuldig worden doorgelezen en daarna goed worden bewaard



Meer informatie over ERGO-FIT producten krijgt u bij:

**ERGO-FIT GmbH & Co. KG**

Blocksbergstraße 165

D-66955 Pirmasens

Telefoon: +49 (6331) 2461-0

Fax.: +49 (6331) 2461-55

E-Mail: [info@ergo-fit.de](mailto:info@ergo-fit.de)

<http://www.ergo-fit.de>

Ontwikkeling en productie van alle apparaten met de aanvulling „MED“ geschiedt conform de richtlijn inzake medische hulpmiddelen 93/42/EEG en zijn derhalve voorzien van de CE-markering en het nummer van de daartoe aangewezen instantie.

**CE0297**

© 2021 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG. Alle rechten voorbehouden.

Deze gebruiksaanwijzing werd uiterst zorgvuldig geschreven. Mocht u toch nog details vinden die bij de omgang met uw trainingsapparaat niet kloppen, geef deze dan even aan ons door zodat wij eventuele fouten zo snel mogelijk kunnen herstellen.

Deze uitgave wordt door de auteurswet beschermd. De hieraan ten grondslag liggende rechten, vooral het recht van verveelvoudiging, publikatie, vertaling en nadruk blijft voorbehouden. Dit betreft ook delen van de gebruiksaanwijzing. Niets uit deze uitgave mag in de een of andere vorm (druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze) zonder schriftelijke toestemming van de firma ERGO-FIT GmbH & Co. KG worden gereproduceerd of met gebruikmaking van elektronische systemen worden verwerkt, verveelvoudigd of gepubliceerd.

Handelsmerken:

ERGO-FIT en het ERGO-FIT logo zijn geregistreerde handelsmerken van de ERGO-FIT GmbH & Co. KG. POLAR is een geregistreerd handelsmerk van de POLAR Electro GmbH. Alle andere in de tekst genoemde en afgebeelde handelsmerken zijn merken van de desbetreffende eigenaren en worden als beschermde handelsmerken erkend.

Technische en optische wijzigingen alsmede drukfouten voorbehouden.

Versie: CARDIO LINE 4000-20210201-nl

Printed in Germany

Geachte klant,

Het doet ons genoegen dat u de voorkeur hebt gegeven aan een trainingsapparaat van ERGO-FIT. U bent nu in het bezit van een hoogwaardig en exclusief trainingsproduct dat de hoogste technische eisen verbindt met een op de praktijk gericht bedieningscomfort.

In de gebruiksaanwijzing is informatie over meerdere apparaattypes opgenomen. Daarom zult u ook details vinden die niet op uw trainingsapparaat betrekking hebben.

Belangrijke aanwijzingen voor de bediening en het gebruik staan in deze gebruiksaanwijzing. Voordat u met de training begint, adviseren wij u daarom deze gebruiksaanwijzing aandachtig door te lezen, zodat u snel aan uw apparaat went en zodat u weet hoe het op de juiste manier en zonder risico wordt gebruikt.

Mocht u nog vragen hebben die op de volgende pagina's niet worden beantwoord, neem dan contact met ons op. Het ERGO-FIT team staat altijd voor u klaar!

Inlichtingen over compatibele ECG-apparaten verstrekt eveneens het team van ERGO-FIT.

## Inhoudsopgave

1	Algemene aanwijzingen .....	1
2	Risicoaanwijzingen .....	5
3	Beknopte gebruiksaanwijzing .....	15
4	Gebruiksdoel .....	17
5	Transport en opbouw .....	21
6	Ingebruikneming .....	33
7	Bediening .....	49
8	Training .....	85
9	Service .....	89
10	Wat is te doen bij storingen? .....	99
A	Appendix .....	107

### Attentie:

De gebruiksaanwijzing geldt voor meerdere apparaattypes.  
Daarom kunnen al naar gelang het apparaattype detailafwijkingen voorkomen!



## Hoofdstuk 1 Algemene aanwijzingen

1.1	ERGO-FIT cardioapparaten in een overzicht .....	2
1.2	Algemene informatie over dit handboek .....	3
1.3	Leveringsomvang .....	3
1.4	Service .....	3
1.5	Afvoer van de apparaten .....	4

**Attentie:**

De gebruiksaanwijzing geldt voor meerdere apparaattypes.  
Daarom kunnen al naar gelang het apparaatype detailafwijkingen voorkomen!

# 1 Algemene aanwijzingen

## 1.1 ERGO-FIT cardioapparaten in een overzicht

ERGO-FIT bezit met de CARDIO LINE 400 een lijn van apparaten die speciaal gericht is op het trainen van het hart- en vaatsysteem en het is mogelijk kleine (b.v. CIRCLE) alsook grote (b.v. CROSS) groepen van spieren te belasten. Onafhankelijk van uw leeftijd, uw geslacht of uw trainingstoestand bieden de ERGO-FIT cardioapparaten optimale trainingsmogelijkheden.

Highlights van de standaarduitrusting zijn onder andere de optimale dosering van de belasting of de nauwkeurige sturing van de training. Ook de geringe geluidsontwikkeling, de eenvoudige bediening van de apparaten en het zich oriënteren naar de wensen van de klant maken op indrukwekkende wijze duidelijk waarop het bij ERGO-FIT trainingsapparaten enkel en alleen aankomt: op een hoge technische standaard, optimale trainingsmogelijkheden en een nauwkeurige sturing van de training bij een voor de klant gemakkelijke toepassing.

Hightech alleen is echter nog geen garantie voor uitstekende trainingsapparaten. De trainingsapparaat moet bovendien voldoen aan biomechanische en sportgeneeskundige eisen. De mens staat op de voorgrond. Een goed doordacht trainings- en testsysteem kan zich alleen maar ontwikkelen uit een verbinding van technisch-elektronisch knowhow met de nieuwste inzichten van de sportgeneeskunde en de trainingswetenschap, hetgeen hier op aanschouwelijke wijze is gelukt.

Onze CARDIO LINE is ingedeeld in:

- ⊗ **CARDIO LINE 4000/4100, 4000/4100 S, 4000 SP, 4000 S SP:** apparaten, speciaal geschikt voor een studiotraining en.
- ⊗ **CARDIO LINE 4000/4100 MED, 4000/4100 S MED:** apparaten, speciaal geschikt voor een training op medisch gebied.

De levensduur van de apparaten bedraagt 6 jaar.

Uw voordeel...

Het regelmatig trainen aan deze apparaten vermindert het risico van een hart- en vaataandoening en verhoogt uw persoonlijk prestatievermogen op optimale wijze – zelfs tot op hoge leeftijd. U beschikt daarmee over een trainings- en testsysteem dat men bij preventieve en revalidatiemaatregelen niet wil missen. U voelt zich fit, belastbaar, attractief en evenwichtig.

*Een lijst van compatibele externe apparaten krijgt u bij het team van ERGO-FIT.*



## 1.2 Algemene informatie over dit handboek

Onafhankelijk van het feit dat u reeds met ERGO-FIT trainingsapparaten wel of niet vertrouwd bent, geeft deze gebruiksaanwijzing nuttige informatie.

Ze is zo ingedeeld dat u steeds via de inhoudsopgave de nodige informatie over een speciaal thema kunt opzoeken. Voor de gevorderde gebruiker werd extra een beknopte gebruiksaanwijzing gemaakt. Wanneer u reeds een gevorderde gebruiker bent en u alleen maar gebruik wilt maken van de beknopte gebruiksaanwijzing, dient u toch nog een keer de risicoaanwijzingen door te lezen.

In de gebruiksaanwijzing staan tips en trucs die van u snel een ervaren cardioapparaatgebruiker maken en u leert alle mogelijkheden van het apparaat kennen.

U dient de gebruiksaanwijzing steeds bij de hand te hebben. Dit bespaart onnodige en veel tijd vergende vragen en u kunt eventuele fouten zelf snel verhelpen.

## 1.3 Leveringsomvang

Controleer of de levering compleet is. Informeer onze verkoopafdeling omgaand als er iets ontbreekt.

Uw levering dient uit de volgende delen te bestaan:

1. Het juiste apparaat (apparaattype, serie)
2. Een netkabel per apparaat
3. Een POLAR-zenderset per apparaat (zender, borstriem)

## 1.4 Service

Onze service omvat probleemanalyse, technische hulp, levering van onderdelen en informatiediensten.

Bel ons op bij technische vragen en service-opdrachten:

Centrale:	Telefoon: +49 (6331) 2461-0
	Fax: +49 (6331) 2461-55
Service en onderdelen:	Telefoon: +49 (6331) 2461-20
	of: +49 (6331) 2461-45
	of: +49 (6331) 2461-23
	of: +49 (6331) 2461-27
	of: +49 (6331) 2461-29

## 1.5 Afvoer van de apparaten

Bij apparaten gaat het om elektrische apparaten in overeenstemming met de "Elektrogesetz". Ze horen daarom niet thuis in het huishoudelijk afval, maar moeten door een gecertificeerde onderneming worden afgevoerd. Informatie over de bevoegde plaatsen, kunt u bij het volgende adres verkrijgen:

stiftung elektro-altgeräte register (EAR)

Benno-Strauß-Straße 1

D-90763 Fürth

Telefoon: +49 (911) 766650

Fax: +49 (911) 7666599

Mail: [info@stiftung-ear.de](mailto:info@stiftung-ear.de)

Web: [www.stiftung-ear.de](http://www.stiftung-ear.de)

## Hoofdstuk 2 Risicoaanwijzingen

2.1	Waarop moet u letten bij de omgang met uw trainingsapparaat? .....	6
2.2	Bedrijfsveiligheid – wat moet er worden gedaan? .....	10
2.3	Opgelet elektrische schok .....	11
2.4	Wat wordt van de standplaats verlangd? .....	11
2.5	Waar moet bij een reparatie op worden gelet? .....	11
2.6	Wat moet worden vermeden? .....	12
2.7	Contra-indicaties .....	12

### Attentie:

De gebruiksaanwijzing geldt voor meerdere apparaattypes.  
Daarom kunnen al naar gelang het apparaatype detailafwijkingen voorkomen!

## 2 Risicoaanwijzingen





Voordat u uw nieuwe trainingsapparaat in gebruik neemt, moet u dit hoofdstuk zorgvuldig doorlezen en op de hier genoemde waarschuwingen letten. Bewaar de gebruiksaanwijzing goed. Als u het apparaat verkoopt, kunt u deze dan aan de nieuwe eigenaar geven.

Noteer voor uw eigendomsbewijs:

Apparaattype/productlijn \_\_\_\_\_  
 Serienummer \_\_\_\_\_  
 Koopdatum \_\_\_\_\_

Deze gegevens hebt u ook nodig bij eventuele garantieaanspraken.

Om belangrijke informatie te kenmerken, werden de volgende symbolen gebruikt.

	<b>Wees voorzichtig!</b>	Met deze <b>waarschuwing</b> moet u beslist rekening houden om gevaar voor uw leven en uw gezondheid te voorkomen.
	<b>Opgelet!</b>	Met deze <b>waarschuwing</b> moet u beslist rekening houden om materiële schade te voorkomen.
	<b>Opgelet!</b>	<b>Opgelet</b> , het trainingsapparaat uitschakelen en de stekker uit het stopcontact trekken.
	<b>Tip!</b>	Deze <b>aanwijzing</b> geeft belangrijke informatie en tips waarmee u het apparaat beter kunt gebruiken.

### 2.1 Waarop moet u letten bij de omgang met uw trainingsapparaat?

#### Algemene aanwijzingen

- ⊗ Voordat u het apparaat in gebruik neemt, moet u de gebruiksaanwijzing zorgvuldig doorlezen.
- ⊗ Neem het apparaat niet zonder instructie in gebruik.
- ⊗ De eigenaar van het toestel dient der gebruiker over alle gevaaraanduidingen te waarschuwen en hem te vertellen hoe hij het toestel in gebruik moet nemen.
- ⊗ Please consult your physician before you start using the machine and note the contraindications (see Chapter 2.7).
- ⊗ Neem het apparaat alleen na een behoorlijke functiecontrole in gebruik (nadere details staan in Hoofdstuk 7.3). Voordat u het apparaat gaat gebruiken, controleer voor uw eigen veiligheid het apparaat en de netaansluiting op beschadigingen (losse schroeven, versleten delen etc.). Bij een defect mag het apparaat tot aan het herstel hiervan niet meer worden gebruikt.
- ⊗ Om het risico van letsel bij gebruik van het apparaat zo gering mogelijk te houden, mag u alleen maar met sportkleding en passende schoenen trainen.

- ⊗ Bij misselijkheid, gevoel van duizeligheid, pijn op de borst en in de gewrichten moet u de training onmiddellijk stoppen, een trainer informeren en/of een arts raadplegen.
- ⊗ Bent u op het gebruik van een pacemaker aangewezen of bent u wat uw gezondheid betreft niet helemaal in orde, moet u uw arts raadplegen voordat u het apparaat gaat gebruiken. Stem het trainingsprogramma eventueel met hem af. U mag bovendien alleen maar in de modus MANUEEL trainen.
- ⊗ Uw trainingsapparaat is geen speelgoed! Laat daarom nooit kinderen zonder toezicht aan het apparaat. Kinderen kunnen eventuele gevaren niet altijd juist beoordelen. Ouders en andere toezichthoudende personen dienen zich van hun verantwoordelijkheid bewust te zijn, omdat op grond van de natuurlijke drang tot spelen en het plezier in experimenteren van kinderen, met situaties en gedragswijzen rekening moet worden gehouden waarvoor het trainingsapparaat niet werd geconstrueerd.
- ⊗ Het gebruik van het apparaat gebeurt op aanwijzing van de arts en/of van de toezichthoudende persoon. Zonder toezichthoudende persoon mag het apparaat niet in gebruik worden genomen.
- ⊗ Zorg ervoor dat geen buitenstaander in de onmiddellijke nabijheid van beweeglijke delen kan komen.
- ⊗ Zet geen drankjes of levensmiddelen op uw trainingsapparaat; gebruik daarvoor de fleshouder.
- ⊗ Ga niet op de bekleding van het apparaat staan en leun niet op de cockpit of op het stuur.
- ⊗ Begin de training op uw apparaat langzaam en laat de intensiteit tot aan het gewenste en door u nog te controleren prestatieniveau geleidelijk toenemen.
- ⊗ Spring tijdens de training niet van het apparaat. except in emergency cases (see Chapter 6.3.7). Stap pas van het apparaat als het helemaal stil staat. Anders kunt u vallen.
- ⊗ Raak tijdens de training de USB-, RS232- of audio-aansluiting niet aan.
- ⊗ De in Hoofdstuk 6.3 beschreven oefenposities moet u tijdens de gehele oefening handhaven.
- ⊗ Houd ook rekening met alle andere veiligheidsaanwijzingen en instructies in deze gebruiksaanwijzing.
- ⊗ Let op! Het systeem voor de bewaaging van de hartfrequentie kan fout zijn. Te hevig trainen kan tot gevaarlijke verwondingen of de dood leiden. Als uw prestatievermogen uitzonderlijk sterk vermindert, stopt u de training.
- ⊗ Onder bepaalde omgevingsomstandigheden kunnen er bij bepaalde handelingen elektronische apparaten statisch worden geladen. Dat kan bij het gebruik van oordopjes leiden tot een lage en korte ontlading van (statische) elektriciteit. Om het risico van ontlading van statische elektriciteit via oordopjes verminderen is het raadzaam om een geaard metaal voorwerp aan te raken, voordat u de koptelefoon opzet!

*Alle in de gebruiksaanwijzing vermelde veiligheidsvoorschriften berusten op een jarenlange ervaring en evidentie.*

**Specifieke aanwijzingen voor het apparaat****CIRCLE**

- ⊗ Als u het zadel naar voren klapt, let er dan op dat de tussenruimte voor de zitbuis vrij is. Anders bestaat het risico letsel op te lopen.
- ⊗ Als u het zadel anders instelt, let dan op de draai-eenheid en de trainingshandgrepen, u kunt zich hieraan stoten.
- ⊗ Let er bij de draai-eenheid op dat u de verstelhendel aan het gele beschermhoesje vastpakt, zodat u geen kneuswonden oploopt.
- ⊗ Houd lichaamsdelen uit de buurt van de kruikarmen als deze in beweging zijn.
- ⊗ Opgelet! Het maximale lichaamsgewicht van de gebruiker mag niet meer dan 200 kg bedragen.
- ⊗ Controleer vóór elk gebruik zadel, handkrukken en bekleding op beschadigingen en laat deze onmiddellijk repareren.
- ⊗ Let er bij het vooruit kantelen van de zitting op, dat de eindaanslag (zie hoofdstuk 5.5.1 Bestanddelen) zodanig is ingesteld, dat het kussen van de zitting niet de bekleding raakt. Anders kan het kussen gaan schuren.

**CROSS**

- ⊗ Controleer vóór elk gebruik pedalen (voettrap) en bekleding op beschadigingen en laat deze onmiddellijk repareren.
- ⊗ Let op! Zorg ervoor dat het apparaat niet wordt belast met meer dan het toegestane lichaamsgewicht van 200 kg (Cross 4000/4100) of 150 kg (Cross 4007/4107).
- ⊗ Neem uw voeten tijdens de training niet van de pedalen en zet uw voeten niet over de pedaalrand heen.
- ⊗ Stop de pedalen niet tegen de draairichting in.
- ⊗ Verander tijdens de bewegingsfase niet de richting van de pedalen. Pas bij volledige stilstand van de pedalen mag u de pedalen in de andere richting bewegen.
- ⊗ Zorg ervoor dat niets het directe bewegingsbereik van de pedalen en de buisvormige handgrepen belemmert.
- ⊗ Pas op! Binnen het bewegingsbereik van de pedalen kunt u kneuswonden oplopen. Deze plaatsen zijn gevaarlijk.

**CYCLE**

- ⊗ Opgelet! Het maximale lichaamsgewicht van de gebruiker mag niet meer dan 180 kg bedragen.
- ⊗ Controleer vóór elk gebruik zadel, stuur, pedalen en bekleding op beschadigingen en laat alles onmiddellijk repareren.
- ⊗ Buig niet voorover over het stuur en verplaats uw lichaamsgewicht niet naar opzij van het apparaat. Het apparaat kan omvallen.
- ⊗ Neem uw voeten tijdens de training niet van de pedalen.
- ⊗ a.u.b. Het pedaal en de pedaalalarm naar u te trekken, nadat u het toestel

3 tot 5 uut gebruik heeft, anders kann het toestel beschgadigt raken, het kann daardoor verwondinggevaar tot gevolg hebben. (Linker pedaal heeft een linksdraaiende schroefdraad, het rechter pedaal een rechtsdraaiende, zie beschrijving hoofdstuk 9.1 voor meer details).

- ⊗ Nadat u de positie van het zadel en het stuur anders hebt ingesteld, moet u beslist de betreffende zadel- en stuurklem weer goed vastdraaien. Anders bestaat het risico letsel op te lopen.

### MIX

- ⊗ Opgelet! Het maximale lichaamsgewicht van de gebruiker mag niet meer dan 200 kg bedragen.
- ⊗ Pas op! Binnen het bewegingsbereik van de pedalen kunt u kneuswonden oplopen. Deze plaatsen zijn heel gevaarlijk!
- ⊗ Controleer vóór elk gebruik pedalen (voettrap), geleiding, zadel en bekleding op beschadigingen en laat deze onmiddellijk repareren.
- ⊗ Neem uw voeten tijdens de training niet van de pedalen.
- ⊗ Stop de pedalen niet tegen de draairichting van de pedalen in.
- ⊗ Verander tijdens de bewegingsfase niet de richting van de pedalen. Pas bij volledige stilstand van de pedalen mag u de pedalen in de andere richting bewegen.
- ⊗ Zorg ervoor dat niets het directe bewegingsbereik van de pedalen en zadelinstelling belemmert.
- ⊗ Stap alleen op of van het apparaat als de pedalen volledig tot stilstand zijn gekomen.

### RECUMBENT

- ⊗ Opgelet! Het maximale lichaamsgewicht van de gebruiker mag niet meer dan 200 kg bedragen.
- ⊗ Controleer vóór elk gebruik zadel, pedalen en bekleding op beschadigingen en laat deze onmiddellijk repareren.
- ⊗ a.u.b. Het pedaal en de pedaalalarm naar u te trekken, nadat u het toestel 3 tot 5 uut gebruik heeft, anders kann het toestel beschgadigt raken, het kann daardoor verwondinggevaar tot gevolg hebben. (Linker pedaal heeft een linksdraaiende schroefdraad, het rechter pedaal een rechtsdraaiende, zie beschrijving hoofdstuk 9.1 voor meer details).
- ⊗ Let erop dat de zadelinstelling is ingeklonken. Anders bestaat het risico letsel op te lopen.
- ⊗ Neem uw voeten tijdens de training niet van de pedalen.

### STAIR

- ⊗ Opgelet! Het maximale lichaamsgewicht van de gebruiker mag niet meer dan 200 kg bedragen.
- ⊗ Controleer vóór elk gebruik pedalen (voettrap) en bekleding op beschadigingen en laat deze onmiddellijk repareren.

- ⊗ Zorg ervoor dat niets het directe bewegingsbereik van de pedalen belemmert.
- ⊗ Neem uw voeten tijdens de training niet van de pedalen.
- ⊗ Opgelet! Binnen het bewegingsbereik van de pedalen kunt u kneuswonden oplopen. Deze plaatsen zijn heel gevaarlijk.

#### TRAC

- ⊗ Opgelet! Het maximale lichaamsgewicht van de gebruiker mag niet meer dan 200 kg bedragen.
- ⊗ Controleer vóór elk gebruik loopoppervlak, handgrepen en bekleding op beschadigingen en laat deze onmiddellijk repareren.
- ⊗ De zekerheidsbeugel moet zo aan de kabelsteker vastzitten, zo dat de kabelsteker op geen enkel manier los te krijgen is. Mocht de zekerheidsbeugel in dit geval ontbreken, en/of aan de kabelsteker niet, wie boven aangegeven vast te krijgen zijn, moet u a.u.b. onmiddellijk het toestel buiten gebruik nemen, in dit geval is het uiterst belangrijk contact met onze vennootschapp ERGO- FITT optie nemen. zonder deze zekerheidsbeugel kan de kabelsteker uit het Power Entry Module losraken, het toestel kan abrupt stilblijven staan, zo dat het in dit geval tot gevaarlijke val en/of kans op verwondering tot gevolg kan hebben.
- ⊗ Op een lopende band mag u zich niet omdraaien, u mag niet blijven staan en spring ook niet op de loopband op en neer.
- ⊗ Let op! Houd rekening met de gevaarlijke plaatsen in het achterste bereik van de loopband, daar waar de band in het apparaat wordt getrokken. Zorg ervoor dat in geen geval haren, kleding, sieraden, schoenveters, handdoeken etc. van degene die traint in het achterste bereik van de loopband in het apparaat worden getrokken. Wijs degene die traint op dit gevaar.
- ⊗ Let om veiligheidsredenen achter het apparaat op een veiligheidsafstand van 2 m lengte en 1 m breedte.
- ⊗ Controleer de NOOD-UIT-functie voordat het apparaat in gebruik wordt genomen.
- ⊗ Alleen de NOOD-UIT-schakelaar in werking stellen als u valt.
- ⊗ Verschijnt op het display de aanwijzing dat de scheidingstransformator oververhit is (nadere informatie over foutmeldingen zie Hoofdstuk 10.2), moeten de in Hoofdstuk 10.2 beschreven maatregelen worden genomen.
- ⊗ Vergeet niet het veiligheidskoord te bevestigen!!
- ⊗ Nadat u het apparaat hebt uitgeschakeld doordat u aan het koord hebt getrokken, moet de loopband eerst met de ON-/OFF-schakelaar worden uitgeschakeld, voordat de magneet weer kan worden gemonteerd!

*Alle veiligheidsaanwijzingen in de gebruiksaanwijzing berusten op een jarenlange ervaring en zelfbeseft.*

## 2.2 Bedrijfsveiligheid – Wat te doen?

- ⊗ Als het apparaat wordt geleverd, moet u allereerst controleren of het bij het transport niet werd beschadigd. Neem het apparaat in geval van twijfel niet in gebruik en informeer de klantenservice.



- ⊗ Openingen aan het apparaat dienen meestal ter ventilatie. Deze openingen niet bedekken, de componenten kunnen dan oververhit raken.
- ⊗ Voordat u het apparaat in gebruik neemt, controleer de stroomkabel op eventuele schade.
- ⊗ Schakel het apparaat na de training uit en trek de stekker uit het stopcontact.
- ⊗ Zet het trainingsapparaat zo neer dat om het apparaat heen nog genoeg vrije ruimte is, (ten minste 1 meter), zodat degene die traint zich nergens aan kan stoten. Bovendien worden zo ook storingen bij het meten van de pols verhinderd.
- ⊗ De apparaten van de serie 4000/4100 MED, 4000/4100 S MED zijn als Klasse IP21 geclassificeerd tegen schadelijk binnendringen van water en vaste stoffen.
- ⊗ Voor apparaten van LINE 4000/4100 MED, 4000/4100 S MED gelden de veiligheidsnormen volgens EN 60601-1-1:2001.
- ⊗ If you connect additional devices to the CARDIO LINE 4000 line you are committed to comply to the system standard EN 60601-1-1.

## 2.3 Opgelet elektrische schok

- ⊗ Gebruik geen defecte kabel.
- ⊗ Trek de stekker niet aan de kabel uit het stopcontact, maar trek aan de stekker zelf.
- ⊗ Stop niets door de ventilatieopeningen in het binnenste van het apparaat. Hierdoor kan kortsluiting optreden.
- ⊗ Open het apparaat alleen als het is uitgeschakeld en de stekker uit het stopcontact is getrokken.
- ⊗ Komt een of andere vloeistof in het apparaat terecht, trek dan de stekker onmiddellijk uit het stopcontact en informeer de klantenservice.
- ⊗ Leg de netaansluitleiding niet onder het apparaat en niet tussen de bewegende onderdelen of inrichtingen van het apparaat (vb. inklapbare zitting bij de CIRCLE). De isolatie kan ongemerkt beschadigd zijn.

## 2.4 Welke eisen moeten aan de locatie worden gesteld?

- ⊗ Het apparaat kan op elke gelijkmatige en stabiele vloer worden neergezet. Let erop dat het vast op de vloer staat.
- ⊗ Oneffenheden van de vloer mogen nooit worden geëgaliseerd door er een stuk hout, karton of iets dergelijks onder te leggen. U kunt ernstig letsel oplopen

## 2.5 Waar moet bij een reparatie op worden gelet?

- ⊗ Elektrische delen mogen alleen door originele delen worden vervangen.

- ⊗ Do not open the drive system and control system. This will void the warranty.
- ⊗ Laat reparaties alleen maar door geautoriseerde personen uitvoeren. Bent u zelf daarvoor niet gekwalificeerd, neem dan contact op met het ERGO-FIT Service Center. Elektrische of mechanische wijzigingen of een ombouw door niet-geautoriseerde personen mag niet worden uitgevoerd aangezien anders elke garantievordering onontvankelijk is.

## 2.6 Wat moet worden vermeden

- ⊗ Voor een ondeskundig gebruik wordt gewaarschuwd. Indien u uw ERGO-FIT apparaat voor een ander doel gebruikt, bent u voor een eventuele schade verantwoordelijk. Elke garantieaanspraak vervalt!
- ⊗ Probeer nooit boven uw actuele prestatieniveau te trainen. Dit kan eventueel heel schadelijk zijn voor uw gezondheid.
- ⊗ Leun nooit op het apparaat, außer auf den dafür vorgesehene Handläufen, en maak geen verkeerde bewegingen op het apparaat. Dit is gevaarlijk en u kunt omvallen.

De belangrijkste risicoaanwijzingen staan ook nog een keer in de appendix bij deze gebruiksaanwijzing. Scheur deze samenvatting uit de gebruiksaanwijzing en hang ze goed zichtbaar op in de buurt van het trainingsapparaat. Elke gebruiker van het apparaat moet op de risico's en veiligheidsvoorschriften worden gewezen. De producent is niet aansprakelijk voor schade aan personen of voor materiële schade.

## 2.7 Contra-indicaties

Let op: om een overbelasting van de gebruiker en mogelijks daaruit volgende ernstige aandoeningen aan het hart en de bloedsomloop te vermijden, moeten de volgende contra-indicaties tijdens een uithoudingstraining in acht worden genomen, i.e. als een van de volgende symptomen al vroeg tijdens de training duidelijk wordt, mag in geen geval een uithoudingstraining op een apparaat uit de CL 4000-reeks worden uitgevoerd:

### **Absolute contra-indicaties:**

- ⊗ Instabiele Angina pectoris
- ⊗ Symptomatische hartritmestoornissen en/of verminderde hemodynamica
- ⊗ Ademnood, beklemd gevoel
- ⊗ Doorbloedingsstoringen met rustpijn in de getroffen ledematen
- ⊗ Hypertonie, i.e. bij een voortdurend verhoogde bloeddruk (overleg in dit geval met uw arts)
- ⊗ Coronaire arteriosclerose
- ⊗ Belastingspijn in de benen bij afstanden van minder dan 100 m

- ⊗ Acute infecties (ziektes in de luchtwegen)
- ⊗ Koorts, koortsinfecties
- ⊗ Storingen aan de bloedsomloop, duizeligheid
- ⊗ Misselijkheid, braken
- ⊗ Acuut coronair syndroom
- ⊗ Acuut myocardiinfarct ⊗ Symptomatische hoogwaardige aortastenose
- ⊗ Gedecompenseerde hartinsufficiëntie
- ⊗ Acute longembolie
- ⊗ Acute carditis (myo-, endo-, perikarditis)
- ⊗ Acute flebotrombose van de onderste ledematen
- ⊗ Acute aortadissectie

Als u tijdens de training de volgende symptomen vaststelt, moet de training onmiddellijk worden stopgezet om een overbelasting van het menselijk organisme te vermijden!

#### **Beperkte contra-indicaties**

- ⊗ Ademnood, beklemd gevoel
- ⊗ Angina pectoris (plotse pijn in de borst)
- ⊗ Maximale polsslag > 200-leeftijd
- ⊗ Misselijkheid
- ⊗ Problemen met de bloedsomloop
- ⊗ Misselijkheid (sterke vermoeidheid, uitputting, duizeligheid)
- ⊗ sterk dalende hartfrequentie
- ⊗ sterk dalende / snel stijgende bloeddruk
- ⊗ Hoofdstamstenose
- ⊗ Matige kleppenaandoeningen
- ⊗ Bekende elektrolytische storingen
- ⊗ Arteriële hypertonie (RR > 200/110mmHg)
- ⊗ Tachyarythmie of bradyaritmie
- ⊗ Hypertrofe obstructieve cardiomyopathie en andere vormen van uitvoergangobstructie
- ⊗ Ernstige AV-blokkeringen
- ⊗ Anemie
- ⊗ Fysieke en/of psychische aandoeningen
- ⊗ Dysritmieën



## Hoofdstuk 3 Beknopte gebruiksaanwijzing

**Attentie:**

De gebruiksaanwijzing geldt voor meerdere apparaattypes.  
Daarom kunnen al naar gelang het apparaatype detailafwijkingen voorkomen!

### 3 Beknopte gebruiksaanwijzing

Controleer na ontvangst van uw cardioapparaat allereerst of het serienummer (zie typeplaatje) met dat op het leveringsbewijs overeenstemt en de in Hoofdstuk 1.3 "Leveringsomvang" genoemde delen ook bij de levering aanwezig zijn.

Nadat u het apparaat aan het stroomnet hebt aangesloten en ingeschakeld, verschijnt de softwareversie op het display. Daarna verschijnt het hoofdmenu.

Op de cockpit staan de toetsen OMHOOG en OMLAAG (alleen bij TRAC) PLUS, MINUS, START en STOP in de desbetreffende volgorde.

Het LCD (liquid cristal display) bestaat uit een verlicht display en geeft de voltooide trainingstijd (min:s) weer, uw momentele hartfrequentie, het vermogen (Watt), het toerental (1/min), de snelheid (km/h), de afgelegde afstand (m resp. km), de belastingsniveaus en de door u verbruikte calorieën.

Als u met de training op het cardioapparaat begint, verschijnt op het display altijd eerst het hoofdmenu. Druk op de PLUS- of MINUS-toets totdat op het display het menupunt "MANUEEL" verschijnt en bevestig dit menupunt door op de START-toets te drukken. U bevindt zich nu in de manuele gebruiksmodus.

In deze modus kunt u een willekeurige periode trainen en daarbij de belasting naar wens instellen. De trainingsparameters staan tijdens de gehele training op het display.

Als u de training wilt beëindigen, druk dan op de STOP-toets. De trainingswaarden blijven gehandhaafd, u kunt ze dan altijd aflezen. Door opnieuw op de STOP-toets te drukken, gaat u weer terug naar het hoofdmenu. Als alternatief schakelt het apparaat automatisch na 2 minuten terug naar het hoofdmenu als u geen verdere acties uitvoert.

Opgelet! Voor een training in de profiel-, cardio-/systeem- of test-modus moet u eerst de desbetreffende uitvoerige beschrijvingen doorlezen. Tests kunnen alleen op de apparaten CYCLE en TRAC worden uitgevoerd.

## Hoofdstuk 4 Gebruiksdoel

4.1	Apparaatlijnen .....	18
4.1.1	CARDIO LINE 4000/4100, 4000/4100 S, 4000 S SP, 4000 SP .....	18
4.1.2	CARDIO LINE 4000/4100 MED, 4000/4100 S MED .....	18
4.2	Apparaten .....	18
4.2.1	CIRCLE .....	18
4.2.2	CROSS .....	19
4.2.3	CYCLE .....	19
4.2.4	MIX .....	19
4.2.5	RECUMBENT .....	19
4.2.6	STAIR .....	19
4.2.7	TRAC .....	19

### Attentie:

De gebruiksaanwijzing geldt voor meerdere apparaattypes.  
Daarom kunnen al naar gelang het apparaatype detailafwijkingen voorkomen

## 4 Gebruiksdoel

### 4.1 Linien

Om aan de eisen van onze klanten te voldoen en de technische innovatie te volgen, heeft ERGO-FIT de volgende apparaatlijnen ontwikkeld.

#### 4.1.1 **CARDIO LINE 4000/4100, 4000/4100 S, 4000 S SP, 4000 SP**

De apparaten van deze lijn zijn stationaire trainingsapparaten die er primair toe dienen het hart- en vaatsysteem te trainen. Zij werden speciaal voor de training in studio's ontworpen. Zij zijn voorzien voor gebruik in trainingsruimtes van inrichtingen, zoals sportverenigingen, scholen, hotels, clubs en studio's, waarvan de toegang en het toezicht door de eigenaar (persoon die wettelijk aansprakelijk is) speciaal geregeld is. De training met deze apparaten kan worden gestuurd, gecontroleerd en gedocumenteerd.

#### 4.1.2 **CARDIO LINE 4000/4100 MED, 4000/4100 S MED**

De apparaten van deze lijn zijn stationaire trainingsapparaten die naast de training van het hart- en vaatsysteem worden gebruikt voor een nauwkeurige trainingscontrole, voor de diagnostiek en de therapie van hart- en vaatziekten, alsmede voor de prestatiediagnostiek bij de wedstrijd sport. Zij voldoen aan medische eisen en moeten daarom naast de zuivere fitness training ook een nauwkeurige meettechniek mogelijk maken. De expliciete analyses hiervan dienen ter optimalisering van de gezondheidstraining en een voortdurende documentatie is mogelijk. Om de meetnauwkeurigheid te kunnen garanderen, zijn bij het CYCLE in regelmatige afstanden (steeds na 2 jaar) meettechnische controles noodzakelijk (conform LMKM).

### 4.2 Apparaten

Om naast een optimaal gebruik ook een optimale aanpassing aan de individuele wensen van de klant te kunnen bereiken, werden alle apparaatlijnen nog een keer in verschillende apparaten ingedeeld.

#### 4.2.1 **CIRCLE**

Het CIRCLE is een ergometer voor het bovenlichaam waarmee u door middel van armbewegingen zittend of staand kunt trainen. De stuurbare belasting bij het trainen, is optimaal voor het hart- en vaatsysteem.



#### **4.2.2 CROSS**

Het CROSS is een ellipstrainer waarmee een ononderbroken en afwisselende elliptische been- en voetbeweging mogelijk is. Het apparaat bezit bovendien een bewegingsmogelijkheid voor de armen. De stuurbare belasting bij het trainen is optimaal voor het hart- en vaatsysteem.

#### **4.2.3 CYCLE**

Het CYCLE is een fietsergometer waarmee door cyclische trapbewegingen een prestatie wordt bereikt. De stuurbare belasting bij het trainen is optimaal voor het harten vaatsysteem.

#### **4.2.4 MIX**

Bij het MIX gaat het om een ellipstrainer waarmee een voortdurende afwisselende elliptische been- en voetbeweging in halfliggende zitpositie mogelijk is. De stuurbare belasting bij het trainen is optimaal voor het hart- en vaatsysteem.

#### **4.2.5 RECUMBENT**

Het RECUMBENT is een fietsergometer waarmee door trapbewegingen in halfliggende zitpositie een prestatie wordt bereikt. Het bewegen van de afzonderlijke voetpedalen gebeurt onafhankelijk van elkaar. De stuurbare belasting bij het trainen is optimaal voor het hart- en vaatsysteem.

#### **4.2.6 STAIR**

Het STAIR is een trainingsapparaat waarmee door afwisselende trapbewegingen een prestatie wordt bereikt. Het bewegen van de afzonderlijke voetpedalen gebeurt onafhankelijk van elkaar. De stuurbare belasting bij het trainen is optimaal voor het hart- en vaatsysteem.

#### **4.2.7 TRAC**

Het TRAC is een loopband waarop men kan snelwandelen of snellopen. De stuurbare belasting bij het trainen is optimaal voor het hart- en vaatsysteem.



## Hoofdstuk 5 Transport en opbouw

5.1	Transport .....	22
5.1.1	CIRCLE .....	22
5.1.2	CROSS .....	22
5.1.3	CYCLE .....	23
5.1.4	MIX .....	23
5.1.5	RECUMBENT .....	24
5.1.6	STAIR .....	24
5.1.7	TRAC .....	24
5.2	Standplaats en plaatsing .....	25
5.3	Omgevingstemperatuur .....	25
5.4	Aansluiten .....	26
5.4.1	Stroomvoorziening .....	27
5.4.2	Aanleg kabelnet .....	28
5.4.3	Veiligheidskoord .....	28
5.5	Bestanddelen .....	29
5.5.1	CIRCLE .....	29
5.5.2	CROSS .....	29
5.5.3	CYCLE .....	30
5.5.4	MIX .....	30
5.5.5	RECUMBENT .....	31
5.5.6	STAIR .....	31
5.5.7	TRAC .....	32

### Attentie:

De gebruiksaanwijzing geldt voor meerdere apparaattypes.  
Daarom kunnen al naar gelang het apparaattype detailafwijkingen voorkomen!

## 5 Transport en opbouw

### 5.1 Transport

Om beschadigingen te voorkomen worden de ERGO-FIT apparaten door de ERGO-FIT GmbH & Co. KG direct of door een geautoriseerd expeditiebedrijf getransporteerd. Bij levering door de ERGO-FIT GmbH & Co. KG zorgt ERGO-FIT ervoor dat de verpakking deskundig wordt recycled of vernietigd. Worden de ERGO-FIT apparaten door een expediteur geleverd, kunt u de verpakking zelf vernietigen of naar de ERGO-FIT GmbH & Co. KG terugsturen. U moet dan wel de transportkosten betalen.

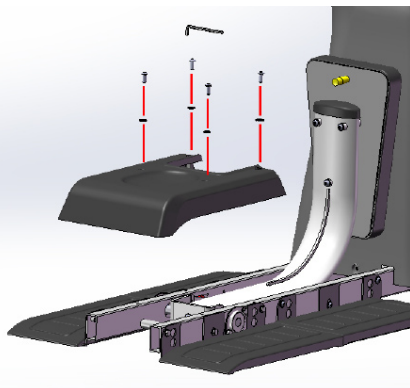


De apparaten hebben geen transportbeveiliging!

#### 5.1.1 CIRCLE

Om beschadigingen tijdens het vervoer te vermijden, wordt de afdekking van het gestel van de CIRCLE apart geleverd en moet naderhand worden bevestigd. Om juist te kunnen bevestigen, worden er vier lenskopschroeven ISO 7380 M8 x20, vier U-ringen DIN 125 Ø 8,4 en een inbusleutel SW 5 meegeleverd. Zet uw trainingstoestel op de door u gewenste plek:

1. Ga achter het apparaat staan zodat u op het display kunt kijken.
2. Pak het apparaat nu met beide handen aan het onderste frame vast en til het iets omhoog. U kunt het apparaat nu zonder problemen naar de door u gewenste plaats rollen.
3. Leg de afdekking zodanig op het gestel, dat de boorgaten van de afdekking op de schroefdraden in het gestel liggen. Plaats de meegeleverde lenskopschroeven ISO 7380 M8 x 20 met de ringen DIN 125 Ø zoals aangegeven op de afbeelding hiernaast en draai ze met de SW 5 inbusleutel aan om de afdekking vast te zetten



#### 5.1.2 CROSS

1. Ga achter het apparaat staan zodat u op het display kunt kijken.
2. Pak het apparaat nu met beide handen aan het onderste frame vast en til het iets omhoog. U kunt het apparaat nu zonder problemen naar de door u gewenste plaats rollen.
3. Let erop dat de middelste stelvoet van het apparaat weer stabiel op de grond staat, zodat het apparaat veilige staat.

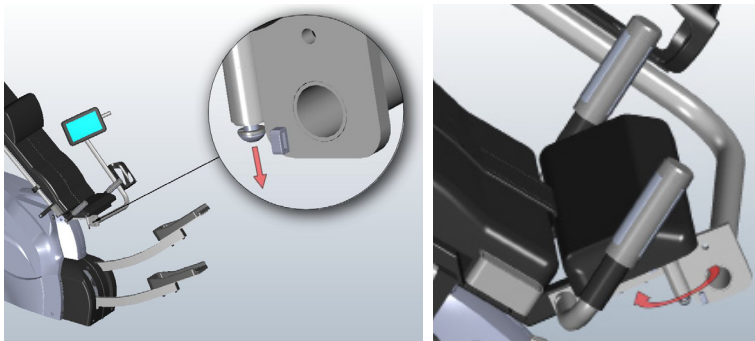
### 5.1.3 CYCLE

1. Ga zo bij het apparaat staan dat u op de achterkant van het display kunt kijken.
2. Pak het apparaat nu met beide handen aan het stuur vast en kiep het apparaat naar voren om. U kunt het apparaat nu zonder problemen naar de door u gewenste plaats rollen.
3. Til het apparaat niet aan het zadel op, omdat daardoor de gasdrukveer kan beschadigen.
4. Voor het verplaatsen over trappen of dergelijke hindernissen moeten de voetpijpen van het gestel worden gebruikt.

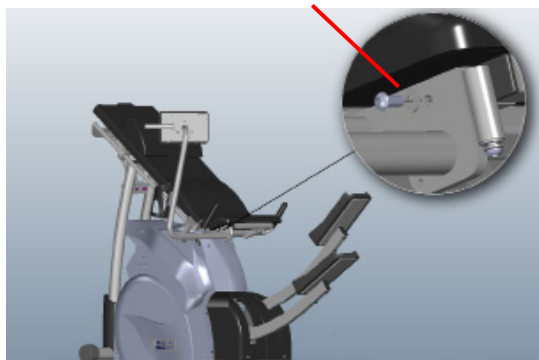
### 5.1.4 MIX

Om beschadigingen tijdens het vervoeren te voorkomen, is de displayhouder van de MIX 4000 van een klappmechanisme voorzien. Om correct te kunnen bevestigen, zijn een lenskopschroef ISO 7380 M8 × 20 en een ring DIN 125 Ø 8,4 aan de levering toegevoegd. Zet uw trainingstoestel op de door u gewenste plek:

1. Ga zo bij het apparaat staan dat u op de achterkant van het display kunt kijken.
2. Pak nu met beide handen de pedalen vast en til het apparaat iets omhoog. U kunt het apparaat nu zonder problemen naar de door u gewenste plaats rollen.
3. Let erop dat achter het apparaat voldoende ruimte overblijft (ca. 40-45 cm), zodat u de rugleuning probleemloos anders kunt instellen.
4. Aan het onderste einde van de displayhouder bevindt zich een scharnier. Maak de schroef aan het scharnier los, om die niet te beschadigen. Draai daarna de displayhouder naar de trainingspositie.



Plaats de meegeleverde lenskopschroef ISO 7380 M8 × 20 met de ring DIN 125 Ø 8,4 losjes zoals aangegeven op de afbeelding hierna



Draai eerst de schroef aan het scharnier weer aan, alvorens de lenskopschroef weer aan te draaien, om de houder vast te zetten.

### 5.1.5 RECUMBENT

1. Ga zo bij het apparaat staan dat u op het display kunt kijken.
2. Fixeer de zitplaats van uw apparaat in de achterste positie.
3. Pak met een hand het zadel vast, pak met de andere hand de rail aan de onderkant vast en til het apparaat zo iets omhoog. U kunt het apparaat nu zonder problemen naar de door u gewenste plaats rollen.
4. Als het apparaat de juiste positie heeft, is het heel belangrijk dat u de stelvoet (zie Hoofdstuk 5.6.5) instelt; deze dient als achterste steunpunt voor het apparaat.

### 5.1.6 STAIR

1. Ga zo bij het apparaat staan dat u op het display kunt kijken.
2. Pak het apparaat nu met beide handen onder aan de beide leuningen vast. U kunt het apparaat nu zonder problemen naar de door u gewenste plaats rollen.

### 5.1.7 TRAC

Dit apparaat mag alleen door de producent of door een door ERGO-FIT geautoriseerde servicetechnicus worden geïnstalleerd. Alleen dan kan een veilig en behoorlijk gebruik worden gegarandeerd.

1. Controleer na het plaatsen of na een wisseling van standplaats de loopband en justeer hem indien noodzakelijk (zie onder Service, Hoofdstuk 9.1.7). De band moet zich steeds in het midden van de beide assen bevinden.
2. Let om veiligheidsredenen achter het apparaat op een veiligheidsafstand van 2 m lengte en 1 m breedte.



## 5.2 Standplaats en plaatsing

- ⊗ Let erop dat de standplaats gelijkmatig en horizontaal is.
- ⊗ Kleine oneffenheden van de vloer kunt u met de verstelbare stelvoeten aan uw apparaat compenseren (alleen bij CYCLE, CROSS en RECUMBENT). Stel deze schroefvoeten zo in dat het apparaat vast en niet wankel staat. Het is beslist noodzakelijk de stelvoet in te stellen, omdat deze als steun voor het apparaat dient. (De juiste positie van de stelvoeten staat in Hoofdstuk 5.5 – Bestanddelen)
- ⊗ Stel het apparaat zo op dat het op elk moment mogelijk is om de stroomstekker en -schakelaar te ontkoppelen.
- ⊗ Zorg er uit veiligheidsoverwegingen voor, dat er voldoende ruimte rondom het apparaat is, zodat degene, die aan het trainen is, zich nergens aan kan stoten en dat anderen letsel kunnen oplopen aan bewegende delen: Uitgaande van de toegangsrichting van het trainingsapparaat moet er een vrije ruimte zijn, die minstens 0,6 m groter is dan de zone, die voor oefenen nodig is. Die zone moet ook groot genoeg zijn, dat het apparaat in geval van nood kan worden gedemonteerd. Naast elkaar staande trainingsapparatuur kunnen de vereiste vrije ruimte delen.
- ⊗ Let erop dat de afstand tussen de afzonderlijke apparaten tenminste een meter bedraagt, aangezien anders storingen kunnen optreden bij de POLAR-polsontvanger.
- ⊗ Ook hoogfrequentie en magnetische storingsbronnen (b.v. radio's, televisies, mobiele telefoons) in de directe omgeving van uw cardioapparaat kunnen functiestoringen bij het meten van de pols tot gevolg hebben.
- ⊗ Voorts kunnen heel sporadisch op bepaalde plaatsen sterke elektromagnetische velden (b.v. door sterkstroomkabels of bovenleidingen van trams) de polsoverdracht verstoren. Als u twijfelt, kunt u dit met een polsmeter van de firma POLAR controleren.
- ⊗ Bij storingen of als u denkt dat de polsoverdracht niet werkt, mag u in geen geval met cardiosturing trainen (training in de CARDIO-modus).



## 5.3 Omgevingstemperatuur

- ⊗ Het ERGO-FIT apparaat kan zonder problemen worden gebruikt bij een omgevingstemperatuur van +10°C tot +40°C, een relatieve luchtvochtigheidsdensiterend) van 30% tot 70% (niet condenserend) en een luchtdruk van 700 hPa tot 1060 hPa.
- ⊗ Als het apparaat uitgeschakeld is, kan het ERGO-FIT apparaat bij -30°C tot +50°C worden weggezet.



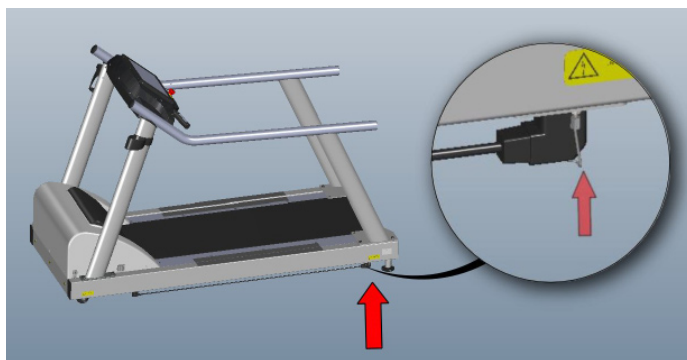
## 5.4 Aansluiten

1. Controleer voordat u het apparaat gaat gebruiken of de geleverde netkabel en het stopcontact aan het apparaat (netmodule) ook in orde zijn. Een beschadigde kabel en beschadigde stopcontacten moeten onmiddellijk worden vervangen.



*Netmodule met stekker*

2. Neem het elektrische aansluitsnoer en steek die in de daarvoor voorziene elektrische ingang. Steek het andere einde van het snoer in de contactdoos. Breng bij de TRAC tevens een veiligheidsbeugel aan, om het aansluitsnoer aan de elektrische ingang te borgen.
3. Let ist aan te raten in het geval van ontbreking van de zekerheidsbeugel onze Vennotschapp onmiddellijk te kontakteren.



4. Schakel het apparaat in door op de schakelaar aan de netmodule te drukken (I = Inschakelen, O = Uitschakelen). Het TRAC schakelt u in via de veiligheidsautomaat (zie Hoofdstuk 6.1).
5. Nadat u het apparaat aan het stroomnet hebt aangesloten en hebt ingeschakeld, wordt automatisch gecheckt of het apparaat ook werkt. Tijdens deze check verschijnt de softwareversie van uw apparaat op het display. Aansluitend verschijnt het hoofdmenu.



6. Ga aan de cockpitkant van het apparaat staan (met blik op het display) en controleer of het display ook functioneert. Mocht dit niet het geval zijn, controleer nog een keer de bovengenoemde aanwijzingen. Controleer ook of het stopcontact onder spanning staat

Deze aanwijzing geldt niet voor de apparaten van Line 4000 SP en 4000 S SP!



### 5.4.1 Stroomvoorziening

Stel uw apparaat alleen in werking aan geaarde stopcontacten met 230~/50-60 Hz (zie Hoofdstuk A5). Als u niet weet welke stroomvoorziening er is op de plaats waar het apparaat komt te staan, vraag dan uw energiebedrijf. Informeer bij het aansluiten van het TRAC in elk geval uw energiebedrijf naar de aansluitvergunning. Gebruik bij de zekeringkast in uw huis de gebruikelijke 10 resp. bij het TRAC de 16 A zekeringautomaat (met B-karakteristiek). Schakelen deze zekeringautomaten soms bij het inschakelen uit, moet de stroomkring worden beveiligd met 10 resp. bij het TRAC met 16 A smeltzekeringen of met zekeringen met een andere karakteristiek (b.v. K-automaten). Vraag eventueel uw elektroinstallateur



Vergelijk voordat u uw ERGO-FIT apparaat aan uw stroomvoorzieningssysteem aansluit, de gegevens over de toegelaten netspanning en netfrequentie op het typeplaatje (naast de netmodule aan het apparaat) met de plaatselijke gegevens.

Sluit het apparaat steeds direct aan een stopcontact aan. Gebruik, indien mogelijk, geen verlengsnoer of verdeelstekker, tenzij die aan de norm EN 60601-1 voldoen.



Om externe apparaten aan een apparaat van de CARDIO LINE 4000 MED aan te sluiten, adviseren wij galvanisch gescheiden verbindingsledingen.

Bij de apparaten uit de reeks 4000 SP en 4000 S SP is een generator en een NiMHaccuulator ingebouwd die de stroomaansluiting vervangen. De accu is onderhoudsvrij en wordt tijdens het gebruik opgeladen. Hij neemt na het inschakelen van de stroomtoevoer van de cockpit over en levert na het beëindigen van de training nog gedurende max. 45 seconden stroom om de cockpit te bedienen (buffertijd). Daarna wordt het apparaat automatisch uitgeschakeld. De buffertijd vermindert door toenemende laadcycli en levensduur. Om de richtbuffertijd te bereiken is wekelijks een lading (min. 1x24 uur per week) met behulp van een speciaal laadnetdeel dat optioneel bij ERGO-FIT verkrijgbaar is, onontbeerlijk. Als de buffertijd daalt en niet meer door het opladen kan worden aangehouden, moeten de accu's worden vervangen. Omwille van het zelfontladingsrate van de accu's bij kamertemperatuurgebruik moeten de accu's elke 2 jaar worden vervangen.



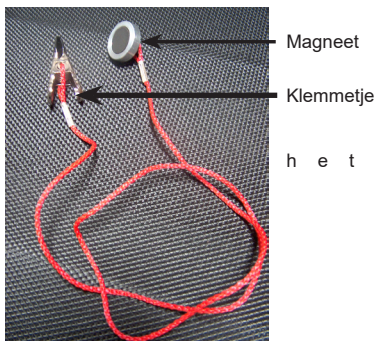
### 5.4.2 Aanleg kabelnet

Bent u in bezit van meerdere ERGO-FIT apparaten, schakel deze apparaten dan alleen maar achter elkaar in en uit als zij aan dezelfde stroomkring zijn aangesloten. **Sluit het TRAC aan een eigen stroomkring aan.**

- ⊗ Leg de netkabel zo neer dat niemand erop kan trappen of erover kan vallen.
- ⊗ Om beschadigingen te voorkomen, zet geen voorwerpen op de kabel.

### 5.4.3 Veiligheidskoord

Als veiligheid voor onze klanten werd aan het TRAC een veiligheidskoord aangebracht. Het koord wordt met een klemmetje aan de kleding van degene die traint, bevestigd. Mocht u komen te vallen of mocht iets dergelijks gebeuren, wordt veiligheidskoord uit het magneetstopcontact getrokken en de loopband komt onmiddellijk tot stilstand.



#### Veiligheidskoord bevestigen

- Stap 1: Neem het veiligheidskoord uit het plastic zakje.
- Stap 2: Stop de magneet in het magneetstopcontact.



**Opgelet:** Alleen als de magneet in het magneetstopcontact is gestoken, functioneert de loopband..

## 5.5 Bestanddelen

### 5.5.1 CIRCLE



- 1 Kogelgreep
- 2 Hendel om de draai-eenheid anders in te stellen
- 3 Verstelbare greep lengte
- 4 Wegklapbare zitplaats
- 5 Eindanslag
- 6 Stelvoet (aan beide kanten van de ovale buis)
- 7 Netmodule
- 8 Cockpit

### 5.5.2 CROSS



- 1 Handgreep
- 2 Safetybar (optioneel met elektroden voor handpols)
- 3 Fleshouder
- 4 Voettrede
- 5 Netmodule
- 6 Stelvoet (aan beide kanten van de ovale buis, in het midden van het apparaat)
- 7 Cockpit

5.5.3 CYCLE



- 1 Stuur *(optioneel met elektroden voor handpols)*
- 2 Stuurinstelling
- 3 Zadel
- 4 Verticale zadelinstelling
- 5 Netmodule
- 6 Stelvoet (aan beide kanten van de ovale buis)
- 7 Pedalen
- 8 Cockpit
- 9 Fleshouder

5.5.4 MIX



- 1 Zitplaats
- 2 Rugleuning
- 3 Nekkussen
- 4 Netmodule
- 5 Stelvoet
- 6 Pedalen
- 7 Handgreep
- 8 Display

### 5.5.5 RECUMBENT



- 1 Handgreep (optioneel met elektroden voor handpols)
- 2 Zitplaats
- 3 Rugleuning
- 4 Stelvoet (aan beide kanten van de ovale buis en aan het achterste van het apparaat)
- 5 Pedalen
- 6 Netmodule
- 7 Display
- 8 Fleshouder

### 5.5.6 STAIR



- 1 Leuning
- 2 Pedalen
- 3 Stelvoet (aan beide kanten van de ovale buis )
- 4 Netmodule
- 5 Fleshouder
- 6 Cockpit

5.5.7 TRAC



- 1 Leuning
- 2 Loopband
- 3 Stelvoet
- 4 Netmodule met veiligheidsbeugel
- 5 Sleutelschakelaar
- 6 Veiligheidsautomaat
- 7 Cockpit
- 8 Fleshouder
- 9 Beugel (*optioneel met elektroden voor handpols*)

## Hoofdstuk 6 Ingebruikneming

6.1	Inschakelen .....	34
6.2	Uitschakelen .....	34
6.3	Juiste trainingstechniek .....	35
6.3.1	CIRCLE .....	35
6.3.2	CROSS .....	37
6.3.3	CYCLE .....	38
6.3.4	MIX .....	40
6.3.5	RECUMBENT .....	41
6.3.6	STAIR .....	42
6.3.7	TRAC .....	43
6.4	De cockpit .....	44
6.4.1	De toetsen .....	47
6.4.2	Het display .....	47

### Attentie:

De gebruiksaanwijzing geldt voor meerdere apparaattypes.  
Daarom kunnen al naar gelang het apparaatype detailafwijkingen voorkomen!

## 6 Ingebruikneming

### 6.1 Inschakelen

- ⊗ Voordat u uw apparaat inschakelt, controleer of de stekker ook in het stopcontact zit.



Indien u meerdere apparaten aan een hoofdschakelaar hebt aangesloten, schakel elk apparaat separaat in resp. uit. Worden meerdere apparaten gelijktijdig ingeschakeld, kunnen technische storingen optreden.

- ⊗ Schakel nu uw apparaat in door op de schakelaar van de netmodule aan uw apparaat te drukken (dit geldt niet voor het TRAC, zie hiervoor de volgende alinea). Hiervoor moet u de schakelaar op de I-positie zetten. Staat de schakelaar op de O-positie is het apparaat uitgeschakeld.
- ⊗ Het TRAC schakelt u met de veiligheidsautomaat in. Hierbij moet u er beslist op letten dat de sleutelschakelaar op de I-positie staat en de NOOD-UIT-schakelaar eruit is gedraaid. Met de sleutelschakelaar kunt u ervoor zorgen dat onbevoegden de loopband niet zo maar kunnen inschakelen.
- ⊗ Aan de verlichting van het display ziet u direct of het apparaat is ingeschakeld.
- ⊗ De apparaten van Line 4000 SP en 4000 S SP worden door het bewegen van de pedalen ingeschakeld. Zodra de spanning van de generator boven een bepaald niveau stijgt, schakelt het apparaat in en de accu neemt de energievoorziening over totdat met de training/test wordt gestart.

### 6.2 Uitschakelen

- ⊗ Schakel uw apparaat uit door op de schakelaar aan de netmodule te drukken (dit geldt niet voor het TRAC, zie hiervoor de volgende alinea). Hiervoor de schakelaar op de 0-positie zetten.



Let op dat de in- en uitschakelintervallen niet korter zijn dan 3 sec.

- ⊗ Bij het TRAC schakelt u het apparaat met de veiligheidsautomaat uit. In geval van nood a.u.b. der nood-uit- schakelaar in het midden van het toestel te gebruiken. De loopband blijft nu abrupt staan. Maak daarom alleen maar in noodgevallen gebruik van de NOOD-UIT-schakelaar. Als u het apparaat daarna opnieuw wilt inschakelen, moet u de NOOD-UIT-schakelaar met een draaibeweging eerst weer ontgrendelen.



Let er bij het TRAC op dat de in- en uitschakelintervallen niet beneden 30 sec. liggen. Anders kunnen storingen bij de motorregeling in de loopband optreden.

- ⊗ De apparaten van Line 4000 SP en 4000 S SP schakelen automatisch uit als het bewegen van de pedalen ophoudt.



## 6.3 De juiste trainingstechniek

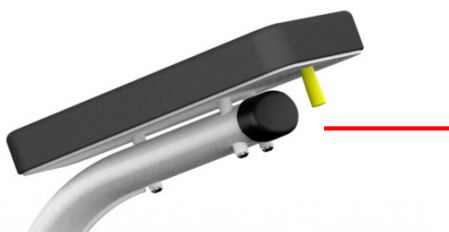
Door de hartfrequentiegestuurde training (cardiotraining) volgens het ERGO-FIT puntensysteem wordt de optimale belastingsintensiteit van degene die traint gestuurd. Toch dient u ervoor te zorgen dat u ook onder biomechanische gezichtspunten optimaal traint. In dit hoofdstuk worden daarom enkele relevante aspecten voor het gebruik van de afzonderlijke cardioapparaten beschreven.

Let er bij het gebruik van uw trainingsapparaat op dat u niet op de bekleding van het apparaat gaat staan, maar ga alleen op de voor de voeten bestemde treden staan.

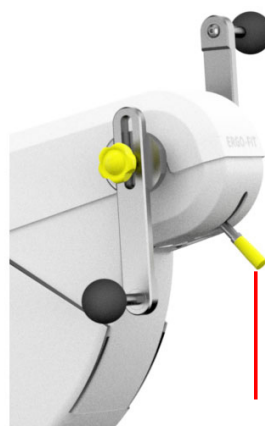


### 6.3.1 CIRCLE

1. U kunt op het apparaat gaan zitten of voor een staande training of rolstoeltraining de zitting wegklappen. Pak daarvoor de handgreep onder de zitting vast en klap de zitting gewoon naar voren resp. naar achteren. Zorg ervoor, dat de GMT-buffer (eindaanslag, zie hoofdstuk 5.5.1 Bestanddelen) zodanig is ingesteld, dat het zitkussen bij het naar voren klappen niet de bekleding aanraakt, omdat anders het kussen kan schuren. Draai daarvoor de buffer er linksom uit, totdat de gewenste positie is bereikt. Houd daarbij rekening met de risicoaanwijzingen in Hoofdstuk 2.

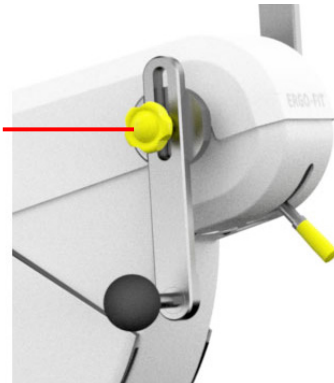


2. Pas daarna die draai-eenheid (handgrepen cockpitpositie) aan uw lichaamsgrootte resp. uw trainingspositie aan. Ga vervolgens op het apparaat staan of zitten. Aan het onderste einde van de draai-eenheid bevindt zich een verstelhendel. Pak deze hendel met een hand aan het gele beschermhoesje vast en druk hem naar beneden of naar boven. Gelijktijdig pakt u met de andere hand een van de beide trainingshandgrepen vast. Door de handgreep eveneens iets naar beneden resp. naar boven te drukken, gaat het verstellen van de hendel eenvoudiger. Om de positie te arrêteren, moet u alleen maar

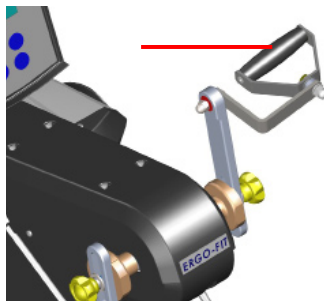


de verstelhendel los laten. Ter oriëntering bevindt zich aan de kant van de draai-eenheid een schaalverdeling.

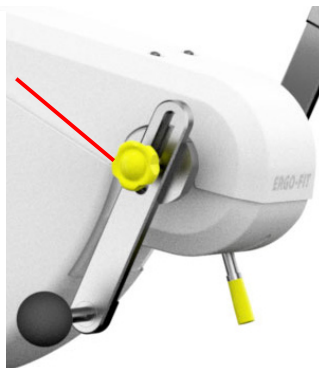
3. Voor een gelijkmatige handkrukbeweging is een aan uw armlengte aangepaste handkruklengte doorslaggevend. Stel de handkruklengte zo in dat uw arm bij de meest verwijderde handkrukpositie nog iets gebogen is. Voor een zittende training gaat u rechtop zitten en uw knieën moeten rechthoekig gebogen zijn. Pak de trainingshandgrepen aan de kogelknoppen vast en zet de krukken horizontaal. De arrêtering van elke kruk kunt u via de sterknop losdraaien (tegen de wijzers van de klok in). Door de kruk iets naar voren of naar achteren te verschuiven, kunt u hem aan uw armlengte aanpassen. Draai daarna de sterknop weer vast (met de wijzers van de klok mee). Voor een staande training moet u uw bovenlichaam strekken en de handkruk zo instellen dat uw arm bij de meest verwijderde handkrukpositie nog iets gebogen is. Om de kruk anders in te stellen, moet u de sterknop zoals beschreven losdraaien, pas vervolgens de kruk lengte aan en draai de sterknop weer vast. Ter oriëntering bevindt zich aan de handgriep rail een schaalverdeling met een rode markering. Zo kent u steeds uw individuele krukarm lengte.



4. Als u een toestel met fingergreep gebruikt let u a.u.b. op de kruk lengte tot max 12 in te stellen, want anders kann het beschadiging aan de kleding tot gevolg hebben ( het ist ook mogelijk der kruk lengte aan der scaling te verstellen).



5. Neem nu uw trainingspositie in en zet de handkrukken met uw armen in beweging (dezelfde beweging als bij het fietsen, dan natuurlijk met uw benen). Let er bij een staande training op dat uw voeten schouderbreed uit elkaar staan. Ga daarvoor op het daarvoor bestemde platform staan.
6. De beschreven oefenpositie moet tijdens de gehele oefening zo worden gehandhaafd.
7. Verander uw handgreeppositie diagonaal of parallel al naar gelang u het wenst. Draai daarvoor de vastzittende kruk via de sterknop los (tegen de wijzers van de klok in). Zet de kruk in de gewenste positie en draai de sterknop weer vast (met de wijzers van de klok mee).



### 6.3.2 CROSS

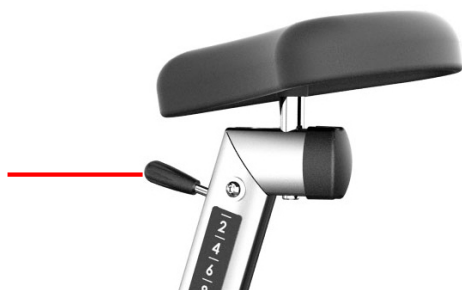
1. De ellipstrainer is zowel stepper als loopband. Met het apparaat is een voor de gewrichten behoudzame elliptische beweging met de benen mogelijk. Bovendien kan men naar keuze met of zonder armen trainen. Daardoor is het een trainingsapparaat voor het gehele lichaam, waarbij met de armen niet te veel kracht mag worden uitgeoefend.
2. Ga op de pedalen staan en pak de buisvormige handgrepen vast. Houd het bovenlichaam gestrekt.
3. Let erop dat u van begin af aan en tijdens het gehele training steeds vast op de pedalen staat. Beëindig de training steeds met de STOP-toets en neem uw voeten pas van de pedalen als deze volledig tot stilstand zijn gekomen.
4. De beste looprichting is vooruit. Geoefenden kunnen voor een goede coördinatie ook achteruit lopen (daardoor worden natuurlijk weer andere spiergroepen getraind). Wisselen van richting mag alleen bij een stilstaand apparaat gebeuren.
5. Het sturen van de belasting gebeurt via de trapfrequentie. U kunt de trapfrequentie willekeurig instellen. De bewegingssnelheid wordt niet door het apparaat opgegeven. Stap op het apparaat en start na de menukeuze met uw individuele, voor u aangename trapfrequentie. Indien de weerstand voor u te laag is, kunt u de weerstand verhogen door op de PLUS-toets (zie Hoofdstuk 6.4.1) te drukken. Als de weerstand te hoog is, reduceert u hem met de MINUS-toets (zie Hoofdstuk 6.4.1). (Kenmerking via trapsymbool met waardevermelding.) Het is relevant dat u bij uw individuele trapfrequentie blijft. Vermijd een voortdurend variëren van de trapfrequentie.



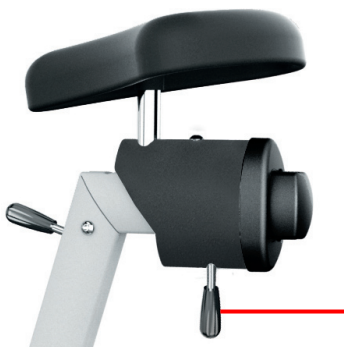
6. Houd er bij een CARDIO-training rekening mee dat bij het CROSS de sturing via de remweerstand plaatsvindt. Allereerst wordt op grond van de polsgrenzen de gewenste remweerstand ingesteld. De gebruiker begint met een voor hem aangename trapfrequentie. Bij een te lage pols wordt de weerstand verhoogd, bij een te hoge polsfrequentie wordt de weerstand dienovereenkomstig gereduceerd. Is de pols bij de bereikte maximum-/minimumwaarde nog niet op het ingestelde niveau, wordt de gebruiker verzocht met de sneller/langzamer pijlen de snelheid te verhogen/verlagen.
7. Bij de PROFIEL-training gaat het om weerstandsprofielen (last-tijd-profielen).
8. De beschreven oefenpositie moet tijdens de gehele oefening worden gehandhaafd.

### 6.3.3 CYCLE

1. Stel allereerst de optimale zithoogte in. De zadelhoogte is heel belangrijk, u moet goed zitten en gelijkmatig kunnen trappen. Om de optimale zithoogte te kunnen instellen, moet u op het zadel gaan zitten en een hiel op een pedaal zetten. In de onderste pedaalpositie moet u uw been helemaal kunnen strekken.
2. Om het zadel anders te kunnen instellen, gaat u naast het apparaat staan en u trekt de aan de zadelstang zittende hendel naar boven. Door de geïntegreerde gasdrukveer wordt het zadel automatisch naar boven getild. Als u het zadel wilt laten zakken, druk het dan bij omhooggetrokken hendel met uw lichaamsgewicht naar beneden in de juiste positie. Om de gewenste zithoogte te fixeren, laat u de verstelhendel los en hij gaat terug in de uitgangspositie.



Om het zadel horizontaal te kunnen verstellen, maakt u gebruik van de klemhendel die aan de onderkant van de zadelbevestiging zit. Trek de hendel naar boven, totdat het zadel anders kan worden ingesteld. Zet het zadel in de gewenste positie. Druk vervolgens de klemhendel weer in de uitgangspositie om de gekozen positie te fixeren.



3. Stel nu het stuur in zoals u het wenst. Het stuur is ergonomisch zo gevormd dat het zowel bij een oprecht zittende houding alsook bij een rennende houding de grootst mogelijke efficiëntie biedt. U kunt de instelhoek van het stuur met de klemhendel onder de cockpit anders instellen. Draai hiervoor de klemhendel tegen de wijzers van de klok in, totdat het stuur anders kan worden ingesteld. Zet het stuur in de gewenste positie. Draai vervolgens de klemhendel weer terug in de uitgangspositie om de gewenste positie te fixeren.



4. Let er bij de CARDIO-training en bij de puntentraining op dat het toerental groter is dan 50 1/min, omdat anders de weerstand van het apparaat te groot wordt. Let daarom op het toerentalbereik (pijl naar boven betekent dat u sneller moet trappen en pijl naar beneden betekent dat u langzamer moet trappen. Hoe hoger het toerental, hoe geringer de belasting voor de gewrichten.
5. Het sturen van de belasting gebeurt onafhankelijk van het toerental.

6. De beschreven oefenpositie moet tijdens de gehele oefening worden gehandhaafd.

### 6.3.4 MIX

1. Aan de rechter kant van de zitplaats bevindt zich een kiepschakelaar, de zogenaamde zitconsole. Ga naast het apparaat staan en druk het lig- en zitoppervlak via de op de zitconsole aangebrachte OMLAAG-toets zover naar beneden dat u zonder veel moeite kunt gaan zitten.



De maximale inschakelduur van de hijsmotor bedraagt 15% en het maximale continubedrijf ligt bij 2 minuten bij maximaal 5 schakelcyclussen per minuut. Dat betekent voor u dat bij een maximaal continubedrijf van een minuut een afkoeltijd van 7 minuten noodzakelijk is. Bij oververhitting kan de hijsmotor vastlopen en de hijsinrichting valt daardoor uit. Laat in dit geval de motor afkoelen; de motor functioneert daarna in de regel weer.

2. Stap met de rechter voet over het linker voetpedaal heen en ga op het zitoppervlak zitten.



U kunt gemakkelijker opstappen als u het voetpedaal voor uw linker voet helemaal naar beneden zet.

3. Zet uw rechter voet op het rechter voetpedaal en de linker voet op het linker voetpedaal.
4. U zit nu op het apparaat. Leg vervolgens uw rug op het ligoppervlak. Als u rugproblemen hebt, is het beter uw handen als steun te gebruiken als u gaat liggen.
5. Stel nu het nek-/hoofdkussen naar wens in. U kunt het gewoon naar boven of naar beneden schuiven.
6. De afstand tussen het ligoppervlak en de voetpedalen kan variabel worden ingesteld. U kunt de OMHOOG-toets op de zitconsole gebruiken om het ligoppervlak omhoog te zetten en de OMLAAG-toets om het omlaag te zetten. (zie Hoofdstuk 6.5). De trainingspositie moet zo worden ingesteld dat u bij het strekken van uw benen, uw knieën niet helemaal kunt strekken.



U kunt de ligoppervlak ook tijdens de training anders instellen en zo de belasting variëren.

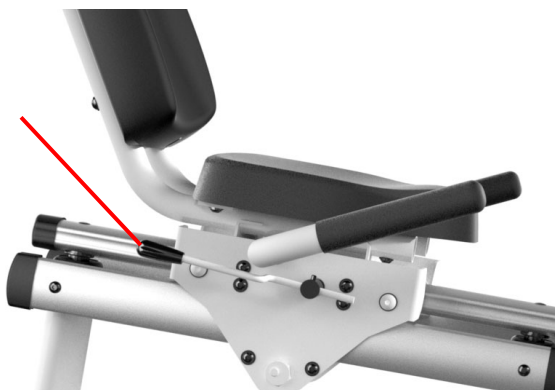
7. De beste looprichting is vooruit. Geoefenden kunnen voor een goede coördinatie ook achteruit lopen (daardoor worden natuurlijk weer andere spiergroepen getraind). Wisselen van richting mag alleen bij een apparaat gebeuren dat stilstaat.
8. Het sturen van de belasting gebeurt via de trapfrequentie. U kunt de trapfrequentie willekeurig kiezen. De bewegingssnelheid wordt niet door het apparaat opgegeven. Stap op het apparaat en start na de menukeuze met uw individuele, voor u aangename trapfrequentie. Indien de weerstand voor u te laag is, kunt u de weerstand verhogen door op de PLUS-toets (zie Hoofdstuk 6.4.1) te drukken. Als de weerstand te hoog is, reduceert u hem met de MINUS-toets (zie Hoofdstuk 6.4.1). (Kenmerking via trapsymbool met waardevermelding.) Het is relevant dat u bij uw individuele trapfrequentie blijft. Vermijd een voortdurend variëren van de trapfrequentie. Bij een CARDIO-training is de training niet afhankelijk van het toerental.

9. Probeer tijdens de training uw bovenlichaam zo rustig mogelijk te houden.
10. Let erop dat het toerental meer dan 40 1/min bedraagt, omdat anders de weerstand van het apparaat te hoog wordt. De gewrichten van degene die traint, worden daardoor aanzienlijk belast.
11. De beschreven oefenpositie moet tijdens de gehele oefening worden gehandhaafd.

Als het apparaat wordt gestart, hoort u eventueel even een vreemd geluid. Dit verdwijnt echter na korte tijd weer.

### 6.3.5 RECUMBENT

1. Voordat u met de oefening begint, moet u eerst een optimale zitpositie instellen. Trek daarvoor de verstelhendel rechts naast het zitoppervlak naar boven en stel de zitpositie in, zoals u het wenst. Stel de zitplaats zo in dat uw kniegewricht bij de meest verwijderde positie volledig gestrekt is, als één hiel op het pedaal staat, net zoals bij het CYCLE. Om de zitpositie te fixeren, laat u de verstelhendel los. Deze bevindt zich dan weer in de uitgangspositie.



2. Het onderlichaam verricht het grootste gedeelte van het werk. Het bovenlichaam wordt niet ingezet. Houd daarom het bovenlichaam tijdens de training volkomen rustig.
3. Let er bij de CARDIO- en puntentraining op dat het toerental meer dan 50 1/min bedraagt, omdat anders de weerstand van het apparaat te hoog wordt. Let daarbij op het toerental (pijl naar boven betekent dat u vlugger moet trappen, pijl naar beneden betekent dat u langzamer moet trappen).

4. Het sturen van de belasting is niet afhankelijk van het toerental.
5. De beschreven oefenpositie moet tijdens de gehele oefening worden gehandhaafd.

### 6.3.6 STAIR



Met dit apparaat is een beweging mogelijk die op trappenlopen lijkt, zonder dat de gewrichten te veel worden belast. Hierbij wordt op de eerste plaats het onderlichaam belast.

1. Stap op de voetpedalen en pak de leuning vast.
2. Bij het ontwikkelen van de handgrepen werd met elk lichaamstype rekening gehouden, zodat iedereen die met een training begint een voor hem optimale houding kan aannemen en ook zijn evenwicht kan houden. Maak van de leuning gebruik om uw evenwicht te houden, maar leun er niet op. Dit verandert uw bewegingen op negatieve wijze en het gewenste trainingseffect wordt daardoor niet bereikt.
3. Als u een zeker trainingsniveau hebt bereikt, hoeft u zich niet meer vast te houden. De armen beweegt u nu synchroon met uw treden.
4. Houd uw bovenlichaam bij de training steeds gestrekt (uw zitvlak niet naar achteren strekken) en de benen niet helemaal strekken.
5. Druk de pedalen niet actief naar beneden, zij gaan vanzelf door uw lichaamsgewicht naar beneden. Synchroon met de afwaartse beweging moet u de druk op het andere voetpedaal langzaam reduceren door de voet die op het pedaal staat, op te tillen. De pedalen werken daarbij onafhankelijk van elkaar.
6. Onder de pedalen zijn rubberbuffers aangebracht om de stootbelasting voor de gewrichten op te vangen zodra de pedalen de onderste aanslag bereiken. U mag het actief trappenlopen niet tot aan de aanslag uitvoeren en noch boven noch beneden met het pedaal aanslaan. Alleen zo heeft u een gelijkmatige bewegingsafloop.
7. Het sturen van de belasting gebeurt via de trapfrequentie. De bewegingssnelheid wordt door het apparaat geregeld. Stap op het apparaat en start na de menukeuze met uw individuele, voor u aangename trapfrequentie. Indien de belasting voor u te laag is, kunt u deze verhogen door op de PLUS-toets (zie Hoofdstuk 6.4.1) te drukken. Als de belasting te hoog is, reduceert u hem met de MINUS-toets (zie Hoofdstuk 6.4.1). Het is relevant dat u bij uw individuele trapfrequentie blijft. Vermeid een voortdurend variëren van de trapfrequentie.
8. De beschreven oefenpositie moet tijdens de gehele oefening worden gehandhaafd.



Voor het STAIR geldt bovendien dat bij personen met meer dan 60 kg afwijkingen bij de werkelijke trapsnelheid kunnen optreden.

### 6.3.7 TRAC

1. U kunt met de loopband zowel snelwandelen alsook snellopen. Let daarbij op een natuurlijke afrolbeweging en op een gestrekt bovenlichaam.
2. Voordat u met de training begint, stapt u op de loopband. Ga op het voorste gedeelte van de loopband staan en bevestig het veiligheidskoord. Laat de snelheid van de loopband langzaam toenemen, zodat u niet struikelt en u langzaam aan de belasting went. Let erop dat u tijdens de training niet te ver op het achterste gedeelte van de loopband loopt, omdat hier het risico groot is dat u valt.
3. Bij evenwichtsproblemen kunt u zich aan de leuningen vasthouden. In normale gevallen dient u deze leuningen echter niet te gebruiken, laat uw armen synchroon heen en weer zwaaien.
4. Om de belasting anders in te stellen, kunt u de stijgingshoek via de OMHOOGen OMLAAG-toetsen veranderen (zie hoofdstuk 6.4.1). Bij het TRAC ALPIN kunt u een stijgingshoek van 0% tot 20% kiezen, bij het TRAC TOUR een stijgingshoek van -5% tot 15%.
5. Het sturen van de belasting gebeurt nog steeds via de snelheid. U kunt het tempo willekeurig kiezen (prestatiebereik 0,2 – 25 km/h). Dienovereenkomstig wordt de loopsnelheid van de loopband door het apparaat geregeld. Stap op het apparaat en start na de menukeuze met uw individuele, voor u aangename trapfrequentie. Indien de weerstand voor u te laag is, kunt u de weerstand verhogen door op de PLUS-toets (zie Hoofdstuk 6.4.1) te drukken. Als de weerstand te hoog is, reduceert u hem met de MINUS-toets (zie Hoofdstuk 6.4.1). Het is relevant dat u bij uw individuele trapfrequentie blijft. Vermeid een voortdurend variëren van de trapfrequentie.

De maximale inschakelduur van de hijsmotor bedraagt 10% en het maximale continubedrijf ligt bij 1 minuut. Dat betekent voor u dat bij een maximaal continubedrijf van een minuut een afkoeltijd van 9 minuten noodzakelijk is. Bij oververhitting kan de hijsmotor vastlopen en de hijsinrichting valt uit. Laat in dit geval de motor afkoelen; de motor functioneert daarna in de regel weer.





Voor het TRAC geldt bovendien het volgende: Als de band loopt, mag u niet blijven staan of u omdraaien. U kunt ernstig gewond raken.



In het geval van een technisch defect aan het apparaat of in geval van nood (dreigt om te vallen, enz.) moet u als volgt van het apparaat afstappen: Druk onmiddellijk op de Nood-Uit-schakelaar. Grijp de bomen aan de zijkant met beide handen en spring met de voeten rechts en links op de treeplanken aan de zijkant. Ga nu langzaam achteruit, totdat u aan de achterkant van het apparaat bent en eraf kunt stappen.



Voor het TRAC geldt ook nog het volgende: Bij personen met een lichaamsgewicht van meer dan 75 kg en een loopsnelheid van meer dan 16 km/h moet worden rekening gehouden met een geringere snelheid en een minder goede gelijkloop. (Dit hangt echter niet af van de toestand van de loopband of van het lichaamsgewicht van de gebruiker).

## 6.4 De cockpit

Een hoofddoel van ERGO-FIT is het, vooral gebruikersvriendelijke apparaten te produceren. Daarom kan met alle apparaten van Line 4000/4100 S/S SP/MED/S MED eenvoudig en begrijpelijk worden getraind. Bovendien zijn de cockpits van de verschillende apparaten uniform opgebouwd om u een eenvoudige bediening te bieden. Wie dus de bediening van één apparaattype begrijpt, die zal ook geen moeite hebben met alle andere apparaten van de desbetreffende lijn.

De cockpit bestaat uit een display en de bedieningselementen (de toetsen). Voordat u zich met de cockpit van uw apparaat gaat bezighouden, moet u nog met de volgende aanwijzingen rekening houden:

1. Leun nooit op de cockpit of op het display. Het apparaat kan daardoor beschadigd worden.
2. Druk niet op het display.
3. U hoeft maar heel even op de toetsen te drukken. De druk op de toets wordt door een signaal bevestigd.
4. De chipkaartlezer van Line 4000/4100 S, 4000/4100 S MED is een heel gevoelig element. Om bij een voortdurend gebruik storingen te vermijden, moet u erop letten dat de chipkaarten steeds voorzichtig in de kaartlezer worden gestoken. Steek de chipkaart daarbij zo in de kaartlezer dat u de tekst op de kaart kunt lezen als u op het apparaat staat. De pijlen links naast het bedrijfslogo duiden de inschuifrichting aan. De levensduur van de chipkaartlezer ligt bij ca. 100.000 inschuifcyclussen.

## CARDIO LINE 4000



CARDIO LINE 4100



### 6.4.1 De toetsen

Op de cockpit vindt u al naar gelang het type apparaat de volgende toetsen. Deze toetsen hebben de volgende functies:

- ⊗ PLUS-toets: Met deze toets kunt u de weerstand verhogen resp. de parametergegevens wijzigen.
- ⊗ MINUS-toets: Met deze toets kunt u de weerstand verminderen resp. de parametergegevens wijzigen.
- ⊗ START-toets: Met deze toets kunt u de keuze van de trainingsmodus en van aangegeven of gewijzigde parametergegevens bevestigen.
- ⊗ STOP-toets: Met deze toets kunt u functies afbreken of het apparaat stoppen.
- ⊗ OMHOOG-toets (*alleen bij het TRAC*): U kunt bij het TRAC (ALPIN, TOUR) de stijging verhogen.
- ⊗ OMLAAG-toets (*alleen bij het TRAC*): U kunt bij het TRAC (ALPIN, TOUR) de stijging reduceren.


### 6.4.2 De Display

De apparaten van Line 4000 S/S MED/MED hebben een grafisch verlicht LCD-display. Bij de apparaten van Line 4100 wordt een panel-PC gebruikt, die gelijktijdig de grafieken en waarden weergeeft.

Hierna vindt u al naar gelang het type apparaat een beschrijving van de desbetreffende weergaven, maateenheden en hun betekenis. De parameter POINTS heeft alleen betrekking op LINE 4000/4100 S, 4000 S SP en 4000/4100 S MED.

#### Trainingsparameters

Apparaat	Weergave	Betekenis	Betekenis
<b>CIRCLE CYCLE RECUMBENT STAIR</b>	DIST.	Afgelegde afstand	m, km
	1/MIN	Toerental per minuut, treden per minuut (STAIR)	1/min
	WATT	Actuele prestatie	Watt
	POINTS	ERGO-FIT Cardiopunten	punten
	KCAL	Verbruikte calorieën (gemiddelde waarde)	kcal
	TIME	Trainingstijd	00:00 (min:sek)
	PULSE	Actuele hartfrequentie per minuut (alleen met POLAR-zender)	1/min

Apparaat	Weergave	Betekenis	Betekenis
<b>CROSS MIX</b>	DIST.	Afgelegde afstand	m, km
	1/MIN	Toerental per minuut (MIX), Treden per minuut (CROSS)	1/min
	WATT	Actuele prestatie	Watt
	POINTS	ERGO-FIT Cardiopunten	Punkte
	KCAL	Verbruikte calorieën (gemiddelde waarde)	kcal
	TIME	Trainingstijd	00:00 (min:sek)
	PULSE	Actuele hartfrequentie per minuut (alleen met POLAR-zender)	1/min
		Belastingsniveau	Stufe

Apparaat	Weergave	Betekenis	Betekenis
<b>TRAC</b>	DIST.	Afgelegde afstand	m, km
	KM/H	Snelheid	km/h
	WATT	Actuele prestatie	Watt
	POINTS	ERGO-FIT Cardiopunten	Punkte
	KCAL	Verbruikte calorieën (gemiddelde waarde)	kcal
	TIME	Trainingstijd	00:00 (min:sek)
	PULSE	Actuele hartfrequentie per minuut (alleen met POLAR-zender)	1/min
	%	Stijging	%

## Hoofdstuk 7 Bediening

7.1	Gebbruiksmodi .....	50
7.1.1	CARDIO LINE 4000 .....	50
7.1.1.1	MANUEEL .....	50
7.1.1.2	PROFIELEN .....	51
7.1.1.3	CARDIO .....	54
7.1.1.4	MANUELE COUNTDOWN .....	57
7.1.1.5	VERSNELLING .....	58
7.1.1.6	TEST .....	58
7.1.2	CARDIO LINE 4100 .....	61
7.1.2.1	HANDMATIG.....	61
7.1.2.2	HANDMATIGE COUNTDOWN .....	61
7.1.2.3	HANDMATIGE VERSNELLING .....	62
7.1.2.4	CARDIO .....	63
7.1.2.5	PROFIELEN .....	67
7.1.2.6	TEST .....	68
7.1.2.7	ONDERHOUD.....	71
7.2	Gedrag bij beëindiging van de training afhankelijk van het trainingsapparaat .....	72
7.3	Functiecontrole .....	73
7.3.1	CIRCLE .....	73
7.3.2	CROSS .....	74
7.3.3	CYCLE .....	74
7.3.4	MIX .....	75
7.3.5	RECUMBENT .....	75
7.3.6	STAIR .....	76
7.3.7	TRAC .....	76
7.4	Basisinstellingen .....	78
7.4.1	CARDIO LINE 4000 .....	78
7.4.2	CARDIO LINE 4100 .....	79
7.5	Hartfrequentie meten .....	82
7.5.1	POLAR-borstriem en POLAR-zender .....	82
7.5.2	Handpols .....	84
7.5.3	Eventuele storingsbronnen .....	84

### Attentie:

De gebruiksaanwijzing geldt voor meerdere apparaattypes.  
Daarom kunnen al naar gelang het apparaattype detailafwijkingen voorkomen!

## 7 Bediening

### 7.1 Gebruiksmodi

#### 7.1.1 CARDIO LINE 4000

Als u het trainingsapparaat inschakelt, verschijnt op het display van uw trainingsapparaat steeds eerst het hoofdmenu met de volgende programmakeuze:

- ⊗ MANUEEL
- ⊗ PROFIELEN
- ⊗ CARDIO *(alleen bij CARDIO LINE 4000 S/S MED/S SP)*
- ⊗ MANUELE CD (MANUELE COUNTDOWN)
- ⊗ VERSNELLING *(alleen bij CYCLE en RECUMBENT)*
- ⊗ TEST *(alleen bij TRAC van Line 4000 S, 4000 S MED, bij CYCLE hangt af van de manier van testen)*

Als u vanuit een submenu weer terug wilt naar het hoofdmenu, drukt u een keer resp. meerdere keren op de STOP-toets.



*Opgelet! Indien u een pacemaker hebt, dan mag u alleen maar in de modus MANUEEL trainen!*

##### 7.1.1.1 MANUEEL

In deze modus kunt u een willekeurige tijd trainen en daarbij de belasting zelf bepalen.

1. Beweeg de toetsen PLUS/MINUS totdat u het programma MANUEEL hebt gemarkeerd. Bevestig uw keuze met de START-toets.
2. U bevindt zich in het submenu "MANUEEL". Voer uw lichaamsgewicht in (geldt alleen voor STAIR en TRAC). Dit bereikt u met de PLUS- resp. MINUS-toets. Standaardinstelling is 70 kg. Bevestig uw invoer met de START-toets.
3. U gaat nu naar de trainingsmodus. Hier hebt u de mogelijkheid de belastingsintensiteit te wijzigen door op de PLUS- resp. MINUS-toets te drukken. Indien u de belastingsintensiteit aanzienlijk wilt intensiveren, moet u de PLUS resp. MINUS-toets ingedrukt houden. Bij het TRAC kunt u bovendien met de OMHOOG- resp. OMLAAG-toets de stijgingshoek veranderen.
4. Beëindig de training door op de STOP-toets te drukken. De trainingsparameters (Watt, 1 min etc.) blijven gehandhaafd om ze te kunnen aflezen, het profiel van het chronologische verloop wordt ook grafisch weergegeven. Door nog een keer op de STOP-toets te drukken, gaat u weer terug naar het hoofdmenu.



De minimale en maximale belasting kunt u in de modus MANUEEL willekeurig variëren. De onderste/bovenste belastingsgrens ziet er al naar gelang het apparaattype als volgt uit:

**CARDIO LINE 4000 S/MED/S MED**

Apparaattype	Vermogen	Indeling	Toerental-/snelheidsbereik
<b>CIRCLE</b>	15-400 W	5 W	20-120 omwentelingen/min
<b>CROSS</b>	15-200 belastingsniveaus	stappen van 5	15-200 stappen/min
<b>CYCLE</b>	15-600 W	5 W	20-120 omwentelingen/min
<b>MIX</b>	1--29 belastingsniveaus (bij MANUEEL) 25-400 W (bij CARDIO)		20-120 omwentelingen/min
<b>RECUMBENT</b>	15-600 W	5 W	20-120 omwentelingen/min
<b>STAIR</b>	15-155 treden/min	stappen van 5	15-155 treden/min
<b>TRAC</b>	0,2-25 km/h	0,1 km/h	0,2-25 km/h

De weergave van de opgegeven streefwaarde van het toerental (1/min) wordt bij het CROSS door de weergave van de actuele trapfrequentie (werkelijke waarde) vervangen.

**CARDIO LINE 4000 SP, 4000 S SP**

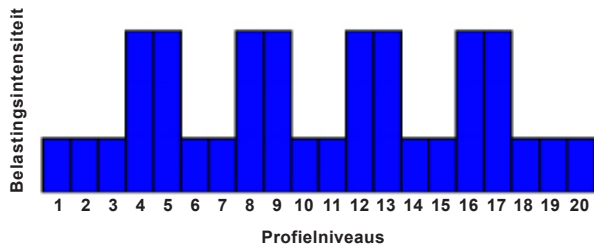
Apparaattype	Vermogen	Indeling	Toerental-/snelheidsbereik
<b>CROSS</b>	15-200 belastingsniveaus	stappen van 5	15-200 stappen/min
<b>CYCLE</b>	40-600 W	5 W	40-120 omwentelingen/min
<b>RECUMBENT</b>	40-600 W	5 W	40-120 omwentelingen/min

**7.1.1.2 PROFIELEN**

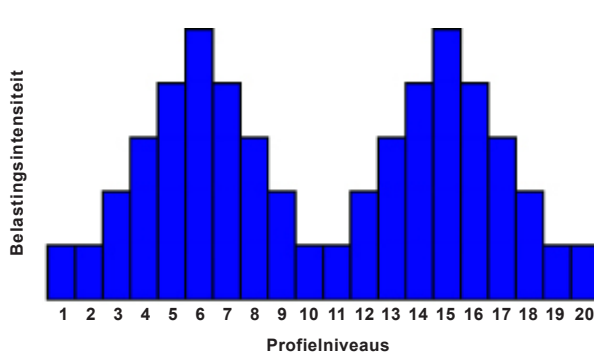
Hier kunt u uit 5 vooraf gedefinieerde profielen (duur 60 minuten) kiezen. De profielen onderscheiden zich door hun verschillende volgorde van steeds veranderende belastingsniveaus. Dit kan men met een heuvelachtig landschap vergelijken.

De 5 vooraf gedefinieerde profielen (1 – 5) zien er als volgt uit:

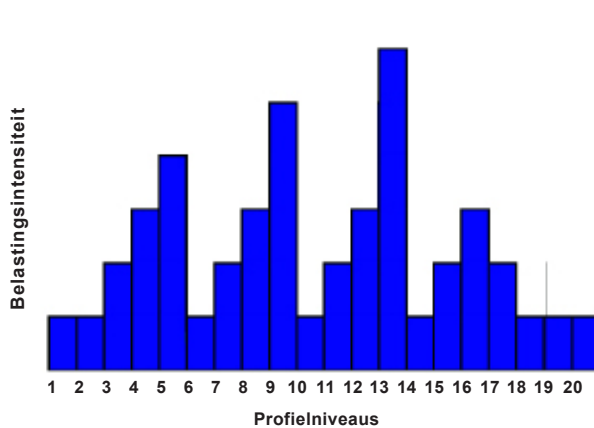
Profiel 1:



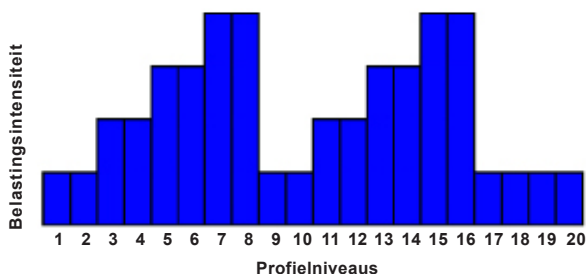
Profiel 2:



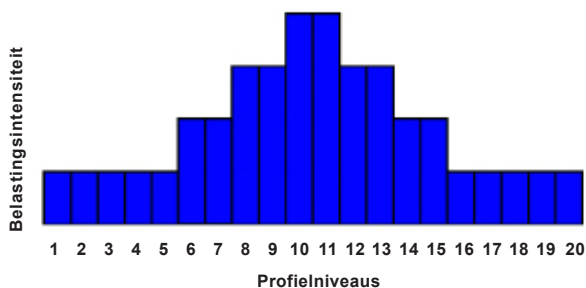
Profiel 3:



**Profiel 4:**



**Profiel 5:**



**Zo kiest u een vooraf gedefinieerd gebruikersprofiel (1 – 5):**

1. Beweeg de toetsen PLUS/MINUS totdat u het programma PROFIELEN hebt gemarkeerd. Bevestig uw keuze met de START-toets.
2. Bevestig in het menu profielkeuze het programma PROFIELEN door op START te drukken.
3. U bevindt zich nu in het submenu "PROFIELEN". Voer uw lichaamsgewicht in (geldt alleen voor STAIR en TRAC). Dit bereikt u met de PLUS- resp. MINUS-toets. Standaardinstelling is 70 kg. Bevestig uw invoer met de START-toets.
4. Via de PLUS- resp. MINUS-toets kunt u nu een van de profielen selecteren. Bevestig deze keuze met de START-toets.
5. Nu moet u de maximale resp. minimale belastingsintensiteit instellen. De instelling vindt plaats met de PLUS- resp. MINUS-toets. Als u de minimale waarde verandert, verandert de maximale waarde dienovereenkomstig. De belastingsintensiteit wordt via de START-toets bevestigd.
6. De trainingstijd is op 60 minuten gedefinieerd, de individuele duur van de profielniveaus kunt u met de PLUS- resp. MINUS-toets van 10 tot 60 minuten

(vooraf ingesteld op 20 min) veranderen. Bevestig weer met de START-toets.

7. U komt nu in de trainingsmodus. Hier kunt u de belastingsintensiteit binnen het van tevoren gedefinieerde intensiteitsbereik wijzigen door op de PLUS- resp. MINUS-toets te drukken. Bij het TRAC kunt u bovendien de stijgingshoek met de OMHOOG- resp. OMLAAG-toets veranderen.
8. De training wordt na afloop van de gekozen periode automatisch beëindigd. Als alternatief kunt u de training voortijdig beëindigen door op de STOP-toets te drukken. In beide gevallen blijven de trainingsparameters (Watt, 1/min, etc.) gehandhaafd om ze te kunnen aflezen. Deze worden bovendien in het chronologische profiel grafisch afgebeeld. Door nog een keer op de STOP-toets te drukken, gaat u terug naar het hoofdmenu.

### 7.1.1.3 CARDIO

Om een CARDIO-training (hartfrequentiegestuurde training) te laten plaatsvinden, hebt u een borstriem met POLAR-zender nodig. Alleen dan kan uw hartfrequentie worden gemeten en de belasting automatisch worden geregeld. De CARDIO/ SYSTEEM-modus dient ertoe de belastingsintensiteit via de hartfrequentie te sturen met het doel de van tevoren vastgelegde hartfrequentie tijdens de trainingsperiode in het optimale bereik te houden.

Zowel bij CARDIO en TEST wordt het opnemen van de polsslagen met een borstriem geadviseerd. Een training met handpols dient alleen ter controle! Om de bovenste en onderste grens van de hartfrequentie te kunnen vaststellen, moet u een ERGO-FIT cardiostest (op het CYCLE 4000 S, 4000 S SP of 4000 S MED) uitvoeren.



#### Voor een CARDIO-training moeten de volgende parameters worden vastgelegd:

- PULSMAX = bovenste grens van de hartfrequentie tijdens de training  
 PULSMIN = onderste grens van de hartfrequentie tijdens de training  
 STARTBELASTING = startbelasting aan het begin van de training  
 Bij het TRAC = maximale snelheid voor de training  
 (De training begint bij de helft van de maximale snelheid)

#### U kunt bij een CARDIO-/SYSTEEM-training tussen 2 trainingsmodi kiezen:

- ⊗ CARDIO-Training zonder chipkaart
- ⊗ CARDIO-Training met chipkaart

Een training met chipkaart maakt de training voor de trainer en voor degene die traint veel eenvoudiger. Degene die traint, traint steeds bij optimale hartfrequentie en kan zich niet overbelasten. De trainer weet dat zijn klant optimaal traint en moet hem niet voortdurend controleren. Daarnaast is de training eenvoudig omdat degene die traint niet rekening hoeft te houden met nog andere trainingsgegevens. Met de ERGO-FIT chipkaart kunt u de ERGO-FIT cardiopuntentraining uitvoeren.

### **Zo traint u zonder chipkaart:**

1. Beweeg de toetsen PLUS/MINUS totdat u het programma CARDIO hebt gemarkeerd. Bevestig uw keuze met de START-toets.
2. U bevindt zich nu in het submenu "CARDIO". Selecteer nu met de PLUS- resp. MINUS-toets de gewenste trainingsmodi CARDIO of CARDIOCOUNTDOWN en bevestig deze selectie met de START-toets..

### **CARDIO**

3. Nu gaat u naar de parameteropvraag "Leeftijd" (bij het TRAC "Gewicht en leeftijd"). Corrigeer de opgegeven waarde met de PLUS- resp. MINUS-toets totdat u uw werkelijke leeftijd (resp. gewicht) hebt bereikt en bevestig met START.
4. Stel nu allereerst de bovenste grens van de hartfrequentie in. De vooraf ingestelde waarde verandert u met de PLUS- resp. MINUS-toets (de onderste grens van de hartfrequentie verandert synchroon zijn waarde). De weergave PULSMAX telt ééntraps omhoog resp. omlaag. Als u uw individuele bovenste hartfrequentie hebt ingesteld, bevestigt u deze met de START-toets.
5. Nu kunt u met de PLUS- resp. MINUS-toets de onderste grens van uw hartfrequentie wijzigen (vooraf ingesteld op 10 hartslagen verschil met de bovenste hartfrequentiegrens; minder dan 10 hartslagen verschil is op grond van de trainingsrelevantie niet instelbaar). Bevestig ook dit keer weer met de START-toets.
6. Nu moet u nog de startbelasting voor de training vastleggen. Dit gebeurt weer met de PLUS- resp. MINUS-toets. Weer bevestigen met de START-toets. Bij het TRAC moet u in plaats van de startbelasting de maximale snelheid vastleggen.
7. De weergave op het display gaat over naar de CARDIO-gebruiksmodus. Uw actuele hartfrequentie wordt nu vastgesteld. Dit duurt normaal gesproken enkele seconden. Met de juiste weergave van de hartfrequentie begint de training die met het eerste belastingsniveau start.
8. U bevindt zich nu in de trainingsmodus. Het trainingsbereik wordt door twee horizontale lijnen gekenmerkt. Door op de PLUS- resp. MINUS-toets te drukken, kunt u de belasting veranderen. Bij het TRAC kunt u bovendien met de OMHOOG- resp. OMLAAG-toets de stijgingshoek veranderen.
9. Beëindig de training door op de STOP-toets te drukken. De trainingsparameters (Watt, 1/min, etc.) blijven gehandhaafd om ze te kunnen aflezen. Het verloop van de hartfrequentie wordt bovendien grafisch afgebeeld. Door weer op de STOP-toets te drukken, gaat u terug naar het hoofdmenu.

**CARDIOCOUNTDOWN**

3. Nu gaat u naar de parameteropvraag "Leeftijd" en "Tijd" (bij het TRAC "Gewicht, leeftijd en tijd"). Corrigeer de opgegeven leeftijd met de PLUS- resp. MINUS-toets totdat u uw werkelijke leeftijd (resp. gewicht) hebt bereikt en bevestig met START. Selecteer nu onder het menupunt "Tijd" de gewenste trainingsduur van 5 tot 60 minuten (vooraf ingesteld op 20 min) en bevestig weer met START.
4. Stel nu allereerst de bovenste grens van de hartfrequentie in. De vooraf ingestelde waarde verandert u met de PLUS- resp. MINUS-toets (de onderste grens van de hartfrequentie verandert synchroon zijn waarde). De weergave PULSMAX telt ééntraps omhoog resp. omlaag. Als u uw individuele bovenste hartfrequentie hebt ingesteld, bevestigt u deze met de START-toets.
5. Nu kunt u met de PLUS- resp. MINUS-toets de onderste grens van uw hartfrequentie wijzigen (vooraf ingesteld op 10 hartslagen verschil met de bovenste hartfrequentiegrens; minder dan 10 hartslagen verschil is op grond van de trainingsrelevantie niet instelbaar). Bevestig ook dit keer weer met de START-toets.
6. Nu moet u nog de startbelasting voor de training vastleggen. Dit gebeurt weer met de PLUS- resp. MINUS-toets. Weer bevestigen met de START-toets. Bij het TRAC moet u in plaats van de startbelasting de maximale snelheid vastleggen.
7. De weergave op het display gaat over naar de CARDIO-gebruiksmodus. Uw actuele hartfrequentie wordt nu vastgesteld. Dit duurt enkele seconden. Met de juiste weergave van de hartfrequentie begint de training die met het eerste belastingsniveau start.
8. U bevindt zich nu in de trainingsmodus. Het trainingsbereik wordt door twee horizontale lijnen gekenmerkt. Door op de PLUS- resp. MINUS-toets te drukken, kunt u de belasting veranderen. Bij het TRAC kunt u bovendien met de OMHOOG- resp. OMLAAG-toets de stijgingshoek veranderen.
9. De training wordt na afloop van de vooraf ingestelde tijd beëindigd. Alternatief kunt u op de STOP-toets drukken. De trainingsparameters (Watt, 1/min, etc.) blijven gehandhaafd om ze te kunnen aflezen. Het verloop van de hartfrequentie wordt bovendien grafisch afgebeeld. Door weer op de STOP-toets te drukken, gaat u terug naar het hoofdmenu.

**Zo traint u met chipkaart:**

1. Voordat u de chipkaart kunt gebruiken, moet u de kaart dienovereenkomstig initialiseren.
2. Schuif de geïntialiseerde chipkaart in de daarvoor bestemde kaartlezer.
3. U bevindt zich in het submenu "CARDIO". De software controleert nu automatisch de ingevoerde chipkaart. Mochten daarbij problemen optreden, verschijnt op het

- display een foutmelding (zie Hoofdstuk 10.2).
4. De weergave op het display gaat nu over naar de gebruiksmodus "Met kaart". Op het display staat informatie over de desbetreffende trainingsweek, het te bereiken aantal punten in de actuele week, het in de actuele week tot nu toe bereikte aantal punten, alsmede informatie over de naam van degene die traint.
  5. Door op de START-toets te drukken, komt u naar de weergave "Cardioparameter".
  6. Nu moet u nog de startbelasting voor de training met de PLUS- resp. MINUS-toets vastleggen. Weer bevestigen met de START-toets. Bij het TRAC moet u in plaats van de startbelasting de maximale snelheid vastleggen.
  7. De weergave op het display gaat over naar de CARDIO-gebruiksmodus. Uw actuele hartfrequentie wordt nu vastgesteld. Dit duurt slechts enkele seconden. Zodra de juiste hartfrequentie werd vastgesteld, begint de training die met het eerste belastingsniveau start.
  8. U bevindt zich nu in de trainingsmodus. Het trainingsbereik wordt door twee horizontale lijnen gekenmerkt. Op het display verschijnen bovendien de op de chipkaart opgeslagen trainingsgegevens – speciaal het door het actuele training bereikte aantal punten, hetgeen een ideale motivatiehulp is.
  9. Beëindig de training door op de STOP-toets te drukken. De trainingsparameters (Watt, 1/min, etc.) en de cardiopunten blijven gehandhaafd om ze te kunnen aflezen. Het verloop van de hartfrequentie wordt bovendien grafisch afgebeeld. Gelijktijdig worden de trainingsgegevens op de chipkaart opgeslagen. Nu verschijnt de volgende vraag: "Wilt u de training onderbreken of beëindigen?". Selecteer met de PLUS- resp. MINUS-toets het gewenste alternatief, bevestig met START en u gaat terug naar het hoofdmenu.

#### 7.1.1.4 MANUELE CD (MANUELE COUNTDOWN)

In deze modus kunt u manueel trainen met een van tevoren door u ingestelde trainingstijd. De gewenste tijd loopt tijdens de training af zoals bij een countdown.

1. Beweeg de toetsen PLUS/MINUS totdat u het programma MANUELE CD hebt gemarkeerd. Bevestig uw keuze met de START-toets.
2. U bevindt zich in het submenu "MANUEEL". Voer uw lichaamsgewicht in (geldt alleen voor STAIR en TRAC). Daarvoor moet u op de PLUS- resp. MINUS-toets drukken. Standaardinstelling is 70 kg. Bevestig uw invoer met de STARTtoets.
3. Nu gaat u naar de parameteropvraag "Tijd" (bij het TRAC "Gewicht en tijd"). Selecteer de gewenste trainingsduur van 5 tot 60 minuten (vooraf ingesteld op 20 min). Bevestig vervolgens opnieuw met START.
4. U bevindt zich nu in de trainingsmodus. Het trainingsbereik wordt door twee horizontale lijnen gekenmerkt. Door op de PLUS- resp. MINUS-toets te drukken,

kunt u de belastingintensiteit veranderen. Om de belastingsintensiteit aanzienlijk te kunnen verhogen resp. te verlagen, moet u de PLUS- resp. MINUS toets ingedrukt houden. Bij het TRAC kunt u bovendien met de OMHOOG- resp. OMLAAG-toets de stijgingshoek veranderen.

5. De training wordt na afloop van de vooraf ingestelde tijd beëindigd. Alternatief kunt u op de STOP-toets drukken. De trainingsparameters (Watt, 1/min, etc.) blijven gehandhaafd om ze te kunnen aflezen. Het verloop van de hartfrequentie wordt bovendien grafisch afgebeeld. Door weer op de STOP-toets te drukken, gaat u terug naar het hoofdmenu.

#### 7.1.1.5 VERSNELLING (alleen CYCLE en RECUMBENT)

In deze modus kunt u willekeurig lang trainen. Met de geïntegreerde versnelling kunt u de belasting regelen en zo simuleren alsof u bergop of bergaf fietst.

1. Beweeg de toetsen PLUS/MINUS totdat u het programma VERSNELLING hebt gemarkeerd. Bevestig uw keuze met de START-toets.
2. U bevindt zich nu in het submenu "Parameter". Voer nu uw lichaamsgewicht in door op de PLUS- resp. MINUS-toets te drukken (vooraf ingesteld op 70 kg) en druk op de START-toets.
3. U gaat nu naar de trainingsmodus. Hier hebt u altijd de mogelijkheid de versnelling en daarmee verbonden, de intensiteit te veranderen door op de PLUS- resp. MINUS-toets te drukken.
4. Beëindig de training door op de STOP-toets te drukken. De trainingswaarden (Watt, 1/min etc.) blijven gehandhaafd om ze te kunnen aflezen, het chronologische verloop wordt bovendien in het profiel omgekeerd weergegeven. Door nog een keer op de STOP-toets te drukken, gaat u weer terug naar het hoofdmenu.

#### 7.1.1.6 TEST\* (alleen CYCLE en TRAC)

*\* Om een test te kunnen laten plaatsvinden, moet u over een ERGO-FIT analysesoftware beschikken.*

Het programma TEST behoort niet tot de standaardprogramma's. Het wordt alleen bij het CYCLE en het TRAC van Line 4000 S, 4000 S MED, 4000 S SP meegeleverd. **De bij de korte test vermelde waarden worden slechts geadviseerd en zijn niet geschikt voor een diagnose!**



Om een test (Conconi-test of PWC-test) te laten plaatsvinden, hebt u een borstriem met POLAR-zender nodig.



**U beschikt in de trainingsmodus "TEST" over verschillende keuzemogelijkheden:**

**U beschikt in de trainingsmodus "TEST" over verschillende keuzemogelijkheden:**

- ⊗ PWC 130/150/170 (submaximale test met hartfrequentie 130/150/170), bij CYCLE van line 4000

**Zo kunt u een test zonder chipkaart laten plaatsvinden:**

1. Beweeg de toetsen PLUS/MINUS totdat u het programma TEST hebt gemarkeerd. Bevestig uw keuze met de START-toets.
2. U bevindt zich nu in het submenu "TESTKEUZE". Selecteer met de PLUS-/ MINUS-toets de gewenste testmodus en bevestig deze met de START-toets.
3. U gaat nu naar de parameteropvraag "Gewicht" en "Leeftijd". Corrigeer het opgegeven gewicht met de PLUS- resp. MINUS-toets totdat u uw eigen gewicht hebt bereikt en bevestig de waarde met START. Selecteer nu onder menupunt "Leeftijd" uw leeftijd en bevestig opnieuw met START.
4. Nu kunt u de startbelasting, de duur van het niveau, de verhoging van het niveau en de rustbelasting bekijken. Bevestig deze met START en u gaat naar de testmodus.
5. Uw actuele hartfrequentie wordt nu vastgesteld, hetgeen enkele seconden duurt. Zodra uw hartfrequentie is vastgesteld, begint de test.
5. In de testmodus kan de belasting niet worden gewijzigd. Zodra uw hartfrequentie boven de van tevoren gedefinieerde grens (130, 150, 170) ligt, wordt de test na afloop van het getrainde belastingsniveau automatisch beëindigd en gaat over naar de cooldown. De test kan altijd worden beëindigd door op de STOP-toets te drukken. In dit geval is echter geen analyse mogelijk.
6. Na beëindiging van de test blijven de testparameters gehandhaafd om ze te kunnen aflezen. Door opnieuw op de STOP-toets te drukken, gaat u weer terug naar het hoofdmenu.

**Zo kunt u een test met chipkaart laten plaatsvinden:**

- ⊗ PWC 130/150/170 (submaximale test met hartfrequentie 130/150/170 130/150/170), bij CYCLE 4000 „S“ in combinatie met ERGO-FIT trainings software
- ⊗ Individuele testparameters voor TRAC 4000 en Cycle 4000 met suffix „S“ in combinatie met ERGO-FIT trainingssoftware.
- ⊗ Conconi-Test (standaardtest voor een prestatiediagnose), bij CYCLE en TRAC 4000 „S“ in combinatie met ERGO-FIT trainings software

So gehen Sie vor:

1. De trainer beslist welke test wordt uitgevoerd, aansluitend wordt de chipkaart geïnitieerd en de test kan beginnen.
2. Steek de geïnitieerde chipkaart in de daarvoor bestemde kaartlezer. Bij het inlezen van de chipkaart springt de cockpit automatisch in de TEST-modus.

#### **PWC 130/150/170/Stappentest:**

3. U bevindt zich nu in een submenu. Hier worden de startbelasting, de duur van het niveau, de verhoging van het niveau, de rustbelasting en de hartfrequentie bij beëindiging van de test weergegeven. Bevestig deze waarden met START en u gaat naar de testmodus.
4. In de testmodus kan de belasting niet worden gewijzigd. Zodra uw hartfrequentie boven de van tevoren gedefinieerde grens (130, 150, 170) ligt, wordt de test na afloop van het getrainde belastingsniveau automatisch beëindigd en gaat over naar de cooldown. De test kan ook altijd worden beëindigd door op de STOP-toets te drukken.
5. Na beëindiging van de test blijven de testparameters gehandhaafd om ze te kunnen aflezen. Door opnieuw op de STOP-toets te drukken, gaat u weer terug naar het hoofdmenu.

#### **Conconi-Test:**

3. U bevindt zich nu in een submenu. Hier worden de leeftijd, het type van de test en het testnummer weergegeven. Bevestig deze waarden met START en u gaat naar de testmodus.
4. De testmodus begint met het eerste niveau, het warm-up-niveau. Hier kunt u de startbelasting nog met de PLUS- resp. MINUS-toets wijzigen. U dient zich 10 minuten op te warmen bij een gering belastingsniveau. Met START gaat u dan naar de eigenlijke testmodus. Hier kan het aantal Watt niet meer worden gewijzigd. U kunt de test te allen tijde met de STOP-toets beëindigen en naar de cooldown-modus wisselen. In deze modus moet u bij een geringe belasting nog enkele minuten uitlopen.
5. Na afloop van de vooraf ingestelde cooldown-tijd eindigt de test automatisch. Alternatief kunt u deze test beëindigen door op de STOP-toets te drukken. Na beëindiging van de test blijven de testresultaten gehandhaafd. Door weer op de STOP-toets te drukken, gaat u terug naar het hoofdmen.

## 7.1.2 CARDIO LINE 4100

Als u het apparaat inschakelt, verschijnt op de panel-PC van uw trainingsapparaat steeds eerst het hoofdmenu met de volgende programma's:

- ⊗ HANDMATIG
- ⊗ HANDMATIGE COUNTDOWN
- ⊗ HANDMATIGE VERSNELLING *(alleen bij CYCLE en RECUMBENT)*
- ⊗ CARDIO *(alleen bij CARDIO LINE 4100 S/S MED/S SP)*
- ⊗ PROFIELEN
- ⊗ TEST *(alleen bij TRAC van Line 4100 S, 4100 S MED, 4100 S SP, bij CYCLE jafhankelijk van het soort test)*
- ⊗ ONDERHOUD

Als u van een submenu weer terug wilt gaan naar het hoofdmenu drukt u een of meerdere keren op de STOP-toets.

*Opgelet! Bent u op het gebruik van een pacemaker aangewezen, mag u alleen maar in de modus MANUEEL trainen!*



### 7.1.2.1 HANDMATIG

In deze modus kunt u een willekeurige tijd trainen en daarbij de belasting zelf bepalen.

1. Druk in het hoofdmenu op de toets "MANUEEL".
2. U gaat nu naar de trainingsmodus. Hier hebt u de mogelijkheid de belastingsintensiteit te wijzigen door op de PLUS- resp. MINUS-toets te drukken. Indien u de belastingsintensiteit aanzienlijk wilt intensiveren, moet u de PLUS resp. MINUS-toets ingedrukt houden. Met de blauwe pijl-toets rechts onder de pols- en prestatiecurve kunt u de weergave van de curven veranderen.
3. Beëindig de training door op de STOP-toets te drukken. De trainingsparameters (Watt, 1 min etc.) en de pols- en prestatiecurven blijven gehandhaafd om ze te kunnen aflezen. Door nog een keer op de STOP-toets te drukken, gaat u weer terug naar het hoofdmenu.

### 7.1.2.2 HANDMATIGE COUNTDOWN

In deze modus kunt u manueel trainen met een van tevoren door u ingestelde trainingstijd. De gewenste tijd loopt tijdens de training af zoals bij een countdown.

1. Druk in het hoofdmenu op de toets "MANUELE COUNTDOWN".
2. U bevindt zich in het submenu "MANUELE COUNTDOWN". Voer uw lichaams-

gewicht in (geldt alleen voor STAIR en TRAC). Daarvoor moet u op de PLUS- resp. MINUS-toets drukken. Standaardinstelling is 70 kg. Bevestig uw invoer met de START-toets.

3. Nu gaat u naar de parameteropvraag "Tijd". Selecteer de gewenste trainingsduur van 0 tot 60 minuten (vooraf ingesteld op 10 min). U kunt de trainingstijd met de PLUS- resp. MINUS-toets verhogen resp. reduceren of manueel via de invoer aan het cijferpaneel. Bevestig uw invoer aansluitend met START. Indien u een foutieve tijd invoert, die boven of beneden het eventuele bereik ligt, heeft de weergegeven waarde een rode achtergrond. Corrigeer in dit geval de door u ingevoerde gegevens en bevestig deze nog een keer.
4. U gaat nu naar de trainingsmodus. Door op de PLUS- resp. MINUS-toets te drukken, kunt u de belastingintensiteit veranderen. Om de belastingintensiteit aanzienlijk te kunnen verhogen resp. te verlagen, moet u de PLUS- resp. MINUS-toets ingedrukt houden. Met de blauwe pijl-toets rechts onder de polsen prestatiecurve kunt u de weergave van de curven veranderen. Een doellijn symboliseert het einde van de vooraf ingestelde trainingstijd, boven aan de rand van het display loopt de gedefinieerde tijd af.
5. De training wordt na afloop van de vooraf ingestelde tijd automatisch beëindigd. Alternatief kunt u op de STOP-toets drukken. De trainingsparameters (Watt, 1/ min, etc.) en de weergave van de pols- en prestatiecurven blijven gehandhaafd om ze te kunnen aflezen. Door weer op de STOP-toets te drukken, gaat u terug naar het hoofdmenu.

#### 7.1.2.3 HANDMATIGE VERSNELLING (alleen bij CYCLE en RECUMBENT)

In deze modus kunt u willekeurig lang trainen. Met de geïntegreerde versnelling kunt u de belasting regelen en zo simuleren alsof u bergop of bergaf fietst.

1. Druk in het hoofdmenu op de toets "MANUELE VERSNELLING".
2. Nu gaat u naar de parameteropvraag "Gewicht". Voer uw lichaamsgewicht van 10 tot 200 kg in (vooraf ingesteld op 70 kg). U kunt de waarde met de PLUS resp. MINUS-toets verhogen resp. reduceren of manueel via de invoer aan het cijferpaneel. Bevestig uw invoer aansluitend met START. Indien u een foutief gewicht invoert, dat boven of beneden het eventuele bereik ligt, heeft de weergegeven waarde een rode achtergrond. Corrigeer in dit geval de door u ingevoerde gegevens en bevestig deze nog een keer.
3. Hier hebt u de mogelijkheid de versnelling en daarmee verbonden, de intensiteit te veranderen door op de PLUS- resp. MINUS-toets te drukken. Met de blauwe pijl-toets rechts onder de pols- en prestatiecurve kunt u de weergave van de curven veranderen.
4. Beëindig de training door op de STOP-toets te drukken. De trainingsparameters

(Watt, 1/min etc.) en de weergave van de pols- en prestatiecurven blijven gehandhaafd om ze te kunnen aflezen. Door nog een keer op de STOP-toets te drukken, gaat u weer terug naar het hoofdmenu.

#### 7.1.2.4 **CARDIO**

Om een CARDIO-training (hartfrequentiegestuurde training) te laten plaatsvinden, hebt u een borstriem met POLAR-zender nodig. Alleen dan kan uw hartfrequentie worden gemeten en de belasting automatisch worden geregeld. De CARDIO-/ SYSTEEM-modus dient ertoe de belastingsintensiteit via de hartfrequentie te sturen met het doel de van tevoren vastgelegde hartfrequentie tijdens de trainingsperiode constant te houden.



Zowel bij CARDIO alsook bij TEST wordt geadviseerd de polsslagen via een borstriem te controleren. Een training met de handpols dient alleen ter controle! Om de bovenste of onderste grens van uw hartfrequentie te kunnen vaststellen, moet eerst een ERGO-FIT cardiotest (op het CYCLE 4100 S of 4100 S MED) plaatsvinden.

Voor een CARDIO-training moeten vóór trainingsbegin de volgende parameters worden vastgelegd:

- PULSMAX = bovenste grens van de hartfrequentie tijdens de training
- PULSMIN = onderste grens van de hartfrequentie tijdens de training
- STARTBELASTING = startbelasting aan het begin van de training
- Bij het TRAC = maximale snelheid voor de training  
(De training begint bij de helft van de maximale snelheid)

U kunt bij de CARDIO-/SYSTEEM-training tussen 2 trainingsmodi kiezen:

- ⊗ **CARDIO-training zonder chipkaart**
- ⊗ **CARDIO-training met chipkaart**

Een training met chipkaart maakt de training voor de trainer en voor degene die traint veel eenvoudiger. Degene die traint, traint steeds bij optimale hartfrequentie en kan zich niet overbelasten. De trainer weet dat zijn klant optimaal traint en moet hem niet voortdurend controleren. Daarnaast is de training eenvoudig omdat degene die traint niet rekening hoeft te houden met nog andere trainingsgegevens. Met de ERGO-FIT chipkaart is de ERGO-FIT cardiopunttraining mogelijk.

#### **Zo traint u zonder chipkaart:**

1. Druk in het hoofdmenu op de toets "CARDIO".
2. U bevindt zich nu in het submenu "CARDIO". Selecteer nu met de PLUS- resp. MINUS-toets de gewenste trainingsmodi **CARDIO TIJD**, **CARDIOCOUNTDOWN** of **CARDIO AFSTAND**.

3. U bevindt zich in het submenu "CARDIO". Voer uw lichaamsgewicht in (geldt alleen voor STAIR en TRAC). Dit bereikt u door op de PLUS- resp. MINUS-toets te drukken (vooraf ingesteld op 70 kg). Bevestig uw invoer met de START-toets.

#### CARDIOTIJD

4. Nu gaat u naar de parameteropvraag. Corrigeer de opgegeven waarden "Leeftijd", "Last", "Pols max" en "Pols min" dienovereenkomstig. U kunt de waarden met de PLUS- resp. MINUS-toets verhogen resp. reduceren of manueel via de invoer aan het cijferpanel. Tussen de waarden kunt u wisselen met de pijltoetsen, met de enter-toets in het cijferpanel of door manueel de gewenste waarde uit te kiezen. Bevestig de gewijzigde gegevens aansluitend met START. Indien u een foutieve waarde invoert, die boven of beneden het eventuele bereik ligt, krijgt de waarde een rode achtergrond. Corrigeer in dit geval uw ingevoerde gegevens en bevestig deze opnieuw.
5. De weergave op het display gaat over naar de CARDIO-gebruiksmodus. Uw actuele hartfrequentie wordt nu vastgesteld. Dit duurt normaal gesproken enkele seconden. Met de juiste weergave van de hartfrequentie begint de training die met het eerste belastingsniveau start.
6. U bevindt zich nu in de trainingsmodus. Door op de PLUS- resp. MINUS-toets te drukken, kunt u de belasting veranderen. Met de blauwe pijl-toets rechts onder de pols- en prestatiecurve kunt u de weergave van de curven veranderen. Boven aan de rand van het display wordt de actuele trainingsduur weergegeven.
7. Beëindig de training door op de STOP-toets te drukken. De trainingsparameters (Watt, 1/min, etc.) en de weergave van de pols- en prestatiecurve blijven gehandhaafd om ze te kunnen aflezen. Door weer op de STOP-toets te drukken, gaat u terug naar het hoofdmenu.

#### COUNTDOWN CARDIO

4. Nu gaat u naar de parameteropvraag. Corrigeer de opgegeven waarden "Leeftijd", "Last", "Pols max", "Pols min" en "Trainingsduur" dienovereenkomstig. U kunt de waarden met de PLUS- resp. MINUS-toets verhogen resp. reduceren of manueel via de invoer aan het cijferpanel. Tussen de waarden kunt u wisselen met de pijltoetsen, met de enter-toets in het cijferpanel of door manueel de gewenste waarde uit te kiezen. Bevestig de gewijzigde gegevens aansluitend met START. Indien u een foutieve waarde invoert, die boven of beneden het eventuele bereik ligt, krijgt de waarde een rode achtergrond. Corrigeer in dit geval uw ingevoerde gegevens en bevestig deze opnieuw.
5. De weergave op het display gaat over naar de CARDIO-gebruiksmodus. Uw actuele hartfrequentie wordt nu vastgesteld. Dit duurt normaal gesproken enkele seconden. Met de juiste weergave van de hartfrequentie begint de training die met het eerste

belastingsniveau start.

6. U bevindt zich nu in de trainingsmodus. Door op de PLUS- resp. MINUS-toets te drukken, kunt u de belasting veranderen. Met de blauwe pijl-toets rechts onder de pols- en prestatiecurve kunt u de weergave van de curven veranderen. Een doellijn symboliseert het einde van de vooraf ingestelde trainingstijd. Boven aan de rand van het display loopt de gedefinieerde tijd af.
7. De training wordt na afloop van de vooraf gedefinieerde tijd beëindigd. Alternatief kunt u ook op de STOP-toets drukken. De trainingsparameters (Watt, 1/min, etc.) en de weergave van de pols- en prestatiecurve blijven gehandhaafd om ze te kunnen aflezen. Door weer op de STOP-toets te drukken, gaat u terug naar het hoofdmenu.

### CARDIOTRAJECT

4. Nu gaat u naar de parameteropvraag. Corrigeer de opgegeven waarden "Leeftijd", "Last", "Pols max", "Pols min" en "Trainingsduur" dienovereenkomstig. U kunt de waarden met de PLUS- resp. MINUS-toets verhogen resp. reduceren of manueel via de invoer aan het cijferpanel. Tussen de waarden kunt u wisselen of met de pijltoetsen, met de enter-toets in het cijferpanel of door manueel de gewenste waarde uit te kiezen. Bevestig de gewijzigde gegevens aansluitend met START. Indien u een foutieve waarde invoert, die boven of beneden het eventuele bereik ligt, krijgt de waarde een rode achtergrond. Corrigeer in dit geval uw ingevoerde gegevens en bevestig deze opnieuw.
5. De weergave op het display gaat over naar de CARDIO-gebruiksmodus. Uw actuele hartfrequentie wordt nu vastgesteld. Dit duurt normaal gesproken enkele seconden. Met de juiste weergave van de hartfrequentie begint de training die met het eerste belastingsniveau start.
6. U bevindt zich nu in de trainingsmodus. Door op de PLUS- resp. MINUS-toets te drukken, kunt u de belasting veranderen. Met de blauwe pijl-toets rechts onder de pols- en prestatiecurve kunt u de weergave van de curven veranderen. Een doellijn symboliseert het einde van de vooraf ingestelde trainingstijd. Boven aan de rand van het display wordt de actuele trainingsduur weergegeven.
7. De training wordt na afloop van de vooraf gedefinieerde afstand beëindigd. Alternatief kunt u ook op de STOP-toets drukken. De trainingsparameters (Watt, 1/min, etc.) en de weergave van de pols- en prestatiecurve blijven gehandhaafd om ze te kunnen aflezen. Door weer op de STOP-toets te drukken, gaat u terug naar het hoofdmenu.

### CALORIEVERBRUIK CARDIO

4. U komt nu bij de parameterinvoer terecht. Corrigeer de voorgegeven informatie „Leeftijd“, „Belasting“, „Pols max.“, „Puls min.“ en „Calorieënverbruik“. U kunt de

waarden met behulp van de PLUS- en MIN-toetsen verhogen of verlagen of handmatig invoeren met behulp van het cijferpaneel. U kunt met de pijltoetsen tussen de waarden bewegen, met de enter-toets in het waardenpaneel raken of manueel de gewenste invoer selecteren. Bevestig uw gewijzigde informatie vervolgens met START. Als u een foutieve waarde hebt ingevoerd die het mogelijke bereik over- of onderschrijft, wordt de waarde rood weergegeven. Corrigeer in dit geval uw invoer en bevestig opnieuw.

5. De weergave wisselt naar de CARDIO-bedrijfsmodus. Uw actuele hartfrequentie wordt bepaald. Dit duurt enkele seconden. Met een geldige weergave van de hartfrequentie begint de training en start met het eerste belastingsniveau.
6. Ze bevinden zich uitsluitend in de trainingsmodus. Door op de PLUS- of MINtoets te drukken kunt u de belasting wijzigen. Met behulp van de switch-button rechtsonder de pols- en prestatiecurve kunt u de weergave van de curven wijzigen. Op de bovenste schermrand wordt de actuele trainingsduur weergegeven.
7. Beëindig de training door op de STOP-toets te drukken. De trainingsparameters (watt, 1/min, etc.) en de weergave van de pols- en prestatiecurven blijven behouden zodat u ze kunt aflezen. Door opnieuw op de STOP-toets te drukken gaat u terug naar het hoofdmenu.

Zo traint u met chipkaart:

1. Voordat u de chipkaart kunt gebruiken, moet u de kaart dienovereenkomstig initialiseren.
2. Schuif de geïntialiseerde chipkaart in de daarvoor bestemde kaartlezer.
3. U bevindt zich in het submenu "CARDIO". De software controleert nu automatisch de ingevoerde chipkaart. Mochten daarbij problemen optreden, verschijnt op het display een foutmelding (zie Hoofdstuk 10.2).
4. De weergave op het display gaat nu over naar de gebruiksmodus "Met kaart". Op het display staat informatie over de desbetreffende trainingsweek, het te bereiken aantal punten in de actuele week, het in de actuele week tot nu toe bereikte aantal punten, alsmede informatie over de naam van degene die traint en het gedefinieerde polsbereik.
5. Door op de START-toets te drukken, komt u naar de weergave "Cardioparameter". Nu moet u nog de startbelasting voor de training vastleggen. U kunt de waarden door middel van de PLUS- resp. MINUS-toets verhogen resp. reduceren of manueel via de invoer aan het cijferpaneel. Weer bevestigen met de STARTtoets.
6. De weergave op het display gaat over naar de CARDIO-gebruiksmodus. Uw actuele hartfrequentie wordt nu vastgesteld. Dit duurt slechts enkele seconden. Zodra de juiste hartfrequentie werd vastgesteld, begint de training die met het eerste belastingsniveau start.



7. U bevindt zich nu in de trainingsmodus. Door op de PLUS- resp. MINUS-toets te drukken, kunt u de belasting veranderen. Met de blauwe pijl-toetsen rechts onder de pols- en prestatiecurve kunt u de weergave van de curven veranderen.
8. De training wordt al naar gelang de trainingsmodi automatisch beëindigd of u beëindigt de training door op de STOP-toets te drukken.
9. U gaat nu naar de opvraag "Training beëindigd". Bepaal nu of u de training wilt beëindigen of op een later tijdstip de training wilt voortzetten.
10. U ontvangt nu de aanwijzing op welke apparaten uw training moet worden voortgezet. . laatste opsommingsteken: Door op de knop „curven“ te drukken, kunt u ook nogmaals naar de weergave van de pols- en prestatiecurve gaan. Door de knop „Info“ in te drukken gaat u terug naar het informatievenster. Beëindig uw cardiotraining nu met STOP en verwijder de trainingskaart.

#### 7.1.2.5 PROFIELEN

Hier kunt u tussen 5 vooraf gedefinieerde profielen (duur 60 minuten) kiezen. De profielen verschillen van elkaar in de vorm van hun wisselende belastingsniveaus met verschillende volgorde (zie Hoofdstuk 7.1.1.2).

1. Druk in het hoofdmenu op de toets "PROFIELEN".
2. U bevindt zich nu in het submenu "PROFIELEN". Selecteer nu het gewenste profiel door er op te klikken.
3. Nu gaat u naar de parameteropvraag. Corrigeer de opgegeven waarden "Niveau" en "Profieluur" dienovereenkomstig. U kunt de waarden met de PLUS- resp. MINUS-toets verhogen resp. reduceren of manueel via de invoer aan het cijferpaneel. Tussen de waarden kunt u wisselen met de pijl-toetsen, met de enter-toets in het cijferpaneel of door manueel de gewenste waarde uit te kiezen. Bevestig de gewijzigde gegevens aansluitend met START. Indien u een foutieve waarde invoert, die boven of beneden het eventuele bereik ligt, krijgt de waarde een rode achtergrond. Corrigeer in dit geval uw ingevoerde gegevens en bevestig deze opnieuw.
4. U bevindt zich nu in de trainingsmodus. Hier kunt u geen veranderingen aanbrengen. Met de blauwe pijl-toets rechts onder de pols- en prestatiecurve kunt u de weergave van de curven veranderen.
5. De training wordt na afloop van de vooraf gedefinieerde tijd beëindigd. Alternatief kunt u ook op de STOP-toets drukken. De trainingsparameters (Watt, 1/min, etc.) en de weergave van de pols- en prestatiecurve blijven gehandhaafd om ze te kunnen aflezen. Door weer op de STOP-toets te drukken, gaat u terug naar het hoofdmenu.



## GEbruikersPROFIELEN

1. 1) Kies op het hoofdmenu de modus „PROFIELEN“.
- 2) U bevindt zich nu op het submenu „PROFIELEN“; kies daar het menu „Gebruikersprofielen“ door erop te klikken.
- 3) U bevindt zich op het menu „Gebruikersprofielen“; hier kunt u door te klikken uit meerdere gebruikersprofielsjablonen kiezen en die naar believen wijzigen.
- 4) U bevindt zich in een gebruikersprofiel. Aan de hand van symbolen worden er profielen weergegeven, die hier zijn opgeslagen, en bovendien wordt weergegeven hoeveel niveaus en begrenzingsparameters het desbetreffende profiel bevat. Door op een profiel te klikken, hebt u nu meerdere bewerkingsmogelijkheden.
  - a) Bewerken: nu worden alle niveaus weergegeven, met daarbij het soort profiel en de begrenzingsparameters. U kunt nu een niveau activeren door op de bewerkingmodus te klikken. Via de knop kunt u nu het niveau wissen of een nieuw niveau na het gekozen niveau invoegen. Door op de begrenzingswaarden op de symbolen te klikken kunt u die aan de hand van de PLUS- of MIN-toets verhogen of verlagen of door handmatig invoeren via het cijferblok. U kunt met de pijltoetsen tussen de waarden kiezen of u kunt de gewenste waarde handmatig kiezen.
  - b) Nieuw profiel voor of na het gemarkeerde invoegen: kies eerste het gewenste soort profiel „Cardio“ of „Last“, door erop te klikken, en daarna kunt u kiezen uit de gewenste parameters „Doel“, „Afstand“ en „Calorieën“. Kies die ook door erop te klikken, waarna er een nieuw profiel wordt aangemaakt en u naar het profieloverzicht wordt teruggebracht. Via de knop „Terug“ kunt u te allen tijde het aanmaken van een nieuw profiel afbreken.
  - c) Wissen: Door op de knop „Wissen“ te klikken, wordt het gemarkeerde profiel onherroepelijk verwijderd.
- 5) Door op de START-toets te klikken bevestigt u nogmaals uw wijzigingen en komt u in de trainingsmodus. Door op de STOP-toets te klikken breekt u het bewerken van het gebruikersprofiel af zonder het op te slaan en komt u terug op het menu „Gebruikersprofiel“.

### 7.1.2.6 TEST\*

*\* Om een test te kunnen laten plaatsvinden, moet u over een ERGO-FIT analysesoftware beschikken.*

Het programma TEST behoort niet tot de standaardprogramma's. Het wordt alleen bij het CYCLE en het TRAC van Line 4100 S en 4100 S MED meegeleverd. De bij de korte test vermelde waarden worden slechts geadviseerd en zijn niet voor een diagnose geschikt!

Om een test (Conconi-test of PWC-test) te laten plaatsvinden, hebt u een borstriem met POLAR-zender nodig.

### **U beschikt in de trainingsmodus “TEST” over verschillende keuzemogelijkheden:**

#### **Testmogelijkheid zonder chipkaart:**

- ⊗ PWC 130/150/170 (ssubmaximale test met hartfrequentie 130/150/170), bij CYCLE 4100 van alleen Line
- ⊗ WHO, bij CYCLE 4100 van alleen Line

#### **Zo kunt u een test zonder chipkaart laten plaatsvinden:**

1. Druk in het hoofdmenu op de toets “TEST”.
2. U bevindt zich nu in het submenu. Selecteer nu de gewenste testmodus. (PWC 130/150/170 of WHO).

#### **PWC-Test:**

3. U bent nu bei der lektion over het gewicht, de leeftijd und het geslacht. U heeft de mogelijkheid deze vragen m.b.t. Het gewicht en de leeftijd middels de plus of der min toets te aangegeven, daarmee kunt u het getal verhogen of te verminderen. Het invoer kunt u ook handmatig invoeren door gewoon op de getallen te drukken. Tussen de waarden kunt u wisselen met de pijltoetsen, met de enter-toets in het cijferpanel of door manueel de gewenste waarde uit te kiezen. Het geslacht kunt u aangeven door het symbol toets rechts op de beel in te voeren. Bevestig de gewijzigde gegevens aansluitend met START. Indien u een foutieve waarde invoert, die boven of beneden het eventuele bereik ligt, krijgt de waarde een rode achtergrond. Corrigeer in dit geval uw ingevoerde gegevens en bevestig deze opnieuw.
4. In de testmodus zonder chipkaart kunt u de startbelasting met de PLUS- resp. MINUS-toets wijzigen. Zodra uw hartfrequentie boven de van tevoren gedefinieerde grens (130, 150, 170) ligt, wordt de test na afloop van de getrainde niveauuur automatisch beëindigd en gaat over naar de cooldown. De test kan ook te allen tijde worden beëindigd door op de STOP-toets te drukken – in dit geval is echter geen analyse mogelijk. Tijdens de training kunt u met de blauwe pijl-toets rechts onder de pols- en prestatiecurve de weergave van de curven veranderen. Met de buttons “Profielen” en “Curven” links onder de pols- en prestatiecurve kunt u tussen de weergave van curven en profielen (test, cooldown) wisselen.
5. Na beëindiging van de test gaat u naar het informatievenster “Test beëindigd”. Hier kunt u uw testresultaten in W/kg bekijken en in tabel A.7 in het hoofdstuk „Appendix“ uw fitnessniveau aflezen. Door opnieuw op de STOP-toets te drukken, gaat u weer terug naar het hoofdmenu.

**WHO-Test:**

3. U heeft nu de mogelijkheid om de de startlast, de lastverhoging en de tijd m.b.t. uw doel aan de trainign aan te geven. U heeft de mogelijkheid deze vragen middels de plus of der min toets te aangegeven,daarmee kunt u het getal verhogen of te verminderen. Het invoer kunt u ook handmatig invoeren door gewoon op de getallen te drukken. Tussen de waarden kunt u wisselen met de pijltoetsen, met de enter-toets in het cijferpanel of door manueel de gewenste waarde uit te kiezen. Bevestig de gewijzigde gegevens aansluitend met START. Indien u een foutieve waarde invoert, die boven of beneden het eventuele bereik ligt, krijgt de waarde een rode achtergrond. Corrigeer in dit geval uw ingevoerde gegevens en bevestig deze opnieuw.
4. In de testmodus zonder chipkaart kunt u de startbelasting met de PLUS- resp. MINUS-toets wijzigen. Zodra uw hartfrequentie boven de van tevoren gedefinieerde grens (130, 150, 170) ligt, wordt de test na afloop van de getrainde niveauduur automatisch beëindigd en gaat over naar de cooldown. De test kan ook te allen tijde worden beëindigd door op de STOP-toets te drukken – in dit geval is echter geen analyse mogelijk. Tijdens de training kunt u met de blauwe pijl-toets rechts onder de pols- en prestatiecurve de weergave van de curven veranderen. Met de buttons “Profielen” en “Curven” links onder de pols- en prestatiecurve kunt u tussen de weergave van curven en profielen (test, cooldown) wisselen.
5. Na beëindiging van de test gaat u naar het informatievenster “Test beëindigd”. Hier kunt u uw testresultaten bekijken. Door opnieuw op de STOP-toets te drukken, gaat u weer terug naar het hoofdmenu.

**Testmogelijkheid met chipkaart:**

- ⊗ PWC 130/150/170 (submaximale test met hartfrequentie 130/150/170), bij CYCLE 4100 „S“ in combinatie met ERGO-FIT trainings software
- ⊗ Individuele testparameters voor TRAC 4100 en Cycle 4100 met suffix „S“ in combinatie met ERGO-FIT trainingssoftware.
- ⊗ Conconi-Test (Standardtest zur Leistungsdiagnostik), bij CYCLE en TRAC 4100 „S“ in combinatie met ERGO-FIT trainings software

**Zo kunt u een test met chipkaart laten plaatsvinden:**

1. De trainer beslist welke test wordt uitgevoerd, aansluitend wordt de chipkaart geïntialiseerd en de test kan beginnen.
2. Steek de geïntialiseerde chipkaart in de daarvoor bestemde kaartlezer. Bij het inlezen van de chipkaart springt de cockpit automatisch in de TEST-modus.

### **PWC-test/Stappentest:**

3. Uw actuele hartfrequentie wordt nu vastgesteld, hetgeen enkele seconden duurt. Zodra uw hartfrequentie is vastgesteld, begint de test.
4. In de testmodus kan de belasting niet worden gewijzigd. Zodra uw hartfrequentie boven de van tevoren gedefinieerde grens (130, 150, 170) ligt, wordt de test na afloop van het getrainde belastingsniveau automatisch beëindigd en gaat over naar de cooldown. De test kan altijd worden beëindigd door op de STOP-toets te drukken. In dit geval is echter geen analyse mogelijk. Tijdens de training kunt u met de blauwe pijl-toets rechts onder de pols- en prestatiecurve de weergave van de curven veranderen. Met de buttons "Profielen" en "Curven" links onder de pols- en prestatiecurve kunt u tussen de weergave van curven en profielen (test, cooldown) wisselen.
5. Na beëindiging van de test ontvangt u de aanwijzing op welke apparaten uw training moet worden voortgezet. Beëindig uw cardiotraining nu met STOP en neem de trainingskaart uit de kaartlezer.

### **Conconi-test:**

3. Uw actuele hartfrequentie wordt nu vastgesteld, hetgeen enkele seconden duurt. Zodra deze werd vastgesteld, begint de test.
4. De testmodus begint met het eerste niveau, het warm-up-niveau (WU). Hier kunt u de startbelasting nog met de PLUS- resp. MINUS-toets wijzigen. U dient zich 10 minuten bij een geringe belastingsniveau op te warmen. Na afloop van de vastgelegde warm-up-duur of met START gaat u dan naar de eigenlijke testmodus (TE). Hier aan het aantal Watt niet meer worden gewijzigd. U kunt de test te allen tijde met de STOP-toets beëindigen en naar de cooldown-modus (CD) wisselen. In deze modus moet u bij een geringe belasting nog enkele minuten uitlopen. Tijdens detraining kunt u met de blauwe pijl-toets rechts onder de pols- en prestatiecurve de weergave van de curven veranderen. Met de buttons "Profielen" en "Curven" links onder de pols- en prestatiecurve kunt u tussen de weergave van curven en profielen (warm-up-test, cooldown) wisselen.
5. Na beëindiging van de test ontvangt u de aanwijzing op welke apparaten uw training moet worden voortgezet. Beëindig uw cardiotraining nu met STOP en neem de trainingskaart uit de kaartlezer.

#### **7.1.2.7 ONDERHOUD**

De CARDIO LINE 4100- apparaten hebben bovendien de modus „Onderhoud“. Daarmee kunt u vanaf een externe bron en / of USB-stick tijdens het trainen naar films kijken of naar muziek / audioboeken luisteren.

**Video:** De volgende formaten kunnen worden afgespeeld: \*.avi, \*.mpg, \*.mpeg, \*.wmv, \*.mkv, de volgende codecs worden ondersteund: MPEG-1 & 2, MPEG-4 (o.a. H.264, DivX, Xvid & Co.), Windows Media Video, Intel Indeo, MJPEG.

De volgende formaten kunnen worden afgespeeld: \*.mp3, \*.wav, \*.wmf, \*.ogg, \*.flac de volgende codecs worden ondersteund: MPEG laag 1, 2, en 3 (MP3), AC3/A52, E-AC3, DTS, AAC, WMA, Ogg Vorbis, FLAC.

Ga als volgt:

- 1 Tijdens de training, onafhankelijk van de trainingsmodus, gaat u via de button "Wervel" rechts boven aan de rand van het display terug naar het hoofdmenu. Steek de USB-stick in de daarvoor bestemde port. Druk hier op de button "Onderhoud".
- 2 bevindt zich in het submenu "Onderhoud". Selecteer hier de door u gewenste externe bron door er op te klikken.
3. U bevindt zich nu in de filmmodus. Ook hier kunt u te allen tijde van de functies van de verschillende buttons gebruik maken (bijvoorbeeld verhogen van de weerstand met de PLUS-button). Bovendien kunt u tussen de weergave "Filmmodus" en "Training" wisselen door op de button "Wervel" te drukken. Bij beëindiging van de training eindigt automatisch ook de filmmodus.

## 7.2 Gedrag bij beëindiging van de training afhankelijk van het trainingsapparaat

Apparaat	Speciale aanwijzingen
<b>CIRCLE CYCLE RECUMBENT STAIR</b>	Bij beëindiging van de training moet met geen speciale aanwijzingen worden rekening gehouden. De training kan gewoon worden beëindigd. Door de vrijloop bestaat er geen risico. Houd ook rekening met de risicoaanwijzingen in de appendix.
<b>CROSS MIX</b>	Beëindig de training met de STOP-toets. Alleen zo worden de pedalen afgeremd. Aangezien er geen vrijloop aanwezig is, bestaat anders het risico een verwonding op te lopen. Houd ook rekening met de risicoaanwijzingen in de appendix.
<b>TRAC</b>	Beëindig de training pas als de loopband volkomen tot stilstand is gekomen nadat u op de STOP-toets hebt gedrukt of door het juiste gebruik van de zijdelingse tree-oppervlakken als u van de NOODUIT-functie gebruik hebt gemaakt. Houd ook rekening met de risicoaanwijzingen in de appendix.

## 7.3 Functiecontrole

Ga bij de functiecontrole als volgt te werk:

### 7.3.1 CIRCLE

#### De remfunctie

- ⊗ Schakel het apparaat in. Aan de hand van de verlichting op het display kunt u direct vaststellen of het apparaat klaar is voor gebruik.
- ⊗ Kies de gebruikswijze "MANUEEL".
- ⊗ Draai nu aan de handkruk in het laagste toerentalbereik (let op de pijlen!), de weerstand wordt verhoogd. Verhoog nu het toerental tot het maximum, de weerstand wordt verlaagd (let op de pijlen!). Als dit zo werkt, kunt u ervan uitgaan dat het van het toerental onafhankelijke gebruik in orde is. Let er bovendien op dat de handkrukken nadat u ze hebt losgelaten onmiddellijk blijven staan. Voor zover zij niet in de draairichting verder draaien, kunt u ervan uitgaan dat de aandrijving functioneert. Blijf tijdens de functiecontrole zo ver mogelijk uit het bewegingsbereik van de handkrukken.

#### De pols

- ⊗ Controleer de functie om de pols te meten (zie Hoofdstuk 7.5.).

#### Andere functies

- ⊗ Controleer voordat u opstapt steeds of de zitplaats in de bovenste eindpositie vast aanslaat en niet naar achteren of naar de kant kan wegklappen. Controleer bovendien of de handkrukken vastgezet zijn, zoals in Hoofdstuk 6.3.1 wordt beschreven.
- ⊗ Controleer of de zitplaats probleemloos naar voren kan worden geklapt. Let erop dat de tussenruimte voor de zitbuis vrij is. Het risico bestaat dat u letsel oploopt.
- ⊗ Controleer de voorloop- en terugloopfunctie door te testen of de handkrukken in beide richtingen kunnen worden gedraaid.

### 7.3.2 CROSS

#### De remfunctie

- ⊗ Schakel het apparaat in. Aan de hand van de verlichting op het display kunt u direct vaststellen of het apparaat klaar is voor gebruik.
- ⊗ Kies de gebruikswijze "MANUEEL" en reduceer de opgegeven prestatie tot de geringste waarde (zie Hoofdstuk 7.1.1).
- ⊗ De snelheid van de stappen kan eenvoudig zonder veel weerstand worden verhoogd.
- ⊗ Druk op de STOP-toets. De weerstand wordt drastisch verhoogd; een training is praktisch niet meer mogelijk. Als dit zo werkt, kunt u ervan uitgaan dat de remfunctie in orde is.

#### De pols

- ⊗ Controleer de functie om de pols te meten (zie Hoofdstuk 7.5.).

#### Andere functies

- ⊗ Controleer de voorloop- en terugloofunctie door te testen of de pedalen in beide richtingen kunnen worden gedraaid.

### 7.3.3 CYCLE

#### De remfunctie

- ⊗ Schakel het apparaat in. Aan de hand van de verlichting op het display kunt u direct vaststellen of het apparaat klaar is voor gebruik.
- ⊗ Kies de gebruikswijze "MANUEEL" en verhoog de opgegeven prestatie (zie Hoofdstuk 7.1.1).
- ⊗ Draai nu aan de handkruk in het laagste toerentalbereik (let op de pijlen!), de weerstand wordt verhoogd. Verhoog nu het toerental tot het maximum, de weerstand wordt verlaagd (let op de pijlen!). Als dit zo werkt, kunt u ervan uitgaan dat het van het toerental onafhankelijke gebruik in orde is.

#### De pols

- ⊗ Controleer de functie om de pols te meten (zie Hoofdstuk 7.5.).

#### Andere functies

- ⊗ Controleer of het zadel zonder problemen anders kan worden ingesteld.
- ⊗ Controleer of het stuur zonder problemen anders kan worden ingesteld.



### 7.3.4 MIX

#### De remfunctie

- ⊗ Schakel het apparaat in. Aan de hand van de verlichting op het display kunt u direct vaststellen of het apparaat klaar is voor gebruik.
- ⊗ Kies de gebruikswijze "MANUEEL" en reduceer de opgegeven prestatie tot de geringste waarde (zie Hoofdstuk 7.1.1).
- ⊗ De snelheid van de stappen kan eenvoudig zonder veel weerstand worden verhoogd.
- ⊗ Druk op de STOP-toets. De weerstand wordt drastisch verhoogd; een training is praktisch niet meer mogelijk. Als dit zo werkt, kunt u ervan uitgaan dat de remfunctie in orde is.

#### De pols

- ⊗ Controleer de functie om de pols te meten (zie Hoofdstuk 7.5.).

#### Andere functies

- ⊗ Controleer of de zitplaats zonder problemen anders kan worden ingesteld.
- ⊗ Controleer de voorloop- en teruglooppunt door te testen of de pedalen in beide richtingen kunnen worden gedraaid.

### 7.3.5 RECUMBENT

#### De remfunctie

- ⊗ Schakel het apparaat in. Aan de hand van de verlichting op het display kunt u direct vaststellen of het apparaat klaar is voor gebruik.
- ⊗ Kies de gebruikswijze "MANUEEL" en verhoog de opgegeven prestatie (zie Hoofdstuk 7.1.1).
- ⊗ Beweeg de pedalen in het laagste toerentalbereik (let op de pijlen!), de weerstand wordt verhoogd. Verhoog nu het toerental tot het maximum, de weerstand wordt verlaagd. Als dit zo werkt, kunt u ervan uitgaan dat het van het toerental onafhankelijke gebruik in orde is.

#### De pols

- ⊗ Controleer de functie om de pols te meten (zie Hoofdstuk 7.5.).

#### Andere functies

- ⊗ Controleer of de zitplaats zonder problemen anders kan worden ingesteld.

### 7.3.6 STAIR

#### De remfunctie

- ⊗ Schakel het apparaat in. Aan de hand van de verlichting op het display kunt u direct vaststellen of het apparaat klaar is voor gebruik.
- ⊗ Kies de gebruikswijze "MANUEEL" en verhoog de opgegeven snelheid (zie Hoofdstuk 7.1.1).
- ⊗ Loop gelijkmatig. De weerstand stelt zich op de gewenste snelheid in (b.v. 60/ min kiezen = een 20 cm trede/s).
- ⊗ Reduceer de opgegeven snelheid. De weerstand wordt verhoogd en stelt de nieuwe snelheid in. Als dit zo werkt, kunt u ervan uitgaan dat de remfunctie in orde is.

#### De pols

- ⊗ Controleer de functie om de pols te meten (zie Hoofdstuk 7.5.).

### 7.3.7 TRAC

#### Het sturen van de snelheid

- ⊗ Schakel het apparaat in. Aan de hand van de verlichting op het display kunt u direct vaststellen of het apparaat klaar is voor gebruik. Bei Modellen mit Hubeinrichtung steuert der Hubmotor automatisch den Referenzpunkt an.
- ⊗ Kies de gebruikswijze "MANUEEL" en verhoog gelijkmatig de opgegeven snelheid (zie Hoofdstuk 7.1.1).
- ⊗ De snelheid wordt gelijkmatig tot de opgegeven waarde verhoogd en blijft stabiel.

#### NOOD-UIT-functie

- ⊗ Schakel het apparaat in. Aan de hand van de verlichting op het display kunt u direct vaststellen of het apparaat klaar is voor gebruik. Bij modellen met een hijsinrichting stuurt de hijsmotor automatisch het referentiepunt aan.
- ⊗ Kies de gebruikswijze "MANUEEL" en verhoog gelijkmatig de opgegeven snelheid (zie Hoofdstuk 7.1.1).
- ⊗ De snelheid wordt gelijkmatig tot de opgegeven waarde verhoogd en blijft stabiel.

- ⊗ Als u de NOOD-UIT-schakelaar in werking stelt, komt de loopband onmiddellijk tot stilstand en de verlichting op het display gaat uit. Als dit zo werkt, kunt u ervan uitgaan dat de NOOD-UIT-functie in orde is. Om het TRAC weer te laten functioneren, moet u met de wijzers van de klok mee aan de NOOD-UITschakelaar draaien totdat deze eruit springt.
- ⊗ Kies de bedrijfsmodus „HANDMATIG“, verhoog de snelheidsspecificatie naar ten minste 10 km/u en loop gelijkmatig (zie Hfst. 7.1.1). Bij het opstappen mag de snelheid niet merkbaar worden onderbroken. Als de band voortdurend loopt, kunt u ervan uitgaan, dat de smering en de stroomvoorziening in orde zijn.
- ⊗ Bij onderbrekingen van de snelheid moeten de smering (zie Hfst. 9.1.7) en de netwerkaansluiting worden gecontroleerd.

#### **NOOD-STOP-functie**

- ⊗ Schakel het apparaat in. Aan de hand van de verlichting op het display kunt u direct vaststellen of het apparaat klaar is voor gebruik. Bij modellen met een hijsinrichting stuurt de hijsmotor automatisch het referentiepunt aan.
- ⊗ Kies de gebruikswijze “MANUEEL” en verhoog gelijkmatig de opgegeven snelheid (zie Hoofdstuk 7.1.1).
- ⊗ De snelheid wordt gelijkmatig tot de opgegeven waarde verhoogd en blijft stabiel.
- ⊗ Trek nu aan het veiligheidskoord. De loopband komt onmiddellijk tot stilstand en de weergave springt terug naar het hoofdmenu. Als dit zo werkt, kunt u ervan uitgaan dat de NOOD-STOP-functie in orde is. Pas als de magneet weer in het daarvoor bestemde stopcontact wordt gestoken, functioneert de loopband weer.

#### **Loopeigenschappen/smering**

- ⊗ Schakel het apparaat in. Aan de hand van de verlichting op het display kunt u direct vaststellen of het apparaat klaar is voor gebruik. Bij modellen met een hijsinrichting stuurt de hijsmotor automatisch het referentiepunt aan.
- ⊗ Kies de gebruikswijze “MANUEEL” en verhoog de opgegeven snelheid tot ten minste 10 km/h en loop daarbij gelijkmatig (zie Hoofdstuk 7.1.1). Bij het optreden op de loopband mag geen vermindering van de snelheid worden vastgesteld. Bij een continue lopen van de band kunt u ervan uitgaan dat de smering en de stroomvoorziening in orde zijn.

- ⊗ Als de snelheid achteruit gaat, moet u de smering (zie Hoofdstuk 9.1.7) en de aansluiting op het stroomnet controleren.

#### De pols

- ⊗ Controleer de functie om de pols te meten (zie Hoofdstuk 7.5.).

## 7.4 Basisinstellingen

Voor het wijzigen van de basisinstellingen staan 4 toetsen ter beschikking:

PLUS-toets: Hiermee kunt u zich in het menu bewegen en instellingen verhogen

MINUS-toets: Hiermee kunt u zich in het menu bewegen en instellingen verlagen

START-toets: Hiermee bevestigt u uw keuze

STOP-toets: Hiermee breekt u een functie af of verlaat u het menu

### 7.4.1 CARDIO LINE 4000

#### Taal instellen:

U bevindt zich in het hoofdmenu. Door gelijktijdig op de PLUS- en MINUS-toets te drukken, gaat u naar het servicemenu. Kies nu de functie "Taalkeuze". Hier hebt u de mogelijkheid de taal te wijzigen.

#### Tijd en datum instellen:

U bevindt zich in het hoofdmenu. Door gelijktijdig op de PLUS- en MINUS-toets te drukken, gaat u naar het servicemenu. Kies nu de functie "Tijd en datum". Hier hebt u de mogelijkheid de tijd en de datum te wijzigen.

#### Service-instellingen oproepen (alleen TRAC):

U bevindt zich in het hoofdmenu. Door gelijktijdig op de PLUS- en MINUS-toets te drukken, gaat u naar het servicemenu. Kies nu de functie "Service-instellingen". Hier vindt u gegevens zoals b.v. de totale kilometerstand. Houd er rekening mee dat het apparaat reeds een bepaalde kilometerstand kan hebben op grond van een testloop van meerdere uren in de fabriek!

#### Uitlooptijd instellen in het servicemenu (alleen TRAC):

U kunt de uitlooptijd van 20 s tot 60 s instellen zoals u het wenst (tijd vanaf de maximale snelheid totdat de loopband stil staat).

#### Keuze van de **stijgingsoptie** in het servicemenu (alleen TRAC):

Keuze "TOUR JA": stijging -5% ... +15%

Keuze "TOUR NEE": stijging 0% ... +20%

#### Keuze van de **olie-intervallen** in het servicemenu (alleen TRAC):

Keuzemogelijkheden: 1500 km, 1000 km, 500 km, 0 km

Bij de keuze 0 km is de olie-interval-weergave gedeactiveerd. Bij de keuze 1500/1000/500 km verschijnt bij het bereiken van de desbetreffende afstand in het gebruiksmenu rechts naast de opgegeven snelheid het symbool van een oliekannetje. Door een nieuw interval in te voeren, wordt de aanwijzing weer teruggezet. De door de fabriek ingestelde basisinstelling is 1000 km. Tijdens het olie-interval kan in dit menu de nog resterende afstand (km) tot aan de volgende olieservice worden afgelezen. De opgegeven waarde (b.v. 1000 km) telt tot "0" terug.

#### **Sturing van de ergometer door externe apparaten:**

VVerbind de fietsergometer via de interfacekabel die niet tot de leveringsomgang behoort, met het externe apparaat (ECG, PC, ...) Aansluitend moet het desbetreffende dataprotocol worden ingesteld.

#### **Keuze van de dataprotocolen:**

U bevindt zich in het hoofdmenu. Door gelijktijdig op de PLUS- en MINUS-toets te drukken, gaat u naar het servicemenu. Selecteer nu de functie "RS232 interface". Vervolgens selecteert u met de toetsen PLUS/MINUS het gewenste protocol (00, 01, 02, ...) en bevestigt u uw keuze met de START-toets. Het protocol blijft voor verdere toepassingen in het geheugen opgeslagen. Met de STOP-toets kunt u te allen tijde naar het hoofdmenu teruggaan.

Wordt het initialiseringsteken via de interface ontvangen, wisselt de ergometer automatisch naar de gebruikswaergave "Externe sturing". Ter controle verschijnen bovendien de besturingstekens op het display. Onbekende opdrachten worden als "/" weergegeven.

*Opgelet! Niet alle ECG-apparaten kunnen met de apparaten van CARDIO LINE 4000/4100 worden gekoppeld. Meer informatie ontvangt u onder +49 (6331) 2461-0.*

## **7.4.2 CARDIO LINE 4100**

U bevindt zich in het hoofdmenu. Druk vijfmaal in het midden op de bovenste schermrand en u komt in het servicemenu. Hier kunt u door op de respectievelijke knop te drukken kiezen tussen de categorieën „Algemeen“, „Apparaat“, „Profiel“, „Systeem“ en „Service“. De gekozen categorie heeft een achtergrond op basis van het kleurenthema. U legt wijzigingen vast door op de START-knop te drukken en daarmee verlaat u tevens het servicemenu en komt u weer in het hoofdmenu terug.

#### **Menü „Allgemein“:**

##### ⊗ **Taal instellen:**

Met behulp van de pijlen rechts en links van de scroll-lijst kunt u tussen de verschillende talen kiezen.

- ⊗ **Maatsysteem** instellen:  
Hier heeft u als keuzemogelijkheden „metrisch“ en „Anglo-Amerikaans“. Selecteer het gewenste matenstelsel door de omschrijving aan te duiden - het geactiveerde matenstelsel wordt aangeduid door een haakje.
- ⊗ **Kleurenthema's** instellen:  
Met behulp van de pijlen rechts en links van de scroll-lijst kunt u tussen de verschillende kleurenthema's kiezen.
- ⊗ Instellen van de **schermbeveiliging** en het **logo**:  
Hier kunt u de gewenste bestanden voor schermbeveiligers en logo's uploaden en / of wissen.
- ⊗ Instellen van de **kaartleesmodi**:  
Met de pijlen links en rechts van de scrollbar kunt u de verschillende bedrijfsmodi van de kaartlezer kiezen. Als u door aanraken „Test checksum“ kiest, dan wordt bij chipkaarten de checksum gecontroleerd.
- ⊗ **Tijd en datum** instellen:  
Hier kunt u door aanraken de klok in- en uitschakelen en tussen 12-uurs- en 24-uursformaat kiezen. De tijd en datum kunnen handmatig worden veranderd: kies het gewenste veld door het aan te raken; het krijgt dan een turkooise achtergrond. U kunt de waarden met behulp van de PLUS- en MIN-toetsen verhogen of verlagen of handmatig invoeren met behulp van het cijferpaneel.

#### Menu „Apparaat“

- ⊗ Instellen van het **serienummer** (serienummers mogen alleen door door ERGO-FIT geautoriseerd servicepersoneel of in opdracht van een ERGO-FIT-medewerker worden gewijzigd):  
Kies het veld door het aan te raken; het krijgt dan een turkooise achtergrond. U kunt nu het serienummer via het numerieke toetsenbord invoeren.
- ⊗ Instellen van de **apparaatserie**:  
Hier wordt het type apparaat weergegeven en bovendien kunt u via de pijlen links en rechts van de scrollbar de apparaatserie kiezen.
- ⊗ Kiezen van de **apparaatparameters**:  
Alle bij dit type apparaat behorende mogelijkheden van verzetten worden weergegeven en die kunnen door aanraken worden gekozen; die worden dan met een kruis gekenmerkt.
- ⊗ **Hellingstype** instellen (uitsluitend Trac):  
Met behulp van de pijlen rechts en links van de scroll-lijst kunt u tussen de

verschillende hellingstypes kiezen (geen, auto, alpine, tour)..

⊗ **Externe besturingsprotocollen instellen:**

Met behulp van de pijlen rechts en links van de scroll-lijst kunt u tussen de verschillende besturingsprotocollen kiezen (naargelang apparaattype, alleen als er bij het starten een ERGO-FIT-adapter is aangesloten)..

**Menu „Profiel“:**

⊗ **Handmatige training-timeout instellen:**

Hier kunt u in stappen van 30 minuten een time-out in de handmatige training vastleggen. Na afloop van deze tijd beëindigt het apparaat automatisch de trainingsmodus. Selecteer het gewenste veld door dit aan te klikken en dit wordt paars weergegeven. U kunt de waarden met behulp van de PLUS- en MIN-toets verhogen of verlagen of handmatig invoeren met behulp van het cijferpaneel (voorstelling: 0min)..

⊗ **Minimale cardiostijging instellen (uitsluitend Trac)::**

In de cardiomodus kan een minimale stijging worden opgeslagen die tijdens de training niet mag worden onderschreden. Selecteer het gewenste veld door dit aan te klikken en dit wordt paars weergegeven. U kunt nu de waarden met behulp van het cijferpaneel invoeren (voorstelling: 0).

⊗ **Andere instellingen:**

„Overdraagbare handmatige invoerparameters“\*1 en „Verkorte meetwaardenblik op de eerstvolgende hogere eenheid“\*2 kunnen door aan te raken worden gekozen. De actieve instelling wordt met een vinkje gekenmerkt.

\*1 De handmatig ingestelde parameters worden opgeslagen en bij de volgende training opnieuw gebruikt, \*2 Weergaveoptie „1000 m“ in plaats van „1 km“.

**Menu „Systeem“:**

Kies door aanraken de instelling „dynamisch“ (standaard) of „statisch“ – de actuele keuze heeft een groene achtergrond. Voor het van kracht worden van wijzigingen op dit menu moet het apparaat opnieuw worden opgestart.

⊗ **Instellen van het statische IP-adres:**

De gegevens voor „IP-adres“, „Netwerkmasker“ en „Gateway“ kunnen worden gewijzigd. Kies het veld door het aan te raken; het krijgt dan een turkooise achtergrond. U kunt nu het serienummer via het numerieke toetsenbord invoeren. Verder wordt hier nog het MAC-adres van het apparaat weergegeven.

⊗ **Instellen van het Touchscreen:**

Met de pijlen links en rechts van de scrollbar kunt u tussen de varianten „capacitief“ en „resistief“ kiezen.

**Menu „Service“** (dit menu mag uitsluitend door ERGO-FIT geautoriseerd onderhoudspersoneel worden bediend):

⊗ **Looptijden**

Hier worden de looptijden van het apparaat in kilometer en tijd aangeduid.

⊗ **Volgende service**

Hier wordt het kilometeraantal aangegeven die tot de volgende gewenste serviceinterval moet worden afgelegd.

⊗ **Laatste service**

Hier wordt aangegeven, wann der letzte Service durchgeführt wurde.

⊗ **Serviceintervallen instellen:**

Met behulp van de pijlen rechts en links van de scroll-lijst kunt u tussen de verschillende serviceintervallen kiezen (250 km, 500 km, ...). Als de aangegeven afstand werd afgelegd, verschijnt een oliekan op het scherm (rechtsboven naast de klok).

⊗ **Apparaatnaam, MTK, Export Conf. en Service uitgevoerd:**

Deze functies mogen alleen door door ERGO-FIT geautoriseerd servicepersoneel worden bediend.

## 7.5 Hartfrequentie meten

Om een optimaal trainingsresultaat te bereiken, adviseren wij een gecontroleerde training door het meten van de hartfrequentie. Hier bestaat de mogelijkheid met een POLAR-zender een voortdurende correcte weergave op het display en een sturing van de hartfrequentie te realiseren.

### 7.5.1 POLAR-borstriem en POLAR-zender

Let op: hartslaggestuurde training met POLAR-polsband is geen medische toepassing. De weergave van de polsslag is alleen bedoeld ter informatie van de gebruiker en de therapeut.

Maak de elektroden (de twee geribbelde, rechthoekige zones aan de onderkant) zorgvuldig vochtig voordat u de borstriem ombindt. Om een optimaal huidcontact te bereiken, kunt u contactgel gebruiken, net zoals het bij een ECG-meting wordt gebruikt. Stel de lengte van de borstriem zo in dat de riem vast op de huid onder de borstspier zit. Hij moet echter wel aangenaam zitten. De riem mag niet losgaan. Let er op dat de borstriem op de juiste



manier wordt omgedaan (het POLAR-logo moet aan de voorkant goed leesbaar zijn). Let er ook op dat de beide elektroden van de borstriem niet geknikt worden.



Alleen als de borstriem goed zit, kan de pols worden gemeten. Is dit niet het geval verschijnt op het display op de plaats waar de pols moet staan een "E" (foutieve of geen polsontvangst). Controleer in dit geval nog een keer of de borstriem goed zit.

Om hygiënische redenen moet u de zender, vooral de elektroden, na het gebruik met warm water en een beetje zachte zeep reinigen en daarna laten drogen. De elektroden nooit met een borstel reinigen en ook niet met alcohol schoonmaken!

#### **Reikwijdte van de POLAR-zender**

De reikwijdte van de zender bedraagt ca. 80 cm. Indien u meerdere ERGO-FIT cardioapparaten in gebruik hebt, let er dan op dat de afstand tussen de afzonderlijke apparaten ten minste 100 cm bedraagt, omdat de zenders een storende invloed op elkaar kunnen hebben.

*Opgelet! Een gedefinieerd nauwkeurig meten van de pols voor medische doeleinden kan weliswaar niet worden gegarandeerd, in normale gevallen kan er echter toch van uit worden gegaan dat dit functioneert.*

#### **Batterij POLAR-zender**

Als de polsoverdracht na een langer gebruik alleen nog maar functioneert bij een geringe afstand tussen de zender en de ontvanger of als hij helemaal niet meer functioneert, is het mogelijk dat de batterij van uw zender leeg is (deze werkt normaal ca. 2500 uren).

Stuur de zender met de lege batterij naar het volgende adres:

**POLAR Electro GmbH Deutschland**  
**Am Seegraben 1**  
**D-64572 Büttelborn/Klein-Gerau**

U krijgt uw zender met een nieuwe batterij weer terug. Hieraan zijn echter kosten verbonden. Probeer in geen geval de batterij zelf te vervangen!

### 7.5.2 Handpols (optioneel)

Bij de polsfrequentie-overdracht via de handpols kunnen problemen optreden als degene die traint te droge of te ruwe handen heeft of als het contact met de elektroden wordt onderbroken, bijvoorbeeld bij een onrustig gebruik.

De volgende punten moeten ook worden overwogen:

- ⊗ De elektroden mogen enkel licht vochtig, in geen geval nat, gereinigd worden!
- ⊗ De druk van de handen verhogen leidt niet tot een beter resultaat, het kan de elektroden beschadigen!

### 7.5.3 Mogelijke storingsbronnen

- ⊗ Beeldschermen, elektromotoren
- ⊗ Hoogspanningsleidingen, ook die van de spoorwegen
- ⊗ Sterke TL-buizen in de directe omgeving
- ⊗ Radiatoren van een centrale verwarming
- ⊗ Andere elektrische apparaten

Het trainingsapparaat enkele meter van de storingsbron verwijderd opstellen, kan hier reeds helpen. Het apparaat eventueel iets in een andere richting zetten, kan vaak reeds voldoende zijn.

Bij een onregelmatige weergave van de hartfrequentie, ondanks aanwezige onberispelijke omstandigheden, controleer de hartfrequentie manueel of raadpleeg in geval van twijfel een arts.

## Hoofdstuk 8 Training

8.1	Wat kunt u met de training bereiken? .....	86
8.2	Cardiovasculaire training .....	86
8.3	Belastingsparameters .....	87
8.4	Trainingsopbouw – Waar dient u op te letten? .....	87
8.5	Gewichtsafname – Voordelen .....	87
8.6	Trainingstips .....	88

**Attentie:**

De gebruiksaanwijzing geldt voor meerdere apparaattypes.  
Daarom kunnen al naar gelang het apparaattype detailafwijkingen voorkomen!

## 8 Training

### 8.1 Wat kunt u met de training bereiken?

Het dagelijkse leven in onze moderne maatschappij is niet meer voldoende om conditioneel fit te blijven. Hart- en vaatziekten staan nog steeds als doodsoorzaak op de eerste plaats.

Onder dit aspect moet een hart- en vaattraining (cardiovasculaire training) absoluut de prioriteit hebben.

Tot de “aerobe trainingsvormen” moeten alle activiteiten worden gerekend, waarbij de polsfrequentie 15-20 minuten of nog langer wordt verhoogd.

### 8.2 Cardiovasculaire Training

Om het meeste nut van uw apparaattraining te kunnen hebben, moet u enkele trainingsprincipes kennen. Uw eigen fitness-toestand hangt er in grote mate van af hoe goed uw lichaam de spieren met zuurstof verzorgt. Zuurstof is de sleutel voor de in de spieren opgeslagen energie.

Wij willen daarom hiervoor belangrijke factoren iets nader toelichten: Het hart als complexe pomp is verantwoordelijk voor een vlotte bloeddorstrooming in het lichaam. Door de regelmatige aerobe training wordt het hartslagvolume verhoogd, d.w.z. het hart bevordert met elke hartslag meer bloed door het lichaam. Het hart werkt dus efficiënter zowel tijdens de training alsook tijdens een rustpauze.

Zodra de zuurstof in de longen terechtkomt, wordt deze zuurstof in hele kleine holle blaasjes, de alveolen, met het bloed vermengd. Met een regelmatige aerobe training kan de efficiëntie van deze alveolen toenemen, waardoor meer zuurstof in de bloedstroom terechtkomt en naar de spieren wordt getransporteerd.

De hemoglobine is die substantie in het bloed die de zuurstof opneemt. De regelmatige aerobe training verhoogt het hemoglobineaandeel in het bloed, hetgeen weer een verbeterde zuurstofvoorziening in de spieren tot gevolg heeft.

Het is een feit dat hartziektes veel minder voorkomen bij mensen die regelmatig trainen.

Samenvattend kan worden gezegd dat met een regelmatige training de zuurstofvoorziening wordt verbeterd en de waarschijnlijkheid van een hartziekte afneemt. ERGO-FIT cardioapparaten worden daarom zowel op het gebied van fitness alsook op het gebied van revalidatie ingezet.

### 8.3 Belastingsparameters

De intensiteit van uw trainingsprogramma dient aan uw hartfrequentie te zijn aangepast. Deze kan alleen volgens een doelgerichte prestatiebeoordeling worden vastgesteld. Met onze cardioapparaten kunt u ook tijdens de training uw polsfrequentie voortdurend controleren.

Indien u een beginneling bent, is het raadzaam in het onderste bereik van uw aerobe trainingszone te trainen totdat uw fitness-toestand beter wordt.

### 8.4 Trainingsopbouw – Waar dient u op te letten

Als u voor de eerste keer traint of u begint weer na een langere pauze met een training, moet u uw trainingseenheid b.v. als volgt opbouwen:

1. Warming-up: Train 5 minuten bij geringe belasting. Zo bereidt u uw lichaam optimaal voor op de training.
2. Stretching: Verlaat aansluitend het apparaat en strek de spieren uit die u later bij uw training wilt belasten.
3. Hoofdgedeelte: Nu bent u goed voorbereid voor de aerobe fase, die tenminste 15-20 minuten moet duren. Uw doel moet het zijn uw polsfrequentie ononderbroken binnen het juiste belastingsbereik te houden.

### 8.5 Gewichtsafname - Voordelen

De meeste beginnelingen willen op de eerste plaats hun lichaamsgewicht reduceren, vooral het lichaamsvet. Een regelmatige training bevordert de stofwisseling zodat automatisch meer calorieën worden verbruikt, zowel tijdens de training alsook tijdens de rustpauze.

De meeste beginnelingen hebben het grootste aerobe nut bij een belasting die overeenstemt met 70% van de maximale hartfrequentie. Als uw fitness beter wordt, zal een aanpassing van de trainingsintensiteit noodzakelijk zijn. Het is echter verkeerd te denken dat hoe harder men traint hoe beter het resultaat. Wordt namelijk een bepaalde belastingsgrens overschreden, gaan de voordelen van de aerobe training drastisch achteruit. Het lichaam kan de spieren niet meer voldoende van zuurstof voorzien en produceert in plaats daarvan grote hoeveelheden melkzuur (lactaat) wat u dwingt de training heel snel af te breken.

Bij een belastingsintensiteit die iets beneden de anaerobe drempel ligt, kunnen wij veel langer trainen. Dat betekent dat wij op deze wijze zowel veel vet verbranden alsook ons aerobe systeem optimaal ondersteunen.

## 8.6 Trainingstips

Met een test volgens de nieuwste stand van het sportwetenschappelijk onderzoek worden bij het CYCLE 4000/4100 S op grond van de ingevoerde persoonsgegevens van de testpersoon met name geslacht, leeftijd, gewicht en prestatiegegevens, de richtwaarden vastgesteld voor een optimaal training. Deze waarden verschijnen na de testanalyse op het display.

Bij de training met de apparaten mag uw hartfrequentie niet boven een bepaalde grens liggen. Alleen beneden deze grens traint u nog binnen het aerobe bereik.

## Hoofdstuk 9 Service

9.1	Onderhoud en service .....	90
9.1.1	CIRCLE .....	90
9.1.2	CROSS .....	91
9.1.3	CYCLE .....	91
9.1.4	MIX .....	91
9.1.5	RECUMBENT .....	91
9.1.6	STAIR .....	92
9.1.7	TRAC .....	92
9.2	Reiniging .....	97

**Attentie:**

De gebruiksaanwijzing geldt voor meerdere apparaattypes.  
Daarom kunnen al naar gelang het apparaatype detailafwijkingen voorkomen!

## 9 Service

Alle commercieel gebruikte apparaten moeten regelmatig veiligheidstechnisch worden gecontroleerd. Voor ERGO-FIT cardioapparaten is de controletermijn een jaar.

Een regelmatig, grondig onderhoud en vooral een deskundige service dragen ertoe bij dat uw trainingsapparaat zijn waarde behoudt en een lange levensduur heeft. Daarom adviseren wij de apparaten regelmatig te controleren. Controleer vóór elk gebruik of er iets beschadigd is aan de beplating, het zadel met zadelbuis, het stuur, de handkrukken, voetsteunen, pedalen (voettreden), pedaalarm-riemen, de loopband en de handgrepen. Laat deze beschadigingen in voorkomende gevallen onmiddellijk repareren. Dat is heel belangrijk voor een eventuele garantieaanspraak. Bij storingen zijn het technisch personeel en de ingenieurs van het ERGO-FIT serviceteam gaarne bereid u te helpen.



Voordat u de apparaten inschakelt, moet u steeds controleren of de netkabel, de stekker, het stopcontact en de netingang aan het apparaat in orde zijn.

Onmiddellijke servicewerkzaamheden moeten worden uitgevoerd als:

- ⊗ het apparaat mechanisch extreem werd belast (door stoten, een kabeldefect en een te veel verschuiven),
- ⊗ er vloeistof in het apparaat is terechtgekomen,
- ⊗ de kabel, de stekker of de beplating beschadigd zijn,
- ⊗ er afdekkingen zijn afgevallen.

De service aan de apparaten kan door de ERGO-FIT klantenservice worden uitgevoerd, ook binnen het bestek van een servicecontract.

### 9.1 Onderhoud en service

ERGO-FIT probeert er bij het ontwerpen van de trainingsapparaten steeds voor te zorgen dat de noodzakelijke servicewerkzaamheden tot een minimum worden beperkt.

Hierna volgen - ingedeeld in apparaattypes - enkele service- en controlewerkzaamheden. Deze moeten aan het apparaat regelmatig worden uitgevoerd.



Voordat u het apparaat opent of werkzaamheden aan het apparaat uitvoert, moet u het apparaat uitschakelen en de stekker uit het stopcontact trekken.

#### 9.1.1 CIRCLE

- ⊗ Dit apparaat heeft bijna geen servicebeurt nodig.
- ⊗ Smeer de buitenkant van het apparaat niet met olie of met vet in.



### 9.1.2 CROSS

- ⊗ Smeer de buitenkant van het apparaat niet met olie of met vet in.

### 9.1.3 CYCLE

- ⊗ Dit apparaat heeft bijna geen servicebeurt nodig.
- ⊗ De beweeglijke delen van het apparaat hoeven niet met olie te worden gesmeerd en hoeven ook niet te worden ingevet.
- ⊗ Stof de geleistang voor het zadel wekelijks af.
- ⊗ Sproei de geleistang voor het zadel regelmatig in met teflonspray (wij adviseren Fin super aerosol van de firma Interflon).

#### Pedaalkruk

- ⊗ Omdat de schroeven zich na enige tijd zetten, dus meegeven, moet de passing van de pedaalkrukken en van de pedalen voor de eerste keer na 3-5 gebruiksuren worden gecontroleerd. Daarna moet dit maandelijks gebeuren. Linker pedaalkruk heeft een linksdraaiende schroefdraad, het rechter pedaalkruk een rechtsdraaiende.
- ⊗ Als de pedaalkrukken los gaan zitten, moeten ze onmiddellijk weer worden vastgedraaid. Neem daarvoor de zwarte kap van de krukas en draai de daaronder zittende schroef vast met een 14 mm (1/4 inch) steeksleutel. Het pedaalkruk kan met een 15 mm steeksleutel aan de krukas worden vastgedraaid.

### 9.1.4 MIX

- ⊗ Dit apparaat heeft bijna geen servicebeurt nodig.
- ⊗ Smeer de buitenkant van het apparaat niet met olie of met vet in.
- ⊗ Stof de chromstang van de zitplaats wekelijks af.

### 9.1.5 RECUMBENT

- ⊗ Dit apparaat heeft bijna geen servicebeurt nodig.
- ⊗ De beweeglijke delen van het apparaat hoeven niet met olie te worden gesmeerd en hoeven ook niet te worden ingevet.
- ⊗ Stof de geleistang voor het anders instellen van de zitplaats wekelijks af.

#### Pedaalkruk

- ⊗ Omdat de schroeven zich na enige tijd zetten, dus meegeven, moet de passing van de pedaalkrukken en van de pedalen voor de eerste keer na 3-5 gebruiksuren worden gecontroleerd. Daarna moet dit maandelijks gebeuren. Linker pedaalkruk heeft een linksdraaiende schroefdraad, het rechter pedaalkruk een rechtsdraaiende.
- ⊗ Als de pedaalkrukken los gaan zitten, moeten ze onmiddellijk weer worden vastgedraaid. Neem daarvoor de zwarte kap van de krukas en draai de daaronder zittende schroef vast met een 14 mm (1/4 inch) steeksleutel. Het pedaalkruk kan met een 15 mm steeksleutel aan de krukas worden vastgedraaid.

### 9.1.6 STAIR

- ⊗ Dit apparaat heeft bijna geen servicebeurt nodig.
- ⊗ Smeer de buitenkant van het apparaat niet met olie of met vet in.

### 9.1.7 TRAC

ERGO-FIT raadt aan om na twee jaar of 30.000 km de TRAC aan onderhoud te onderwerpen.

#### Loopband justeren

De achterste transportas is een gevaarlijke plaats. Let er daarom op dat u niet met kledingstukken of met uw haren in de achterste transportas vastraakt.

Justeer de loopband nooit alleen. Voor uw eigen veiligheid moet bij het justeren steeds een tweede persoon aanwezig zijn. Die kan in noodgevallen de NOOD-UIT-schakelaar in werking stellen.

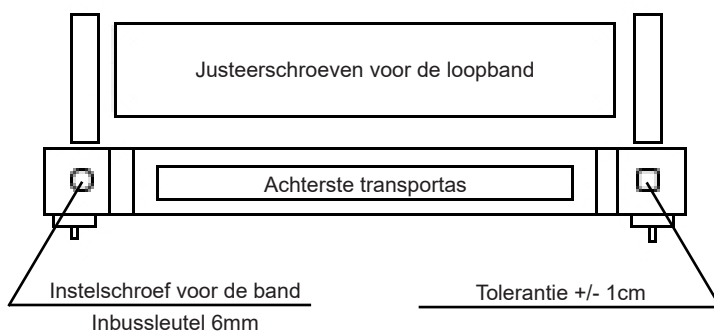
Justeer de loopband nauwkeurig met de linker justerschroef van de transportas. De loopband moet daarbij lopen. Gebruik daarvoor de meegeleverde inbussleutel (6 mm).

1. Laat de band met ca. 12 km/h zonder stijging lopen.
2. Observeer de loopband ten minste 2 min.
3. De band moet zich ongeveer in het midden van de as bevinden. Is dit niet het geval, gaat u als volgt te werk:
4. Loopt de band naar rechts, draait u de justerschroef naar rechts. Loopt de band naar links, draait u de justerschroef naar links. De schroef mag bij geringe afwijkingen steeds slechts maximaal  $\frac{1}{4}$  omdraaiing worden gedraaid, bij grotere afwijkingen  $\frac{1}{2}$  omdraaiing.
5. Na elke verandering moet de loopband ten minste 2 min worden gecontroleerd. Laat het apparaat ter controle ook met 5 km/h en met 20 km/h lopen.
6. Het justeren is beëindigd als de band van uw apparaat bij 12 km/h in het midden van de as loopt nadat het enige tijd is gelopen.
7. Bergop lopen en verschillende loopstijlen kunnen ertoe leiden dat de band niet altijd in het midden loopt. Als de band echter bij een normale loopsnelheid van 12 km/h weer naar het midden terugloopt, hoeft u niet te justeren. Bij een correcte instelling loopt de band vele maanden op de ingestelde positie.
8. Door de linker en rechter justerschroef gelijkmatig naar rechts draaien, kunt u de loopband iets bijspannen. Let daarbij op de spanning van de band (niet te veel spannen)!

### Controle van de loopband-spanning

Let erop dat bij het openen van de cockpit en de motorkap de stekker uit het stopcontact is getrokken!

Nadat het apparaat een lange tijd in gebruik is geweest of als de band verkeerd werd gejusteerd, kan de band los gaan zitten. Daardoor kan de loopband afremmen als u erop springt en de voorste aandrijfas geen volledige grip meer op de band hebben.



Controleer in dat geval de spanning van de band als volgt:

1. Open de voorste afdekkap. Let erop dat niemand in het apparaat grijpt.
2. Druk nu op de START-toets om de MANUEEL-modus in werking te stellen en stel de snelheid van de loopband met de PLUS-toets in op 2 km/h.
3. Ga achter de loopband staan en probeer met een voet voorzichtig de band te blokkeren.
4. Als u de band kunt blokkeren, moet hij worden bijgespannen.



Als u de band te lang blokkeert, kan de motor door overbelasting uit gaan, hetgeen door een knipperende alarm-LED van de motorregeling wordt aangeduid. Schakel in dit geval het apparaat uit en schakel het na vijf minuten weer in.



**Loopband bijspannen**

De spanning van de loopband mag niet meer dan 0,5% bedragen, omdat anders de band, de assen of de lagers kunnen beschadigen. Let erop dat bij het bijspannen de stekker uit het stopcontact is getrokken .

Ga als volgt te werk:

1. De juiste bandspanning bedraagt 0,3 – 0,4%. Dat betekent dat bij een absoluut soepele band een beiderzijdse lengtemarkering van 1000 mm (die u aan beide kanten met een stift aan het soepele band kunt aanbrengen) bij de juiste spanning uitzet tot 1003 – 1004 mm.
2. Draai gelijkmatig de linker en rechter instel- en spanschroef (inbussleutel 6 mm) naar rechts totdat de juiste bandspanning is bereikt (zie punt 1).
3. De band kan ook zo lang worden bijgespannen, totdat de as bij blokkering van de band niet meer vrijloopt (zie: “Controle van de loopband-spanning”).

**Spanning van de aandrijfriem**



De poly-V-riem heeft een riemspanner en moet in normale gevallen nooit worden bijgespannen. Mocht dit toch een keer nodig zijn, let er dan op dat de stekker uit het stopcontact is getrokken.

De spanning van de riem kunt u controleren door de loopband te blokkeren, zoals dit bij “Controle van de loopband-spanning” wordt beschreven. Daarbij moet u erop letten dat de motor niet vrijloopt, maar volledige grip op de riem heeft.



Moet de aandrijfriem toch eens worden bijgespannen, is dit zonder meer mogelijk.

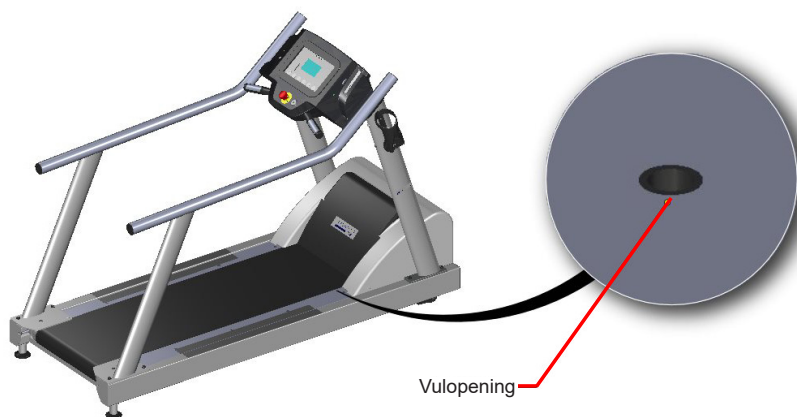
### Looppoppervlak smeren

Op z'n laatst na verschijnen van de olie-interval-weergave op het display of na optreden van slepende geluiden tijdens het lopen moet de oliefilm onder de loopband worden gecontroleerd. Dan moet u eventueel bijoliën en de "Olie-interval-afstand" daarna opnieuw instellen.

De intervallen kunnen al naar gelang het gebruik verschillen:

- ⊗ Bij de fysiotherapie / gering gebruik, ca. 500 km
- ⊗ In studio's / gemiddeld gebruik, ca. 1000 km
- ⊗ In studio's / intensief gebruik, ca. 1500 km

Het bijoliën gebeurt met het meegeleverde flesje met speciale olie en een 10 ml spuit. Neem alleen de meegeleverde speciale olie (kunt u ook bij ERGO-FIT bestellen). Andere verkrijgbare olie en smeermiddelen kunnen de loopband en het looppoppervlak beschadigen en het uitvallen van het apparaat tot gevolg hebben. Voor een servicebeurt hebt u 2 spuitjes à 10 ml speciale olie nodig.



Ga als volgt te werk.

Let erop dat u niet met de band in aanraking komt. Voor uw eigen veiligheid moet bij de servicebeurt steeds een tweede persoon aanwezig zijn. Die kan in noodgevallen de NOOD-UIT-schakelaar in werking stellen.

1. Schakel de loopband in en selecteer de gebruikswijze "MANUEEL". Laat de loopband met een snelheid van 2 km/h lopen.
2. Vul de meegeleverde spuit met de speciale olie:

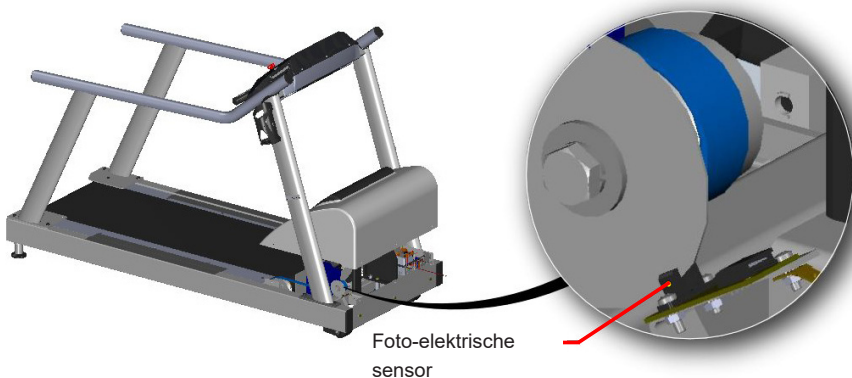


3. Aan de kant onder de loopband bevindt zich een plank waarin zich de vulopening bevindt. Steek de spuit in de vulopening en druk de inhoud langzaam in de opening.
4. Vul de spuit nog een keer met de speciale olie en herhaal de procedure zoals bij 3 wordt beschreven.
5. Aansluitend vult u de spuit met lucht om de resterende olie op de band te spuiten.
6. Laat de band na het oliën nog ca. 5 min met een snelheid van 5 km/h lopen zodat de olie zich over het gehele loopoppervlak kan verspreiden. Daarbij mag natuurlijk niemand op de band lopen.
7. 7) Reset de weergave zoals beschreven in hoofdstuk 7.4.1 Basisinstellingen CARDIO LINE 4000, Kiezen van smeerintervallen op het servicemenu of in hoofdstuk 7.4.2 Basisinstellingen CARDIO LINE 4000, menu „Service“, Instellen van de onderhoudsinterval (CARDIO LINE 4100).



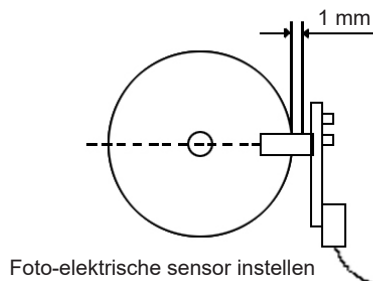
#### Foto-elektrische sensor, reiniging en instelling

De foto-elektrische sensor en de gespleten schijf dienen ertoe de snelheid vast te stellen en zij moeten om de 6 maanden met een vochtige doek en spiritus voorzichtig worden schoongemaakt. Als de schijf ingebouwd is, kan ook een kwast worden gebruikt, die van tevoren in spiritus werd gedompeld. Zo kunnen de optische elementen tussen schijf en sensor voorzichtig worden schoongemaakt.



Bij het instellen van de foto-elektrische sensor moet erop worden gelet dat de afstand tussen schijf en omhulsel van de foto-elektrische sensor blijft gehandhaafd:

- ⊗ Afstand axiaal: ca. 1 mm zoals hierboven afgebeeld
- ⊗ Afstand radial: ca. 1 mm links en rechts



Het is belangrijk erop te letten dat de verlenging van de foto-elektrische sensor door het asmiddelpunt van de motoras verloopt.



## 9.2 Reiniging

Transpiratie, stof en vuil kunnen schadelijk zijn voor uw trainingsapparaat. Dit zult u reeds na een paar weken kunnen vaststellen. Door transpiratie kan het oppervlak van de metalen en aluminium delen aan het apparaat veranderen. Maak het apparaat dus dagelijks schoon.

Om uw trainingsapparaat te kunnen reinigen, adviseren wij de desinfectiemiddelen "Ecolab P3-steril" of "Scarabig". Deze middelen krijgt u bij de volgende firma's:

Ecolab Deutschland GmbH  
Reisholzer Werftstraße 38-42  
Postfach 13 04 06  
D-40554 Düsseldorf  
www.ecolab.com

SCARAPHARM chem.-pharm. Produkte GmbH  
Wachmannstraße 86  
D-28209 Bremen  
www.scarapharm.de

**Let bij het reinigen van het apparaat op het volgende:**

- ⊗ Let a.u.b. op, voor dat u het toestel reinigt, de stekker uit te trekken!
- ⊗ Reinig het apparaat alleen maar met een vochtige doek, zachte in de handel gebruikelijke reinigingsmiddelen of zeepsop. Wrijf het apparaat daarna met een zachte doek droog.
- ⊗ U mag het apparaat aan de buitenkant in geen geval met olie insmeren of invetten.
- ⊗ Het TRAC moet ook van binnen worden gereinigd. Verwijder daarvoor de 7 schroeven aan de voorste afdekkap. U kunt de kap dan naar boven tillen en eraf nemen. Pas op dat daarbij de veiligheidsautomaat niet wordt beschadigd. Maak het trainingsapparaat van binnen schoon met de stofzuiger, verwijder vooral het stof aan de ventilatierooster van de aandrijfmotor.

Reinig verder bij de training met chipkaart ook regelmatig de chipkaarten en chipkaartenlezer met behulp van een doek en isopropanol. Speciale reinigungssets zijn bij ERGO-FIT GmbH & Co. KG verkrijgbaar.



## Hoofdstuk 10 Wat is te doen bij storingen?

10.1	De oorzaak lokaliseren .....	100
10.2	Foutmeldingen .....	101

**Attentie:**

De gebruiksaanwijzing geldt voor meerdere apparaattypes.  
Daarom kunnen al naar gelang het apparaatype detailafwijkingen voorkomen!

## 10 Wat is te doen bij storingen?

Ondanks de hoge kwaliteitsstandaard van alle ERGO-FIT producten kan het heel sporadisch voorkomen dat storingen optreden. Het doel van dit hoofdstuk is inlichtingen te verstrekken over eventuele oorzaken en de mogelijkheden deze storingen te verhelpen. Wordt een technisch defect vermoed, mag het apparaat om veiligheidsredenen niet meer in gebruik worden genomen. Indien u een storing zelf kon verhelpen, zou het een grote hulp voor ons zijn als u ons mededeelt welke storing dat was. Dan kunnen wij de fout in het dossier van het apparaat noteren, wat uiteindelijk voor een kwaliteitsverbetering kan zorgen.



Vóór elke ingreep moet u om veiligheidsredenen de stekker van het apparaat uit het stopcontact trekken!

### 10.1 De oorzaak lokaliseren

Functionele storingen kunnen soms banale oorzaken hebben, maar soms ook een gevolg zijn van defecte componenten. Wij willen u in dit hoofdstuk een beknopte handleiding geven hoe u eventuele problemen kunt oplossen. Indien de hier genoemde maatregelen geen succes hebben, neem dan contact op met onze serviceafdeling. Ons serviceteam zal u dan graag helpen.

**Bij storingen gaat u als volgt te werk:**

#### **Het apparaat functioneert niet (signaal ontbreekt bij het inschakelen, leeg display)**

- ⊗ Controleer de zekeringkast. Misschien is de zekering "eruit gesprongen" of defect.
- ⊗ Hebt u een verdeelstopcontact of een verlengkabel gebruikt? Sluit uw apparaat alleen direct aan een enkel stopcontact aan.
- ⊗ Wordt abusievelijk de NOOD-UIT-schakelaar in werking gesteld (alleen bij het TRAC)?
- ⊗ Controleer het stopcontact. Ter controle kunt u een ander elektrisch apparaat aan het stopcontact aansluiten.
- ⊗ Trek de stekker uit het stopcontact en controleer de netkabel grondig.

#### **Een foutmelding verschijnt op het display**

- ⊗ Noteer de gegevens die op het display zijn verschenen nadat de fout is opgetreden.
- ⊗ Probeer te achterhalen of de fout reeds vaker is voorgekomen. Indien ja, wanneer en hoe vaak?
- ⊗ Controleer of parallel nog andere apparaten in gebruik waren. Indien ja, welke?
- ⊗ Controleer of op het tijdstip van de foutmelding een toets werd ingedrukt
- ⊗ Controleer of u na het optreden van de fout het apparaat met de toets "START" weer kunt starten of dat dit pas mogelijk is nadat u het apparaat hebt uitgeschakeld.

- ⊗ Als u zelf op het tijdstip van de foutmelding niet aanwezig was, vraag de gebruiker van het apparaat wat er precies is gebeurd.
- ⊗ Probeer de fout te herstellen (zie foutmeldingen) of neem rechtstreeks contact op met ons ERGO-FIT Service-Center.

### De zitting veert in onder belasting

- ⊗ Breng de zitting in de onderste positie, daarna in de bovenste positie en doe dat nogmaals. Door de beweging worden de olie en het gas in de gasveer gebalanceerd, waarna er weer star kan worden geblokkeerd.

## 10.2 Foutmeldingen

Hierna volgen de meest voorkomende foutmeldingen, hun oorzaak en aanwijzingen om de fout te herstellen:

### Foutmeldingen bij de apparaten van Line 4000 S/4000 S MED

#### Einde trainingsschema of verkeerde datum

- Probleem:** De op de chipkaart opgeslagen trainingsperiode is afgelopen, d.w.z. dat sinds de test werd uitgevoerd er 8 (trainings-)weken zijn voorbijgegaan. Is dat niet het geval, kloppen waarschijnlijk de datum- en tijdinstellingen van het betreffende ERGO-FIT apparaat niet.
- Oplossing:** Druk in het hoofdmenu gelijktijdig op de PLUS- en MINUS-toets. Nu kunt u op het display de juiste datum en de actuele tijd met behulp van de PLUS en MINUS-toets instellen en de ingevoerde gegevens met de START-toets bevestigen.

#### To („Time-out“)

- Probleem:** Het apparaat kan de kaartlezer niet aanspreken.
- Oplossing:** Schakel het apparaat uit, wacht vijf seconden en schakel het vervolgens weer in. Indien het probleem nog niet is opgelost, controleer of de interne verbindingkabel ook tussen het apparaat en de kaartlezer is aangesloten. Als u niet precies weet hoe dat gaat, neem dan contact op met onze serviceafdeling voordat u de cockpit er afschroeft).

## CS

- Probleem:** De gegevens op de kaart zijn beschadigd of de gegevensoverdracht naar de kaartlezer is gestoord.
- Oplossing:** Controleer allereerst of de chipkaart op de juiste manier in de kaartlezer is gestoken. Indien niet, steek de kaart opnieuw in de kaartlezer en herhaal de handeling. Indien het probleem nog niet is opgelost, controleer met een andere kaart of de kaartlezer ook functioneert. Als daarna nog steeds een foutmelding optreedt, controleer of de interne verbindingkabel ook tussen het apparaat en de kaartlezer is aangesloten. Als u niet precies weet hoe dat gaat, neem dan contact op met onze service-afdeling voordat u de cockpit er afschroeft. Als de kaartlezer met een andere kaart functioneert, zijn de gegevens op de oorspronkelijke kaart beschadigd. U kunt de gegevens met het ERGO-FIT programma opnieuw op de kaart schrijven.

## NO ID 01, NO ID 17, NO ID 19 of NO ID 20

- Probleem:** De gebruikte chipkaart is niet geëvalueerd.
- Oplossing:** Evalueer de chipkaart eerst met behulp van de ERGO-FIT software. Pas daarna kunt u met de geëvalueerde kaart het ERGO-FIT puntentraining laten plaatsvinden.

## NO ID 02 of NO ID 18

- Probleem:** Bij de gebruikte kaart gaat het om een trainingskaart, d.w.z. u gebruikt een kaart die niet voor een test werd geïnitieerd. Het is niet mogelijk met een trainingskaart een ERGO-FIT test te laten plaatsvinden.
- Oplossing:** Indien u een nieuwe testevaluatie nodig hebt, moet u de chipkaart met behulp van de ERGO-FIT software voor een test initialiseren, daarna kunt u deze chipkaart voor de test gebruiken.

## NO ID 55

- Probleem:** Er bevinden zich geen gegevens op de chipkaart. Het kan zijn dat de chipkaart nog nooit werd gebruikt of dat de chip zelf beschadigd is.
- Oplossing:** U moet de chipkaart nog een keer initialiseren. Mocht het probleem nog steeds optreden, neem dan een nieuwe chipkaart en initialiseer deze nog een keer.

#### Error 16

- Probleem:** Het apparaat kan geen kaart in de kaartlezer vinden.
- Oplossing:** Controleer nog een keer of u de chipkaart goed in de kaartlezer hebt gestoken.

#### Error 01, Error 17, Error 32, Error 33, Error 48 of Error 49

- Probleem:** Het apparaat kan de chipkaart niet aanspreken.
- Oplossing:** Controleer allereerst of de chipkaart op de juiste manier in de kaartlezer is gestoken. Indien niet, steek de kaart er opnieuw in en herhaal de handeling. Indien het probleem nog niet is opgelost, controleer met een andere kaart of de kaartlezer ook functioneert. Als daarna nog steeds een foutmelding optreedt, controleer of de interne verbindingkabel ook tussen het apparaat en de kaartlezer is aangesloten. Als u niet precies weet hoe dat gaat, neem dan contact op met onze service-afdeling voordat u de cockpit er afschroeft.

#### Apparaat ID xxx: Neem de kaart uit de kaartlezer

- Probleem:** Het apparaat staat niet op het trainingsschema.
- Oplossing:** Het gewenste apparaat moet met de ERGO-FIT software nog in het trainingsschema worden opgenomen.

#### Foutmeldingen bij de apparaten van Line 4000/4000 MED – 4000 S/4000 S MED TRAC van Line 4000/4000 S:

##### STOP (knippert in het midden op het display)

- Probleem:** Er is sprake van een omzetterfout.
- Oplossing:** Beëindig de training en schakel het apparaat ten minste 30 seconden uit.

##### TRAC van Line 4000 MED/4000 S MED:

- Probleem:** De grenstemperatuur (ingebouwde temperatuurcontrole = 115°) van de transformator werd overschreden.
- Oplossing:** Beëindig de training, schakel het apparaat uit en laat het afkoelen.

**Foutmeldingen bij de apparaten van Line 4100 S/4100 S MED**

Trainingsprogramma verouderd (Week: xx) - Gelieve kaart te verwijderen

**Probleem:** De op de chipkaart opgeslagen trainingsperiode is ten einde; d.w.z. sinds het doen van de test zijn er acht (trainings)weken verlopen. Als dat niet zo is, dan kloppen waarschijnlijk de datum- en tijdstellingen van het ERGO-FIT-apparaat niet.

**Oplossing:** Druk vijf keer midden op de bovenste rand van de afbeelding en u komt in het servicemenu. Hier kunt u de datum en tijd corrigeren (zoals beschreven in Hoofdstuk 7.4.2).

Checksomfout! Gelieve kaart te verwijderen.

**Probleem:** De gegevens op de kaart zijn beschadigd of de gegevensoverdracht naar de kaartlezer is gestoord.

**Oplossing:** Controleer eerst of de chipkaart er goed in zit. Indien niet, steek die er dan goed in en herhaal de voortgang. Als u daarmee niet het gewenste resultaat behaalt, controleer dan met een andere kaart of de kaartlezer goed werkt – als u daarna weer foutmeldingen krijgt, neem dan contact op met het ERGO-FIT Service-Centre. Als het met een andere kaart wel werkt, dan zijn de gegevens op de kaart beschadigd (gegevens met behulp van het ERGO-FIT-programma opnieuw naar de kaart schrijven).

Chipkaart leeg of verkeerd geplaatst/Chipkarte leer oder falsch eingesteckt

**Probleem:** Er bevinden zich geen gegevens op de chipkaart – mogelijkwijze is de chipkaart nog nooit gebruikt of de chip zelf zou beschadigd kunnen zijn of de kaart werd er verkeerd ingestoken.

**Oplossing:** Controleer of de chipkaart er correct in is gestoken. Als dat zo is, initialiseer de chipkaart dan nog een keer – als succes uitblijft, gebruik dan een nieuwe chipkaart en initialiseer daarmee opnieuw.

Geen passend trainingsprogramma beschikbaar.

Geen volgende/ verdere apparaten beschikbaar

**Probleem:** Het apparaat komt niet in het trainingsschema voor.

**Oplossing:** Het gewenste apparaat moet met behulp van de ERGO-FIT-software in het trainingsschema worden geïntegreerd.

#### Geen verbinding met de Cardea-server

- Probleem:** Er kan geen verbinding worden gemaakt met de Cardea-server; training via de configuratiemodus „alleen RFID“ van de kaartlezer is dan niet meer mogelijk.
- Oplossing:** Controleer of uw netwerkkabel goed in het apparaat zit en controleer bovendien of de computer, inclusief het Cardea-server-programma, zonder fouten functioneert. Start zo nodig opnieuw op.

#### Lege profieltraining

- Probleem:** Er is een profiel aangemaakt, echter zonder niveaus vast te leggen.
- Oplossing:** Ga nogmaals naar de profieleditor en pas het profiel aan, door nieuwe niveaus toe te voegen.

#### Kaart verwijderd, maar training nog actief

- Probleem:** De chipkaart werd tijdens het trainen verwijderd.
- Oplossing:** Steek de kaart er weer in en beëindig de lopende trainingseenheden door op de STOP-toets te drukken.

#### Verkeerde kaart

- Probleem:** Tijdens het trainen werd de chipkaart verwijderd en een nieuwe kaart ingestoken
- Oplossing:** Neem uw kaart eruit in en beëindig lopende trainingseenheden door op de STOP-toets te drukken. Lees uw trainingskaart dan opnieuw in.

#### Gelieve zich bij de Vitality Coach te melden

- Probleem:** Er bevinden zich geen trainingsgegevens op de chipkaart.
- Oplossing:** De training werd niet bij de Vitality Coach geactiveerd en daarom staan er geen trainingsgegevens op de chipkaart. Ga naar de Vitality Coach en lees uw trainingskaart in. Schrijf naar de kaart door op de knop „Training beginnen“ te drukken.

Gelieve contact op te nemen met de ERGO-FIT-service

**Probleem:** Het apparaat heeft een servicebeurt nodig.

**Oplossing:** Gelieve contact op te nemen met het ERGO-FIT Service-Centre..

Draai de pedalen en de krukken aan

**Probleem:** De looptijd van vijf bedrijfsuren is beëindigd en de pedalen en krukken moeten worden aangedraaid

**Oplossing:** Draai de pedalen en krukken aan zoals beschreven in Hoofdstuk 9.1.3. Druk vijfmaal achter elkaar op het symbool van de Engelse sleutel, om de foutmelding te kwiteren.

Alleen voor kracht apparaten

**Probleem:** U hebt kaart F4 voor het configureren van de gewichtsplaat ingelezen

**Oplossing:** Neem de kaart eruit; die is niet bedoeld voor gebruik met cardioapparatuur.

No ErgoNet-Connection

**Probleem:** De verbinding met de printplaat van het apparaat is gestoord; verder trainen is niet mogelijk.

**Oplossing:** Gelieve contact op te nemen met het ERGO-FIT Service-Centre.

#### Foutmeldingen bij TRAC van de reeksen 4100 S/MED/S MED

Waarschuwingssymbool „uitroepteken“ in analysepaneel

Let op! Hefmotor is overbelast! Helling kan niet meer worden gewijzigd.

Aan de trainer melden.

**Probleem:** De hefmotor is overbelast. De helling kan niet meer worden gewijzigd.

**Oplossing:** Beëindig de training en schakel het apparaat uit (minstens 10 minuten uitgeschakeld laten).



## Hoofdstuk A Appendix

A.1	Klantenservice .....	108
A.2	Onderdelen .....	108
A.3	Technische gegevens .....	108
A.4	Elektromagnetische emissie en storingsongevoeligheid .....	119
A.5	Veiligheidsbepalingen .....	123
A.5.1	Veiligheidsaanwijzingen .....	123
A.5.2	Keurmerken .....	124
A.5.3	Symbolen op het apparaat .....	126
A.6	Spelingen .....	127
A.7	Testanalyse .....	128
A.8	Garantiebewijs .....	129
A.9	Notering in het "Medizinproduktebuch" .....	131
	Gevarenaanwijzingen .....	135

### Attentie:

De gebruiksaanwijzing geldt voor meerdere apparaattypes.  
Daarom kunnen al naar gelang het apparaatype detailafwijkingen voorkomen!

## A Appendix

### A.1 Klantenservice

Als u een storing niet zelf kunt verhelpen, neem dan contact op met onze servicedienst.

Service: Telefoon: +49 (6331/2461) 20 international  
+49 (6331/2461) 45 international  
+49 (6331/2461) 23  
+49 (6331/2461) 27  
+49 (6331/2461) 29  
Telefax: +49 (6331/2461) 55  
E-Mail: service@ergo-fit.de

Reparaties aan ERGO-FIT apparaten worden door uiterst gekwalificeerde en competente servicetechnici uitgevoerd. Natuurlijk worden bij een reparatie alleen maar originele onderdelen gebruikt.

### A.2 Onderdelen

Onderdelen en actuele explosietekeningen kunnen indien nodig bij de service-afdeling van de firma ERGO-FIT worden opgevraagd:

Service: Telefoon: +49 (6331/2461) 20 international  
+49 (6331/2461) 45 international  
+49 (6331/2461) 23  
+49 (6331/2461) 27  
+49 (6331/2461) 29  
Telefax: +49 (6331/2461) 55  
E-Mail: service@ergo-fit.de

Vermeld bij een bestelling de volgende gegevens:

- ⊗ Apparaattype
- ⊗ Serienummer
- ⊗ Naam van het reserve-onderdeel
- ⊗ Nummer van het reserve-onderdeel

### A.3 Technische gegevens

#### CARDIO LINE 4000/4100 S/MED/S MED

In dit hoofdstuk staan de technische gegevens van uw cardioapparaat. De gegevens worden voor elk cardioapparaat van CARDIO LINE 4000/4100, 4000/4100 S, 4000/4100 MED en

Benaming	CIRCLE
Spanning 48-60 Hz	100 - 230 V ~ (4000/4000 MED) 220 - 240 V ~ (4100/4100 MED)
Stroomvoorziening	0,3 - 0,5 A (4000/4000 MED) 0,6 A (4100/4100 MED)
Zekering	T 1,6 A
Vermogensverbruik in stand-by modus	0,003 kW/u (4000/4000 MED) 0,021 kW/u (4100/4100 MED)
Vermogensverbruik bij 50 W/40 rpm	0,005 kW/u (4000/4000 MED) 0,025 kW/u (4100/4100 MED)
Vermogensverbruik bij maximaal vermogen	0,016 kW/u (4000/4000 MED) 0,037 kW/u (4100/4100 MED)
Veiligheidsnorm	DIN EN 60335-1 (4000/4100, 4000/4100 S) DIN EN 60601-1 (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Apparaatnorm	EN 957 SA DIN VDE 0750-238 (4000/4100 MED, 4000/ 4100 S MED)
Beschermklasse	1, IP21
Getest voor	Studiotraining (4000/4100, 4000/4100 S) Medische toepassing (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Nauwkeurigheid	10% (4000/4100, 4000/4100 S); 5% tot 200 W, vanaf 200 W 10% (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED bij rechtsloop)
Remsysteem	Wervelstroomrem
Traagheidsmoment	11 +/- 2kg·m <sup>2</sup>
Afmetingen in cm (L/BH)	165,5/63,5/152
Gewicht	ca. 115 kg
Toerentalbereik	20 - 120 t/min
Vermogen	15 - 400 W
Indeling	5 W
Trainingsprogramma's	MANUEEL, Manuele countdown, CARDIO, PROFIELEN
POLAR polsmeting	1-kanaal
Polsafhankelijke belastingsturing	met POLAR-zender
Aansturing	onafhankelijk van het toerental
Max. belasting door het gewicht	200 kg
Interface	RS 232

Benaming	CROSS
Spanning 48-60 Hz	100 - 230 V ~ (4000/4000 MED) 220 - 240 V ~ (4100/4100 MED)
Stroomvoorziening	0,3 - 0,5 A (4000/4000 MED) 0,6 A (4100/4100 MED)
Zekering	T 1,6 A
Vermogensverbruik in stand-by modus	0,003 kW/u (4000/4000 MED) 0,021 kW/u (4100/4100 MED, 4007/4107 MED)
Vermogensverbruik bij 80 W/80 rpm	0,005 kW/u (4000/4000 MED) 0,025 kW/u (4100/4100 MED, 4007/4107 MED)
Vermogensverbruik bij maximaal vermogen	0,016 kW/u (4000/4000 MED) 0,037 kW/u (4100/4100 MED, 4007/4107 MED)
Veiligheidsnorm	DIN EN 60335-1 (4000/4100, 4000/4100 S) DIN EN 60601-1 (4000/4100 MED/S MED, 4007/4107 MED/S MED)
Apparaatnorm	EN 957 SA
Beschermklasse	1, IP21
Getest voor	Studiotraining (4000/4100, 4000/4100 S) Medische toepassing (4000/4100 MED/S MED, 4007/4107 MED/S MED)
Nauwkeurigheid	-
Remsysteem	Wervelstroomrem
Traagheidsmoment	-
Afmetingen in cm (L/BH)	185/66/180 (4000/4100), 205/67/170 (4007/4107)
Gewicht	ca. 95 kg (4000/4100), ca. 160 kg (4007/4107)
Toerentalbereik	15 - 200 stappen
Vermogen	15 - 200 belastingsniveaus
Indeling	in stappen van 5
Trainingsprogramma's	MANUEEL, manuele countdown, CARDIO, PROFIELEN
POLAR polsmeting	1-kanaal
Polsafhankelijke belastingsturing	met POLAR-zender
Aansturing	onafhankelijk van het toerental
Max. belasting door het gewicht	200 kg (4000/4100), 150 kg (4007/4107)
Interface	RS 232

Benaming	CYCLE
Spanning 48-60 Hz	100 - 230 V ~ (4000/4000 MED) 220 - 240 V ~ (4100/4100 MED)
Stroomvoorziening	0,3 - 0,5 A (4000/4000 MED) 0,6 A (4100/4100 MED)
Zekering	T 1,6 A
Vermogensverbruik in stand-by modus	0,003 kW/u (4000/4000 MED) 0,021 kW/u (4100/4100 MED)
Vermogensverbruik bij 50 W/40 rpm	0,006 kW/u (4000/4000 MED) 0,025 kW/u (4100/4100 MED)
Vermogensverbruik bij maximaal vermogen	0,016 kW/u (4000/4000 MED) 0,037 kW/u (4100/4100 MED)
Veiligheidsnorm	DIN EN 60335-1 (4000/4100, 4000/4100 S) DIN EN 60601-1 (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Apparaatnorm	EN 957 SA DIN VDE 0750-238 (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Beschermklasse	1, IP21
Getest voor	Studiotraining (4000/4100, 4000/4100 S) Medische toepassing (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Nauwkeurigheid	10% (4000/4100, 4000/4100 S); 5% tot 400 W, vanaf 400 W 10% (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Remsysteem	Wervelstroomrem
Traagheidsmoment	11 +/- 2kg·m <sup>2</sup>
Afmetingen in cm (L/BH)	118/54/145
Gewicht	ca. 58 kg
Toerentalbereik	20 - 120 t/min
Vermogen	15 - 600 W
Indeling	5 W
Trainingsprogramma's	MANUEEL, manuele countdown, CARDIO, PROFIELEN
POLAR polsmeting	1-kanaal
Polsafhankelijke belastingsturing	met POLAR-zender
Aansturing	onafhankelijk van het toerental, afhankelijk van het toerental
Max. belasting door het gewicht	180 kg
Interface	RS 232

Benaming	MIX
Spanning 48-60 Hz	220 - 240 V ~
Stroomvoorziening	0,3 A
Zekering	T 2 A (4000/4000 MED) T 3,15 A (4100/4100 MED)
Vermogensverbruik in stand-by modus	0,003 kW/u (4000/4000 MED) 0,021 kW/u (4100/4100 MED)
Vermogensverbruik bij 50 W/40 rpm	0,006 kW/u (4000/4000 MED) 0,025 kW/u (4100/4100 MED)
Vermogensverbruik bij maximaal vermogen	0,016 kW/u (4000/4000 MED) 0,037 kW/u (4100/4100 MED)
Veiligheidsnorm	DIN EN 60335-1 (4000/4100, 4000/4100 S) DIN EN 60601-1 (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Apparaatnorm	EN 957 SA
Beschermklasse	1, IP21
Getest voor	Studiotraining (4000/4100, 4000/4100 S) Medische toepassing (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Nauwkeurigheid	-
Remsysteem	Wervelstroomrem
Traagheidsmoment	-
Afmetingen in cm (L/BH)	200/100,5/166 (inclusief zwenkarm met cockpit)
Gewicht	ca. 160 kg
Toerentalbereik	20 - 120 U/min
Vermogen	25 - 400 W (bij CARDIO/SYSTEM), 1 - 29 belastingsniveaus (bij MANUEEL)
Indeling	-
Trainingsprogramma's	MANUEEL, Manuele Countdown, CARDIO, PROFIELEN
POLAR polsmeting	1-kanaal
Polsafhankelijke belastingsturing	met POLAR-zender
Aansturing	-
Max. belasting door het gewicht	200 kg
Interface	RS 232

Benaming	RECUMBENT
Spanning 48-60 Hz	100 - 230 V ~ (4000/4000 MED) 220 - 240 V ~ (4100/4100 MED)
Stroomvoorziening	0,3 - 0,5 A (4000/4000 MED) 0,6 A (4100/4100 MED)
Zekering	T 1,6 A
Vermogensverbruik in stand-by modus	0,003 kW/u (4000/4000 MED) 0,021 kW/u (4100/4100 MED)
Vermogensverbruik bij 50 W/40 rpm	0,005 kW/u (4000/4000 MED) 0,025 kW/u (4100/4100 MED)
Vermogensverbruik bij maximaal vermogen	0,016 kW/u (4000/4000 MED) 0,037 kW/u (4100/4100 MED)
Veiligheidsnorm	DIN EN 60335-1 (4000/4100, 4000/4100 S) DIN EN 60601-1 (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Apparaatnorm	EN 957 SA DIN VDE 0750-238 (4000/4100 MED, 4000/ 4100 S MED)
Beschermklasse	1, IP21
Getest voor	Studiotraining (4000/4100, 4000/4100 S) Medische toepassing (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Nauwkeurigheid	10% (4000/4100, 4000/4100 S); 5% tot 400 W, vanaf 400 W 10% (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Remsysteem	Wervelstroomrem
Traagheidsmoment	11 +/- 2kg·m <sup>2</sup>
Afmetingen in cm (L/BH)	160/54/125
Gewicht	ca. 75 kg
Toerentalbereik	20 - 120 t/min
Vermogen	15 - 600 W
Indeling	5 W
Trainingsprogramma's	MANUEEL, manuele countdown, CARDIO, gearselection, PROFIELEN, een extra variabel profiel bij 4000/4100 S, 4000/4100 S MED
POLAR polsmeting	1-kanaal
Polsafhankelijke belastingsturing	met POLAR-zender
Aansturing	onafhankelijk van het toerental, afhankelijk van het toerental
Max. belasting door het gewicht	200 kg
Interface	RS 232

Benaming	STAIR
Spanning 48-60 Hz	100 - 230 V ~ (4000/4000 MED) 220 - 240 V ~ (4100/4100 MED)
Stroomvoorziening	0,3 - 0,5 A (4000/4000 MED) 0,6 A (4100/4100 MED)
Zekering	T 1,6 A
Vermogensverbruik in stand-by modus	0,003 kW/u (4000/4000 MED) 0,021 kW/h (4100/4100 MED)
Vermogensverbruik bij 50 W/40 rpm	0,007 kW/h (4000/4000 MED) 0,025 kW/h (4100/4100 MED)
Vermogensverbruik bij maximaal vermogen	0,016 kW/h (4000/4000 MED) 0,037 kW/h (4100/4100 MED)
Veiligheidsnorm	DIN EN 60335-1 (4000/4100, 4000/4100 S) DIN EN 60601-1 (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Apparaatnorm	EN 957 SA
Beschermklasse	1, IP21
Getest voor	Studiobereich (4000/4100, 4000/4100 S) Medizinbereich (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Nauwkeurigheid	-
Remsysteem	Wervelstroomrem
Traagheidsmoment	-
Afmetingen in cm (L/BH)	110/77/181
Gewicht	ca. 110 kg
Toerentalbereik	15 - 155 treden/min*
Vermogen	15 - 155 belastingsniveaus
Indeling	in treden van 5
Trainingsprogramma's	MANUEEL, manuele countdown, CARDIO, PROFIELEN, een extra variabel profiel bij 4000/4100 S, 4000/4100 S MED
POLAR polsmeting	1-kanaal
Polsafhankelijke belastingsturing	met POLAR-zender
Aansturing	-
Max. belasting door het gewicht	200 kg
Interface	RS 232



Benaming	TRAC
Spanning 48-60 Hz	220 - 240 V ~
Stroomvoorziening	12 A
Zekering	B 16 A
Vermogensverbruik in stand-by modus	0,02 kW/u (4000 MED, last 75 kg) 0,03 kW/u (4100 MED, zonder last) 0,03 kW/u (4100 MED, last 75 kg)
Vermogensverbruik bij 8 km/h	0,66 kW/u (4000 MED, last 75 kg) 0,39 kW/u (4100 MED, zonder last) 0,67 kW/u (4100 MED, last 75 kg)
Vermogensverbruik bij 25 km/h	1,75 kW/u (4000 MED, last 75 kg) 0,81 kW/u (4100 MED, zonder last) 1,75 kW/u (4100 MED, last 75 kg)
Veiligheidsnorm	DIN EN 60335-1 (4000/4100, 4000/4100 S) DIN EN 60601-1 (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Apparaatnorm	EN 957 SA
Beschermklasse	1, IP21
Getest voor	Studiotraining (4000/4100, 4000/4100 S) Medische toepassing (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Nauwkeurigheid	Snelheid: 5%, Helling: 10%
Remsysteem	-
Traagheidsmoment	-
Afmetingen in cm (L/BH)	210/82,5/140
Gewicht	ca. 220 kg
Toerentalbereik	-
Vermogen	0,2 - 25 km/h
Indeling	0,1 km/h
Trainingsprogramma's	MANUEEL, manuele countdown, CARDIO, TEST, PROFIELEN, een extra variabel profiel bij 4000/4100 S, 4000/4100 S MED
POLAR polsmeting	1-kanaal
Polsafhankelijke belastingsturing	met POLAR-zender
Aansturing	-
Max. belasting door het gewicht	200 kg
Interface	RS 232
Hellingshoek	0% - 20% (bij ALPIN), -5% - 15% (bij TOUR)
Geluidsuitstoot	<70 dB (A)*

\* Onder belasting is de geluidsuitstoot hoger dan zonder belasting

**CARDIO LINE 4000 SP, 4000 S SP**

In diesem Kapitel finden Sie Angaben zu den technischen Daten Ihres Cardiogerätes. Die Daten sind tabellarisch für die einzelnen Geräte der CARDIO LINE 4000 SP und 4000 S SP aufgelistet.

Benaming	CROSS
Spanning 48-60 Hz	-
Stroomvoorziening	-
Zekering	-
Veiligheidsnorm	DIN EN 60335-1
Apparaatnorm	EN 957 SA
Beschermklasse	II, IP21
Getest voor	Studiotraining
Nauwkeurigheid	-
Remsysteem	Wervelstroomrem
Traagheidsmoment	-
Afmetingen in cm (L/BH)	185/66/180
Gewicht	ca. 95 kg
Toerentalbereik	25 - 200 stappen/min
Vermogen	15 - 200 belastingsniveaus
Indeling	in stappen van 5
Trainingsprogramma's	MANUEEL, Manuele Countdown, CARDIO, PROFIELEN
POLAR polsmeting	1-kanaal
Polsafhankelijke belastingsturing	met POLAR-zender
Aansturing	-
Max. belasting door het gewicht	200 kg
Interface	RS 232 optional

Benaming	CYCLE
Spanning 48-60 Hz	-
Stroomvoorziening	-
Zekering	-
Sicherheidsnorm	DIN EN 60335-1
Veiligheidsnorm	EN 957 SA
Apparaatnorm	II, IP21
Beschermklasse	Studiotraining
Getest voor	10%
Nauwkeurigheid	Wervelstroomrem
Remsysteem	11 +/- 2 kg · m <sup>2</sup>
Traagheidsmoment	118/54/145
Afmetingen in cm (L/BH)	ca. 58 kg
Gewicht	40 - 120 U/min
Toerentalbereik	40 - 600 W
Vermogen	5 W
Indeling	MANUEEL, Manuele Countdown, Gearselection, CAR-DIO, PROFIELEN
Trainingsprogramma's	1-kanaal
Polsafhankelijke belastingsturing	met POLAR-zender
Aansturing	onafhankelijk van het toerental, afhankelijk van het toerental
Max. belasting door het gewicht	180 kg
Interface	RS 232 optional

Benaming	RECUMBENT
Spanning 48-60 Hz	-
Stroomvoorziening	-
Zekering	-
Veiligheidsnorm	DIN EN 60335-1
Apparaatnorm	EN 957 SA
Beschermklasse	II, IP21
Getest voor	Studiotraining
Nauwkeurigheid	10%
Remsysteem	Wervelstroomrem
Traagheidsmoment	11 +/- 2 kg · m <sup>2</sup>
Afmetingen in cm (L/BH)	160/54/125
Gewicht	ca. 75 kg
Toerentalbereik	40 - 120 U/min
Vermogen	40 - 400 W
Indeling	5 W
Trainingsprogramma's	MANUELL, Manuell Countdown, Gearselection, CARDIO, PROFILE (5 feste)
POLAR polsmeting	1-kanaal
Polsafhankelijke belastingsturing	met POLAR-zender
Aansturing	onafhankelijk van het toerental, afhankelijk van het toerental
Max. belasting door het gewicht	200 kg
Interface	RS 232 optional

## A.4 Elektromagnetische emissie en storingsbestendigheid

De ERGO-FIT-apparaten zijn volgens de norm DIN EN 60601-1-2:2015 voor elektromagnetische interferenties, eisen en tests ontwikkeld. Deze norm heeft ten doel basisveiligheid te bieden en omvat de essentiële specificaties bij aanwezigheid van elektromagnetische interferenties en voor de elektromagnetische interferenties die van de medische apparatuur zelf uitgaan, afhankelijk van de elektromagnetische omgeving waarin de apparaten worden gebruikt. De beoogde toepassingslocaties van ERGO-FIT-apparatuur is in professionele zorgomgevingen behalve in de nabijheid van HF-chirurgische apparatuur en buiten de HF-afgeschermdde ruimte van een ME-systeem voor magnetische resonantiebeeldvorming en in thuiszorgomgevingen (bv. dokterspraktijken die op het openbare elektriciteitsnet zijn aangesloten).

Zoals bij elk elektrisch apparaat kan een 100% storingsvrije werking niet worden gegarandeerd. In bepaalde omgevingen waar storingen met hoge intensiteit voorkomen, kan interactie of interferentie optreden. Het is van essentieel belang de volgende waarschuwingen in acht te nemen:

### WAARSCHUWING:

- ⊗ Gevaar voor storingen! Vermijd gebruik direct naast of opgestapeld op andere apparatuur. Als een dergelijk gebruik noodzakelijk wordt, moeten de ERGO-FIT-apparaten en andere apparatuur worden geobserveerd om een goede werking zeker te stellen.
- ⊗ Mogelijk verhoogde elektromagnetische emissies en verminderde elektromagnetische storingsbestendigheid van dit apparaat! Gevaar voor storingen! Gebruik geen andere accessoires of kabels dan die welke door de fabrikant gespecificeerd of geleverd zijn. (12 V-kabel voor bloeddrukmodule, aansluitkabel voor apparaat, interfacekabel netwerk)
- ⊗ Verslechtering van de prestaties van dit apparaat!  
Draagbare HF-communicatieapparatuur (met inbegrip van randapparatuur zoals antennekabels en externe antennes) moet zich op minstens 30 cm afstand van alle onderdelen van het ERGO-FIT systeem, met inbegrip van de door de fabrikant gespecificeerde kabels, bevinden.

Neem ook hoofdstuk 7.5 Hartslagmeting en andere waarschuwingen voor gevaren in acht. Als er in verband met een apparaat elektromagnetische interferentie optreedt, raden wij de volgende maatregelen aan:

- ⊗ Verander de oriëntatie of locatie van het aangrenzende apparaat.
- ⊗ Vergroot de afstand tussen de apparaten.
- ⊗ Sluit de monitor en de andere apparaten aan op contactdozen op verschillende stroomcircuits.
- ⊗ Neem contact op met de fabrikant of een onderhoudsmonteur.

Deze richtlijnen zijn mogelijk niet in alle gevallen van toepassing. De uitbreiding van elektromagnetische variabelen wordt beïnvloed door absorptie en reflectie van gebouwen, voorwerpen en mensen.

**Elektromagnetische emissie en storingsbestendigheid, conformiteit en testniveaus**

De producten van ERGO-FIT zijn bestemd voor gebruik in een omgeving zoals hierboven gespecificeerd. Zorg ervoor dat het product daadwerkelijk in een geschikte omgeving wordt gebruikt. Het product gebruikt alleen HF-energie voor zijn interne functie. Omdat het voldoet aan klasse B, is zijn HF-emissie vrij laag en is het onwaarschijnlijk dat er interferentie met elektronische apparatuur in de buurt optreedt.

De bepaling van de grenswaarden volgens DIN EN 61000-3-2 is gebaseerd op het professionele gebruik van de apparaten.

Interferentie-metingen	Vereist < criterium	Bereikt < criterium
HF-emissie volgens CISPR 11, Duitse versie DIN EN 55011, geleide radiostorings-spanning	Klasse B	Klasse B
HF-emissie volgens CISPR 11, Duitse versie DIN EN 55011, veldsterkte uitgestraalde radiostoring	Klasse B	Klasse B
Vervorming door harmonische stromen volgens IEC 61000-3-2	Klasse A	Voldoet
Spanningsschommelingen en flikkering volgens IEC 61000-3-3	Pt < 1	Pt < 1

**Elektromagnetische storingsbestendigheid, conformiteit en testniveaus**

Metingen storingsbestendigheid	Vereist	Bereikt
Ontlading statische elektriciteit (ESD) volgens IEC 61000-4-2	Contact $\pm 8$ kV Lucht $\pm 2$ kV, $\pm 4$ kV, $\pm 8$ kV, $\pm 15$ kV	Contact $\pm 8$ kV Lucht $\pm 15$ kV
HF-instraling volgens IEC 61000-4-3	3 V/m of 10 V/m 80 MHz tot 2.7 GHz	10 V/m 80 MHz tot 2.7 GHz
HF-instraling in de onmiddellijke nabijheid van draadloze communicatieapparatuur volgens IEC 61000-4-3	zie volgende tabel	zie volgende tabel
Magnetisch veld bij de voedingsfrequentie (50/60 Hz) volgens IEC 61000-4-8	30 A/m 50 Hz of 60 Hz	100 A/m 50 Hz
Snel transiënte elektrische interferenties/bursts volgens IEC 61000-4-4	+/- 2 kV / 100 kHz herhalingsfrequentie voor voedingskabel	+/- 2 kV / 100 kHz herhalingsfrequentie voor voedingskabel
Piekspanningen (surges) volgens IEC 61000-4-5	Kabel - Kabel (Line – Line): $\pm 0.5$ kV, $\pm 1$ kV Kabel – PE (Line – PE): $\pm 0.5$ kV, $\pm 1$ kV, $\pm 2$ kV	Kabel - Kabel (Line – Line): $\pm 0.5$ kV, $\pm 1$ kV Kabel – PE (Line – PE): $\pm 0.5$ kV, $\pm 1$ kV, $\pm 2$ kV
Geleidende HF-interferenties volgens IEC 61000-4-6	6 Veff 150 kHz tot 80 MHz	6 Veff 150 kHz tot 80 MHz
Spanningsdips, kortstondige onderbrekingen en schommelingen van de voedingsspanning volgens IEC 61000-4-11	30 % 10ms → B 60 % 100 ms → C >98 % 5000ms → C	30 % 10ms → A 60 % 100 ms → A >98 % 5000ms → A

Storingsbestendigheid tegen draadloze communicatieapparatuur (volgens IEC 61000-4-3/DIN EN 61000-4-3, HF-instraling)					
Test-frequentie	Band (MHz) Service	Max. vermogen (W)	Afstand (m)	Vereist testniveau (V/m)	Prüfpegel erreicht (V/m)
385	380 – 390 TETRA 400	1,8	0,3	27	28
450	430 – 470 GMRS 460, FRS 460	2	0,3	28	28
710 745 780	704 – 787 LTE Band 13, 17	0,2	0,3	9	9
810 870 930	800 – 960 GSM 800 /900, TETRA 800, iDEN 820, CDMA 850, LTE Band 5	2	0,3	28	28
1720 1845 1970	1700 – 1990 GSM 1800, CDMA 1900, GSM 1900, DECT, LTE Band 1, 3, 4, 25, UMTS	2	0,3	28	28
2450	2400 – 2570 Bluetooth, WLAN 802.11 b/g/n, RFID 2450, LTE Band 7	2	0,3	28	28
5240 5500 5785	5100 – 5800 WLAN 802.11 a/n	0,2	0,3	9	9



## A.5 Veiligheidsbepalingen

### A.5.1 Veiligheidsbepalingen

Voor de veiligheid van de gebruiker heeft de Verband Deutscher Elektrotechniker e.V. (VDE) speciale voorschriften uitgegeven voor elektromedische apparaten en voor ruimtes die voor medische doeleinden worden gebruikt. Apparaten met netaansluiting moeten daarom als beveiliging tegen het overgaan van spanning op metalen delen die men aanraakt, een betrouwbare isolatie van de onder spanning staande delen en extra veiligheidsvoorzieningen hebben. De VDE onderscheidt hiervoor zogenaamde beschermklassen.

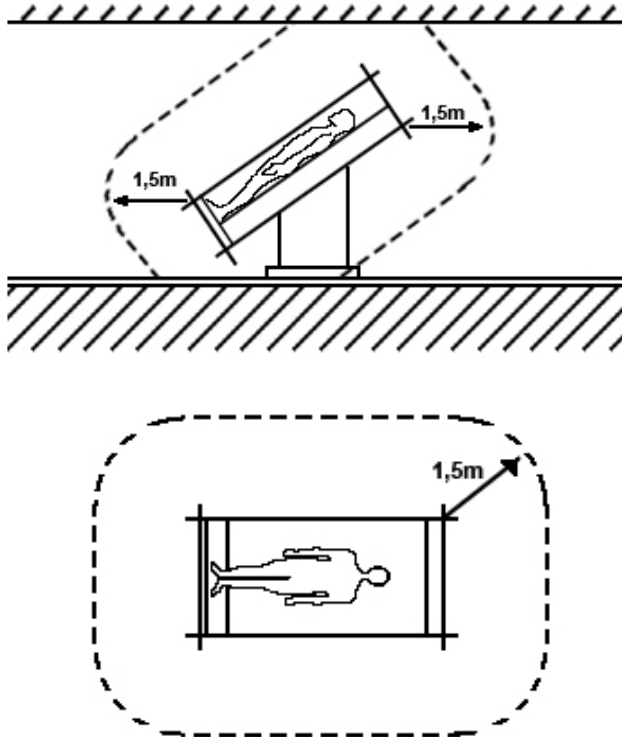
Van de toegelaten beschermklassen voor elektromedische apparaten worden grotendeels beschermklasse I, d.w.z. veiligheidsvoorzieningen met beschermgeleider, en beschermklasse II, d.w.z. veiligheidsvoorzieningen zonder beschermgeleider maar met dubbele isolatie, toegepast: Apparaten van beschermklasse I zijn apparaten waarvan de metalen behuizingsdelen via het aardingscontact met de beschermgeleider van het leidingnet zijn verbonden. Bij een aanwezige isolatiefout treedt het van tevoren ingeschakelde veiligheidselement in werking.

De ERGO-FIT apparaten van CARDIO LINE 4000/4100, 4000/4100 S, 4000/4100 S MED en 4000/4100 MED moeten aan beschermklasse I worden toegewezen. De ERGO-FIT apparaten van CARDIO LINE 4000 SP en 4000 S SP moeten aan beschermklasse II worden toegewezen.

In de buurt van de gebruiker moeten delen van elektrische apparaten die niet voor medische doeleinden bestemd zijn en die kunnen worden aangeraakt nadat de afdekkingen, aansluitingen enz. er tijdens een routineservicebeurt, het kalibreren en dergelijke zijn afgenomen, met een spanning werken die niet boven een waarde van 25 Volt wisselspanning en 60 Volt gelijkspanning mag liggen. Bovendien moet de spanning van de stroomvoorziening door een van de in IEC 601-1 beschreven methodes gescheiden bron worden geproduceerd. In dit geval mogen dit deel van het apparaat en degene die traint niet tegelijkertijd worden aangeraakt.

Het gebruik van elektromedische apparaten gebeurt alleen bij veiligheidstechnisch onbedenkelijke omstandigheden met inachtneming van de stand der techniek, alsmede de voorschriften ter bescherming van de werknemer en ter voorkoming van ongevallen. Er moeten veiligheidsmaatregelen worden genomen tegen een direct alsook indirect aanraken van de apparaten. Hiertoe behoren o.a. afdekkingen en kappen, isolatie van de onder spanning staande delen in combinatie met veiligheidsmaatregelen met beschermgeleiders (overeenkomstig beschermklasse I), smeltzekeringen, alsmede voldoende afstand tussen de afzonderlijke apparaten.

Uit ervaring in de praktijk is gebleken dat een afstand van 1,5 m geschikt is. Door deze afstand kunnen twee trainingsapparaten niet via een persoon als geleider met elkaar worden verbonden, waarmee een elektrische schok onwaarschijnlijk wordt voor die persoon of voor degene die op het apparaat traint.












De in dit hoofdstuk beschreven voorschriften hebben betrekking op het in de Bondsrepubliek Duitsland erkende veiligheidsmodel. Voor andere landen moet met eventuele nationale afwijkingen rekening worden gehouden.

### A.5.2 Keurmerken

De ERGO-FIT apparatenreeksen 4000/4100 S/MED/S MED/SP/S SP worden uitsluitend op basis van de strengste veiligheids- en kwaliteitscontroles geproduceerd en zijn voor industrieel gebruik geconcepieerd.

Alle tijdens de ontwikkeling gebruikte normen en richtlijnen zijn in de bijhorende conformiteitsverklaringen opgelijst (op aanvraag +49 (6331) 2461-0).

Op het typeplaatje aan het apparaat staan de in de afbeelding genoemde gegevens.

 <b>12345678910111213</b>  <b>ERGO-FIT GmbH &amp; Co. KG</b> Blocksbergstraße 165 GER-66955 Pirmasens Baujahr  <b>IP 21</b>  	<b>CE 0297</b> <b>EN20957 SA</b>  		Artikelnummer		CE Kenmerking
	SerienNR <b>100 V-230 V ~48-60 Hz</b> ??? A- ??? A ??? A- ??? V  <b>MAX</b> ??? kg  <b>MAX</b> ??? kg		Fabrikant	Adres	EN 20957 SA Let op de gebruiksaanwijzing
			Bouwjaar		
			UDI	SRN	
			IP Klasse	Netaansluiting	Zekering
			Elektronisch afval		Max. belasting door het gewicht
		Beschermklasse Type B	Stromvoorziening	Max. belasting door het trainingsgewicht	

### A.5.3 Symbolen op het apparaat

De op de ERGO-FIT apparaten gebruikte symbolen stemmen overeen met de norm IEC 417 en IEC 878.

De volgende afbeeldingen worden gebruikt:



Wisselstroom



Aardingsaansluiting



Erde



Potentiaalcompensatie



Apparaten van beschermklasse II



Let op de aanwijzingen in de bijgesloten documenten!



OFF (voorziening, netverbinding)



ON (voorziening, netverbinding)



Apparaattype B



Apparaattype BF



Gevaarlijke elektrische spanning



Let op de gebruiksaanwijzing



Elektronisch afval

**IP 21**

Aanrakingsbescherming: met de vinger

Bescherming tegen vreemde voorwerpen: middelgrote vreemde voorwerpen (diameter groter dan 12,5mm),

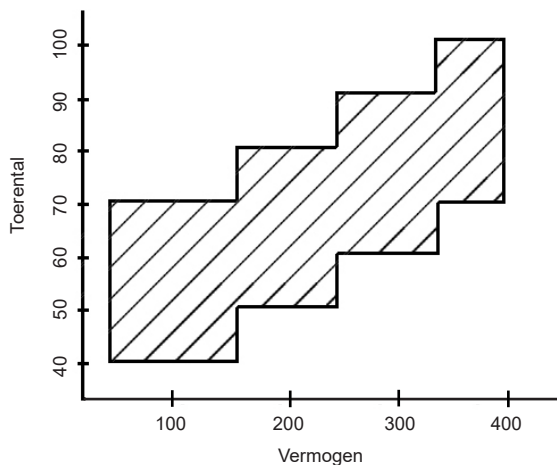
Waterbescherming: verticaal vallend druppelend water

## A.6 Spelingen

Voor het CYCLE en RECUMBENT van LINE 4000/4100 MED en 4000/4100 S MED gelden volgens DIN VDE 0750-238 de volgende spelingen:

1. De speling voor het vermogen  $p$  mag hoogstens  $\pm 5\%$  van de afgebeelde waarde bedragen. De speling hoeft echter niet beneden  $\pm 3\text{ W}$  te liggen.
2. De speling voor het toerental  $n$  mag boven  $40/\text{min} \pm 2/\text{min}$  liggen.
3. De meetinrichting voor het bepalen van het vermogen van het remmende koppel en het toerental van de pedaalkrukergometer mag niet boven een speling van  $1\%$  liggen.

De karakteristiekenschaar van het arbeidsbereik van de regeling van het remmende koppel staat in de afbeelding:



Het arbeidsbereik staat als volgt op het display:

Apparaten volgens	VDE 750-238	EN 957
Weergave rechts naast het toerental		
Geen	5% bereik	10% bereik
Punten	10% bereik	10% bereik
Pijlen	afwijking > 10%	afwijking > 10%

**A.7 Testanalyse**

PWC 130		PWC 150		PWC 170		PWC 170		PWC 170	
m	v	m	v	m	v	m	v	m	v
1	0,27	0,21	0,27	0,33	0,27	1	0,39	0,32	0,32
2	0,53	0,42	0,67	0,67	0,53	2	0,78	0,64	0,64
3	0,80	0,63	1,00	1,00	0,80	3	1,17	0,97	0,97
4	1,07	0,84	1,33	1,33	1,07	4	1,56	1,29	1,29
5	1,33	1,07	1,67	1,67	1,33	5	1,94	1,61	1,61
6	1,60	1,27	2,00	2,00	1,60	6	2,33	1,93	1,93
7	1,87	1,48	2,33	2,33	1,87	7	2,72	2,26	2,26
8	2,13	1,69	2,67	2,67	2,13	8	3,11	2,58	2,58
9	2,40	1,90	3,00	3,00	2,40	9	3,50	2,90	2,90
10	2,67	2,11	3,33	3,33	2,67	10	3,89	3,22	3,22
11	2,93	2,32	3,67	3,67	2,93	11	4,28	3,54	3,54
12	3,20	2,53	4,00	4,00	3,20	12	4,67	3,87	3,87
13	3,47	2,74	4,33	4,33	3,47	13	5,06	4,19	4,19
14	3,73	2,96	4,67	4,67	3,73	14	5,44	4,51	4,51
15	4,00	3,17	5,00	5,00	4,00	15	5,83	4,83	4,83
16	4,27	3,38	5,33	5,33	4,27	16	6,22	5,16	5,16
17	4,53	3,59	5,67	5,67	4,53	17	6,61	5,48	5,48
18	4,80	3,80	6,00	6,00	4,80	18	7,00	5,80	5,80

Een classificering in fitnesslevel 9 stemt overeen met een "zeer goede" conditie. Ter vergelijking: Een winnaar bij Olympia zou aan fitnesslevel 18 worden toegewezen.

m= mannelijk v= vrouwelijk, de respectieve waarden in de kolom hieronder zijn de W/kg-waarden die zijn bepaald in de PWC-testprogramma's in hoofdstuk 7.

## A.8 Garantiebewijs

Twee jaar garantie (zie algemene verkoopvoorwaarden punt 8.1 Garantie „ERGO-FIT levert voor eigen producten een garantie van 2 jaar. In het eerste jaar worden bovenop de vervangonderdelen de transportkosten en arbeidstijd binnen Duitsland opgenomen. In het tweede jaar uitsluitend de vervangonderdelen. Voor handelsgoederen gelden de garantiebepalingen van de respectievelijke fabrikant\*)

Voor reclamaties bij de levering, ook het ontbreken van uitdrukkelijk gegarandeerde eigenschappen, is de verkoper als volgt aansprakelijk met uitsluiting van verdere aanspraken:

1. Alle delen die volgens de verkoper moeten worden gerepareerd of opnieuw moeten worden geleverd, die binnen 24 maanden na levering op grond van een vóór de gevarenoverdracht liggend feit - vooral wegens een verkeerde bouwwijze, slechte grondstoffen of een foutieve uitvoering - niet kunnen worden gebruikt of daardoor in hun gebruik sterk achteruit zijn gegaan. Voor fouten van door de verkoper geleverde of uitgekozen tekeningen en materiaal is de leverancier alleen verantwoordelijk als hij bij een vakkundige zorgvuldigheid deze fouten had moeten vaststellen, tenzij de verkoper de vastgestelde fouten onmiddellijk aan de koper heeft medegedeeld.
2. Het recht van de koper aanspraken te doen gelden door aanwezige fouten verjaart in elk geval binnen 24 maanden na levering.
3. Er wordt geen aansprakelijkheid overgenomen voor schade die om de volgende redenen is opgetreden: ongeschikt of ondeskundig gebruik, verkeerde montage resp. inbedrijfstelling door de koper of derden, natuurlijke slijtage, verkeerde of achtelose behandeling, ongeschikte bedrijfsmiddelen, vervangingsmateriaal, ontoereikende bouwwerkzaamheden, chemische, elektrochemische of elektrische omstandigheden, voorzover deze niet aan de verkoper te wijten zijn. Levering gebeurt voor risico van de koper ook bij een vrachtvrije levering vanaf fabriek.
4. De verkoper is om te beginnen bevoegd twee keer achteraf verbeteringen aan te brengen resp. voor vervanging te zorgen. Lukken deze verbeteringen resp. vervangingen niet, heeft men binnen het bestek van de wettelijke bepalingen het recht op aftrek of koopvernietiging. Nadat de aanwezige fouten werden gereclameerd, heeft de verkoper zes weken tijd deze fouten te herstellen.
5. Bij eventueel ondeskundig uitgevoerde veranderingen of reparaties door de koper of een derde zonder toestemming van de verkoper vervalt de garantie.
6. Wordt de levering geëxporteerd, beperkt zich de garantie binnen de garantietijd tot het beschikbaar stellen van de onderdelen onverpakt vanaf fabriek. Verpakkingskosten, vrachtkosten en arbeidsprestaties moet de koper betalen. Verlangt de koper een technicus van de fabriek of van een ander servicestation, moet de koper voor de reiskosten en de arbeidsprestatie opkomen.
7. Voor goederen die niet door de verkoper worden geproduceerd, gelden de wettelijke bepalingen.

Niet tot de garantie behoren de volgende aan slijtage onderhevige delen:

- ⊗ Pedaalriemen
- ⊗ Slang van het stuur en de leuning
- ⊗ Zadel
- ⊗ Aandrijfriemen
- ⊗ Band van de loopband
- ⊗ Verstelhendel
- ⊗ Pedalen
- ⊗ Zit- en tree-oppervlakken, handgrepen
- ⊗ Zekeringen
- ⊗ Vrijloop

Wordt er geen rekening gehouden met de servicevoorschriften, vervalt de garantie!



## A.9 Notering in het “Medizinproduktebuch”

Conform § 11 lid 7 in verbinding met § 7 van de Verordening over het produceren, verkopen en toepassen van medische producten (Medizinprodukte-Betreiberverordnung “MPBetreibV”) van 29.06.1998 (BGBt 1. blz. 1762) moet degene die meettechnische controles uitvoert, de resultaten onmiddellijk in het “Medizinproduktebuch” noteren met vermelding van de vastgestelde meetwaarden, de meetmethodes en andere beoordelingsresultaten. Aangezien bij de meettechnische controle van uw medisch product het “Medizinproduktebuch” niet ter beschikking stond, wordt u verzocht voor uw documentatie de volgende gegevens te gebruiken.

### Exploitant:

Instelling: \_\_\_\_\_

Contactpersoon: \_\_\_\_\_

Straat: \_\_\_\_\_

Postcode, woonplaats: \_\_\_\_\_

### Producent:

ERGO-FIT GmbH & Co. KG, Blocksbergstraße 165, D-66955 Pirmasens

### Apparaat-identificatie

Benaming: \_\_\_\_\_

Type: \_\_\_\_\_

Seriennummer: \_\_\_\_\_

### Meetmethode en beoordeling volgens:

- Richtlijnen voor meettechnische controles (LMK)
- Bijlage 15 of bijlage 23 bij de ijkvoorschriften (EQ 15 of EQ 23)
- Overige: \_\_\_\_\_

VGebruikte standaard/standaards: \_\_\_\_\_

*Gegevens over de vastgestelde meetwaarden zie volgende bladzijde(s)*

- Meettechnische controle in orde; stempel met jaargave:
- Meettechnische controle **niet in orde; oude stempel ongeldig gemaakt**

\_\_\_\_\_  
Handtekening

**Meetmethode en beoordeling volgens:**

- Richtlijnen voor meettechnische controles (LMK)
- Bijlage 15 of bijlage 23 bij de ijkvoorschriften (EQ 15 of EQ 23)
- Overige: \_\_\_\_\_

VGebruikte standaard/standaards: \_\_\_\_\_

*Gegevens over de vastgestelde meetwaarden zie volgende bladzijde(s)*

- Meettechnische controle in orde; stempel met jaargang:
- Meettechnische controle **niet in orde; oude stempel ongeldig gemaakt**

\_\_\_\_\_  
Handtekening

**Meetmethode en beoordeling volgens:**

- Richtlijnen voor meettechnische controles (LMK)
- Bijlage 15 of bijlage 23 bij de ijkvoorschriften (EQ 15 of EQ 23)
- Overige: \_\_\_\_\_

VGebruikte standaard/standaards: \_\_\_\_\_

*Gegevens over de vastgestelde meetwaarden zie volgende bladzijde(s)*

- Meettechnische controle in orde; stempel met jaargang:
- Meettechnische controle **niet in orde; oude stempel ongeldig gemaakt**

\_\_\_\_\_  
Handtekening

## Inlegblad voor het “Medizinproduktebuch“

Exploitant: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

1. Benaming van het medisch product:

\_\_\_\_\_

2. Functiecontrole en instructie:

Functiecontrole uitgevoerd

op: \_\_\_\_\_ door: \_\_\_\_\_

Instructie uitgevoerd

op: \_\_\_\_\_ door: \_\_\_\_\_

Geïnstrueerde personen: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Meettechnische controles: uiterlijk om de 2 jaar

Volgende controle: \_\_\_\_\_

Bevoegde persoon: \_\_\_\_\_

4. Veiligheidstechnische controles (volgens MPBetreibV); uiterlijk om de 12 maanden

Volgende controle: \_\_\_\_\_

Bevoegde persoon: \_\_\_\_\_

5. Datum, soort en gevolgen van functiestoringen en herhaalde gelijksoortige

bedieningsfouten: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Meldingen van voorvallen aan instanties en producent:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Gevarenaanwijzingen CIRCLE 4000/4100 S/MED/S MED

- ⊗ Neem het apparaat niet in gebruik voordat u de gebruiksaanwijzing zorgvuldig hebt doorgelezen.
- ⊗ Controleer voor de training de stroomverbinding.
- ⊗ Controleer voor de training de verbinding naar externe apparaten.
- ⊗ Neem het apparaat nooit zonder stroom in gebruik en alleen na een behoorlijke functiecontrole.
- ⊗ Het gebruik van het apparaat gebeurt volgens instructies van een arts en/of toezichthoudende persoon. Zonder toezichthoudende persoon mag het apparaat niet in gebruik worden genomen.
- ⊗ Schakel na de training het apparaat uit en trek de stekker uit het stopcontact.
- ⊗ Train alleen met geschikte kleding en schoenen.
- ⊗ Leun niet op de cockpit en op de beplating van het apparaat en voer geen ondeskundige bewegingen aan het apparaat uit.
- ⊗ Train aan het begin niet met maximale intensiteit, maar laat de intensiteit langzaam toenemen.
- ⊗ Controleer voordat u op het apparaat stapt of de zitplaats op de juiste plaats zit. De zitplaats moet in de bovenste eindpositie vast aanslaan en mag niet naar achteren of naar opzij wegklappen. Let er bij het naar voren klappen op dat de tussenruimte voor de zitbuis vrij is. Anders bestaat het risico letsel op te lopen.
- ⊗ Let bij het anders instellen van de zitplaats op de handgrepen en de draaieenheid – u kunt zich hieraan stoten.
- ⊗ Houd lichaamsdelen uit de buurt van draaiende krukarmen.
- ⊗ Zonder toezicht mogen kinderen het apparaat niet gebruiken; zij mogen ook niet in de buurt van het apparaat en beweeglijke delen komen.
- ⊗ Bij misselijkheid of gevoel van duizeligheid de training onmiddellijk stoppen, de trainer informeren en/of een arts raadplegen.
- ⊗ Personen met een pacemaker of met gezondheidsproblemen moeten voor het gebruik een arts raadplegen.
- ⊗ Controleer vóór elk gebruik de beweeglijke delen en de beplating van het apparaat op eventuele beschadigingen en laat ze onmiddellijk repareren.
- ⊗ De ventilatieopeningen niet bedekken, zodat het apparaat niet oververhit raakt.
- ⊗ Voor een ondeskundig gebruik wordt uitdrukkelijk gewaarschuwd.
- ⊗ Houd rekening met alle andere veiligheids- en gevarenaanwijzingen die in de gebruiksaanwijzing staan.

*Alle veiligheidsaanwijzingen in de gebruiksaanwijzing berusten op een jarenlange ervaring en zelfbesef.*

*Deze veiligheidsaanwijzingen moeten in de buurt van het apparaat goed zichtbaar worden opgehangen! Elke gebruiker moet op de gevaren en veiligheidsvoorschriften worden gewezen. De producent is niet aansprakelijk voor persoonlijk/lichamelijk letsel en materiële schade.*

## Gevarenaanwijzingen

### CROSS 4000/4007/4100/4107 S/MED/S MED/SP/S SP

- ⊗ Neem het apparaat niet in gebruik voordat u de gebruiksaanwijzing zorgvuldig hebt doorgelezen.
- ⊗ Controleer voor de training de stroomverbinding.\*
- ⊗ Neem het apparaat nooit zonder stroom in gebruik en alleen na een behoorlijke functiecontrole.
- ⊗ Het gebruik van het apparaat gebeurt volgens instructies van een arts en/of toezichhoudende persoon. Zonder toezichhoudende persoon mag het apparaat niet in gebruik worden genomen.
- ⊗ Schakel na de training het apparaat uit en trek de stekker uit het stopcontact.\*
- ⊗ Train alleen met geschikte kleding en schoenen.
- ⊗ Leun niet op de cockpit en op de beplating van het apparaat en voer geen ondeskundige bewegingen aan het apparaat uit.
- ⊗ Train aan het begin niet met maximale intensiteit, maar laat de intensiteit langzaam toenemen.
- ⊗ Spring tijdens de training niet van het apparaat.
- ⊗ Zonder toezicht mogen kinderen het apparaat niet gebruiken; zij mogen ook niet in de buurt van het apparaat en beweeglijke delen komen.
- ⊗ Bij misselijkheid of gevoel van duizeligheid de training onmiddellijk stoppen, de trainer informeren en/of een arts raadplegen.
- ⊗ Personen met een pacemaker of met gezondheidsproblemen moeten voor het gebruik een arts raadplegen.
- ⊗ Pas op als de voettreden zich bewegen. U kunt verongelukken en kneuswonden oplopen.
- ⊗ Neem de voeten tijdens de training niet van de voettreden en treed niet over de rand heen.
- ⊗ Verander tijdens de bewegingsfase niet de richting van de voettreden en stop niet tegen de draairichting van de voettreden in.
- ⊗ Zorg ervoor dat zich niets in het directe bewegingsbereik van de voettreden en handgrepen bevindt.
- ⊗ Controleer vóór elk gebruik de beweeglijke delen en de beplating van het apparaat op eventuele beschadigingen en laat ze onmiddellijk repareren.
- ⊗ De ventilatieopeningen niet bedekken, zodat het apparaat niet oververhit raakt.
- ⊗ Voor een ondeskundig gebruik wordt uitdrukkelijk gewaarschuwd.
- ⊗ Houd rekening met alle andere veiligheids- en gevarenaanwijzingen die in de gebruiksaanwijzing staan.

*\* vervalt bij de apparaten CROSS 4000/4100 SP/S SP!*

***Alle veiligheidsaanwijzingen in de gebruiksaanwijzing berusten op een jarenlange ervaring en zelfbesef.***

*Deze veiligheidsaanwijzingen moeten in de buurt van het apparaat goed zichtbaar worden opgehangen! Elke gebruiker moet op de gevaren en veiligheidsvoorschriften worden gewezen. De producent is niet aansprakelijk voor persoonlijk/lichamelijk letsel en materiële schade.*

## Gevarenaanwijzingen CYCLE 4000/4100 S/MED/S MED/SP/S SP

- ⊗ Neem het apparaat niet in gebruik voordat u de gebruiksaanwijzing zorgvuldig hebt doorgelezen.
- ⊗ Überprüfen Sie vor dem Training die Stromanschlussleitung und die Verbindung zu externen Geräten.\*
- ⊗ Neem het apparaat nooit zonder stroom in gebruik en alleen na een behoorlijke functiecontrole.
- ⊗ Het gebruik van het apparaat gebeurt volgens instructies van een arts en/of toezichhoudende persoon. Zonder toezichhoudende persoon mag het apparaat niet in gebruik worden genomen.
- ⊗ Schakel na de training het apparaat uit en trek de stekker uit het stopcontact.
- ⊗ Train alleen met geschikte kleding en schoenen.
- ⊗ Leun niet op de cockpit en op de beplating van het apparaat en voer geen ondeskundige bewegingen aan het apparaat uit..
- ⊗ Train aan het begin niet met maximale intensiteit, maar laat de intensiteit langzaam toenemen.
- ⊗ Controleer voordat u op het apparaat stapt of het zadel en het stuur vast zitten.
- ⊗ Buig niet voorover over het stuur en verplaats uw lichaamsgewicht niet naar opzij van het apparaat. Het apparaat kan omvallen.
- ⊗ Zonder toezicht mogen kinderen het apparaat niet gebruiken; zij mogen ook niet in de buurt van het apparaat en beweeglijke delen komen.
- ⊗ Bij misselijkheid of gevoel van duizeligheid de training onmiddellijk stoppen, de trainer informeren en/of een arts raadplegen.
- ⊗ Personen met een pacemaker of met gezondheidsproblemen moeten voor het gebruik een arts raadplegen.
- ⊗ Spring tijdens de training niet van het apparaat.
- ⊗ Neem de voeten tijdens de training niet van de voettreden.
- ⊗ Controleer vóór elk gebruik de beweeglijke delen en de beplating van het apparaat op eventuele beschadigingen en laat ze onmiddellijk repareren.
- ⊗ De ventilatieopeningen niet bedekken, zodat het apparaat niet oververhit raakt.
- ⊗ Voor een ondeskundig gebruik wordt uitdrukkelijk gewaarschuwd.
- ⊗ Houd rekening met alle andere veiligheids- en gevarenaanwijzingen die in de gebruiksaanwijzing staan.

\* vervalt bij de apparaten CYCLE 4000/4100 SP/S SP!

**Alle veiligheidsaanwijzingen in de gebruiksaanwijzing berusten op een jarenlange ervaring en zelfbesef.**

*Deze veiligheidsaanwijzingen moeten in de buurt van het apparaat goed zichtbaar worden opgehangen! Elke gebruiker moet op de gevaren en veiligheidsvoorschriften worden gewezen. De producent is niet aansprakelijk voor persoonlijk/lichamelijk letsel en materiële schade.*

## Gevarenaanwijzingen MIX 4000/4100 S/MED/S MED

- ⊗ Neem het apparaat niet in gebruik voordat u de gebruiksaanwijzing zorgvuldig hebt doorgelezen.
- ⊗ Controleer voor de training de stroomverbinding.
- ⊗ Neem het apparaat nooit zonder stroom in gebruik en alleen na een behoorlijke functiecontrole.
- ⊗ Het gebruik van het apparaat gebeurt volgens instructies van een arts en/of toezichhoudende persoon. Zonder toezichhoudende persoon mag het apparaat niet in gebruik worden genomen.
- ⊗ Schakel na de training het apparaat uit en trek de stekker uit het stopcontact.
- ⊗ Train alleen met geschikte kleding en schoenen.
- ⊗ Leun niet op de cockpit en op de beplating van het apparaat en voer geen ondeskundige bewegingen aan het apparaat uit.
- ⊗ Train aan het begin niet met maximale intensiteit, maar laat de intensiteit langzaam toenemen.
- ⊗ Spring tijdens de training niet van het apparaat.
- ⊗ Zonder toezicht mogen kinderen het apparaat niet gebruiken; zij mogen ook niet in de buurt van het apparaat en beweeglijke delen komen.
- ⊗ Bij misselijkheid of gevoel van duizeligheid de training onmiddellijk stoppen, de trainer informeren en/of een arts raadplegen.
- ⊗ Personen met een pacemaker of met gezondheidsproblemen moeten voor het gebruik een arts raadplegen.
- ⊗ Pas op als de pedalen zich bewegen. U kunt verongelukken en kneuswonden oplopen.
- ⊗ Neem de voeten tijdens de training niet van de voettreden en treed niet over de rand heen.
- ⊗ Verander tijdens de bewegingsfase niet de bewegingsrichting en stop niet tegen de richting van de pedalen in.
- ⊗ Zorg ervoor dat zich niets in het directe bewegingsbereik van de pedalen en handgrepen bevindt.
- ⊗ Controleer vóór elk gebruik de beweeglijke delen en de beplating van het apparaat op eventuele beschadigingen en laat ze onmiddellijk repareren.
- ⊗ De ventilatieopeningen niet bedekken, zodat het apparaat niet oververhit raakt.
- ⊗ Voor een ondeskundig gebruik wordt uitdrukkelijk gewaarschuwd.
- ⊗ Houd rekening met alle andere veiligheids- en gevarenaanwijzingen die in de gebruiksaanwijzing staan.

*Alle veiligheidsaanwijzingen in de gebruiksaanwijzing berusten op een jarenlange ervaring en zelfbesef.*

*Deze veiligheidsaanwijzingen moeten in de buurt van het apparaat goed zichtbaar worden opgehangen! Elke gebruiker moet op de gevaren en veiligheidsvoorschriften worden gewezen. De producent is niet aansprakelijk voor persoonlijk/lichamelijk letsel en materiële schade.*



## Gevarenaanwijzingen RECUMBENT 4000/4100 S/MED/S MED/SP/S SP

- ⊗ Neem het apparaat niet in gebruik voordat u de gebruiksaanwijzing zorgvuldig hebt doorgelezen.
- ⊗ Controleer voor de training de stroomverbinding.\*
- ⊗ Neem het apparaat nooit zonder stroom in gebruik en alleen na een behoorlijke functiecontrole.
- ⊗ Het gebruik van het apparaat gebeurt volgens instructies van een arts en/of toezichthoudende persoon. Zonder toezichthoudende persoon mag het apparaat niet in gebruik worden genomen.
- ⊗ Schakel na de training het apparaat uit en trek de stekker uit het stopcontact.\*
- ⊗ Train alleen met geschikte kleding en schoenen.
- ⊗ Leun niet op de cockpit en op de beplating van het apparaat en voer geen ondeskundige bewegingen aan het apparaat uit.
- ⊗ Train aan het begin niet met maximale intensiteit, maar laat de intensiteit langzaam toenemen.
- ⊗ Controleer voordat u op het apparaat stapt of de zitplaats vast zit.
- ⊗ Zonder toezicht mogen kinderen het apparaat niet gebruiken; zij mogen ook niet in de buurt van het apparaat en beweeglijke delen komen.
- ⊗ Bij misselijkheid of gevoel van duizeligheid de training onmiddellijk stoppen, de trainer informeren en/of een arts raadplegen.
- ⊗ Personen met een pacemaker of met gezondheidsproblemen moeten voor het gebruik een arts raadplegen.
- ⊗ Spring tijdens de training niet van het apparaat.
- ⊗ Neem de voeten tijdens de training niet van de voettreden.
- ⊗ Controleer vóór elk gebruik de beweeglijke delen en de beplating van het apparaat op eventuele beschadigingen en laat ze onmiddellijk repareren.
- ⊗ De ventilatieopeningen niet bedekken, zodat het apparaat niet oververhit raakt.
- ⊗ Voor een ondeskundig gebruik wordt uitdrukkelijk gewaarschuwd.
- ⊗ Houd rekening met alle andere veiligheids- en gevarenaanwijzingen die in de gebruiksaanwijzing staan.

\* vervalt bij de apparaten RECUMBENT 4000/4100 SP/S SP!

*Alle veiligheidsaanwijzingen in de gebruiksaanwijzing berusten op een jarenlange ervaring en zelfbesef.*

*Deze veiligheidsaanwijzingen moeten in de buurt van het apparaat goed zichtbaar worden opgehangen! Elke gebruiker moet op de gevaren en veiligheidsvoorschriften worden gewezen. De producent is niet aansprakelijk voor persoonlijk/lichamelijk letsel en materiële schade.*

## Gevarenaanwijzingen STAIR 4000/4100 S/MED/S MED

- ⊗ Neem het apparaat niet in gebruik voordat u de gebruiksaanwijzing zorgvuldig hebt doorgelezen.
- ⊗ Controleer voor de training de stroomverbinding.
- ⊗ Neem het apparaat nooit zonder stroom in gebruik en alleen na een behoorlijke functiecontrole.
- ⊗ Het gebruik van het apparaat gebeurt volgens instructies van een arts en/of toezichhoudende persoon. Zonder toezichhoudende persoon mag het apparaat niet in gebruik worden genomen.
- ⊗ Schakel na de training het apparaat uit en trek de stekker uit het stopcontact.
- ⊗ Train alleen met geschikte kleding en schoenen.
- ⊗ Leun niet op de cockpit en op de beplating van het apparaat en voer geen ondeskundige bewegingen aan het apparaat uit.
- ⊗ Train aan het begin niet met maximale intensiteit, maar laat de intensiteit langzaam toenemen.
- ⊗ Spring tijdens de training niet van het apparaat.
- ⊗ Zonder toezicht mogen kinderen het apparaat niet gebruiken; zij mogen ook niet in de buurt van het apparaat en beweeglijke delen komen.
- ⊗ Bij misselijkheid of gevoel van duizeligheid de training onmiddellijk stoppen, de trainer informeren en/of een arts raadplegen.
- ⊗ Personen met een pacemaker of met gezondheidsproblemen moeten voor het gebruik een arts raadplegen.
- ⊗ Pas op als de pedalen zich bewegen. U kunt verongelukken en kneuswonden oplopen.
- ⊗ Neem de voeten tijdens de training niet van de voettreden.
- ⊗ Zorg ervoor dat zich niets in het directe bewegingsbereik van de pedalen bevindt.
- ⊗ Controleer vóór elk gebruik de beweeglijke delen en de beplating van het apparaat op eventuele beschadigingen en laat ze onmiddellijk repareren.
- ⊗ De ventilatieopeningen niet bedekken, zodat het apparaat niet oververhit raakt.
- ⊗ Voor een ondeskundig gebruik wordt uitdrukkelijk gewaarschuwd.
- ⊗ Houd rekening met alle andere veiligheids- en gevarenaanwijzingen die in de gebruiksaanwijzing staan.

*Alle veiligheidsaanwijzingen in de gebruiksaanwijzing berusten op een jarenlange ervaring en zelfbesef.*

*Deze veiligheidsaanwijzingen moeten in de buurt van het apparaat goed zichtbaar worden opgehangen! Elke gebruiker moet op de gevaren en veiligheidsvoorschriften worden gewezen. De producent is niet aansprakelijk voor persoonlijk/lichamelijk letsel en materiële schade.*

## Gevarenaanwijzingen TRAC 4000/4100 S/MED/S MED/SP/S SP

- ⊗ Neem het apparaat niet in gebruik voordat u de gebruiksaanwijzing zorgvuldig hebt doorgelezen.
- ⊗ Controleer voor de training de stroomverbinding.
- ⊗ Neem het apparaat nooit zonder stroom in gebruik en alleen na een behoorlijke functiecontrole.
- ⊗ Het gebruik van het apparaat gebeurt volgens instructies van een arts en/of toezichthoudende persoon. Zonder toezichthoudende persoon mag het apparaat niet in gebruik worden genomen.
- ⊗ Schakel na de training het apparaat uit en trek de stekker uit het stopcontact.
- ⊗ Train alleen met geschikte kleding en schoenen.
- ⊗ Doe het veiligheidskoord om!
- ⊗ Nadat u het apparaat door middel van het veiligheidskoord hebt uitgeschakeld, moet de loopband eerst met de ON-/OFF-schakelaar worden uitgeschakeld, voordat de magneet weer in het magneetstopcontact wordt gestoken.
- ⊗ Loop aan het begin langzaam en laat de intensiteit langzaam toenemen.
- ⊗ Spring tijdens de training niet op de loopband op en neer, blijf niet staan als de band loopt en spring ook niet van de lopende band.
- ⊗ BAls u dreigt te vallen, stel dan de NOOD-UIT-schakelaar in werking. Controleer deze altijd voordat u met de training gaat beginnen.
- ⊗ Beachten Sie die gefährliche Einzugsstelle im hinteren Bereich des Laufgurtes! Sorgen Sie unbedingt dafür, dass im Falle eines Sturzes lange Haare, weite Kleidungsstücke, Schmuck, Schnürsenkel etc. eines Trainierenden nicht in den Bereich der hinteren Einzugsstelle des Laufgurtes gelangt.
- ⊗ Stützen Sie sich nicht auf dem Cockpit oder auf der Verkleidung des Gerätes ab.
- ⊗ Tiere dürfen das Laufband nicht benutzen und nicht in die Nähe des Gerätes kommen.
- ⊗ Kinder dürfen das Laufband nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.
- ⊗ Bij misselijkheid of gevoel van duizeligheid de training onmiddellijk stoppen, de trainer informeren en/of een arts raadplegen.
- ⊗ Personen met een pacemaker of met gezondheidsproblemen moeten voor het gebruik een arts raadplegen.
- ⊗ Controleer vóór elk gebruik de beweeglijke delen en de beplating van het apparaat op eventuele beschadigingen en laat ze onmiddellijk repareren.
- ⊗ De ventilatieopeningen niet bedekken, zodat het apparaat niet oververhit raakt.
- ⊗ Voor een ondeskundig gebruik wordt uitdrukkelijk gewaarschuwd.
- ⊗ Houd rekening met alle andere veiligheids- en gevarenaanwijzingen die in de gebruiksaanwijzing staan.

*Alle veiligheidsaanwijzingen in de gebruiksaanwijzing berusten op een jarenlange ervaring en zelfbesef.*

*Deze veiligheidsaanwijzingen moeten in de buurt van het apparaat goed zichtbaar worden opgehangen! Elke gebruiker moet op de gevaren en veiligheidsvoorschriften worden gewezen.*

*De producent is niet aansprakelijk voor persoonlijk/lichamelijk letsel en materiële schade.*





# ERGOFIT

## ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Blocksbergstraße 165 – D-66955 Pirmasens  
Tel.: +49 (6331) 2461-0 – Fax: +49 (6331) 2461-55  
info@ergo-fit.de – www.ergo-fit.de