



**Cybox 625C/625R Cycle**  
**Gebruikershandleiding**  
Cardiovasculaire systemen  
Onderdeelnummer LT-23688-D E

# Inhoudsopgave

## Veiligheid

Veiligheidsvoorschriften en -praktijken.....	4
Informatie stroomkabel.....	4
Belangrijke veiligheidsinstructies.....	5
Waarschuwingen en verwittigingen.....	6

## In elkaar zetten

Specificaties.....	11
Een locatie kiezen en klaarmaken.....	12
Omgeving.....	13
Vereisten elektrische stroom.....	13
Gereedschappen die nodig zijn.....	14
Montageprocedure.....	14
Instellen.....	27
Configuratie A/V en voorinstellingen	
FM-radio.....	29
E3 regelknoppen beeldmonitor.....	35
Instelling E3 Beeldmonitor.....	35
Testhandeling.....	46

## Bediening

Bedoeld gebruik.....	47
Termen die gebruikt worden.....	47
Symbolen gebruikersbesturing die gebruikt	
worden.....	48
Display van console.....	49
Regelknoppen voor de gebruiker.....	50
Opstappen en afstappen van apparaat.....	51
Van het apparaat afstappen in	
noodgevallen.....	51
Gids voor snelle bediening.....	51
Gedetailleerde bedieningshandleiding.....	52
Selectie training.....	53
Aflezings gegevens.....	54
Indicator hartfrequentie.....	55
E3 Beeldmonitor schermopties.....	56
Functies iPod/iPhone.....	56
Sentry-accu.....	56

## Onderhoud

Waarschuwingen.....	57
---------------------	----

Schoonmaakeenheid.....	57
Oplaadbare accu.....	58
E3 Beeldmonitor.....	59
Omgeving.....	59

## Klantenservice

Productregistratie.....	61
Contact opnemen met service.....	61
Onderdelen bestellen.....	61
Return Material Authorization (RMA -	
autorisatie materiaal retourneren).....	62
Beschadigde onderdelen.....	62

## Appendix - overzicht trainingen

1 - Gewichtsverlies.....	64
2 - Rollende heuvels.....	66
3 - Heuvels.....	68
4 - Pike's Peak.....	70
5 - Ramps.....	72
6 - Interval.....	74
7 - Kracht.....	76
8 - Cardio.....	78
9 - Hartritmecontrole.....	80

Cybex® en het Cybex-logo zijn gedeponeerde handelsmerken van Cybex International, Inc. Polar® is een gedeponeerd handelsmerk van Polar Electro Inc. iPod en iPhone zijn handelsmerken van Apple Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen.

**NIET-AANSPRAKELIJKHEIDSVERKLARING:** Cybex International, Inc. doet geen belofes en geeft geen garantie wat betreft de inhoud van deze handleiding. We behouden ons het recht voor om dit document op elk willekeurig moment te herzien of veranderingen door te voeren aan het product dat hier beschreven wordt zonder tegenbericht of verplichting om wie dan ook op de hoogte te stellen van dergelijke revisies of wijzigingen.

© Auteursrecht 2015, Cybex International, Inc.

10 Trotter Drive, Medway, MA 02053 • 888-462-9239 • 508-533-4300 • FAX 508-533-5183

[www.cybexintl.com](http://www.cybexintl.com) • LT-23688-D E • September 2015

## ***Informatie over compliantie met de FCC***

---


Wijzigingen of modificaties aan deze eenheid die niet expliciet goedgekeurd zijn door de partij die verantwoordelijk is voor compliantie, kan de toestemming van de gebruiker om met de apparatuur te werken ongeldig maken!

Deze apparatuur is getest en men vond dat deze voldoet aan de grenzen voor een digitaal apparaat van klasse B, op grond van deel 15 van de regels van de FCC. Deze grenzen zijn ontworpen om redelijke bescherming te bieden tegen schadelijke interferentie bij installatie in het gewone huishouden. Deze apparatuur genereert, gebruikt en kan ook uitstralen radio-frequentie energie en, indien niet geïnstalleerd en gebruikt in overeenstemming met de instructies, kan het apparaat schadelijke interferentie veroorzaken aan radiocommunicatie. Er is echter geen garantie, dat interferentie niet zal optreden bij een bepaalde installatie. Als deze apparatuur werkelijk schadelijke interferentie aan de ontvangst van radio of televisie veroorzaakt, wat bepaald kan worden door de apparatuur in en uit te schakelen, wordt de gebruiker aangemoedigd om te proberen de interferentie te corrigeren door een of meer van de volgende maatregelen:

- Oriënteer de ontvangstantenne anders of zet hem op een andere plek.
- Vergroot de scheiding tussen de apparatuur en de ontvanger.
- Sluit de apparatuur op een stopcontact aan van een circuit dat anders is dan het stopcontact waaraan de ontvanger is aangesloten.
- Raadpleeg de leverancier of een ervaren technicus op het gebied radio/TV voor hulp.

# Veiligheid

## Veiligheidsvoorschriften en -praktijken

 Lees de Gebruikershandleiding grondig alvorens de apparatuur te monteren, een onderhoudsbeurt te geven of te gebruiken. De eigenaar moet voldoen aan alle veiligheidsvoorschriften in deze handleiding. Het is ook de verantwoordelijkheid van de eigenaar om gebruikers op te leiden over de veilige en goede werking van de apparatuur en om alle waarschuwingslabels en instructieborden goed te plaatsen. Alle gebruikers moeten deze labels en borden lezen voordat de apparatuur wordt gebruikt.

### **WAARSCHUWING**

Het niet naleven van deze voorzorgsmaatregelen kan leiden tot ernstige letsels of de dood:

## Informatie stroomkabel

De wisselstroomadapter is optioneel.

### **WAARSCHUWING**

Gevaar op elektrische schok en elektrocutie.


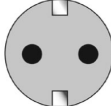
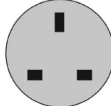


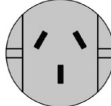



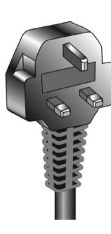
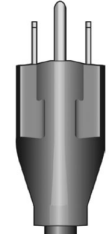
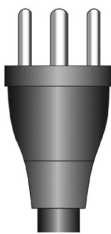


- Sluit eenheid op een geaard stopcontact aan.
- Gebruik geen voltage-adapter of verlengsnoer.

### **OPMERKING**

Cybox is niet verantwoordelijk voor letsel of schade als gevolg van een modificatie van het snoer of de stekker.

- Controleer de eisen voor het voltage overeenkomen met de plaatselijke eisen voor voltage.
- Controleer dat het stopcontact voor de eenheid van dezelfde configuratie is als de stekker.

## Configuraties stroomkabel

						
						
115 VAC	Euro-stekker	VK 230 VAC	Japans	Deens	Australië	Chinees

NEMA 5-15	CEE 7/7	BS 1363	JIS 8303	107-2-D1	AS/NZS 3112	GB 2099-1 en GB 1002-1
-----------	---------	---------	----------	----------	-------------	---------------------------

## **Belangrijke veiligheidsinstructies**

(Bewaar deze instructies)


### **▲WAARSCHUWING**

Gevaar op elektrische schok en elektrocutie.

- Trek stekker van apparaat uit en wacht tien minuten voordat men schoonmaakt of onderhoud uitvoert.
- Elektrische lading kan in eenheid blijven nadat men de stekker heeft uitgetrokken.
- Houd water en vloeistoffen niet bij elektrische onderdelen.

## **Voorzorgsmaatregelen gebruikersveiligheid**

Voor het gebruik:

- Zorg voor een medisch onderzoek, voordat men met een oefenprogramma begint.
- Krijg instructie voor gebruik.
-  Lees en begrijp de waarschuwingsetiketten.
- Het maximale gebruikersgewicht bedraagt 400 lbs. (180 kg).
- Inspecteer het toestel. Indien beschadigd, verwittig het vloerpersoneel. NIET GEBRUIKEN.
- Dit etiket niet verwijderen. Vervangen indien beschadigd of onleesbaar.

Tijdens gebruik

- Niet gebruiken voor stretching en hang er geen riemen of andere toestellen aan.
- Laat geen kinderen van 12 jaar of jonger op of in de nabijheid van de machine toe.
- Stop met trainen als u zich flauw of duizelig voelt of als u pijn hebt.
- Gebruik de railing voor steun en om uw evenwicht te bewaren.
- Houd alle lichaamsdelen, kledij en toebehoren buiten het bereik van de bewegende delen.

## **Voorzorgsmaatregelen voor de veiligheid in de faciliteit**

Het is de exclusieve verantwoordelijkheid van de gebruiker/eigenaar van de operator van de faciliteit om regelmatig onderhoud uit te voeren.

- Zorg dat alle voorzorgsmaatregelen voor de gebruiker en voor de veiligheid in acht genomen worden.
- Lees en begrijp de gebruikershandleiding volledig voordat u de eenheid in elkaar zet, er service aan verricht of de eenheid gebruikt.
- Controleer dat alle gebruikers goed getraind zijn in het gebruiken van de apparatuur.
- Gebruik eenheid niet buiten.
- Controleer of elke eenheid ingesteld is, waterpas staat en bediend wordt op een stevige ondergrond die waterpas is. Installeer apparatuur niet op een ongelijk oppervlak.
- Controleer dat er genoeg ruimte is voor veilige toegang en bediening van de eenheid.
- Gebruik uitsluitend wisselstroomadapters van Cybex.
- Gebruik de optionele stroomadapter niet in vochtige of natte ruimtes.

- Gebruik de eenheid niet indien: (1) de eenheid in een optionale stroomadapter is ingestoken die een beschadigd snoer heeft; (2) de eenheid niet goed werkt of (3) als men de eenheid heeft laten vallen of deze is beschadigd. Probeer service te krijgen van een gekwalificeerde technicus.
- APPARATUUR is niet geschikt voor gebruik in aanwezigheid van aerosolen (spray), BRANDBAAR ANESTHETISCH MENGSEL MET LUCHT of ZUURSTOF of STIKSTOFDIOXIDE.
- Voer regelmatig onderhoudscontrole op de eenheid uit. De hoge prestaties kunnen alleen voortduren, als men het apparaat regelmatig controleert. Besteed goed aandacht aan alle gebieden die het meest onderhevig kunnen zijn aan slijtage, waaronder ook (maar niet beperkt tot) snoeren, katrollen, riemen en handgrepen.
- Vervang alle waarschuwingslabels, indien beschadigd, versleten of onleesbaar.
- Vervang versleten of beschadigde componenten onmiddellijk. Indien men niet in staat is onmiddellijk versleten of beschadigde componenten te vervangen, gebruik dan de eenheid niet, totdat de reparatie is uitgevoerd.
- Doe geen poging tot reparaties; elektrisch of mechanisch van aard. Doe een beroep op een bevoegde hersteltechnicus wanneer u een onderhoudsbeurt uitvoert. Als men dit niet doet, kan dit ernstig letsel tot gevolg hebben. Raadpleeg Klantendienst voor contactinformatie.
- Gebruik alleen door Cybex geleverde componenten om de eenheid te onderhouden/te repareren.
- Houd een reparatieboek bij van alle onderhoudsactiviteiten.
- Trek de optionele stroomadapter uit wanneer u een onderhoudsbeurt uitvoert.
- Verbind niets met de eenheid, tenzij dit aangeraden wordt voor de eenheid door Cybex.
- De eenheid kan elektromagnetische of andere vormen van interferentie genereren of kan beïnvloed worden door interferentie van andere apparatuur in de nabijheid. Als men meent dat dit het geval is, neem dan voorzorgsmaatregelen door de apparatuur te scheiden of anderszins af te schermen om dergelijke interferentie te vermijden.

## ***Waarschuwingen en verwittigingen***

---

Waarschuwingslabels geven een mogelijk gevaarlijke situatie aan, die als de voorzorgsmaatregelen niet nageleefd worden, zou kunnen leiden tot de dood of ernstig letsel.

Veiligheidslabels geven een mogelijk gevaarlijke situatie aan, die als de voorzorgsmaatregelen niet nageleefd worden, zou kunnen leiden tot de dood of ernstig letsel.

Zie Contact opnemen met de service aan een versleten of beschadigde etiketten vervangen.

**Waarschuings- en aandachtslabels - 625C**

<b>⚠ WAARSCHUWING</b>	Indien deze voorzorgsmaatregelen niet in acht genomen worden, kan dit leiden tot een ernstig letsel
<b>De controlesystemen voor de hartslag kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan tot ernstige blessures en zelfs tot de dood leiden. Wanneer u zich flauw voelt, stop onmiddellijk met trainen.</b>	
<p><b>Voor het gebruik:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Onderga een medische check-up alvorens met om het even welk trainingsprogramma van start te gaan.</li> <li>• Raadpleeg de instructies voor het gebruik. </li> <li>• Lees en begrijp de waarschuwingsetiketten.</li> <li>• Het maximale gebruikersgewicht bedraagt 400 lbs. (180 kg).</li> <li>• Inspecteer het toestel. Indien beschadigd, verwittig het vloerpersoneel. <b>NIET GEBRUIKEN.</b></li> <li>• Dit etiket niet verwijderen. Vervangen indien beschadigd of onleesbaar.</li> </ul> <p><b>Tijdens het gebruik:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Niet gebruiken voor stretching en hang er geen riemen of andere toestellen aan.</li> <li>• Laat geen kinderen van 12 jaar of jonger op of in de nabijheid van de machine toe.</li> <li>• Stop met trainen als u zich flauw of duizelig voelt of als u pijn hebt.</li> <li>• Gebruik de leuningen ter ondersteuning en om het evenwicht te behouden.</li> <li>• Houd alle lichaamsdelen, kledij en toebehoren buiten het bereik van de bewegende delen.</li> </ul>	
DE-23739-D B	

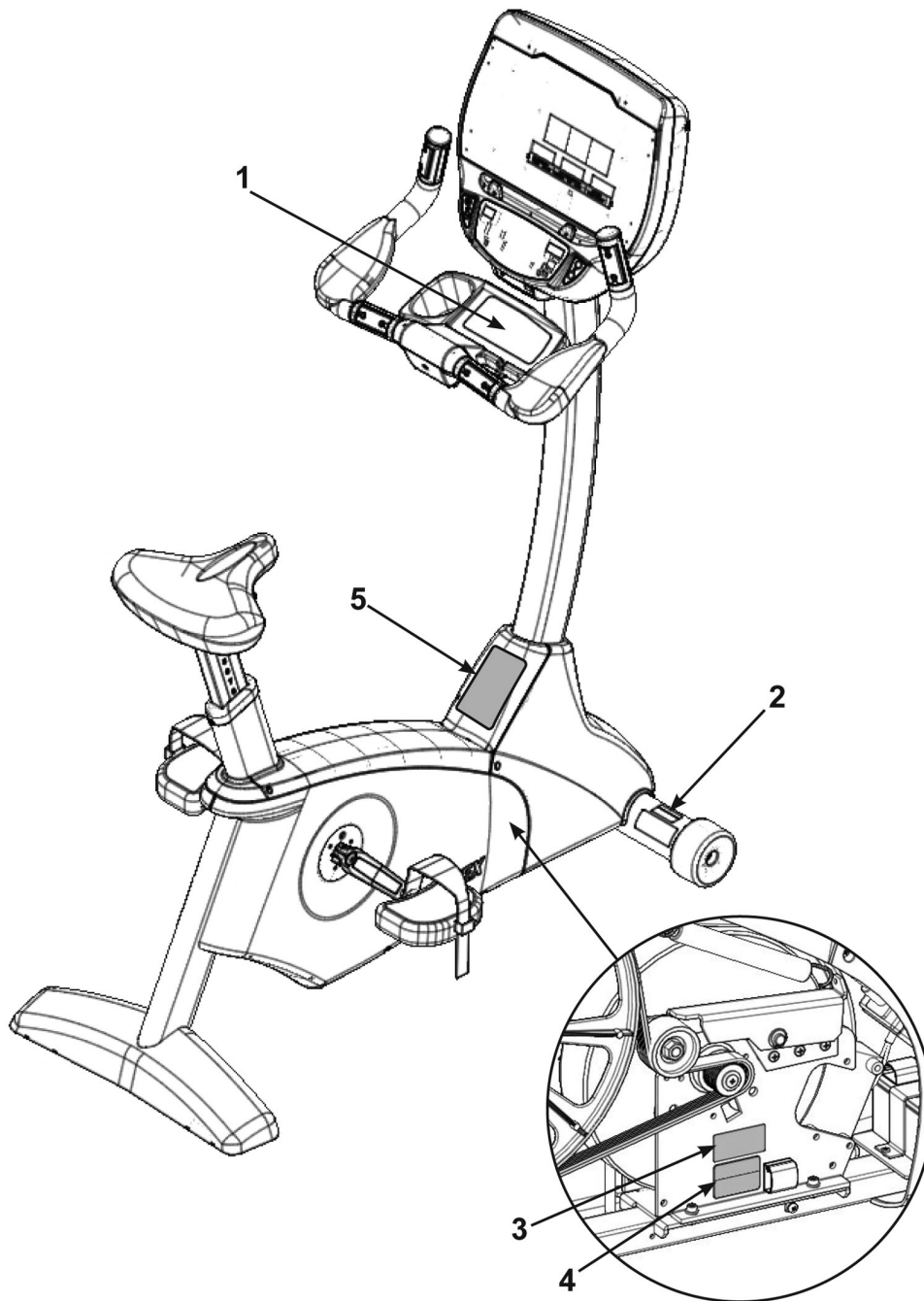
<b>⚠ WAARSCHUWING</b>
<p><b>Gevaar op elektrische schok en elektrocutie.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ontkoppel het toestel en laat het 10 minuten rusten alvorens het te reinigen of onderhoud op te verrichten.</li> <li>• De elektrische lading mag in het toestel blijven na het ontkoppelen.</li> <li>• Houd water en vloeistoffen buiten het bereik van de elektrische onderdelen.</li> </ul>
DE-21749-D B

<b>⚠ OPGELET</b>
<p><b>Gevaar voor bewegende delen.</b></p> <p><b>Om blessures te vermijden, houd de handen en vingers op afstand wanneer het toestel in gebruik is.</b></p>
DE-18362-D B

<b>⚠ WAARSCHUWING</b>
<p><b>Brandgevaar.</b></p> <p><b>Raak het vliegwiel niet aan tot het afgekoeld is.</b></p>
DE-18363-D B

<b>⚠ AVERTISSEMENT</b>
Des blessures graves pourraient se produire si ces précautions ne sont pas respectées
<p><b>Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice intensif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez une sensation de malaise, arrêter immédiatement l'exercice.</b></p>
<p><b>Conseils d'utilisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtenir un examen médical avant de commencer tout programme d'exercice.</li> <li>• Obtenir des instructions avant toute utilisation.</li> <li>• Lire et comprendre les étiquettes d'avertissement. </li> <li>• Lire et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence.</li> <li>• Le poids maximum de l'utilisateur ne doit pas dépasser 180 kg (400 lb).</li> <li>• Inspecter l'appareil. S'il est endommagé, en aviser le personnel. <b>NE PAS UTILISER.</b></li> <li>• Placer vos pieds sur les deux premières marches lors du démarrage ou de l'arrêt du tapis roulant.</li> <li>• Clip E-STOP lanière aux vêtements.</li> <li>• Ne pas enlever cette étiquette. Remplacer si endommagé ou illisible.</li> </ul> <p><b>Pendant l'utilisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pas utiliser pour les étirements et ne pas attacher des sangles ou autres dispositifs.</li> <li>• Ne pas permettre aux enfants de 12 ans ou moins de rester près de la machine.</li> <li>• Arrêter l'exercice si vous ressentez une faiblesse, un étourdissement ou une douleur.</li> <li>• Utiliser des rampes de soutien pour maintenir l'équilibre.</li> <li>• Garder votre corps, vos vêtements et vos accessoires éloignés des pièces mobiles.</li> <li>• Attendre l'arrêt complet de la bande de roulement avant de descendre.</li> </ul>
DE-24016-2 B

**Labelplaatsing - 625C**




1	DE-23739-X	Label, waarschuwing, toegangslade,
2	DE-21749-X	Label, waarschuwing, stop met elektrische voeding
3	DE-18363-X	Label, waarschuwing, heet vliegwiel
4	DE-18362-X	Plaatje, voorzicht bewegende delen
5	DE-24016-2	Label, waarschuwing, Canada

**Waarschuings- en verwittigingslabels - 625R**

**⚠ WAARSCHUWING** Indien deze voorzorgsmaatregelen niet in acht genomen worden, kan dit leiden tot een ernstig letsel

De controlesystemen voor de hartslag kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan tot ernstige blessures en zelfs tot de dood leiden. Wanneer u zich flauw voelt, stop onmiddellijk met trainen.

**Voor het gebruik:**

- Onderga een medische check-up alvorens met om het even welk trainingsprogramma van start te gaan.
- Raadpleeg de instructies voor het gebruik. 
- Lees en begrijp de waarschuwingsetiketten.
- Het maximale gebruikersgewicht bedraagt 400 lbs. (180 kg).
- Inspecteer het toestel. Indien beschadigd, verwittig het vloerpersoneel. **NIET GEBRUIKEN.**
- Dit etiket niet verwijderen. Vervangen indien beschadigd of onleesbaar.

**Tijdens het gebruik:**

- Niet gebruiken voor stretching en hang er geen riemen of andere toestellen aan.
- Laat geen kinderen van 12 jaar of jonger op of in de nabijheid van de machine toe.
- Stop met trainen als u zich flauw of duizelig voelt of als u pijn hebt.
- Gebruik de leuning ter ondersteuning en om het evenwicht te behouden.
- Houd alle lichaamsdelen, kledij en toebehoren buiten het bereik van de bewegende delen.

DE-23740-D B

**⚠ WAARSCHUWING**

**Gevaar op elektrische schok en elektrocutie.**

- Ontkoppel het toestel en laat het 10 minuten rusten alvorens het te reinigen of onderhoud op te verrichten.
- De elektrische lading mag in het toestel blijven na het ontkoppelen.
- Houd water en vloeistoffen buiten het bereik van de elektrische onderdelen.

DE-21749-D B

**⚠ OPGELET**

**Gevaar voor bewegende delen.**

**Om blessures te vermijden, houd de handen en vingers op afstand wanneer het toestel in gebruik is.**

DE-18362-D B

**⚠ WAARSCHUWING**

**Brandgevaar.**

**Raak het vliegwiel niet aan tot het afgekoeld is.**


DE-18363-D B

**⚠ AVERTISSEMENT**

Des blessures graves pourraient se produire si ces précautions ne sont pas respectées

Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice intensif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez une sensation de malaise, arrêter immédiatement l'exercice.

**Conseils d'utilisation :**

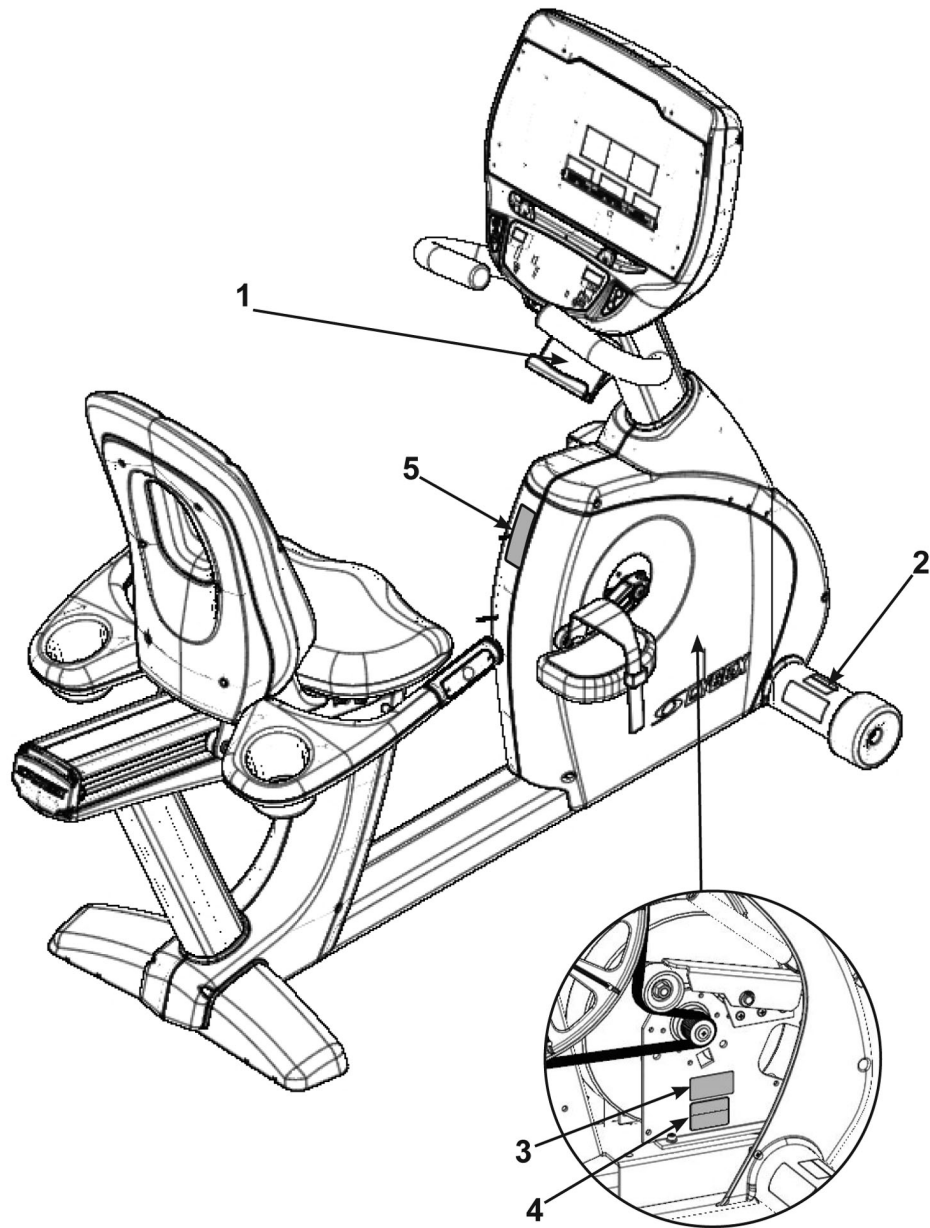
- Obtenir un examen médical avant de commencer tout programme d'exercice.
- Obtenir des instructions avant toute utilisation.
- Lire et comprendre les étiquettes d'avertissement. 
- Lire et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence.
- Le poids maximum de l'utilisateur ne doit pas dépasser 180 kg (400 lb).
- Inspecter l'appareil. S'il est endommagé, en aviser le personnel. **NE PAS UTILISER.**
- Placer vos pieds sur les deux premières marches lors du démarrage ou de l'arrêt du tapis roulant.
- Clip E-STOP lânière aux vêtements.
- Ne pas enlever cette étiquette. Remplacer si endommagé ou illisible.

**Pendant l'utilisation :**

- Ne pas utiliser pour les étirements et ne pas attacher des sangles ou autres dispositifs.
- Ne pas permettre aux enfants de 12 ans ou moins de rester près de la machine.
- Arrêter l'exercice si vous ressentez une faiblesse, un étourdissement ou une douleur.
- Utiliser des rampes de soutien pour maintenir l'équilibre.
- Garder votre corps, vos vêtements et vos accessoires éloignés des pièces mobiles.
- Attendre l'arrêt complet de la bande de roulement avant de descendre.

DE-24016-2 B

**Labelplaatsing - 625R**



1	DE-23740-X	Label, waarschuwing, toegangslade,
2	DE-21749-X	Label, waarschuwing, stop met elektrische voeding
3	DE-18363-X	Label, waarschuwing, heet vliegwiel
4	DE-18362-X	Plaatje, voorzicht bewegende delen
5	DE-24016-2	Label, waarschuwing, Canada

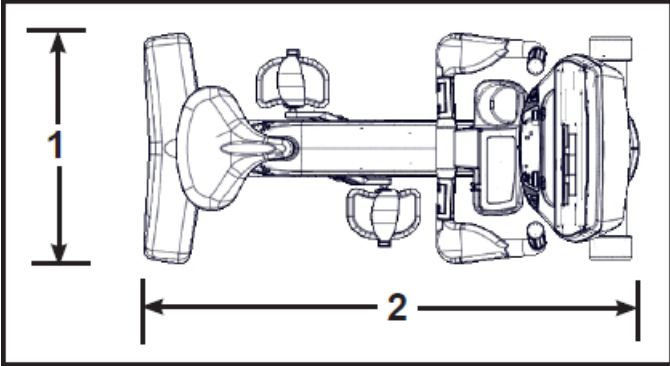
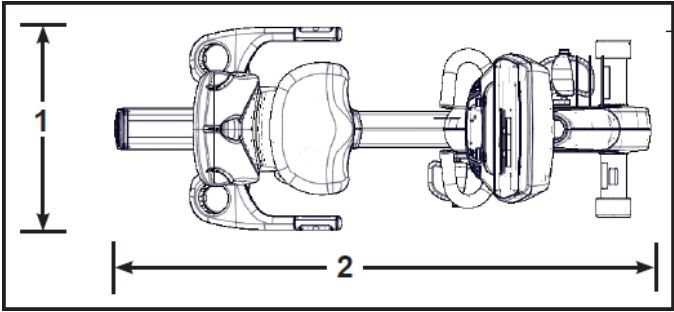
# In elkaar zetten

## Specificaties

	625C Cycle	625R Cycle
Lengte in elkaar gezet	48" (122 cm)	65" (165 cm)
Breedte in elkaar gezet	23" (58 cm)	24" (62 cm)
Hoogte in elkaar gezet	61" (155 cm)	49" (125 cm)
Gewicht van product	143 lbs. (65 kg)	166 lbs. (75 kg)
Gewicht bij verzending	173 lbs. (78 kg)	196 lbs. (89 kg)
Weerstandsniveaus	21 (geselecteerd door de gebruiker in handmatige of fietsstand)	
Trainingen	<p>Snel aan de slag, acht trainingen, en Hartritmecontrole voor E3 Beeldmonitor optie.</p> <p>Snel aan de slag is selecteerbaar als 'Fiets'-modus of constante kracht. Gewichtsverlies- en cardiotrainingen zijn constante kracht.</p> <p>Snel aan de slag en Trainingen hebben 21 niveaus.</p>	
Functies van de console	<p>Bovenste console: LED of E3 Beeldmonitor.</p> <p>Geeft de waarde weer van Tijd, BPM, Gewicht, Calorieën, RPM en Cal/Hr. E3 Beeldmonitor toont ook Watt, MET, en Afstand.</p> <p>Onderste console: Linker numerieke beeldscherm voor versnelling of niveau. Rechter numerieke beeldscherm voor wegsnelheid, watt, of doel-RPM.</p>	
Functies voor hartritme	Ingebouwde 5 KHz draadloze ontvanger voor de hartslag (zender niet inbegrepen) en controle van hartfrequentie via contact.	
Weerstandsbereik	Minimum - 20 watt; Maximum - 900 watt.	
Maximumgewicht gebruiker	181 kg. (400 lbs).	
Uithoudingsvermogen vrouw	Wisselstroomadapter met eigen vermogen of optionele wisselstroomadapter voor voortdurende weergave.	
Stroomtoevoer	100-240 V, 50/60 Hz, 1.0 A, AC (9V DC, 1.7A). NEMA 5-15 plug (TR-18231) of IEC-320 ingang (TR-18230).	
Anderen	Waterfleshouder en lade voor toebehoren.	
Opties	E3 Beeldmonitor, Draadloze audio-ontvanger, compatibiliteit met iPod/iPhone.	

**Bovenaanzicht 625C, 625R**

**Afmetingen**

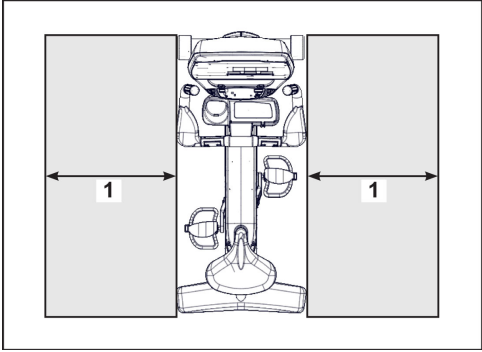
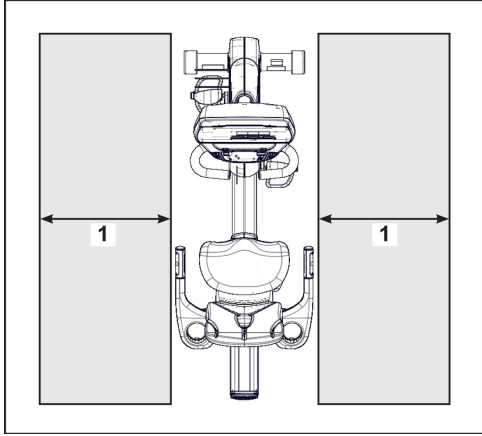
625C Cycle		625R Cycle	
			
1	23' (58 cm)	1	62 cm (24")
2	48" (122 cm)	2	165 cm (65")

**Een locatie kiezen en klaarmaken**

Voor assembleren van het apparaat, controleer of de gekozen grootte voldoet aan de volgende criteria:

- Ruimte is goed verlicht en heeft goede ventilatie.
- Structuur oppervlakte is goed en correct vlak.
- Vrij gebied voor toegang van het apparaat en verlaten bij noodgevallen. Minimum vrije afstand is 23.6 inches (0.6 meters).
- Aangrenzende apparaten mogen het vrije gebied delen.

**Vrije ruimte**

625C		625R	
			
1	23.6", 0,6m	1	23.6", 0,6m

Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar van de faciliteit van de apparatuur om te zorgen dat er voldoende tussenruimte is rond elke machine om voor veilig gebruik en veilige doorvoer mogelijk te maken.

In overeenstemming met de ADA (American Disabilities Act) moet er een vrije vloerruimte zijn van minstens 30 bij 48 inches en moet toegankelijk zijn via een toegestane route voor elk type oefenmateriaal. Wanneer de vrije ruimte ingesloten is aan drie zijden (b.v., door muren of het apparaat zelf), moet de vrije ruimte 36 bij 48 inches zijn.

Alle andere machines moeten een vrije vloerruimte van 23" hebben voor alle toegangspunten op de machine.

De afmetingen aangegeven in de montage instructies van deze gebruiksaanwijzing zijn inclusief de maximum voetstappen (in gebruik) afmetingen.

De minimale vrije ruimte voor een correcte werking van het draadloos hartritmesignaal bedraagt 30 cm (12 inch) tussen de eenheden.

## ***Omgeving***

---

### **Vochtigheid en statische elektriciteit**

De eenheid is ontworpen om normaal te functioneren in een omgeving met een relatief vochtigheidsbereik van 30% tot 75%. Men kan de eenheid verzenden en opslaan in een bereik van relatieve vochtigheid van 10% tot 90%.

Klimatische droge lucht kan statische elektriciteit veroorzaken. Tijdens de training kan de gebruiker een schok ondervinden, vanwege de opeenhoping van statische elektriciteit op het lichaam en het ontladingspad van de eenheid. Als men statische elektriciteit voelt, verhoog dan de vochtigheid tot een comfortabel niveau door het gebruik van een bevochtiger.

Installeer, gebruik of bewaar de eenheid niet in een ruimte met een hoge vochtigheidsgraad, zoals in de buurt van een stoomkamer, sauna, binnenzwembad of buiten. Blootstelling aan veel waterdamp, chloor en of broom kan de elektronica negatief beïnvloeden en ook andere delen van de eenheid.

### **Temperatuur**

De eenheid is ontworpen om normaal te functioneren in een omgeving met een omgevingstemperatuur van 50° F (10° C) tot 104° F (40° C). De eenheid kan worden verzonden en opgeslagen in een omgeving met een omgevingstemperatuur van 32° F (0° C) tot 140° F (60° C).

### ***Vereisten elektrische stroom***

---

De wisselstroomkit is optioneel.

Kijk na of de eenheid aangesloten is op een stopcontact met dezelfde configuratie als de stekker.

Ga na of de aansluiting goed geaard is. Gebruik geen adapter met een aardingsstekker om het stroomsnoer met drie pennen aan een niet-geaard elektrische stopcontact aan te sluiten.

Gebruik uitsluitend de wisselstroomkit die door Cybex geleverd wordt. Raadpleeg een elektricien in geval van vragen.


Ga na of de stroomtoevoer volgens de normen van de plaatselijke bouwgeving is.

### ***Gereedschappen die nodig zijn***

- Inbussleutel van 3/16" (alleen bij ligfiets meegeleverd)
- Kruiskopschroevendraaier
- Steeksleutel van 1/2"
- 9/16" Moersleutel met open einde

### ***Montageprocedure***

Twee mensen zijn nodig voor deze procedure.

 Lees en begrijp alle instructies zorgvuldig voordat u dit apparaat gaat monteren. Controleer alle items zorgvuldig. Als er schade is, kijk dan in de sectie Klantenservice van deze handleiding voor de juiste procedure om onderdelen te retourneren, te vervangen of opnieuw te bestellen.

De woorden "left" (links) en "right" (rechts) geven de oriëntatie van de gebruiker aan.

Verify you have received the correct package

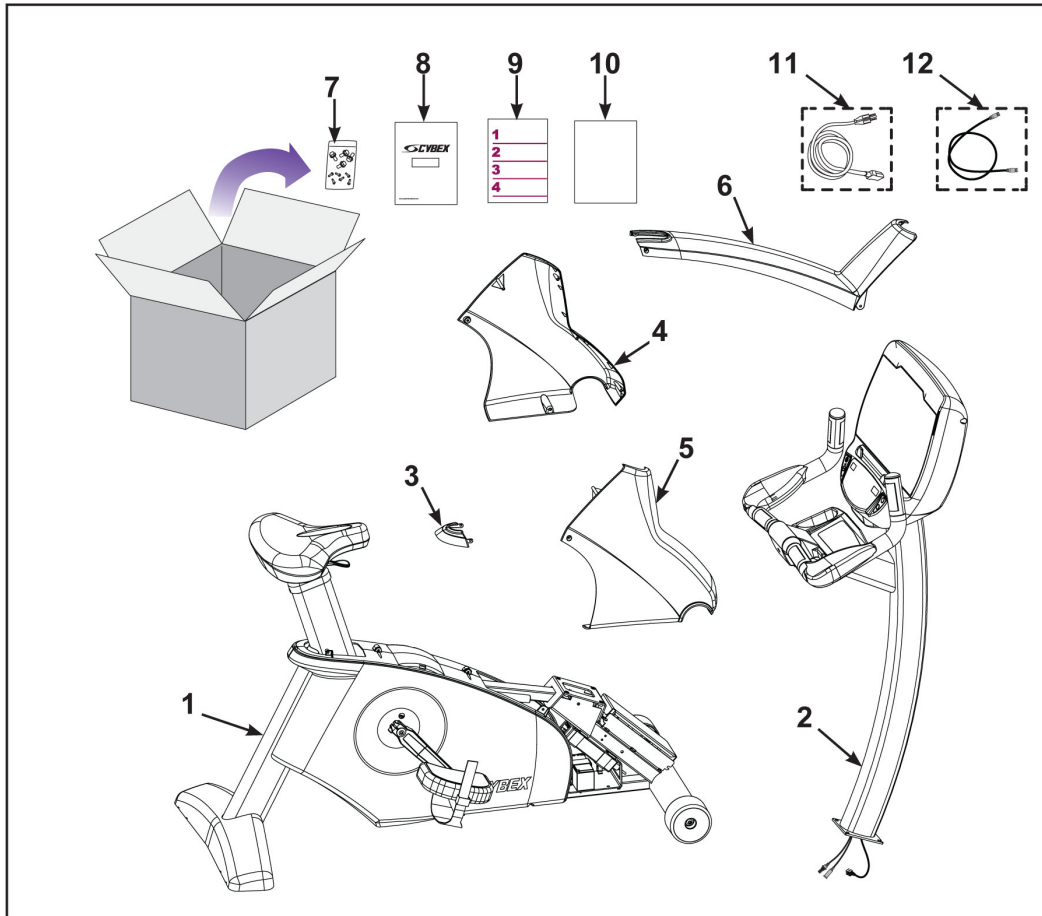
1. Lees het label op de doos om te kijken of het modelnummer en de voltage (optioneel) overeenkomen met wat er besteld werd.
2. Ga na dat de kleur overeenkomt met de kleur die was besteld.

### **625C Montage**

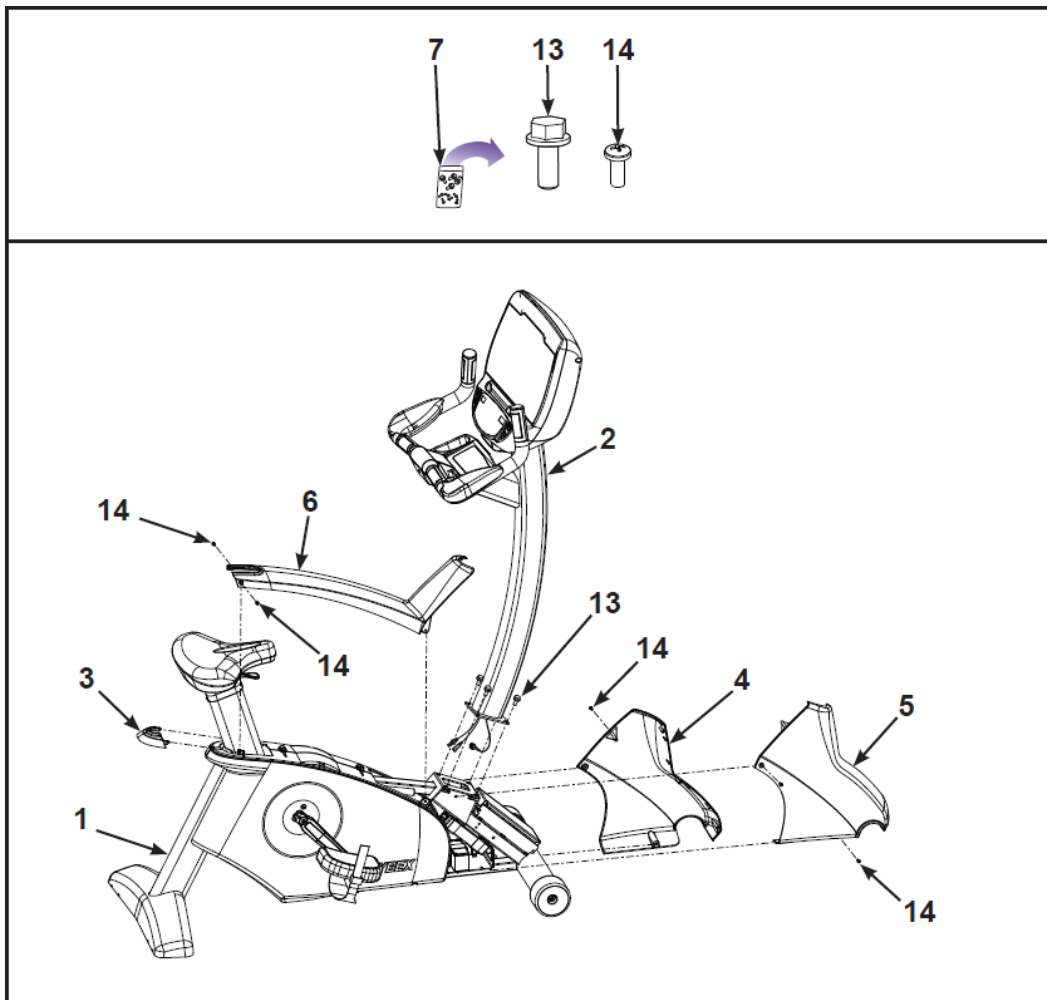
#### **Verifieer de hieronder weergegeven onderdelenlijst**

Onderdeel	Hoeveelheid	Onderdeelnummer	Beschrijving
1	1	Verschilt	Basis met bevestigde afdekkingen
2	1	Verschilt	In elkaar zetten console
3	1	PL-21584	Achterkap
4	1	PL-21581	Linkse voorafdekking
5	1	PL-21582	Rechtse voorafdekking
6	1	PL-21583	Bovenkap
7	1	AX-21698	Pakket met hardware
8	1	LT-23688-X	Gebruikershandleiding
9	1	LT-23690	Poster voor in elkaar zetten
10	1	LT-23693	Garantieblad, klant

Onderdeel	Hoeveelheid	Onderdeelnummer	Beschrijving
10	1	LT-23692	Garantieblad, handelaar
11	1	Verschilt	Stroomkabel (E3 Beeldmonitor-optie)
12	1	AW-23836	Kabel, 6', coax (E3 Beeldmonitor-optie)



Onderdeel	Hoeveelheid	Onderdeelnummer	Beschrijving
13	4	HS-19108	Schroef, 5/16-18 x .75",HXHD,WHIZ-LOCK,GR5
14	6	HS-15706	Schroef, 8-16 x .50", PNHD



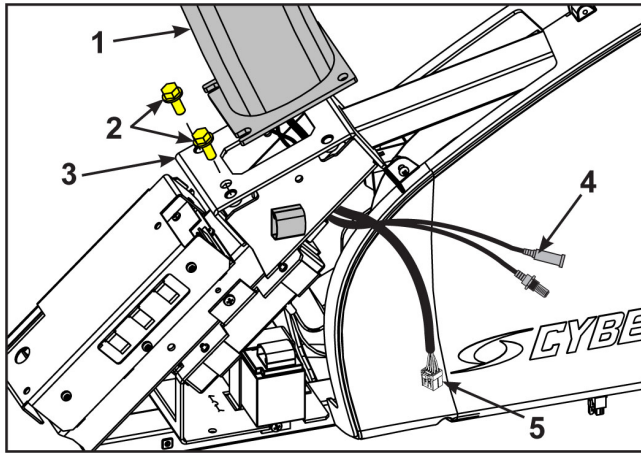
### Afbeelding 1: Gereedschap

#### Eenheid om te tillen en te verplaatsen

1. Pak de achterste voetsteun vast.
2. Til de achterste voetsteun op, zodat de voorste transportwielen over de vloer kunnen rollen. Gebruik veilige tilmethoden.
3. Rol de eenheid naar de gewenste plaats.
4. Laat de achterste voetsteun zakken, zodat de eenheid op de gewenste plaats terecht komt.

## Installeer console-constructie

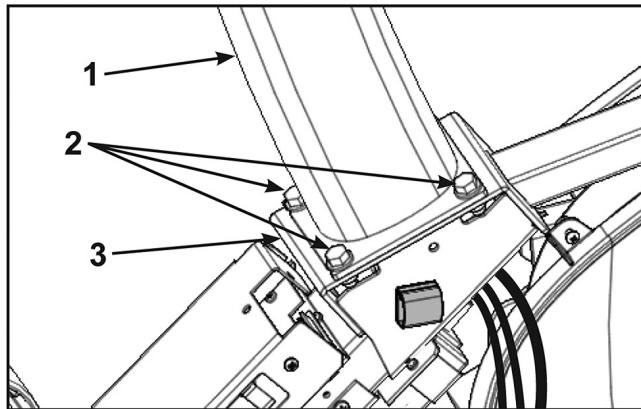
1. Draai twee schroeven handmatig vast in het basisgedeelte.



	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Montage console	1
2	Schroeven	2
3	Basisconstructie	1
4	Optionele A/V-kabel	1
5	Schermkabel	1

Het consolegedeelte zal ondersteund moeten worden tijdens de stappen 2 tot 5.

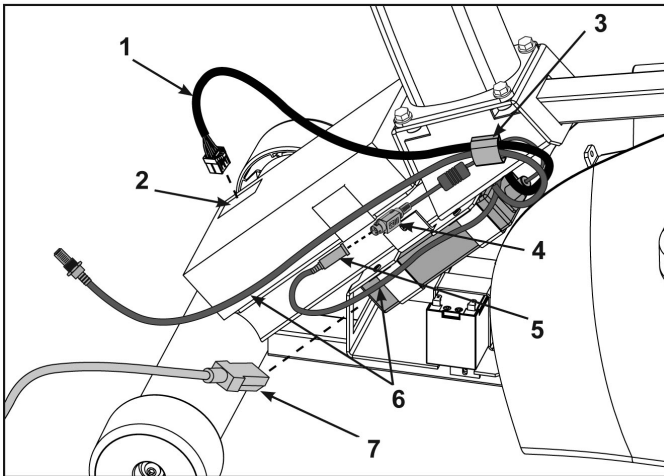
2. Steek de schermkabel en optionele A/V-kabel door het frame aan de linkerkant. De kabels niet knellen of beschadigen tijdens de montage.
3. Plaats het consolegedeelte in de juiste positie op het basisgedeelte door het op haar plaats te schuiven op de twee bevestigingsschroeven.
4. Draai de overige twee bevestigingsschroeven handmatig vast.



	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Montage console	1
2	Schroeven	2
3	Basisconstructie	1

5. Bevestig de vier schroeven stevig aan de hand van een dopsleutel van 1/2".

6. Leid kabels door de grijze kabelklem op de controller.

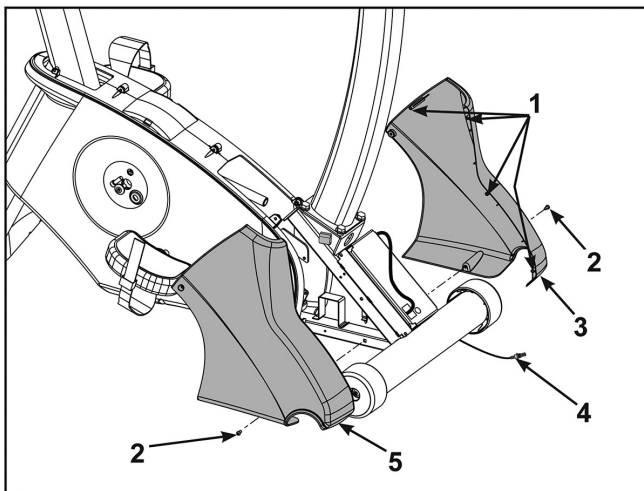


	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Kabel display	1
2	Schermkabelverbinding	1
3	Grijze kabelklem	1
4	Uitgang stroomtoevoer	1
5	DIN-connector van consolekabel	1
6	A/V-kabels, optioneel	1
7	Stroomsnoer	1

7. Sluit de schermkabel aan op het verbindingsstuk van de schermkabel op het onderste controlepaneel. Zorg ervoor dat de kabelverbinding stevig bevestigd is.
8. Sluit de DIN-connector van de consolekabel aan op de uitgang van de stroomtoevoer. Zorg ervoor dat de twee verbindingen stevig samen klikken en niet uiteen getrokken kunnen worden zonder de koker achteruit te trekken om ze vrij te geven.

**Installeer voorafdekkingen.**

1. Installeer de linker afdekking met één schroef met behulp van een kruiskopschroevendraaier.

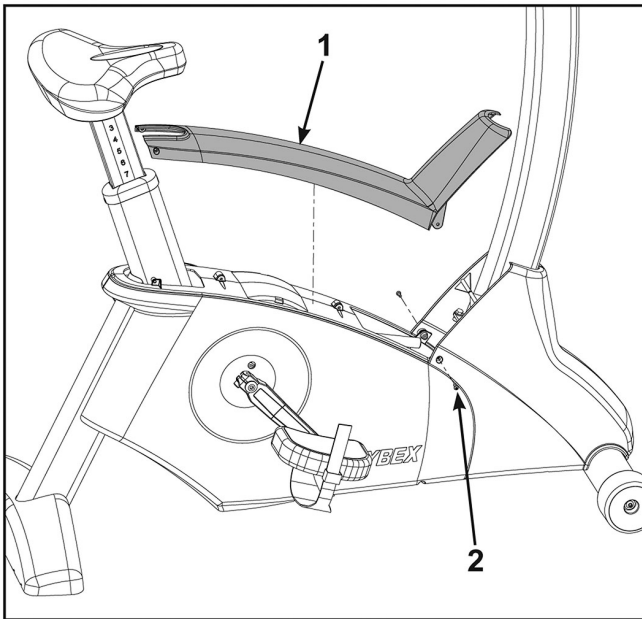


	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Plastic verbindingen	1
2	Schroef	1
3	Linkse voorafdekking	1
4	Optionele A/V-kabels	1
5	Rechtse voorafdekking	1

2. Leid optionele A/V-kabels door de voorafdekkingen aan de voorkant van de eenheid. De kabels niet knellen of beschadigen tijdens de montage. Als aanvulling op de bevestigingsschroeven, zijn er vier plastic verbindingen die de voorafdekkingen op hun plaats houden. Zorg ervoor dat alle vier plastic verbindingen naar behoren ingeschoven zijn in elke voorafdekking.
3. Installeer de rechterafdekking met één schroef met behulp van een kruiskopschroevendraaier.

### Installeer bovenkap.

Bevestig de bovenkap met twee schroeven met een Philips-schroevendraaier.

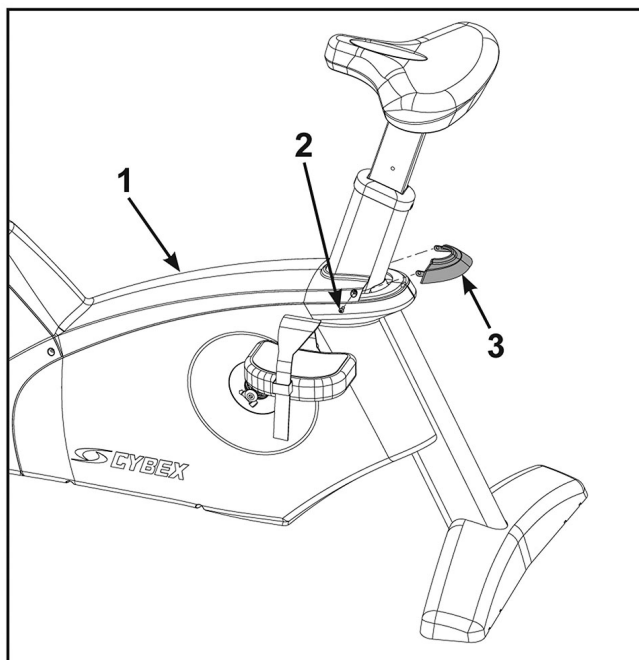


	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Bovenkap	1
2	Schroeven	2

### Installeer achterkap.

1. Plaats de achterkap in de bovenste kap

Zorg ervoor dat de achterkap volledig in de bovenste kap is gestoken.

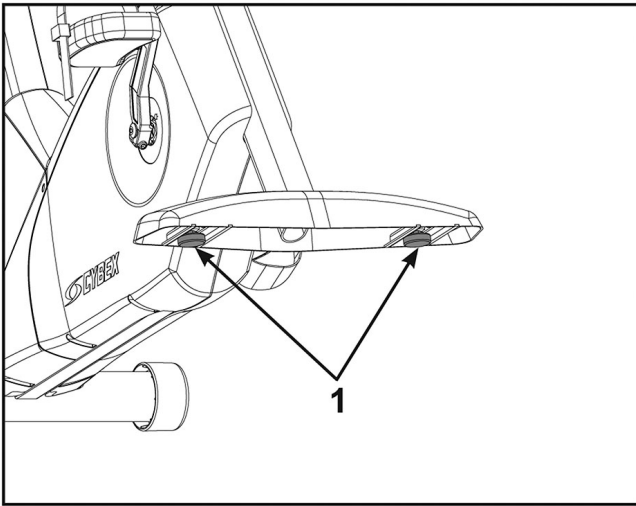


	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Bovenkap	1
2	Schroeven	2
3	Achterkap	1

2. Bevestig de achterkap met twee schroeven en een kruiskopschroevendraaier.

### Niveau-eenheid

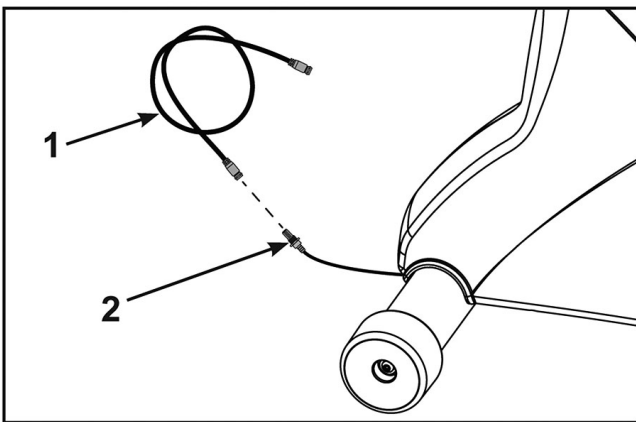
Controleer nogmaals dat de eenheid op een oppervlak geplaatst is dat waterpas is. Zo niet, gebruik dan een 9/16" steeksleutel om de voeten hoger of lager in te stellen.



	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Positioneringspotjes	2

### Installeer coax-kabel (optie E3 Beeldmonitor)

Installeer 6' coax-kabel op de connector van coax-kabel in basis van eenheid.



	Beschrijving	Hoeveelheid
1	6' Coax-kabel	1
2	Connector coax-kabel	1

### Inspecteer de eenheid visueel.

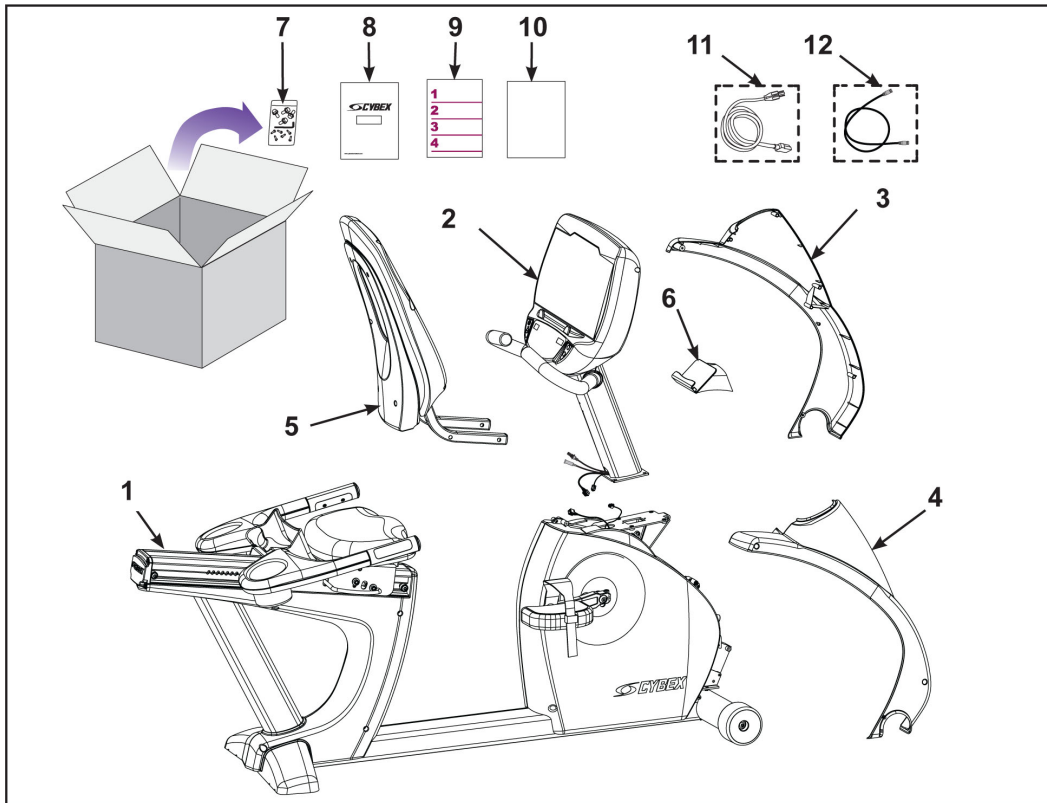
1. Verwijder al het verpakkingsmateriaal van de eenheid.
2. Controleer de eenheid om ervoor te zorgen dat de constructie juist en volledig is.

### 625R Montage

#### Verifieer de hieronder weergegeven onderdelenlijst

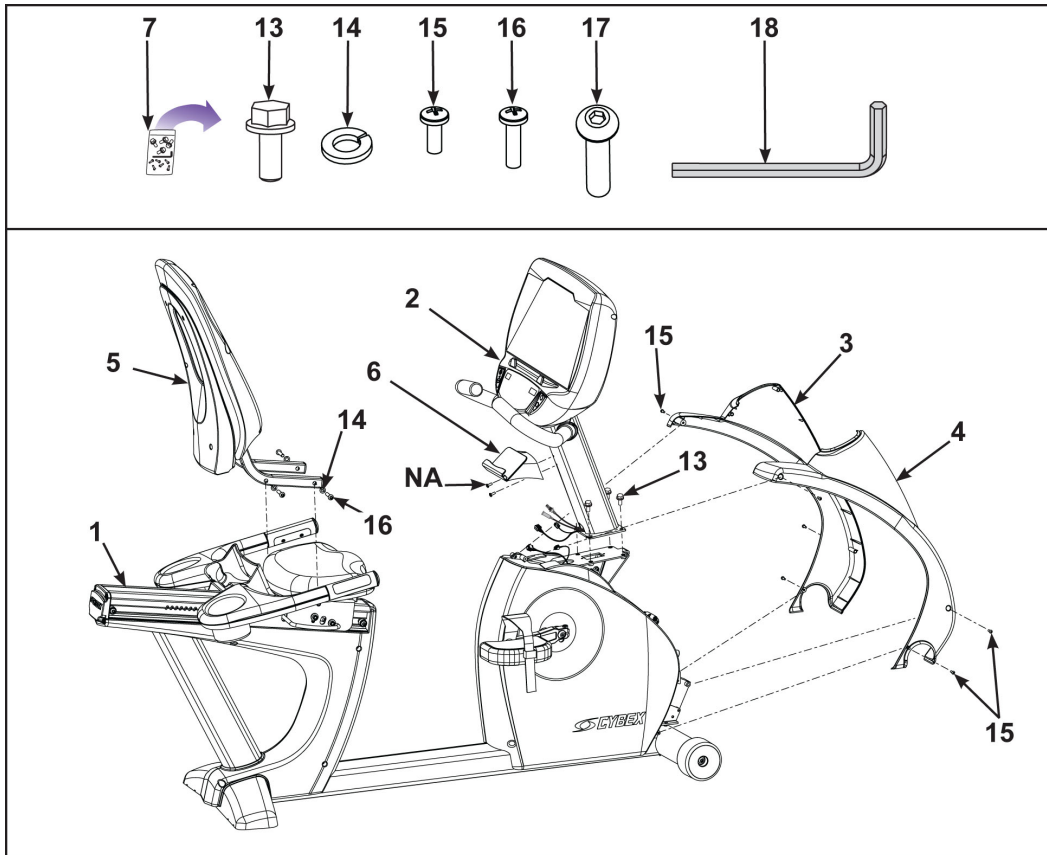
Onderdeel	Hoeveelheid	Onderdeelnummer	Beschrijving
1	1	Verschilt	Basis met bevestigde afdekkingen

Onderdeel	Hoeveelheid	Onderdeelnummer	Beschrijving
2	1	Verschilt	In elkaar zetten console
3	1	PL-21517	Linkse voorafdekking
4	1	PL-21518	Rechtse voorafdekking
5	1	AX-21670	Rugleuning
6	1	AX-21738	Bijkomstige lade
7	1	AX-21699	Pakket met hardware
8	1	LT-23688-X	Gebruikershandleiding
9	1	LT-23691	Post in elkaar zetten
10	1	LT-23693	Blad met garantie. Klant
10	1	LT-23692	Garantieblad, handelaar
11	1	Verschilt	Stroomkabel (E3 Beeldmonitor-optie)
12	1	AW-23836	Kabel, 6', coax (E3 Beeldmonitor-optie)



Onderdeel	Hoeveelheid	Onderdeelnummer	Beschrijving
13	4	HS-19108	Schroef, 5/16-18 x .75",HXHD,WHIZ-LOCK,GR5
14	4	HW-53018	Afdichtingsring, 5/16" Split
15	6	HS-15706	Schroef, 8-16 x .50", PNHD

Onderdeel	Hoeveelheid	Onderdeelnummer	Beschrijving
16	2	HS-18311	Schroef, 8-16 x .75", PNHD
17	4	HS-41107	Schroef, 5/16-18 X 1.50"
18	1	HX-00438	Inbussleutel van 3/16"

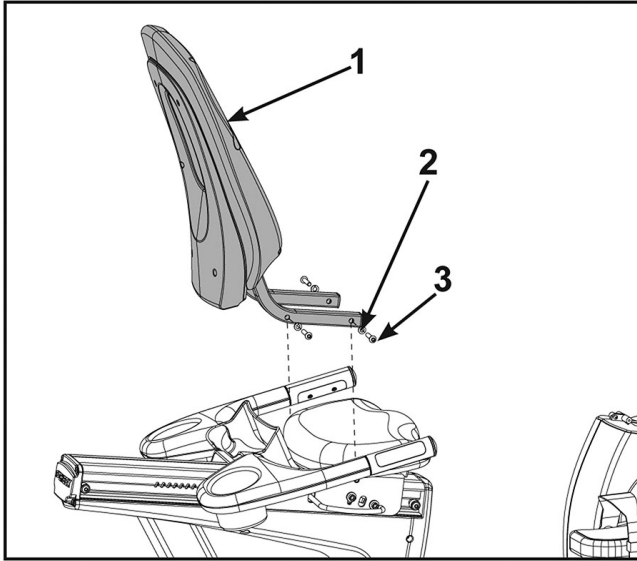


### Eenheid om te tillen en te verplaatsen

1. Pak de achterste voetsteun vast.
2. Til de achterste voetsteun op, zodat de voorste transportwielen over de vloer kunnen rollen. Gebruik veilige tilmethoden.
3. Rol de eenheid naar de gewenste plaats.
4. Laat de achterste voetsteun zakken, zodat de eenheid op de gewenste plaats terecht komt.

## Installeer rugleuning

1. Plaats de rugleuning in de juiste positie en draai elk van de schroeven en de vier afstandsringen handmatig vast.

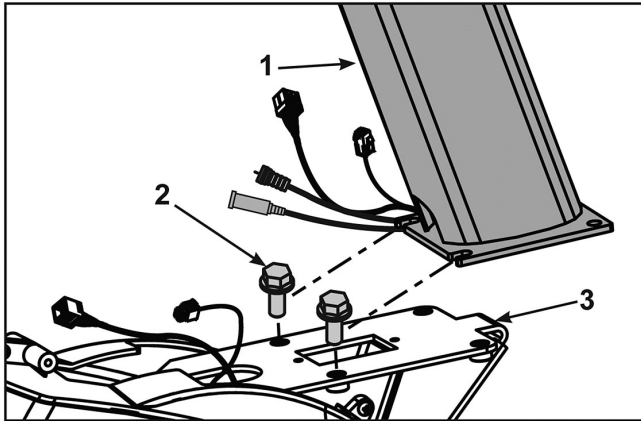


	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Rugleuning	1
2	Afstandsringen	4
3	Schroeven	4

2. Draai de schroeven stevig vast aan de hand van de bijgeleverde inbussleutel van 3/16".

## Installeer console-constructie

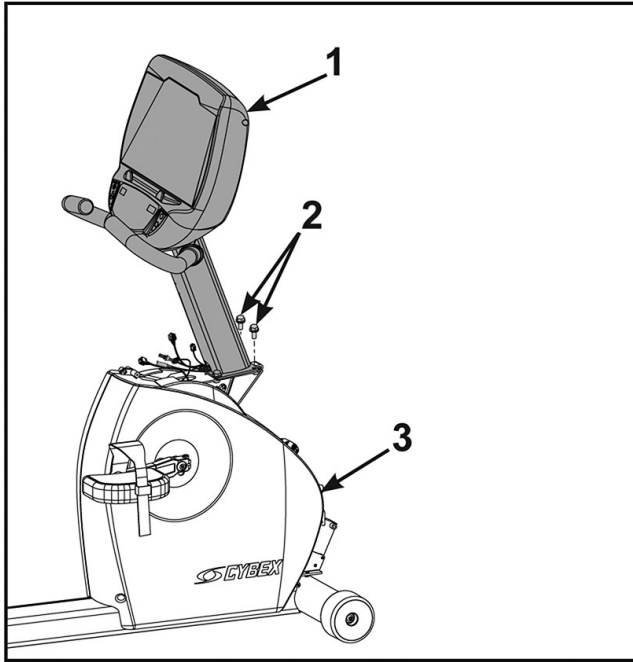
1. Draai twee bevestigingsschroeven handmatig vast in het basisgedeelte.



	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Montage console	1
2	Schroeven	2
3	Basisconstructie	1

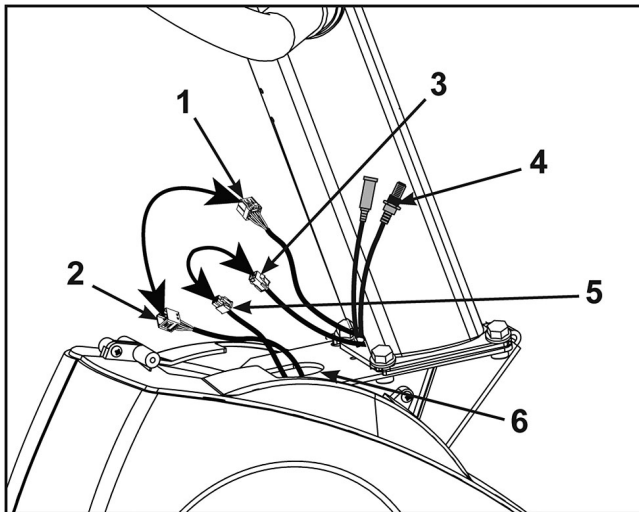
Het consolegedeelte zal ondersteund moeten worden tijdens de stappen 2 tot 4.

- Plaats het consolegedeelte in de juiste positie op het basisgedeelte door het op haar plaats te schuiven op de twee bevestigingsschroeven.



	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Montage console	1
2	Schroeven	2
3	Basisconstructie	1

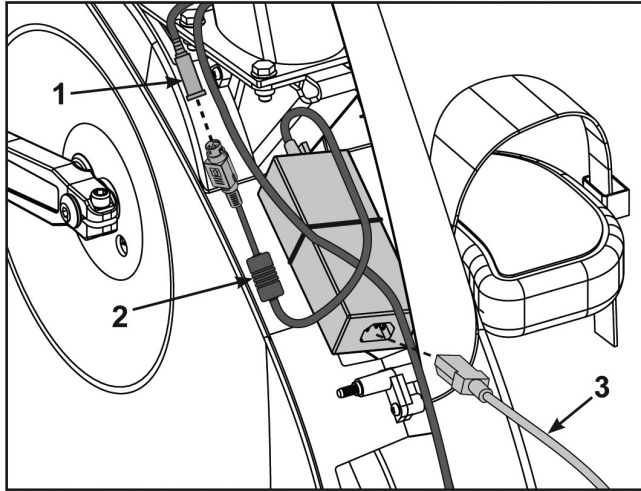
- Draai de overige twee bevestigingsschroeven handmatig vast.
- Bevestig de vier schroeven stevig aan de hand van een dopsleutel van 1/2".
- Steek de bovenste schermkabelverbinding in de onderste schermkabelverbinding. Zorg ervoor dat de kabelverbindingen in elkaar klikken en stevig bevestigd zijn.



	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Bovenste schermverbinding	1
2	Onderste schermverbinding	1
3	Bovenste hartritmeverbinding	1
4	A/V-kabels (optioneel)	1
5	Onderste hartritmeverbinding	1
6	Bovenste holte in frame	1

- Steek de bovenste hartritmeverbinding in de onderste hartritmeverbinding.
- Verberg alle kabelverbindingen in de bovenste holte in het frame. De kabels niet knellen of beschadigen tijdens de montage.

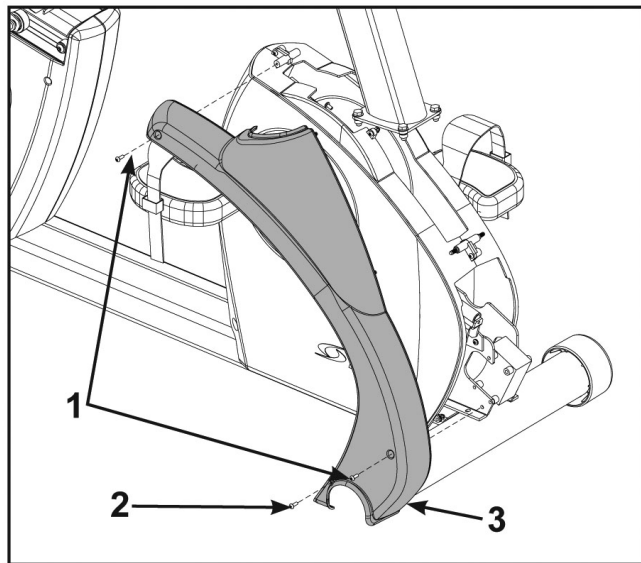
8. Sluit de DIN-connector van de consolekabel aan op de uitgang van de stroomtoevoer. Zorg ervoor dat de twee verbindingen stevig samen klikken en niet uiteen getrokken kunnen worden zonder de koker achteruit te trekken om ze vrij te geven.



	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Uitgang stroomtoevoer	1
2	DIN-connector van consolekabel	1
3	Stroomsnoer	1

### Installeer voorafdekkingen.

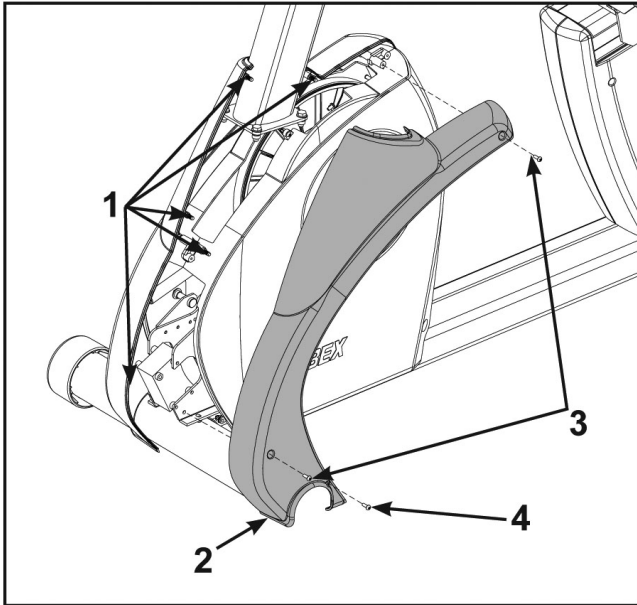
1. Installeer de rechterafdekking aan de voorkant met drie schroeven met behulp van een kruiskopschroevendraaier.



	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Schroef, 8-16 × .50"	3
2	Schroef, 8-16 × .75"	1
3	Rechtse voorafdekking	1

Als aanvulling op drie bevestigingsschroeven, zijn er vijf plastic verbindingen die de voorafdekkingen op hun plaats houden. Zorg ervoor dat alle vier plastic verbindingen naar behoren ingeschoven zijn in elke voorafdekking.

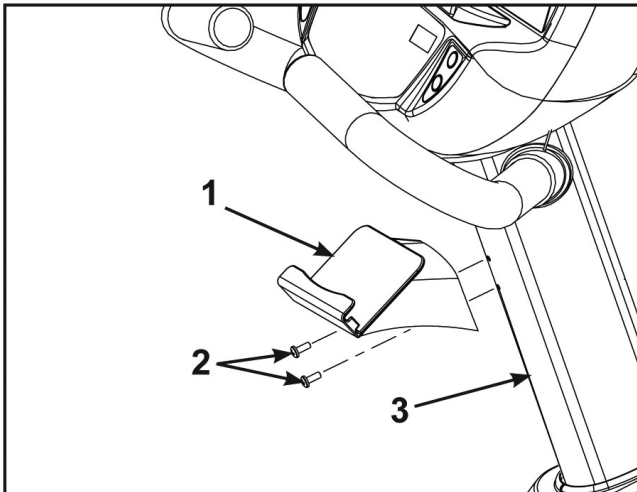
2. Installeer de linkerafdekking aan de voorkant met drie schroeven met behulp van een kruiskopschroevendraaier.



	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Plastic verbindingen	1
2	Linkse voorafdekking	1
3	Schroef, 8-16 × .50"	3
4	Schroef, 8-16 × .75"	1

### Installeer lade voor accessoires

1. Verwijder de twee schroeven in het consolegedeelte aan de hand van een kruiskopschroevendraaier.

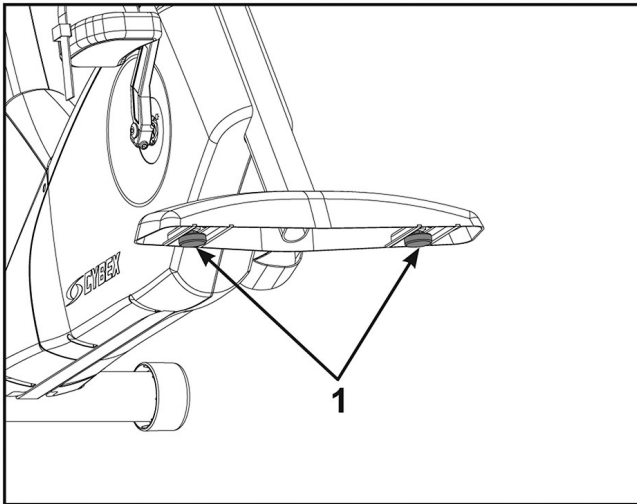


	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Bijkomstige lade	1
2	Schroeven	2
3	Montage console	1

2. Installeer de lade voor accessoires aan het consolegedeelte met de twee schroeven verwijderd in de vorige stap met behulp van een kruiskopschroevendraaier.

### Niveau-eenheid

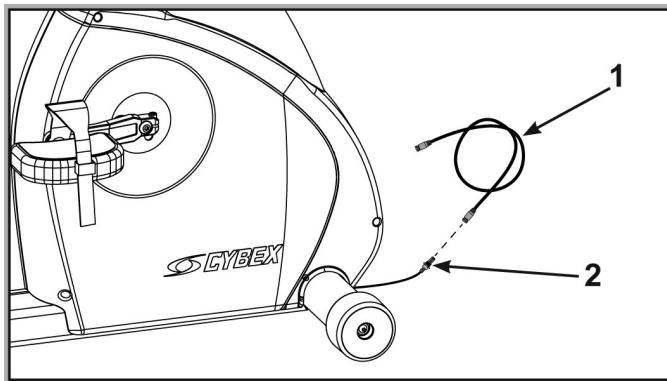
Controleer nogmaals dat de eenheid op een oppervlak geplaatst is dat waterpas is. Zo niet, gebruik dan een 9/16" steeksleutel om de voeten hoger of lager in te stellen.



	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Positioneringspootjes	2

### Installeer coax-kabel (optie E3 Beeldmonitor)

Installeer 6' coax-kabel op de connector van coax-kabel in basis van eenheid.



	Beschrijving	Hoeveelheid
1	6' Coax-kabel	1
2	Connector coax-kabel	1

### Inspecteer de eenheid visueel.

1. Verwijder al het verpakkingsmateriaal van de eenheid.
2. Controleer de eenheid om ervoor te zorgen dat de constructie juist en volledig is.

### ***Instellen***

Gebruik de volgende instructies om de instellingen van de eenheid in te stellen.

1. Steek de optionele stroomkabel en stroomkabel van de E3 View Monitor (enkel bij E3 View Monitor apparaten) in een stopcontact met een geaarde stroomkring. Rol de rest van het snoer op en leg het ergens, zodat het niet in de weg ligt. Het bedieningspaneel zal oplichten in de slapende modus.
2. Houd de handrailing goed vast en stap op de pedalen.
3. Begin met trappen.

## Instelopties

1. Druk de **optie Weergave**  de toetsen **NAAR BOVEN**  in en houd deze drie seconden ingedrukt.
2. Navigeer door het instelmenu met de toetsen **HOGER**  en **LAGER** .
3. Druk eenmaal op de toets **ENTER**  om de instelwaarden in te voeren. Druk opnieuw om wijzigingen op te slaan en in het menu naar voren te gaan.

### Setup menu - LED console

<b>time: Tijd</b>	Stel het displayformaat voor tijd in. 12u A, 12u P of 24u (12 uur 's morgens, 12 uur 's avonds of 24 uur)
<b>Datum</b>	Datumformaat is [JJJJ] [MM] [DD]. J - Jaar, M - Maand en D - Dag.
<b>Gewichtseenheden</b>	LBS - Ponden, Kg - Kilogram of Stone.
<b>Afstandseenheden</b>	MI - mijl of KM - kilometer.
<b>Pauze</b>	Stel lengte tijd in voor Pauze. OFF (standaard), 1:00, 5:00 of 10:00 minuten.
<b>Standaardtijd</b>	Stel standaard trainingstijd in. 10, 20, 30 (Standaard), of 60.
<b>Max. tijd</b>	Stel maximale tijd training in. UIT (onbeperkt), 30, 60 (standaard), 90 of 120 minuten.
<b>Standaard weerstandsmodus</b>	Stel standaard weerstandsmodus in Fietsmodus [fiets] (standaard) of constant vermogen [CP]-modus. Fietsmodus is versnellingen 1-21, Constant vermogen is 35-500 watt.
<b>Beeper (Toon)</b>	Inschakel/uitschakelschakelaar console zoemer aan (standaard) of UIT. Wat volume, bereik is 0-30, 10 is standaard.
<b>A/V</b>	Stel A/V-optie in. geen (Standaard), C.A.B. (Console Adapter Box voor Broadcast Vision), "UHF" of "FM". Zie <b>Voorinstellingen A/V Config en FM Radio</b> voor volledige configuratie.

### Setup menu - E3 Beeldmonitor

<b>time: Tijd</b>	Stel het displayformaat voor tijd in. 12u A, 12u P of 24u (12 uur 's morgens, 12 uur 's avonds of 24 uur)
<b>Datum</b>	Datumformaat is [JJJJ] [MM] [DD]. J - Jaar, M - Maand en D - Dag.
<b>Eenheden gewicht en afstand</b>	LBS - Ponden, Kg - Kilogram of Ston - Stone. MI - mijl of KM - kilometer.
<b>Pauze</b>	Stel lengte tijd in voor Pauze. OFF (standaard), 1:00, 5:00 of 10:00 minuten.
<b>Standaardtijd</b>	Stel standaard trainingstijd in. 10, 20, 30 (Standaard), of 60.






<b>Max. tijd</b>	Stel maximale tijd training in. UIT (onbeperkt), 30, 60 (standaard), 90 of 120 minuten.
<b>Geluid</b>	Inschakel/uitschakelschakelaar console zoemer aan (standaard) of UIT. Schakel beeper hoofdtelefoon naar Enige (standaard), Alles, of Uit. Stel volume hoofdtelefoon in van 0-30 (10 is standaard).
<b>Talen</b>	Stel taal E3 Beelmonitor in. Standaard talen beschikbaar. Engels (standaard).

## Instelopties resetten tot standaard waarden

### Reset LED console

1. Press the **Display Option**  key at the first setup option screen (Time). De console zal RESET en [dEFA][ULtS] [? ] weergeven.  
  
Om te stoppen zonder resetten drukt u op de toets **ENTER** .
2. Druk op de toets **Beeldoptie**  om de console te resetten tot de standaard waarden. De console zal tweemaal piepen en terugkeren naar de modus Instelling.

### Reset E3 Beeldmonitor

1. Press the **Display Option**  key at the first setup option screen (Time). De console zal RESET en Standaard resetten? weergeven NEE.  
  
Om te stoppen zonder resetten drukt u op de toets **ENTER** .
2. Press the **UP**  or **DOWN**  keys to select YES.
3. Press the **ENTER**  key to reset the console to the default values. De console zal tweemaal piepen en terugkeren naar de modus Instelling.

### Instellingenmodus verlaten

Druk op de knop **Stop** om de instellingenmodus te verlaten.

### **Configuratie A/V en voorinstellingen FM-radio.**

Voer deze procedure uit als de eenheid de optionele draadloze audio-ontvanger module bevat.

#### Gereedschappen die nodig zijn:

Koptelefoon (niet standaard bijgeleverd)

Het instellen van de Cybex Module Draadloze audio-ontvanger vereist vier stappen:

1. Bepaal het type zender dat gebruikt wordt (MYE 900MHz, Broadcast Vision 863MHz, etc. of TV FM).
2. Stel het **A/V-toestel** in op Draadloze tv.
3. Wijs het nummer van het TV-kanaal aan elke zender op de console toe.
4. Voeg de standaardinstellingen voor FM-radiostations toe (optioneel).

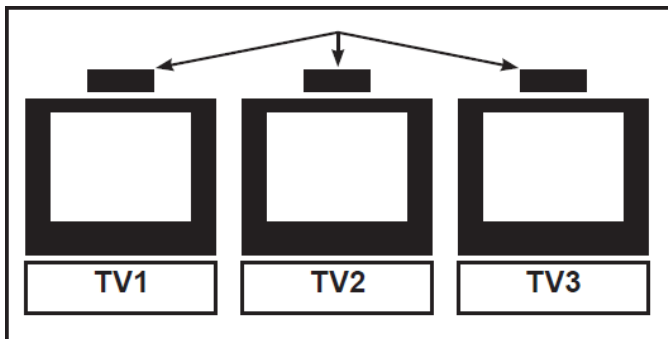
### Bepaal soort zender

Er zijn twee soorten zenders, UHF of TV FM.

- UHF-zenders identificeren televisietoestellen per nummer, bijvoorbeeld TV1.
- TV FM-zenders identificeren televisietoestellen met FM-frequenties, bijvoorbeeld 93.1.

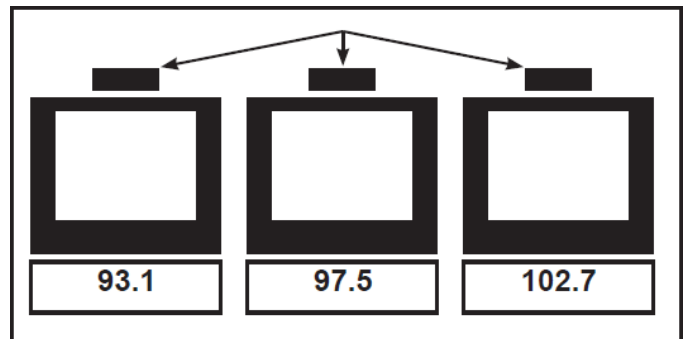
#### UHF-zenders

Volg procedure: Instellen UHF-zenders



#### FM-zenders TV

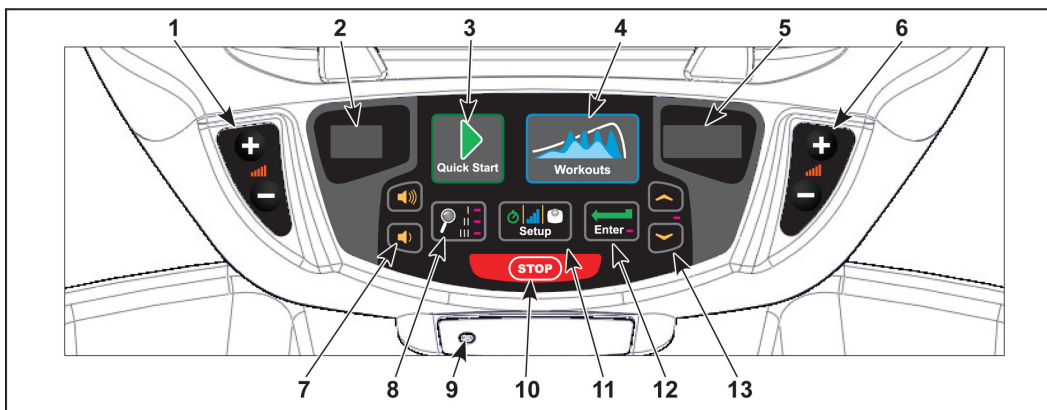
Volg procedure: Instellen TV FM-zenders



**FM-frequenties registreren voor alle televisietoestellen met TV FM-zenders:**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10




### Regelknoppen voor de gebruiker





1	Weerstandstoetsen	Navigeert door alle opgeslagen kanalen zoals in de modus Gebruiker
---	-------------------	--

2	Weergave versnelling/niveau	Toont instelling van ontvangergevoeligheid als (n)ear (dichtbij) of (f)ar (ver).
3	Toets voor snel starten	Selecteert een zendertype. Om alle bewaarde tv-kanalen terug te stellen na gebruik
4	Toets Trainingen	Schakelt instelling voor voorinstellingen FM in en uit en terug naar instelling TV-kanalen.
5	Weergave weerstand	Toont FM, wanneer men voorinstellingen van FM-radiostations opslaat
6	Weerstandstoetsen	Schakelt de weergave in en uit voor het toevoegen van nieuwe kanalen of het verwijderen van opgeslagen kanalen
7	Volumetoetsen	Verhoog of verlaag volume
8	Toets weergave-optie	Scant op beschikbare TV-zenders of zal zoeken naar het sterkste FM-station of de frequentie van de FM-zender.
9	Stekker koptelefoon	Steek koptelefoon in om te luisteren naar kanalen
10	STOP-toets	Slaat instelling op en verlaat het configuratiemenu
11	Instellingstoets	Wanneer men FM-voorinstellingen opslaat zal deze knop alle opgeslagen voorinstelling voor FM-radio wissen. Schakelt over van nabij/ver voor de gevoeligheid van de UFH-ontvanger
12	Enter-toets	Opent menu, accepteert weergegeven waarde, gaat in menu naar voren.
13	Toetsen naar boven/beneden	Navigeert TV-kanalen of stemt handmatig op FM-frequenties af.

### Modus A/V-instelling.

1. Sluit de optionele stroomkabel aan op een stopcontact in een geaard circuit, zie Elektrische vereisten. Rol de rest van het snoer op en leg het ergens, zodat het niet in de weg ligt. Als u geen optionele stroomkabel hebt, ga dan verder naar stap 3.
2. Controleer of het bedieningspaneel oplicht en in de slaapstand staat.
3. Houd de handrailing goed vast en stap op de pedalen.
4. Begin met trappen.
5. Houd **SCAN**  en **Omhoog**  3 seconden lang ingedrukt. De display zal het pictoram van de klok tonen.
6. Druk op **Down**  (Lager ) om naar het instelscherm voor A/V te navigeren.
7. Druk op **Enter** om naar de modus instellingen te gaan.

8. Druk op de toetsen **Omhoog**  of **Omlaag**  om het type A/V te wijzigen van none naar UHF, FM, of C.A.B. (Console Adapter Box voor Broadcast Vision). Indien C.A.B. is geselecteerd, zijn er geen verdere instellingen nodig.
9. Steek koptelefoon in om naar kanalen te luisteren tijdens instellen.


## Instelling UHF-zenders

Voor de type zenders 900 MHz, 863 MHz of 806 MHz. Gebruik deze procedure om kanaalnummer te koppelen aan uw TV-zenders. Indien u gebruik maakt van een FM-zendersysteem, kunt u direct overgaan naar TV FM-zenders instellen.

### Kies het zendertype




1. Open de modus A/V-instelling.
2. Selecteer UHF en druk op de knop **ENTER** .
3. Druk opnieuw op de knop **ENTER**  om het soort zender te wijzigen.
4. Druk op **Snel starten** om uw soort zender uit de beschikbare keuzes te selecteren. De display zal alleen de keuzes tonen die beschikbaar zijn onder uw soort zender (900 MHz, 863 MHz of 806 MHz).

Stelsysteem 900 MHz	Stelsysteem 863 MHz	Stelsysteem 806 MHz
M 900 MYE	M 863 MYE	J1 806 Japan 14 kanalen
C 900 Cardio Theater	E 863 Exercise	J2 806 Japan 30 kanalen
E 900 Exercise	A 863 Audeon	
B 900 Broadcast Vision		

5. Druk op **Scannen**  om te zoeken naar beschikbare zenders. De scan kan tien seconden duren en dan CH 1 of # weergegeven. Het symbool # is het totale aantal van sterke UHF-kanalen die men gevonden heeft. Enkele van deze kanalen zijn mogelijk geen signalen van de TV-zenders en dienen te worden verwijderd.

### Kanalen bekijken

1. Druk op **Up(Hoger)**  of **Down(Lager)**  om naar de beschikbare kanalen te luisteren met de koptelefoon.
2. Verwijder ongewenste kanalen door te drukken op Weerstand **Naar boven**  of **Naar beneden**  om het rechter LED-venster over te zetten naar [dEL]. Druk op **Enter** om kanalen te verwijderen.. Herhaal proces voor andere ongewenste kanalen.

3. Pas de instelling Near/Far (dichtbij/ver) wanneer kanalen beschikbaar zijn, maar niet getoond worden. Druk op de toets **Instelling** om de instelling te veranderen van F (Far - ver) in n (Near - dichtbij).  
Druk op de toets **optie Weergave**  om opnieuw naar de beschikbare kanalen te zoeken.
4. Press **Up**  or **Down**  to scroll through and verify all TV channels.  
Als alle TV-zenders opgeslagen zijn en ze komen alle overeen met het TV-nummer voor de juiste TV, is de instelling voltooid. Indien niet, dan moet u mogelijk opnieuw zoeken of de zendercodes aanpassen (zie documentatie voor uw zenders om een codeverandering uit te voeren)
5. Druk op **Stop** om de setup te verlaten. Instelling zenders voltooid.
6. Ga door met FM-radiostations toevoegen (optioneel).

### Instelling FM-zenders TV

---

Als uw TV FM-zenders gebruikt, volgt u deze instructies om een TV-kanaal aan elke frequentie toe te wijzen.









1. Druk de **optie Weergave**  de toetsen **NAAR BOVEN**  in en houd deze drie seconden ingedrukt.  
Display zal instelling tijd weergeven.
2. Druk op **OMLAAG**  om naar het instelscherm voor A/V te navigeren.
3. Selecteer TV FM en druk op de knop **ENTER** .
4. Druk op **optie Weergave**  om te zoeken naar volgende FM-frequentie voor TV of op **Hoger**  of **Lager**  om handmatig af te stemmen.
5. Druk op de toetsen Weerstand **Hoger**  of **Lager**  om een kanaal [Toevoegen] toe te voegen.  
Druk op **Enter**  om kanalen op te slaan, std(stored - opgeslagen) zal worden weergegeven.
6. Herhaal de stappen 3 en 4 om alle TV FM-kanalen toe te voegen.
7. Druk op **Stoppen** om met instellen te stoppen, als alle FM-zendfrequenties van de TV een TV-nummer hebben.  
Instelling zenders voltooid.
8. Ga door met FM-radiostations toevoegen (optioneel).

### Voeg FM-radiostatio toe (optioneel)

---





Als er sterke plaatselijke FM-radiostation in het gebied beschikbaar zijn, kunt u deze instellen als voorinstellingen.

1. Open de modus A/V-instelling.

2. Druk op **Trainingen** om FM op de console weer te geven.  
De linker numeriek weergave geeft CH 1 weer.
3. Druk op **optie Weergave**  om te zoeken naar volgende FM-frequentie voor TV of op **Hoger**  of **Lager**  om handmatig af te stemmen.
4. Druk op de toetsen Weerstand **Hoger**  of **Lager**  om een kanaal [Toevoegen] toe te voegen.  
Druk op **Enter**  om kanalen op te slaan, std(stored - opgeslagen) zal worden weergegeven.
5. Herhaal de stappen 3 en 4 om maximaal 32 FM-radiostations op te slaan.
6. Druk op **Stop** om met instellen te stoppen, als alle FM-radiostations opgeslagen zijn.
7. Druk op de toetsen **Hoger**  of **Lager**  om door alle FM-radiostations te schuiven en ze na te gaan.

### Pas geluidsvolumes aan.

Na het voltooien van de instelling dient het geluidsvolume aangepast te worden tussen de TV-zenders en de FM-radiostations. Als FM-radiostations niet ingesteld worden, past u het volume tussen alle TV's aan.

1. Druk op **Hoger**  of **Lager**  om een FM-radiostation te selecteren.  
Dit volume kan niet aangepast worden en is het basisvolume.
2. Druk op **Hoger**  of **Lager**  om een FM-station te selecteren.
3. Pas het volume van elke TV aan om overeen te komen met een FM-radiostation of aan elkaar met behulp van de afstandsbediening van de TV.  
Het doel is volume-instelling van 10 op de tredmolen om hetzelfde te zijn voor alle TV- en FM-kanalen.
4. Herhaal procedure voor alle TV's.

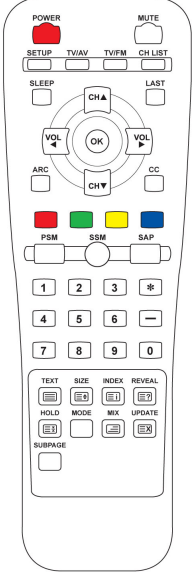







### Werken met de Cybex draadloze audio-ontvanger

1. Steek de koptelefoon in de insteekmodule van de koptelefoon.
2. Druk op **Hoger**  of **Lager**  om een TV- of FM-kanaal te selecteren.
3. Druk op **Hoger**  of **Lager**  om het volume aan te passen.

## Instelling voltooid


### E3 regelknoppen beeldmonitor

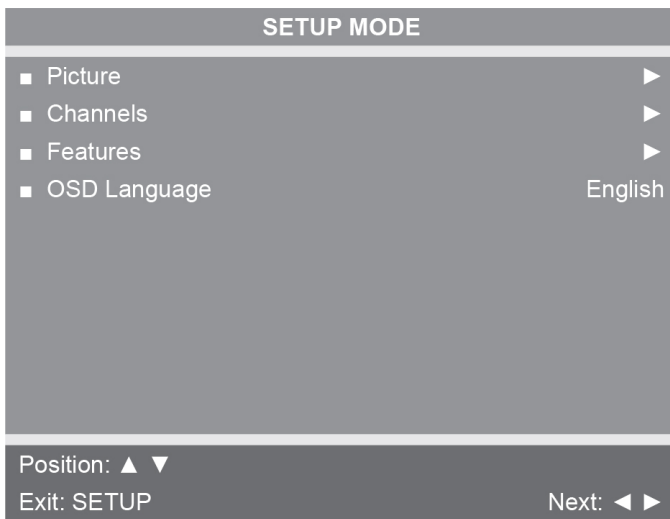
De afstandsbediening wordt gebruikt om all instelhandelingen uit te voeren voor de E3-beeldmonitor.

		VOEDING	Schakel de E3-beeldmonitor in of uit
		INSTELLING	Open of verlaat het introductiescherm voor instelling.
		KAN LIJST	Lijst met kanalen - lijst van alle beschikbare kanalen
		CH▲	Kanaal naar boven - navigeer naar boven via het menu op het scherm
		CH▼	Kanaal naar beneden - navigeer naar beneden via het menu op het scherm
		VOL◀	Volume naar links - navigeer naar links via het menu op het scherm
		VOL▶	Volume naar rechts - navigeer naar rechts via het menu op het scherm

### Instelling E3 Beeldmonitor

#### Scherm instelling Toegang

Druk op de knop **SETUP**  om het scherm **MODUS INSTELLING** op de E3-beeldmonitor weer te geven. Volg procedure om de E3-beeldmonitor in te stellen.




<b>Foto</b>
<b>Kanalen</b>
<b>Functies</b>
<b>OSD-taal</b>

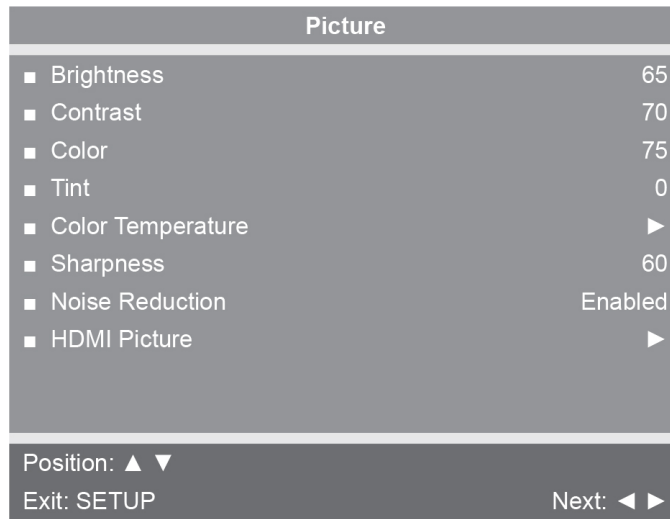
## Foto

---

1. Druk op  of op  om **Foto** te selecteren.

2.

Druk op  om toegang te selecteren tot het menu **Foto**.



<b>Helderheid</b>	Pas bereik aan van 1 tot 100. Standaardwaarde is 65.
<b>Contrast</b>	Pas bereik aan van 1 tot 100. Standaardwaarde is 70.
<b>Kleur</b>	Pas bereik aan van 1 tot 100. Standaardwaarde is 75.
<b>Tint</b>	Pas bereik aan van 1 tot 100. Bereik is R50 tot G50. Standaard is 0.
<b>Kleurtemperatuur</b>	Pas kleurbalans van de temperaturen voor rood, groen en blauw aan.
<b>Scherpte</b>	Pas bereik aan van 1 tot 100. Standaardwaarde is 60.
<b>Ruisreductie</b>	Selecteer Ingeschakeld (standaard) of Uitgeschakeld.
<b>HDMI-foto</b>	Stel in op Auto of Instellingen aanpassen, indien nodig Alleen beschikbaar, wanneer HDMI-sigitaal aanwezig is.


3.

Druk op  of op  om instellingen te selecteren.

4.

Druk op  of op  om instellingen aan te passen.

5.

Druk op de knop **SETUP**  om terug te keren naar het menu **SETUP MODUS**.

## Kanalen

---

1.

Druk op  of op  om **Kanalen** te selecteren.

2.



Druk op  om toegang te selecteren tot het menu **Channels(Kanalen)**.

## ATSC-monitor

Channels	
■ Signal	Cable STD
■ Auto Program	▶
■ Add/Delete Channels	▶
■ Parental Control	▶
■ Default Channel	Last
■ Channel Lock	Disabled
■ Channel Memory Override	Enabled
Position: ▲ ▼	
Exit: SETUP	
Next: ◀ ▶	

## DVB-T monitor

Channels	
■ Auto Program	▶
■ Manual Program	▶
■ Add/Delete Channels	▶
■ Parental Control	▶
■ Default Channel	Last
■ Channel Lock	Disabled
■ Channel Memory Override	Enabled
Position: ▲ ▼	
Exit: SETUP	
Next: ◀ ▶	

Functies	Instellingen
<b>Signaal (alleen ATSC)</b>	Selecteer Lucht, Kabel STD, Kabel IRC, of Kabel HRC.
<b>Autom programmeren</b>	<i>Zie hieronder</i>
<b>Handmatig programmeren (alleen DVB-T)</b>	<i>Zie hieronder</i>
<b>Kanalen toevoegen/verwijderen</b>	<i>Zie hieronder</i>
<b>Ouderlijke controle</b>	Blokkeer kanalen gebaseerd op TV-beoordelingen.
<b>Standaard kanaal</b>	Selecteer kanaal om weer te geven bij opstarten. Selecteer van beschikbare kanalen of selecteer de laatste.
<b>Kanaalvergrendeling</b>	Selecteer <b>Ingeschakeld</b> of <b>Uitgeschakeld</b> . Indien ingeschakeld wordt slechts één kanaal weergegeven, gebruiker kan kanalen niet wijzigen.
<b>Kanaalgeheugen overschrijven</b>	Selecteer <b>Ingeschakeld</b> of <b>Uitgeschakeld</b> . Indien ingeschakeld, toont gebruiker om een beschikbaar kanaal te selecteren.

3.



Druk op  of op  om instellingen te selecteren.


4.



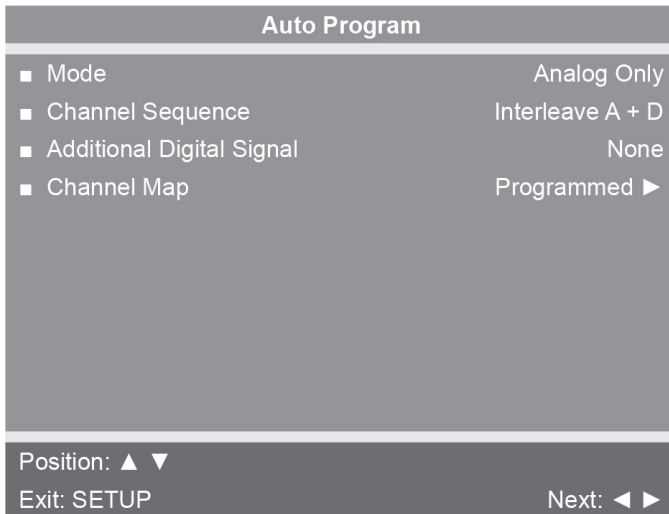
Druk op  of op  om instellingen aan te passen.

## Automatisch programmeren (ATSC-monitor)

1. Druk op  om **Automatisch programmeren** te selecteren.

2. Druk op  om het menu te openen.

3. Druk op  of op  om **Modus** te selecteren.





Modus
Opeenvolging kanalen
Extra digitaal signaal
Kaart met kanalen

### Afbeelding 2: ATSC-monitor



4. Druk op  of op  om het bereik van het scannen van kanalen in te stellen.











- Alleen analoog (standaard): TV zoekt alleen naar analoge kanalen.
- Alleen digitaal: TV zoekt alleen naar digitale kanalen.
- Analoog en digitaal: TV zoekt naar zowel analoge als digitale kanalen.

5. Druk op  om **Volgorde kanalen** te selecteren.



6. Druk op  of  om de volgorde van kanalen in te stellen, waarin de kanalen worden weergegeven na zoeken.

- Interleave A+D: Op kanaalnummer, onafhankelijk van het systeem.
- Alle A dan D: Digitale kanalen worden weergegeven na alle analoge kanalen.

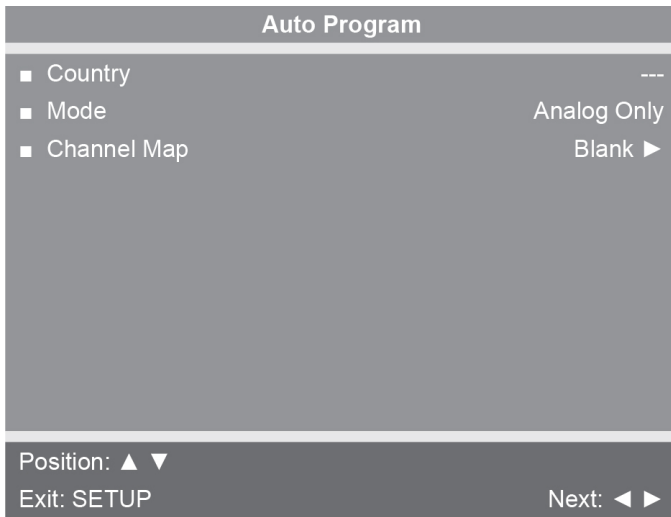
7. Druk op  of op  om **Additional Digital Signal (Extra digitaal signaal)** te selecteren. Niet beschikbaar, als **Mode (Modus)** ingesteld is op Alleen analoog.

8. Druk op  of op  om de bron **Additional Digital Signal (Extra digitaal signaal)** te selecteren. Keuzes zijn: Geen, Lucht, Kabel STD, Kabel IRC of Kabel HRC.
9. Druk op  om **Kaart met kanalen** te selecteren.
10. Druk op  om automatisch programmeren te starten. Alvorens verder te gaan wordt er een bevestigingsmenu weergegeven.
11. Druk op  (Ja) om automatisch programmeren te starten.
- Druk op de knop  (Nee) om de handeling te annuleren. De TV zal nu alle beschikbare kanalen doorzoeken, waarbij het voortgangpercentage op het scherm wordt weergegeven. Elke afstemmodus die ook digitale kanalen omvat, zal verscheidene minuten nodig hebben om automatisch programmeren te voltooien. Dit kan 20 minuten of langer duren. Als het scherm wordt afgesloten, drukt u op de knop **POWER**  om het beeldscherm in te schakelen.
12. Druk op de knop **INSTELLING**  om terug te keren naar normaal TV kijken wanneer auto programmeren voltooid is.
13. Druk op de knop **CHANNEL LIST (LIJST MET KANALEN)**  om geprogrammeerde kanalen op te sommen.
14. Druk op de knop **SETUP (INSTELLING)**  om terug te keren naar het menu **MODUS INSTELLING**.

### Automatisch programmeren (DVB-T monitor)

1. Druk op  om **Automatisch programmeren** te selecteren.
2. Druk op  om het menu te openen.

3. Druk op  of op  om **Land** te selecteren.



<b>Land</b>
<b>Modus</b>
<b>Kaart met kanalen</b>

### Afbeelding 3: DVB-T monitor

Beschikbare landen zijn:


Albanië, Oostenrijk, Australië, België, Bosnië, Bulgarije, China, Kroatië, Tsjechië, Denemarken, Estland, Finland, Frankrijk, Duitsland, Griekenland, Hongarije, Ierland, Italië, Kazkhstan, Letland, Litouwen, Luxemburg, Marokko, Nederland, Noorwegen, Polen, Portugal, Roemenië, Rusland, Servië, Slowaijke, Slovenië, Spanje, Zweden, Zwitserland, Turkijke, Groot Brittannië en Oekraïne.


4. Druk op  of op  om **Modus** te selecteren.


5. Druk op  of op  om het bereik van het scannen van kanalen in te stellen.

Optie	Omschrijving
<b>Alleen analoog (standaard)</b>	TV zoekt alleen naar analoge kanalen
<b>Alleen digitaal</b>	TV zoekt alleen naar digitale kanalen
<b>Analoog en digitaal</b>	TV zoekt naar zowel analoge als digitale kanalen


6. Druk op  om **Kaart met kanalen** te selecteren.


7. Druk op  om automatisch programmeren te starten.  
Een bevestigingsmenu zal worden weergegeven, voordat men verder gaat.

8. Druk op  (Ja) om automatisch programmeren te starten.


Druk op de knop  (Nee) om de handeling te annuleren. De TV zal nu alle beschikbare kanalen doorzoeken, waarbij het voortgangpercentage op het scherm wordt weergegeven. Elke afstemmodus die ook digitale kanalen omvat, zal verscheidene minuten nodig hebben om automatisch programmeren te voltooien.

Dit kan 20 minuten of langer duren. Als het scherm wordt afgesloten, drukt u op de knop **POWER**

 om het beeldscherm in te schakelen.


9. Druk op de knop **INSTELLING**  om terug te keren naar normaal TV kijken, wanneer auto programmeren voltooid is.

10. Druk op de knop **LIJST MET KANALEN**  om geprogrammeerde kanalen op te sommen.

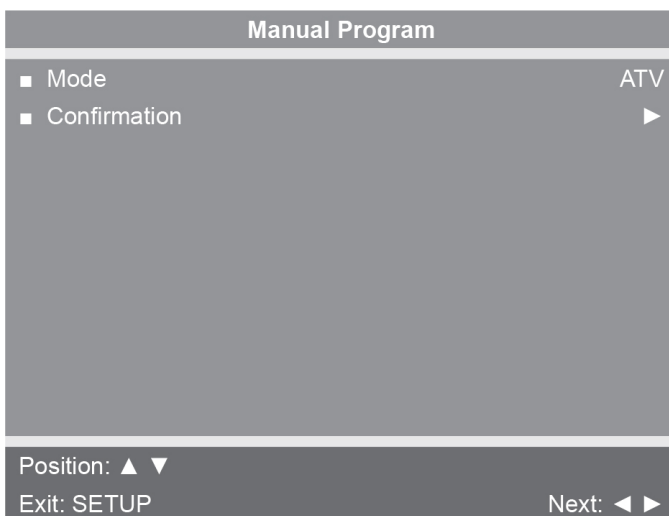
11. Druk op de knop **SETUP**  om terug te keren naar het menu SETUP MODUS.

### Handmatige programmeren (ATSC en DVB-T)

1. Druk op  om **Handmatig programmeren** te selecteren.

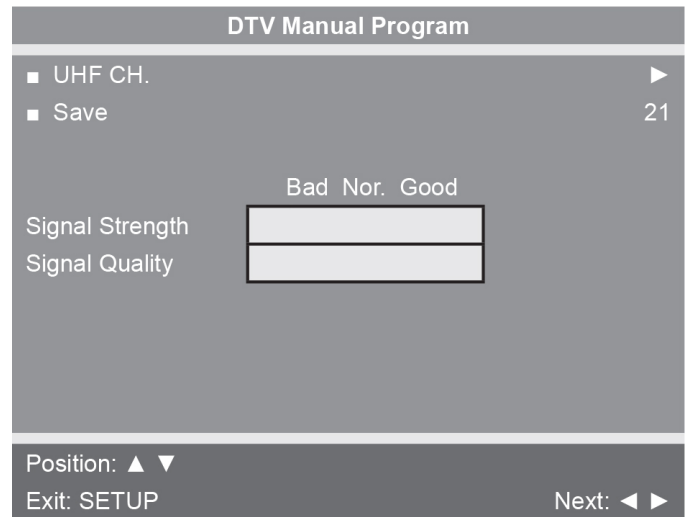
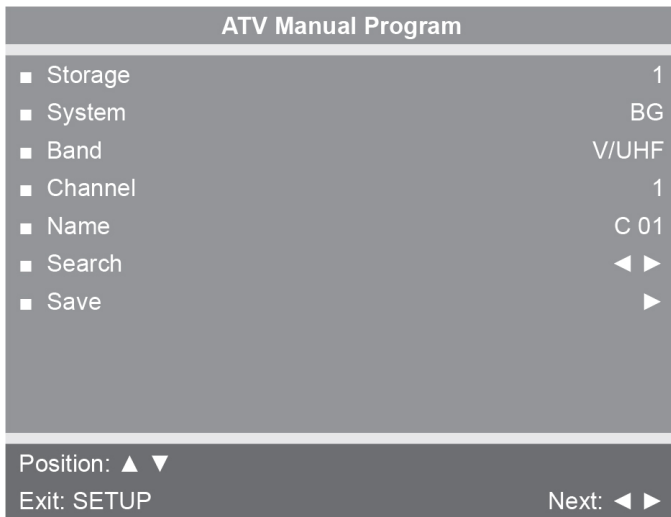
2. Druk op  om het menu te openen.

3. Druk op  of op  om **Modus** te selecteren.



<b>Modus</b>
<b>Bevestiging</b>

4. Druk op  of op  om ATV of DTV te selecteren.

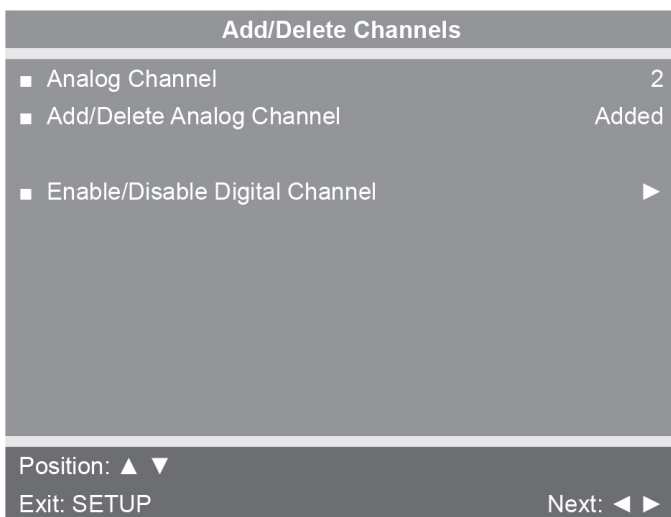


<b>ATV-modus</b>	Pas aanstellingen aan voor <b>opslag, systeem, band, kanaal, naam</b> , of <b>zoeken</b> . Selecteer <b>Opslaan</b> om instellingen op te slaan.
<b>DTV-modus</b>	Selecteer <b>UHF-kanaal</b> . Selecteer <b>Opslaan</b> om instellingen op te slaan.

### Kanalen toevoegen/verwijderen (ATSC en DVB-T)

1. Druk op  om **Kanalen toevoegen/verwijderen** te selecteren.

2. Druk op  om het menu Kanalen toevoegen/verwijderen te openen.





<b>Analoog kanaal</b>
<b>Analoog kanaal toevoegen/verwijderen</b>
<b>Digitaal kanaal inschakelen/uitschakelen</b>

3. Druk op  of op  om het gewenste analoge kanaal te selecteren.


4. Druk op  of op  om **Analoog kanaal toevoegen/verwijderente** selecteren.



5. Druk op  of op  om **Toegevoegd** of **Verwijderd** te selecteren.

6. Druk op de knop **SETUP**  om terug te keren naar het vorige menu.


Om te stoppen drukt u op de knop **SETUP** , totdat de programmeermenu's verdwijnen. Als er meer analoge kanalen moeten worden toegevoegd of verwijderd, herhaalt u de stappen 3 tot 5.

7. Druk op  of op  om **Digitaal kanaal toevoegen/verwijderente** selecteren.

8. Druk op  of op om **Digitaal kanaal inschakelen/uitschakelente** selecteren.  
Als er geen kanalen geselecteerd zijn op het serviceniveau, zal Geen kanalen aanwezig in het menu worden weergegeven.

9. Druk op  of  om het digitale kanaal te markeren, dat men moet inschakelen of uitschakelen.

10. Druk op  of op  om **Inschakelen** of **Uitschakelen** te selecteren.

11. Druk op de knop **SETUP**  om terug te keren naar het vorige menu.

## Functies

---

1. Druk op  of op  om **Functies** te selecteren.

2.



Druk op om toegang te selecteren tot het menu **Functies**.

**ATSC-monitor**

Features	
■ Power on Captions Mode	Last
■ Digital Mode Time Setup	▶
■ Diagnostics	▶
■ Caption Text Modes	Disabled

Position: ▲ ▼  
Exit: SETUP Next: ◀ ▶

**DVB-T monitor**

Features	
■ Power on Subtitles Mode	Last
■ Digital Mode Time Setup	▶
■ Diagnostics	▶

Position: ▲ ▼  
Exit: SETUP Next: ◀ ▶

3.



Druk op of op om instellingen te selecteren.

4.



Druk op of op om instellingen aan te passen.

Functies	Instellingen
<b>Stroom aan modus bijschriften</b> (alleen ATSC)	Selecteer Uit of Laatste. Laatste zal modus Bijschrift instellen op laatst gebruikte instelling.
<b>Stroom op modus Ondertitels</b> (alleen DVB-T)	Selecteer Uit of Laatste. Laatste zal modus Ondertitel instellen op laatst gebruikte instelling.
<b>Instelling tijd digitale modus</b>	Stel huidige tijd automatisch in van digitaal signaal. Stel tijdzone en zomertijd in op Auto, Aan, of Uit.
<b>Diagnostieken</b>	Geeft alleen diagnostische informatie. Instellingen kunnen niet gewijzigd worden.
<b>Modi tekst bijschriften</b> (alleen ATSC)	Selecteer Ingeschakeld of Uitgeschakeld.

5.



Druk op de knop **SETUP** om terug te keren naar het menu **SETUP MODUS**.

**OSD-taal**

1.



Druk op of op om **OSD-taal** te selecteren.

2. Druk op  of op  om taal te selecteren.

**Optie**


**Omschrijving**


**Keuzes ATSC**

Engels, Frans or Spaans.

**Keuzes DVB-T**

Engels, Frans, Spaans, Nederlands, Deens, Russisch, Duits, en Zweeds.

3. Druk op de knop **SETUP**  om terug te keren naar het menu **SETUP MODUS**.

Verlaat de modus Instelling door te drukken op de knop **SETUP** .

## Instelling voltooid

---

## Testhandeling

---

Volg de volgende instructies op om het volledige weerstandsvermogen van de eenheid te testen.

1. Sluit de optionele stroomkabel aan op een stopcontact in een geaard circuit, zie **Elektrische vereisten**.  
Rol de rest van het snoer op en leg het ergens, zodat het niet in de weg ligt. Als u geen optionele stroomkabel hebt, ga dan verder naar stap 3.
2. Controleer of het bedieningspaneel oplicht en in de *slaapstand* staat.
3. Houd de handrailing goed vast en stap op de pedalen.
4. Begin met trappen.
5. Druk op de **Snel Start**-toets.
6. Voer de eenheid door het volledige weerstandsbereik.  
Druk eerst op de **WEERSTAND +**-knop totdat de eenheid de hoogste belasting bereikt heeft (het scherm geeft "21" weer). Druk vervolgens op de **WEERSTAND -**-knop totdat de eenheid de laagste belasting bereikt heeft (het scherm geeft "1" weer). De weerstand dient hoger te worden en later te worden tijdens het trappen.  
Wanneer eenheid de ingestelde weerstand bereikt, zullen de displays stoppen met flinkeren en continu verlicht blijven om aan te geven dat de gewenste instellingen bereikt zijn.
7. Wacht totdat de pedalen volledig tot stilstand gekomen zijn voordat u afstapt.  
Houd de handgrepen stil terwijl u van de eenheid stapt.

# Bediening

---

## Bedoeld gebruik

---

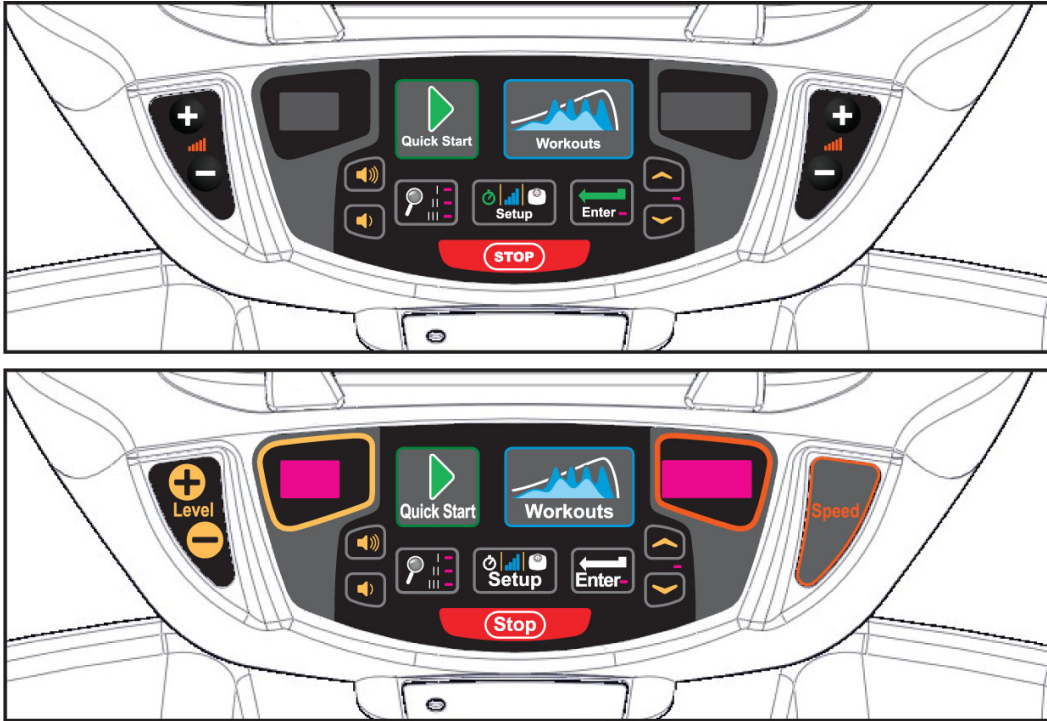
Het bedoelde commerciële gebruik van deze machine is het helpen bij de training en het verbeteren van de algemene lichamelijke conditie.

## Termen die gebruikt worden

---

<b>Actieve modus</b>	Altijd wanneer de eenheid het weerstandsvermogen regelt en trainingsgegevens verzamelt. Actieve modus begint na het indrukken van de toets <b>Snel starten</b> , na het voltooien van de instelling na een oefenprogramma of standaard als er een time-out optreedt van het beginscherm en de modus Handmatig snel starten wordt gestart.
<b>Auto-Scan</b>	Geef automatisch de cycli binnen de trainingsgegevens weer.
<b>Afkoelen</b>	Een vermindering van de belasting voor een korte duur stelt de gebruiker in staat om het hartritme langzaam te vertragen. Afkoelen treedt twee minuten voor de voltooiing van de door het oefenprogramma geregelde oefensessies op.
<b>Sluimer-modus</b>	Treedt op, wanneer de stekker van de eenheid in het stopcontact wordt gestoken en het apparaat niet in gebruik is.
<b>Isokinetische oefening</b>	Aangepaste weerstand, waarbij de eenheid een overeenkomstige hoeveelheid weerstand levert aan de gebruiker om hem een vaste trapsnelheid te bieden. Dergelijke oefening wordt gebruikt om de spierkracht en het uithoudingsvermogen te testen en verbeteren, in het bijzonder na een letsel.
<b>Handmatige stand</b>	In deze actieve modus stelt de gebruiker een doel voor de tijd in. De gebruiker regelt de snelheid en de weerstand. Handmatige modus gaat door, totdat het doel bereikt is. Handmatige modus is alleen beschikbaar tijdens de actieve modus.
<b>Pauze-modus</b>	Schakelt enkel in als de pauzefunctie ingeschakeld is en de gebruiker de <b>Stop</b> -knop selecteert vanuit de actieve stand.
<b>Snel starten</b>	Standaard zal de eenheid overschakelen in Quick Start handmatige stand als de gebruiker begint te trappen en het apparaat 5 seconden laat aftellen tot het einde. Druk op de <b>QSnel starten</b> -knop om de Quick Start handmatige stand te openen, waar de gebruiker de versnellingskeuze regelt en waar de tijd optelt.

## Symbolen gebruikersbesturing die gebruikt worden

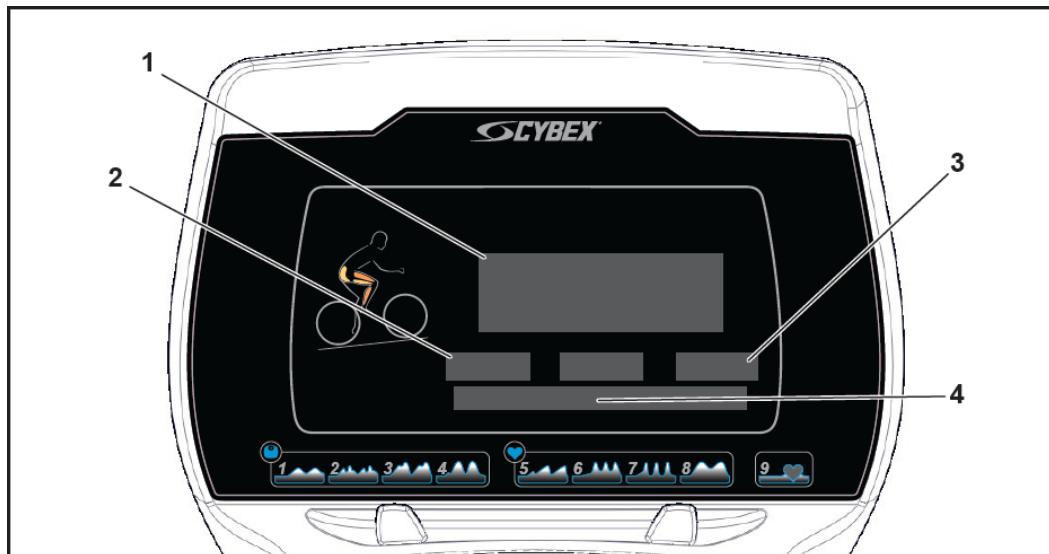


Afbeelding 4: Totale toegangsmembraan

Regeling	Naam regeling	Beschrijving
	<b>WEERSTAND HOGER</b>	Pas <b>Weerstand +</b> naar boven aan.
	<b>WEERSTAND LAGER</b>	Pas <b>Weerstand -</b> naar beneden aan.
	<b>VOLUME HOGER</b>	Pas <b>Volume</b> naar boven aan.
	<b>VOLUME LAGER</b>	Pas <b>Volume</b> naar beneden aan.
	<b>TOETS HOGER</b>	Omhoog bijstellen van <b>Tijd, Niveau, Gewicht, of Training A/V</b> - Zender <b>OMHOOG</b> iPod/iPhone - <b>VOLGENDE</b> nummer (optie)

Regeling	Naam regeling	Beschrijving
	<b>TOETS LAGER</b>	Omlaag bijstellen van <b>Tijd, Niveau, Gewicht, of Training A/V</b> - Zender <b>OMLAAG</b>  iPod/iPhone - <b>VORIGE</b> nummer (optie)
	<b>Stop</b>	Druk eenmaal op <b>Stop</b> om de trainingssessie te beëindigen en het <i>trainingsoverzicht</i> aan te vangen. Druk opnieuw op <b>Stop</b> om de <i>slapende modus</i> te verlaten.

### Display van console



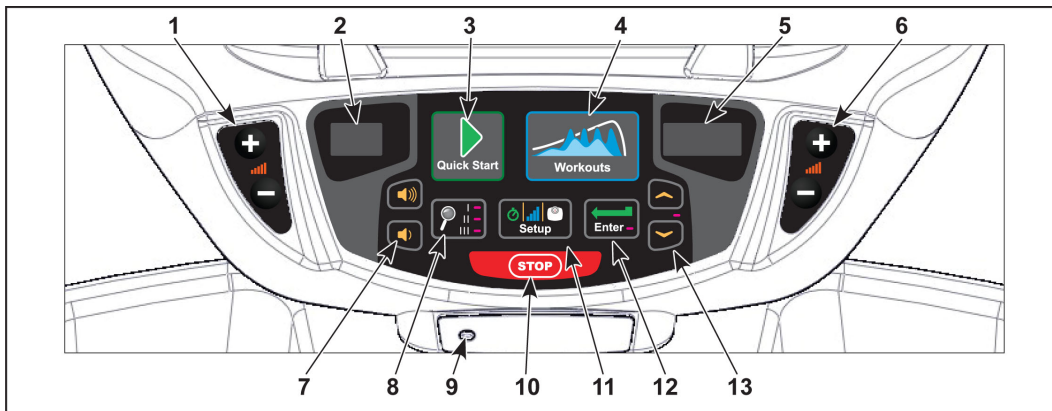
Afbeelding 5: LED-display

<b>1</b>	Staafdiagram	<b>3</b>	Indicator hartfrequentie
<b>2</b>	Aflezingen gegevens	<b>4</b>	Afkondiger



Afbeelding 6: E3 Beeldmonitor

### Regelknoppen voor de gebruiker



<b>1</b>	Weerstandstoetsen	<b>6</b>	Weerstandstoetsen	<b>11</b>	Instellingstoets
<b>2</b>	Gear/level display	<b>7</b>	Volumetoetsen	<b>12</b>	Enter-toets
<b>3</b>	Toets voor snel starten	<b>8</b>	Toets weergave-optie	<b>13</b>	Toetsen naar boven/beneden
<b>4</b>	Toets Trainingen	<b>9</b>	Steker koptelefoon		
<b>5</b>	Weergave weerstand	<b>10</b>	STOP-toets		

#### Schermen

Versnelling, niveau en weerstand worden weergegeven op de led-schermen. De naar boven/beneden-LED duidt aan of de toetsen naar boven/beneden actief zijn om van instellingen te wijzigen.

#### Knoppen

Gebruikersbediening voor snel starten, trainingen, weerstand, volume, scannen, STOPPEN, instellingen openen, enter en naar boven/beneden.

## ***Opstappen en afstappen van apparaat***

---

### **Beklim de eenheid op veilige manier**

---

1. Ga na of de pedalen volledig gestopt zijn.
2. Grijp de handgreep vast en stap voorzichtig op de pedalen.

### **Veilig van de unit afstappen**

---

#### **⚠ WAARSCHUWING**

Gevaar voor bewegende delen en vallen. Om ernstig letsel te vermijden wacht u totdat de pedalen volledig stil staan voordat u van de eenheid afstapt.

1. Wacht tot de pedalen volledig tot stilstand gekomen zijn.
2. Pak de handgreep vast ter ondersteuning en stap voorzichtig van de unit af.

### ***Van het apparaat afstappen in noodgevallen***

---




Als een noodstop en het afstappen van het apparaat nodig is.

1. Pak de railing ter ondersteuning.
2. Stop met trappen.
3. Houd de handgrepen vast, terwijl u voorzichtig van de unit afstapt.

### ***Gids voor snelle bediening***

---

Het maximale gebruikersgewicht bedraagt 400 lbs. (181 kg).  
Hierna volgt een snel overzicht van de bediening van de eenheid.

1. Ga na of de pedalen volledig gestopt zijn.
2. Pak de handgreep vast en stap voorzichtig op de pedalen.  
Begin met trappen.
3. Druk op de **Snel starten**-toets.  
De console zal één seconde lang een geluidssignaal geven en GO! weergeven.
4. Druk op de **OMHOOG** - en **OMLAAG** -knoppen om het gewicht te verhogen of verlagen.
5. Druk op de **ENTER** -toets om gewicht in te voeren.
6. Druk op de toetsen **Weerstand + –** om de weerstand op een willekeurig tijdstip te wijzigen.
7. Druk op de **Stop** knop wanneer u wenst te pauzeren.  
Trainingsoverzicht wordt weergegeven.

## Gedetailleerde bedieningshandleiding

Het maximale gebruikersgewicht bedraagt 400 lbs. (181 kg).

1. Steek de optionele stroomkabel in een stopcontact van een gearde stroomkring. Rol de rest van het snoer op en leg het zodanig het niet in de weg ligt. Het bedieningspaneel zal oplichten in de slaapmodus.
2. Controleer of de pedalen volledig gestopt zijn.
3. Pak de handgreep vast en stap voorzichtig op de pedalen. Begin met trappen.
4. Selecteer **Snel starten** of **Trainingen**.  
Indien **Snel starten** wordt geselecteerd, zal de console gedurende één seconde zoemen, GAAN! tonen en naar actieve modus gaan.  
Als **Trainingen** geselecteerd wordt, selecteert u opties voor de training en instelling.

a) Selecteer trainingen 1 tot 9 met de toetsen **OMHOOG**  en **OMLAAG** .


b) Druk op de toets **ENTER**  om naar de instelwaarden te gaan.

### Instelopties:

Trainingen 1 tot 8	Tijd, Niveau, Gewicht
Hartritmecontrole (training 9)*	Tijd, Gewicht, Leeftijd, Doelhartfrequentie

\*Voor het Hartritmecontroleprogramma moet u een borstband dragen die compatibel is met Polar® (niet inbegrepen).

c) Gebruik de knoppen **OMHOOG**  en **OMLAAG**  om elk van de instellopties te verhogen of verlagen.

Druk op de toets **ENTER**  om naar de volgende optie te gaan. Voor de nauwkeurigste weerstand en telling van calorieën dient u uw juiste gewicht in te stellen voordat u uw training begint (met inbegrip van kleding). Het geldige gewichtsbereik bedraagt 50 - 400 lbs, 23-181 kg, of 3.6-28.6 stones.

Wanneer u een training selecteert, moet u op **ENTER**  drukken na elke aanpassing van de **tijd**, het **niveau**, het **gewicht**, de **leeftijd** of het **beoogde hartritme**.

Na de laatste selectie, weerklinkt één seconde lang een geluidssignaal en wordt GO! getoond, en begint de actieve modus.

**5. Kijk naar het bedieningspaneel.**

De staafdiagram bovenaan in het midden toont een grafische voorstelling van het relatieve MET-niveau en toont tijdens een programma de relatieve intensiteitsveranderingen die eraan komen. De gegevensuitlezing zal de trainingsresultaten weergeven zoals afstand, calorieën, hartritme (indien beschikbaar), MET's en tijd. De gegevensdisplays zullen automatisch elke 5 seconden veranderen. Hartslag zal weergegeven worden in overeenstemming met MET, als een geldige hartslag beschikbaar is van een draadloze borstband (niet standaard bijgeleverd) of door de handgrepen voor de hartslag vast te houden.

Wanneer u de weerstand tijdens een training aanpast, zal de verandering alleen van invloed zijn op het huidige segment. De trainingsregeling zal verder gaan met het starten met het volgende segment. Om de algemene intensiteit te verhogen of te verlagen past u de weerstand en/of het trainingsniveau aan.

**6. Druk op de toetsen **Weerstand + –** om de weerstand op een willekeurig tijdstip te wijzigen.**

Het scherm zal de huidige versnelling of het huidige aantal watt tonen. Versnellingsbereik is 1-21, bereik van de hoeveelheid watt is 20-500.

**7. Druk op de knop **Stop** als u wilt pauzeren.**

Trainingsoverzicht wordt weergegeven.

Wanneer een programma voltooid is, begint de unit af te tellen, 3...2...1 en laat een toon horen bij iedere tel. Evaluatie training wordt weergegeven gedurende de vooraf ingestelde tijd of totdat u de toets **Stop** indrukt. De unit keert terug naar de slaapmodus.

**Selectie training**

Kies uit **Snel starten** of negen trainingssessies. Snelheid wordt nooit vooraf bepaald. Verander van snelheid door de trapsnelheid te veranderen.

**Keuzes training:**

Training		Niveaus	Instellingen
1	Gewichtsverlies	21	Selecteer tijd, niveau en gewicht.
2	Glooiende heuvels	21	Selecteer tijd, niveau en gewicht.
3	Heuvels	21	Selecteer tijd, niveau en gewicht.
4	Pike's Peak	21	Selecteer tijd, niveau en gewicht.
5	Hellingen	21	Selecteer tijd, niveau en gewicht.
6	Cardio interval	21	Selecteer tijd, niveau en gewicht.
7	Kracht	21	Selecteer tijd, niveau en gewicht.
8	Cardio	21	Selecteer tijd, niveau en gewicht.
9	Hartritmecontrole (HRC)	n.v.t.	Selecteer tijd, leeftijd, beoogd hartritme en gewicht.

## Navigatie

Het numerieke toetsenbord is actief tijdens de insteltijd voor de training om de waarden voor tijd, niveau en gewicht in te toetsen. De toetsen voor **Weerstand +** - zijn ook actief om de weergegeven trainingswaarde (naar boven of beneden) aan te passen. Houd de toets ingedrukt om de grootte van de stappen te versnellen.



Druk op de toets **ENTER** na elke stap om ingevoerde waarden te accepteren en om verder te gaan in het instellingsproces.

De toets **Snel starten** kan op elk moment ingedrukt worden tijdens dit proces om alle trainingsstandaards te accepteren. Als er geen activiteit wordt uitgevoerd nadat een training geselecteerd is, zal de eenheid standaard gezet worden op de instellingen van de huidige geselecteerde training.

## Aflezingen gegevens

---

Wanneer u traint, houdt de eenheid de volgende gegevens bij:

<b>BPM (Slagen per minuut)</b>	Uw huidige hartslag Als er een signaal wordt geïntroduceerd, zal de hartfrequentie worden weergegeven. Gebruik de handgrepen voor de contacthartslag of draag een Polar® compatibele borstriem voor de hartslag.
<b>calorieën</b>	Het totale geaccumuleerde aantal verbrande calorieën tijdens training. Uw gewicht moet juist ingesteld te zijn, voordat u uw training begint om deze meting nauwkeurig te laten zijn.
<b>Calorieën per uur</b>	Berekening van de huidige energieverbranding tijdens de belasting in calorieën per uur.
<b>title: Afstand</b>	De totale geaccumuleerde afstand in mijl of kilometer tijdens uw training. In functie van de gekozen standaardinstellingen wordt deze meting weergegeven in het Brits of Metriek stelsel.
<b>Niveau</b>	Toont trainingsniveau, waarde is 1-21.
<b>Metabolisch Equivalent (MET)</b>	Staat in verband met het energieverbruik van de gebruiker. Een MET is een basismeeteenheid die gebruikt wordt om relatief werk te vergelijken tussen individuen en activiteiten. 'Eén MET' is de hoeveelheid zuurstof dat verbruikt wordt in rust. Twee MET zou bijvoorbeeld tweemaal die hoeveelheid zijn. Als een individu zou werken met vier MET, zou hij/zij zuurstof verbruiken in een hoeveelheid gelijk aan viermaal hun rustverbruik. MET kan gebruikt worden om wandelen onder een hellingshoek te vergelijken met rennen of zelfs met fietsen of andere activiteiten.
<b>Vermogen</b>	Getoond in diagnostische modus wanneer generator/rem de hoofdbron voor stroom is.
<b>RPM (Rotaties per minuut)</b>	Het aantal omwentelingen van de krukas van de gebruiker per minuut.
<b>Time (tijd)</b>	De totale tijd die u getraind hebt of de resterende tijd. De tijd wordt weergegeven als <b>minuten:seconden</b> .

MM:SS	Minuten:Seconden	00:01 tot 99:99
-------	------------------	-----------------

MMMM	Minuten	100 minuten of meer
------	---------	---------------------

<b>Watt</b>	Huidige energieverbranding tijdens de belasting.
<b>Gewicht</b>	Getoond wanneer de console aan de gebruiker vraagt om zijn/haar lichaamsgewicht in te voeren.
<b>Training</b>	Getoond wanneer de console aan de gebruiker vraagt om een training te selecteren.

### ***Indicator hartfrequentie***






**Contact hartritme** Houd de handgrepen op de hendelbalk licht vast, waarbij u ervoor zorgt dat de handen schoon zijn en u contact houdt met zowel de sensors voor als achter op elke handgreep. Elke 30 seconden of sneller zal de hartslag worden weergegeven.

Factoren die invloed hebben op het signaal van de hartslag:



- handlotions
- olieën of lichaamspoeders
- excessief vuil
- excessieve beweging
- de samenstelling van het lichaam
- hydratatie
- greep te los
- greep te sterk
- rusten of leunen op grepen

**Draadloos hartritme** Om deze functie te gebruiken, moet er een hartritmeriem (niet inbegrepen) gedragen worden die compatibel is met een 5 KHz Polar®.

Zodra het huidige hartritme bepaald is, zal de LED knipperen bij de weergegeven BPM en zal de hart-LED oplichten. De kleur van het lampje staat voor een schaal van lage tot hoge doelhartfrequentie.

	Blauw	0 - 69 BPM
	Groen	70 - 93 BPM
	Geel	94 - 119 BPM
	Donkeroranje	120 - 169
	Magenta	170 en hoger

## E3 Beeldmonitor schermopties

Tijdens bediening zijn er vier E3 Beeldmonitor schermopties beschikbaar. Druk op **SCAN**  om van scherm te wisselen. De **SCAN**  LED's zullen weergave-optie aanduiden.



 LED I aan	TV + gegevens	Geef video weer met gegevens aan onderkant scherm
 LED II aan	Alleen TV	Geef alleen video weer
 LED III aan	Alleen gegevens	Geef alleen gegevens weer
 Geen LED's aan	Leeg	Scherm is leeg, video en gegevens worden niet weergegeven

## Functies iPod/iPhone

Verbinden van een iPod/iPhone geeft wat controle via het toetsenbord. De iPod/iPhone zal niet opgeladen worden indien deze verbonden is.

1. Verbind iPod/iPhone (niet meegeleverd) met de 30-pins verbinding.
2. Plaats de iPod/iPhone op de accessoireslade.
3. Steek de hoofdtelefoon (niet meegeleverd) in de hoofdtelefoonaansluiting van de console.

4. Druk op **Hoger**  of **Lager**  om het volume aan te passen.

5. Voor consoles zonder E3 Beeldmonitor: druk op de **Omhoog**  of **Omlaag** -toetsen om van track te wisselen.  
Video's zullen niet op de E3 Beeldmonitor worden afgespeeld.

## Sentry-accu

Battery Sentry gebruikt RPM van krukas of toetsindukken om de aanwezigheid van de gebruiker te bepalen. Als een gebruiker niet binnen 10 seconden wordt gedetecteerd, wordt het CardioTouch-scherm getoond. Bent u daar?

Ga door met pedaleren of raak het scherm aan om de sentry te resetten, anders zal de fiets de training verlaten.

# Onderhoud

---

Alle preventieve onderhoudsactiviteiten moeten op regelmatige basis uitgevoerd worden. Het uitvoeren van routinematige acties voor preventief onderhoud kan helpen bij het zorgen voor veilig, probleemloos werken van alle Cybex-apparatuur.

Cybex is niet verantwoordelijk voor het uitvoeren van regelmatige inspectie- en onderhoudsacties voor uw machines. Instrueer al het personeel in acties voor inspectie en onderhoud van de apparatuur en ook in het rapporteren/optekenen van ongelukken. Vertegenwoordigers van Cybex staan ter beschikking om vragen die u mogelijk hebt te beantwoorden.

## Waarschuwingen

---

 Lees alle waarschuwingen in dit hoofdstuk.

### **▲ WAARSCHUWING**

Voor onderhoud, service en reparatie:

- Alle inspecties en reparaties moeten alleen uitgevoerd worden door getraind service-personeel
- Gebruik alleen vervangingsonderdelen van Cybex
- Trek stekker van eenheid uit stopcontact voor er aan te werken
- Houd water en vloeistoffen niet bij elektrische onderdelen.

### **▲ GEVAAR**

Gevaar voor elektrocutie. Om de dood of ernstig letsel te vermijden trekt u de stekker van de eenheid uit het stopcontact, wanneer niet in gebruik of wanneer u onderhoud uitvoert.

### **▲ WAARSCHUWING**

Risico's Uitrusting. Om ernstig letsel of de dood te vermijden vervangt u versleten of beschadigde componenten onmiddellijk en gebruikt de apparatuur niet, totdat de reparatie volledig voltooid is.

## Schoonmaakenheid

---

### **▲ WAARSCHUWING**

Gevaar op elektrische schok en elektrocutie.

- Trek stekker van apparaat uit en wacht tien minuten voordat men schoonmaakt of onderhoud uitvoert.
- Elektrische lading kan in eenheid blijven nadat men de stekker heeft uitgetrokken.
- Houd water en vloeistoffen niet bij elektrische onderdelen.

## Gereedschappen die nodig zijn

- Schoonmaakoplossing
- Wrijf alcohol
- Schone doek
- Stofzuigen

### **Na elk gebruik**

Droog alle vloeistofvlekken onmiddellijk op. Na elke training gebruikt u een doek om eventuele achtergebleven zweet van de handrailings en geverfde oppervlakken te vegen.

Wees voorzichtig om niet excessief vocht tussen de rand van het display-paneel en de console te morsen. Dit kan een elektrisch gevaar betekenen of kan de elektronica fout laten werken.

### **Indien nodig**

Zuig stof of vuil dat zich ophoopt onder of rond de eenheid op. Men dient dit gebied schoon te maken zo vaak als aangeduid in het serviceschema.

### **Reinig console**

#### **OPMERKING**

Sproei niet direct schoonmaakmiddel op de console. Direct sproeien kan schade veroorzaken aan de elektronica en kan de garantie doen vervallen.

- Sproei een mild reinigingsmiddel op een schone doek.
- Reinig de console, opbergbakje en bekerhouder met een vochtige doek.

### **Basis reinigen**

- Sproei een mild reinigingsmiddel op een schone doek.
- Maak de basis van de eenheid schoon met een vochtige doek.

### **Grepen voor contact hartritme**

Maak de handgrepen schoon met behulp van een doek bevochtigd met een schoonmaakoplossing die wrijfalcohol bevat.

Verontreinigende stoffen zoals handlotions, oliën of lichaamspoeder kunnen afgeven op de hartritme grepen via contact. Deze kunnen de gevoeligheid verminderen en het signaal voor de hartfrequentie beïnvloeden. Het verdient aanbeveling dat de gebruiker schone handen heeft, wanneer de hartslag via contact moet worden gemeten.

### ***Oplaadbare accu***

---

De eenheid is ontworpen met een herlaadbare loodaccu van 12 volt. De accu zal herladen tijdens de normale bediening van de eenheid of wanneer de optionele stroomadapter aangesloten is.

Het scherm geeft strepen weer in het linkerscherm als de accu niet in staat is om voldoende energie aan te leveren.

Als de accu volledig leeg is, zal de training eveneens ingekort worden als de gebruiker niet aan het trappen is tijdens de tijdsperiode. Raadpleeg **Klantenservice** voor contactinformatie om de accu te vervangen of de optionele wisselstroomadapterkit aan te schaffen.

Het vervangen van de accu moet uitgevoerd worden door een bevoegde onderhoudstechnicus.

U dient de accu uit te halen en op een veilige manier weg te gooien voordat u de eenheid wegdoet.

## **E3 Beeldmonitor**

---

### **Schoonmaken**

- Schoonmaken met een stofvrije doek. Voor verder schoonmaken gebruikt u een zachte doek of een papieren zakdoek, bevochtigd met water. Om schade te vermijden aan het oppervlak van de monitor, dient u geen schurende stoffen of chemische stoffen voor schoonmaken te gebruiken.
- Desinfecteren: om schade aan het oppervlakt te vermijden, test u een klein deel van de kast van de monitor met een desinfecterend middel om te controleren dat de desinfecterende stof niet zal verkleuren of de omhulling zal verzachten.

### **Opslag of lange perioden van niet-gebruik**

Wanneer men product niet voor een langere periode gebruikt, dient de stekker uit het stopcontact, de signaaltoevoer voor TV/kabel en alle perifere apparaten gehaald te worden.

### **Pixels**

Er kunnen kleine rode, blauwe, witte of groen vlekken zichtbaar worden op het scherm of er op weergegeven worden. Dit is karakteristiek voor lcd-panelen en wordt niet gezien als een defect voor vervanging. Het vloeibaar kristallen paneel is gevormd met technologie voor zeer hoge precisie die zorgt voor fijne beelddetails. Soms kunnen een paar niet-actieve pixels op het scherm als vast punt blijven. Dit heeft geen invloed op de prestaties van de monitor of is niet geëigend voor een claim op grond van de garantie.

### **Onderhoud**

- Het is bijzonder belangrijk om de eenheid regelmatig te laten onderzoeken door een gekwalificeerde technicus om te zorgen dat het product geschikt voor gebruik is.
- Als de eenheid niet goed functioneert, wendt u dan onmiddellijk tot een gekwalificeerde technicus voor reparatie of vervanging van defecte delen. Probeer de monitor niet te gebruiken, totdat deze geïnspecteerd is en gerepareerd door een gekwalificeerde technicus.
- Voor inspectie, installatie en service-verlening raadpleegt u een gekwalificeerde technicus.
- Als men een reparatietechnicus gebruikt die niet door de fabrikant goedgekeurd wordt, kan dit claims op grond van de garantie ongeldig maken.

## **Omgeving**

---

### **Vochtigheid en statische elektriciteit**

De eenheid is ontworpen om normaal te functioneren in een omgeving met een relatief vochtigheidsbereik van 30% tot 75%. Men kan de eenheid verzenden en opslaan in een bereik van relatieve vochtigheid van 10% tot 90%.

Klimatische droge lucht kan statische elektriciteit veroorzaken. Tijdens de training kan de gebruiker een schok ondervinden, vanwege de opeenhoping van statische elektriciteit op het lichaam en het ontladingspad van de eenheid. Als men statische elektriciteit voelt, verhoog dan de vochtigheid tot een comfortabel niveau door het gebruik van een bevochtiger.

Installeer, gebruik of bewaar de eenheid niet in een ruimte met een hoge vochtigheidsgraad, zoals in de buurt van een stoomkamer, sauna, binnenzwembad of buiten. Blootstelling aan veel waterdamp, chloor en of broom kan de elektronica negatief beïnvloeden en ook andere delen van de eenheid.

### **Temperatuur**

De eenheid is ontworpen om normaal te functioneren in een omgeving met een omgevingstemperatuur van 50° F (10° C) tot 104° F (40° C). De eenheid kan worden verzonden en opgeslagen in een omgeving met een omgevingstemperatuur van 32° F (0° C) tot 140° F (60° C).

# Klantenservice

---

## Productregistratie

---

Om uw product te registreren doet u het volgende:

1. Bezoek [www.cybexintl.com](http://www.cybexintl.com).
2. Zie Productregistratie in de sectie Ondersteuning.
3. Vul het formulier volledig in.
4. Klik op de knop **Indienen** om het product te registreren.

## Contact opnemen met service

---

Uren van telefonische service zijn maandag tot vrijdag van 8:30 AM tot 6:00 PM Eastern Standard Time.

Klanten van Cybex die in de VS wonen kunnen contact opnemen met de klantenservice van Cybex op 888-462-9239.

Voor Cybex-klanten die buiten de VS wonen, kan er contact opgenomen worden met de Cybex-klantendienst op 508-533-4300 of via fax op 508-533-5183. E-mailadres [internationaltechhelp@cybexintl.com](mailto:internationaltechhelp@cybexintl.com)

U kunt meer informatie vinden op het Web op [www.cybexintl.com](http://www.cybexintl.com).

Om contact met ons op te nemen gaat u naar [www.cybexintl.com](http://www.cybexintl.com).

## Onderdelen bestellen

---

Om online onderdelen te bestellen gaat u naar [www.cybexintl.com](http://www.cybexintl.com).

Om te spreken met een vertegenwoordiger van klantenservice belt u 888-462-9239 (voor klanten die in de VS wonen) of 508-533-4300 (voor klanten die buiten de VS wonen).

De volgende informatie die zich bevindt op het plaatje met het serienummer zullen onze vertegenwoordigers van Cybex helpen om u behulpzaam te zijn.

- Serienummer, productnaam en modelnummer eenheid
- Beschrijving onderdeel en nummer onderdeel als u dit kent. U kunt alle onderdelen terugvinden op het internet op [www.cybexintl.com](http://www.cybexintl.com)
- Verzendadres
- Contactnaam
- Neem een beschrijving van het probleem op.

Naast uw verzendadres en contactnaam is uw accountnummer handig, maar niet verplicht. U kunt bestellingen ook faxen naar 508-533-5183.

## ***Return Material Authorization (RMA - autorisatie materiaal retourneren)***

---

Het Return Material Authorization (RMA)-systeem wordt gebruikt, wanneer men materiaal retourneert voor plaatsing, reparatie of krediet. Het systeem zorgt ervoor, dat men correct omgaat met geretourneerde materialen en deze goed analyseert. Volg de procedures zorgvuldig.

Neem contact op met uw gemachtigde leverancier van Cybex over alle zaken die te maken hebben met garantie. Uw plaatselijke Cybex-leverancier zal een RMA van Cybex vragen, indien relevant. In geen geval zullen defecte onderdelen of apparatuur door Cybex worden geaccepteerd zonder de juiste RMA en een label van Automated Return Service (ARS).

Neem contact op met de [klantenservice van Cybex](#) voor het retourneren van een item dat defect is.

Geef de technicus een gedetailleerde beschrijving van het probleem dat u hebt of het defect van het item dat u wilt retourneren. Vermeld het model en het serienummer van uw Cybex-apparatuur.

Als Cybex dit wil, kan de technicus verzoeken dat u het probleemonderdeel/de probleemonderdelen aan Cybex retourneert voor evaluatie en reparatie of vervanging. De technicus zal u een RMA-nummer toewijzen en zal u een ARS-label sturen. Het ARS-label en de RMA-nummers moeten duidelijk zichtbaar zijn aan de buitenkant van het pakket dat het item/de items bevat die u wilt terugsturen. Vermeld ook een beschrijving van het probleem, het serienummer van de apparatuur en de naam en het adres van de eigenaar op het pakket samen met het onderdeel/de onderdelen.

Goederen geretourneerd zonder een RMA-nummer aan de buitenkant van het pakket of verzending die onder rembours verzonden worden, zullen niet door de ontvangstafdeling van Cybex geaccepteerd worden.

## ***Beschadigde onderdelen***

---

Materialen beschadigd bij de verzending dienen niet met het oog op krediet geretourneerd te worden. Verzendschade is de verantwoordelijkheid van de transporteur (UPS, Federal Express, vrachtwagenvervoerder et cetera)

## ***Klaarblijkelijke schade***

---

Bij ontvangst van uw verzending dient u alle items zorgvuldig te controleren. Schade die men ziet bij een visuele controle, moet men noteren op de vrachtbrief en deze moet ondertekend worden door de vertegenwoordiger van de vervoerder. Als men dit niet doet, zal dit tot gevolg hebben dat de vervoerder uw schadeclaim niet zal honoreren. De transporteur zal u de vereiste formulieren verschaffen om dergelijke claims in te dienen.

## **Verborgen schade**

---

Schade die men niet ziet bij een visuele controle bij ontvangst van een verzending, maar later opmerkt, moet zo snel mogelijk aan de vervoerder worden meegedeeld. Bij ontdekking van de schade moet men een schriftelijk of telefonisch verzoek aan de vervoerder doen, waarbij men hen binnen tien dagen van de leveringsdatum vraagt om een inspectie uit te voeren van de materialen. Bewaar alle verzendingshouders en verpakkingsmaterialen. Men zal ze nodig hebben bij het inspectieproces. De vervoerder zal u een inspectierapport geven en de noodzakelijke formulieren om een claim voor verborgen schade te maken. Een claim voor verborgen schade is de verantwoordelijkheid van de vervoerder.



<b>time: Tijd</b>	<b>:30</b>	<b>:30</b>	<b>:30</b>	<b>:30</b>	<b>:45</b>	<b>:30</b>	<b>:30</b>	<b>:45</b>	<b>:45</b>	<b>:45</b>	<b>:30</b>
	<b>Opwarmen</b>				<b>segmenten</b>				<b>Afkoelen</b>		
<b>6</b>	35	45	55	70	85	55	45	55	55	45	35
<b>5</b>	35	45	55	65	80	55	45	55	55	45	35
<b>4</b>	30	35	45	55	65	45	35	45	45	35	30
<b>3</b>	30	35	40	50	60	40	35	40	40	35	30
<b>2</b>	30	35	40	45	55	40	35	40	40	35	30
<b>1</b>	30	35	40	45	50	40	35	40	40	35	30



<b>time: Tijd</b>	<b>:30</b>	<b>:30</b>	<b>:30</b>	<b>:30</b>	<b>:15</b>	<b>1:00</b>	<b>:45</b>	<b>:30</b>	<b>:45</b>	<b>:45</b>	<b>:30</b>
	<b>Opwarmen</b>				<b>segmenten</b>				<b>Afkoelen</b>		
<b>3</b>	30	35	40	50	35	40	60	40	40	35	30
<b>2</b>	30	35	40	45	35	40	55	40	40	35	30
<b>1</b>	30	35	40	45	35	40	50	40	40	35	30

### 3 - Heuvels

Deze training is een kerntraining van drie minuten, ontworpen om de gebruiker een intense training te geven. Gebruikers zullen intervallen van middelmatige weerstand en hoogte ervaren aan het begin om het begin van een klimpartij te simuleren en grotere weerstand en steilere hoogten na twee en een halve minuut. De weerstand gaat dan terug naar het vorige niveau en de kerntraining wordt herhaald.


#### Watt per niveau/versnelling

time: Tijd	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:15	:15	:30	:15	:15	:45	:45	:30
	Opwarmen				segmenten								Afkoelen		
Niveau	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3
21	50	100	150	200	250	300	350	300	350	400	350	300	150	100	50
20	50	90	135	180	225	275	325	275	325	375	325	275	135	90	50
19	50	90	130	175	220	265	315	265	315	365	315	265	130	90	50
18	50	85	125	165	205	250	295	250	295	345	295	250	125	85	50
17	45	80	115	155	195	235	280	235	280	325	280	235	115	80	45
16	45	80	115	150	190	230	270	230	270	315	270	230	115	80	45
15	45	75	105	140	175	215	255	215	255	300	255	215	105	75	45
14	45	75	105	135	170	205	245	205	245	285	245	205	105	75	45
13	40	65	90	120	150	185	220	185	220	260	220	185	90	65	40
12	40	60	85	110	140	170	205	170	205	240	205	170	85	60	40
11	40	60	80	105	130	160	190	160	190	225	190	160	80	60	40
10	40	60	80	100	125	150	180	150	180	210	180	150	80	60	40
9	40	55	75	95	115	140	165	140	165	195	165	140	75	55	40
8	35	50	65	85	105	125	150	125	150	175	150	125	65	50	35
7	35	45	60	75	95	115	135	115	135	160	135	115	60	45	35
6	35	45	55	70	85	105	125	105	125	145	125	105	55	45	35
5	35	45	55	65	80	95	115	95	115	135	115	95	55	45	35
4	30	35	45	55	65	80	95	80	95	115	95	80	45	35	30

<b>time: Tijd</b>	<b>:30</b>	<b>:30</b>	<b>:30</b>	<b>:30</b>	<b>:30</b>	<b>:30</b>	<b>:30</b>	<b>:15</b>	<b>:15</b>	<b>:30</b>	<b>:15</b>	<b>:15</b>	<b>:45</b>	<b>:45</b>	<b>:30</b>
	<b>Opwarmen</b>				<b>segmenten</b>								<b>Afkoelen</b>		
<b>3</b>	30	35	40	50	60	70	85	70	85	100	85	70	40	35	30
<b>2</b>	30	35	40	45	55	65	75	65	75	90	75	65	40	35	30
<b>1</b>	30	35	40	45	50	60	70	60	70	85	70	60	40	35	30

## 4 - Pike's Peak

Deze training is een kerntraining van drie minuten en vijftien seconden die begint op een laag intensiteitsniveau en stapsgewijs klimt naar piekweerstand na één en een halve minuut en blijft op dat niveau gedurende 45 seconden voordat men teruggaat naar het beginniveau. De herhaalde training is ontworpen om de gebruiker in een aerobe staat te houden alvorens hun anaerobe grens te bereiken.

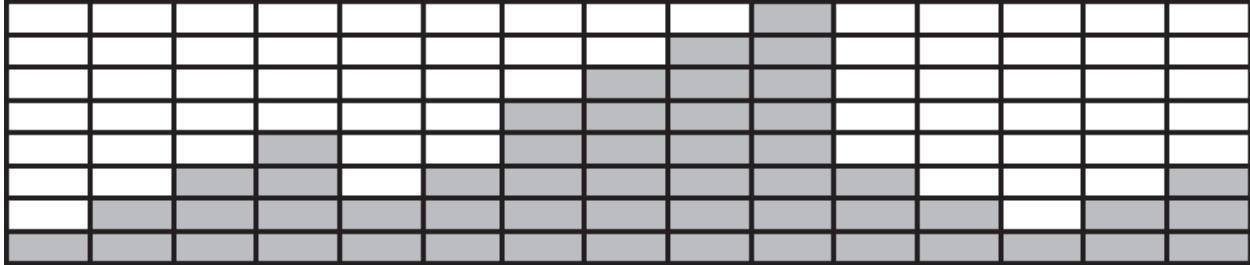

### Watt per niveau/versnelling

time: Tijd	:30	:30	:30	:30	:15	:15	:15	:15	:15	:45	:15	:15	:15	:15	:15	:15	:45	:45	:30
	Opwarmen				segmenten											Afkoelen			
Niveau	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	
21	50	100	150	200	100	150	250	300	350	400	350	300	250	150	100	150	100	50	
20	50	90	135	180	90	135	225	275	325	375	325	275	225	135	90	135	90	50	
19	50	90	130	175	90	130	220	265	315	365	315	265	220	130	90	130	90	50	
18	50	85	125	165	85	125	205	250	295	345	295	250	205	125	85	125	85	50	
17	45	80	115	155	80	115	195	235	280	325	280	235	195	115	80	115	80	45	
16	45	80	115	150	80	115	190	230	270	315	270	230	190	115	80	115	80	45	
15	45	75	105	140	75	105	175	215	255	300	255	215	175	105	75	105	75	45	
14	45	75	105	135	75	105	170	205	245	285	245	205	170	105	75	105	75	45	
13	40	65	90	120	65	90	150	185	220	260	220	185	150	90	65	90	65	40	
12	40	60	85	110	60	85	140	170	205	240	205	170	140	85	60	85	60	40	
11	40	60	80	105	60	80	130	160	190	225	190	160	130	80	60	80	60	40	
10	40	60	80	100	60	80	125	150	180	210	180	150	125	80	60	80	60	40	
9	40	55	75	95	55	75	115	140	165	195	165	140	115	75	55	75	55	40	
8	35	50	65	85	50	65	105	125	150	175	150	125	105	65	50	65	50	35	
7	35	45	60	75	45	60	95	115	135	160	135	115	95	60	45	60	45	35	
6	35	45	55	70	45	55	85	105	125	145	125	105	85	55	45	55	45	35	
5	35	45	55	65	45	55	80	95	115	135	115	95	80	55	45	55	45	35	

<b>time: Tijd</b>	<b>:30</b>	<b>:30</b>	<b>:30</b>	<b>:30</b>	<b>:15</b>	<b>:15</b>	<b>:15</b>	<b>:15</b>	<b>:15</b>	<b>:45</b>	<b>:15</b>	<b>:15</b>	<b>:15</b>	<b>:15</b>	<b>:15</b>	<b>:45</b>	<b>:45</b>	<b>:30</b>
	<b>Opwarmen</b>				<b>segmenten</b>											<b>Afkoelen</b>		
<b>4</b>	30	35	45	55	35	45	65	80	95	115	95	80	65	45	35	45	35	30
<b>3</b>	30	35	40	50	35	40	60	70	85	100	85	70	60	40	35	40	35	30
<b>2</b>	30	35	40	45	35	40	55	65	75	90	75	65	55	40	35	40	35	30
<b>1</b>	30	35	40	45	35	40	50	60	70	85	70	60	50	40	35	40	35	30

## 5 - Ramps

Deze training is een kerntraining van drie minuten en vijfenveertig seconden met een progressief stijgend weerstandsprofiel, ontworpen om de gebruiker aan te moedigen om naar hun anaerobe energiesysteem te werken. De eerste drie fases zijn elk vijfenveertig seconden en met de laatste drie op elk dertig seconden, eindigend met de laatste fase op piekweerstand. De weerstand gaat dan terug naar het vorige niveau en de kerntraining wordt herhaald.



### Watt per niveau/versnelling

time: Tijd	:30	:30	:30	:30	:45	:45	:45	:30	:30	:30	:45	:45	:30
	Opwarmen				segmenten						Afkoelen		
Niveau	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	1	2	3
21	50	100	150	200	100	150	250	300	350	400	150	100	50
20	50	90	135	180	90	135	225	275	325	375	135	90	50
19	50	90	130	175	90	130	220	265	315	365	130	90	50
18	50	85	125	165	85	125	205	250	295	345	125	85	50
17	45	80	115	155	80	115	195	235	280	325	115	80	45
16	45	80	115	150	80	115	190	230	270	315	115	80	45
15	45	75	105	140	75	105	175	215	255	300	105	75	45
14	45	75	105	135	75	105	170	205	245	285	105	75	45
13	40	65	90	120	65	90	150	185	220	260	90	65	40
12	40	60	85	110	60	85	140	170	205	240	85	60	40
11	40	60	80	105	60	80	130	160	190	225	80	60	40
10	40	60	80	100	60	80	125	150	180	210	80	60	40
9	40	55	75	95	55	75	115	140	165	195	75	55	40
8	35	50	65	85	50	65	105	125	150	175	65	50	35
7	35	45	60	75	45	60	95	115	135	160	60	45	35
6	35	45	55	70	45	55	85	105	125	145	55	45	35
5	35	45	55	65	45	55	80	95	115	135	55	45	35

<b>time: Tijd</b>	<b>:30</b>	<b>:30</b>	<b>:30</b>	<b>:30</b>	<b>:45</b>	<b>:45</b>	<b>:45</b>	<b>:30</b>	<b>:30</b>	<b>:30</b>	<b>:45</b>	<b>:45</b>	<b>:30</b>
	<b>Opwarmen</b>				<b>segmenten</b>						<b>Afkoelen</b>		
<b>4</b>	30	35	45	55	35	45	65	80	95	115	45	35	30
<b>3</b>	30	35	40	50	35	40	60	70	85	100	40	35	30
<b>2</b>	30	35	40	45	35	40	55	65	75	90	40	35	30
<b>1</b>	30	35	40	45	35	40	50	60	70	85	40	35	30



<b>time: Tijd</b>	<b>:30</b>	<b>:30</b>	<b>:30</b>	<b>:30</b>	<b>:30</b>	<b>1:00</b>	<b>:45</b>	<b>:45</b>	<b>:30</b>
	<b>Opwarmen</b>				<b>segmenten</b>		<b>Afkoelen</b>		
<b>3</b>	30	35	40	50	100	60	40	35	30
<b>2</b>	30	35	40	45	90	55	40	35	30
<b>1</b>	30	35	40	45	85	50	40	35	30



<b>time: Tijd</b>	<b>:30</b>	<b>:30</b>	<b>:30</b>	<b>:30</b>	<b>:15</b>	<b>:45</b>	<b>:45</b>	<b>:45</b>	<b>:30</b>
	<b>Opwarmen</b>				<b>segmenten</b>		<b>Afkoelen</b>		
<b>3</b>	30	35	40	50	100	30	40	35	30
<b>2</b>	30	35	40	45	90	30	40	35	30
<b>1</b>	30	35	40	45	85	30	40	35	30

## 8 - Cardio

Deze training is ontworpen om een hoge totale eis vast te houden met één minuut op piekweerstand van de in totaal twee en een halve minuut kerntraining. De langer durende periode van inspanning doet zijn voordeel met wat aan lange termijn-energie is opgeslagen en de totale aerobe capaciteit, wanneer men werkt met snelheden die een groot langdurig beroep doen op hart en bloedvaten. Gebruikers zullen profiteren van een herstelperiode van vijfenveertig seconden voordat ze de volgende interval starten.


### Watt per niveau/versnelling


time: Tijd	:30	:30	:30	:30	:45	:30	:30	:45	:45	:45	:30	
	Opwarmen				segmenten					Afkoelen		
Niveau	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3
21	50	100	150	200	300	350	400	350	300	150	100	50
20	50	90	135	180	275	325	375	325	275	135	90	50
19	50	90	130	175	265	315	365	315	265	130	90	50
18	50	85	125	165	250	295	345	295	250	125	85	50
17	45	80	115	155	235	280	325	280	235	115	80	45
16	45	80	115	150	230	270	315	270	230	115	80	45
15	45	75	105	140	215	255	300	255	215	105	75	45
14	45	75	105	135	205	245	285	245	205	105	75	45
13	40	65	90	120	185	220	260	220	185	90	65	40
12	40	60	85	110	170	205	240	205	170	85	60	40
11	40	60	80	105	160	190	225	190	160	80	60	40
10	40	60	80	100	150	180	210	180	150	80	60	40
9	40	55	75	95	140	165	195	165	140	75	55	40
8	35	50	65	85	125	150	175	150	125	65	50	35
7	35	45	60	75	115	135	160	135	115	60	45	35
6	35	45	55	70	105	125	145	125	105	55	45	35
5	35	45	55	65	95	115	135	115	95	55	45	35

time: Tijd	:30	:30	:30	:30	:45	:30	:30	:45	:45	:45	:30	
	Opwarmen				segmenten					Afkoelen		
<b>4</b>	30	35	45	55	80	95	115	95	80	45	35	30
<b>3</b>	30	35	40	50	70	85	100	85	70	40	35	30
<b>2</b>	30	35	40	45	65	75	90	75	65	40	35	30
<b>1</b>	30	35	40	45	60	70	85	70	60	40	35	30

## 9 - Hartritmecontrole

---

De hartritmecontroletraining (HRC) probeert de gebruiker in 3-5 minuten op het beoogde hartritme te brengen, en hem op dat niveau te houden voor de resterende duur van het programma. Aan het einde van het programma is een **ontspanningsoefening** voorzien. HRC functioneert met constante stroom en bepaalt dus watt.

 **Note:** Deze training vereist dat de gebruiker een 5 KHz Polar® of compatibele riem voor de zender van de hartslag draagt. De Heart Rate Control Workout (HRCP - training controle hartslag) kan niet geselecteerd worden op de bedieningsconsole, tenzij het een hartslagsignaal opmerkt. De HRCP-training zal niet werken met het systeem voor de hartslag via aanrakingscontact.

De gebruiker selecteert een doelhartslag, die standaard 75% van het maximum is. De regeling mag geen doel-HR (THR) beogen van minder dan 60% van het max. of meer dan 95% van het max.

Max HR formule:  $208 - (0.7 \times \text{leeftijd})$ .

Het protocol start in Fase II, met het startpunt in functie van het beoogde HR.

- 80 – 120 BPM = Stap 6
- 121-127 BPM = Stap 8
- 128-134 BPM = Stap 10
- 135-meer BPM = Stap 12

De puls-naar-puls BPM wordt continu gemeten.

Elke 15 seconden wordt de polsslag van de gebruiker gepeild en wordt een voorspelfunctie ge-evalueerd (beslissing.) Dit wordt afgetrokken van het hartritme van het doel om een foutwaarde te vormen die geschaald wordt en toegevoegd wordt aan de huidige laadwaarde. Er is een maximale veranderingssnelheid van 15 stappen per beslissing.

Er is een schema van Stappen en Watt opgesteld. Het schema heeft vier bepaalde fasen:

- Fase 1 brengt de belasting van Stap 1 naar Stap 5.
- Fase 2 brengt de belasting van Stap 6 naar Stap 18.
- Fase 3 brengt de belasting van Stap 19 naar Stap 39.
- Fase 4 brengt de belasting van Stap 40 naar Stap 100.

De gebruiker heeft volledige controle over de helling doorheen het volledige programma, en de helling beïnvloedt het programma totaal niet. De gebruiker heeft beperkte controle over de belasting, in die zin dat de selecties van de gebruiker niet permanent zijn. Bij de volgende beslissing kan een nieuwe belasting worden gekozen door de software, zoals hierboven beschreven, en voorrang krijgen op de aanpassingen vanwege de gebruiker.

Als de gebruiker drukt op de knop **NIVEAU**, kan hij het beoogde hartritme in real time aanpassen. Gebruik het selectiescherm voor de instellingen van het beoogde hartritme en keer terug naar het lopende programma, om de aanpassing voor het beoogde hartritme in real time door te voeren.

### **Verloren signaal**

Als het signaal verloren gaat voor twee opeenvolgende beslissingen (ongeveer 30 seconden), weerklinken vier geluidssignalen en wordt **HR SIGNAL LOST** (hartritmesignaal verloren) weergegeven, met streepjes in het BPM-venster en een volledig wit hart. Tijdens deze periode, blijft de belasting gelijk.

Als na twee volgende beslissingen (nog eens ongeveer 30 seconden) het signaal niet is hersteld, blijft het scherm **HR SIGNAL LOST** weergegeven. Het programma zal de werkbelasting met 10 stappen per minuut verlagen tot aan de minimale belasting of Stap 1. Na één minuut op minimale werkkraft, ga naar **Verlaat actieve modus**.

### **Afkoelen**

De **ontspanningsoefening** start standaard twee minuten voor het einde van de sessieduur. De **Ontspanningsoefening** gaat naar 75% van de huidige stap, en daalt verder 1 stap elke 15 seconden, voor de rest van de duur van de **Ontspanningsoefening**.



10 Trotter Drive, Medway, MA 02053 • 888-462-9239 • 508-533-4300 • FAX 508-533-5183

[www.cybexintl.com](http://www.cybexintl.com)