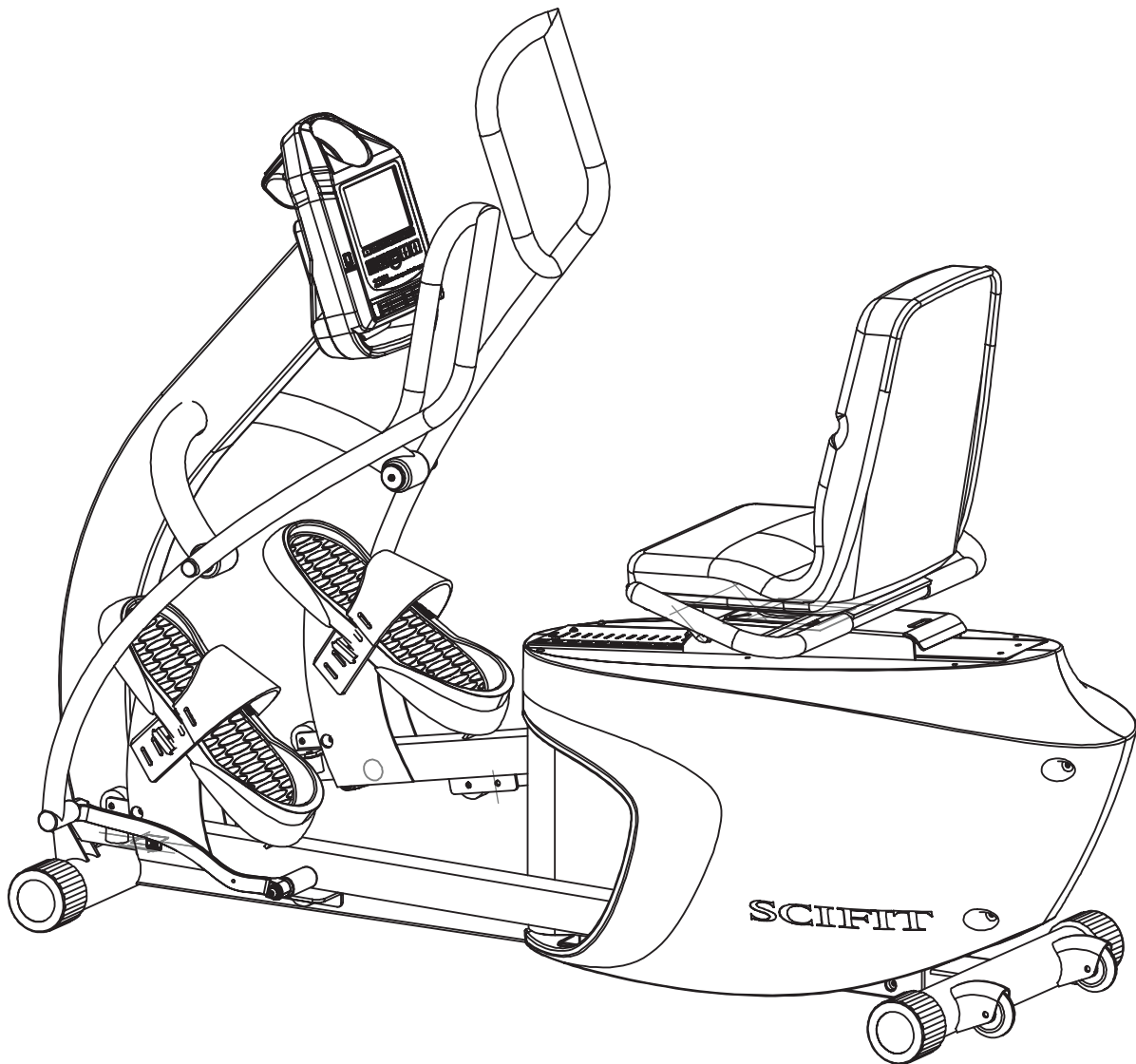


SCIFIT[®]

Scientific Solutions for Fitness.

Gebruikershandleiding



REX™ Orbi-Linear™ trainer



Lees deze handleiding voordat u dit product gaat gebruiken
en volg alle veiligheidsregels en bedieningsinstructies.



Deze pagina is met opzet blanco gelaten

INHOUD

VEILIGHEIDSINFORMATIE.....	1
INLEIDING.....	2
SPECIFICATIES.....	3
OPSTELLING EN INSTALLATIE.....	4
MONTAGE.....	5
PRODUCTOVERZICHT.....	6
FUNCTIES VAN HET TOETSENBLOK.....	7
BIOMECHANISCHE POSITONERING.....	8
ZENDERBAND VOOR HARTSLAGMETER EN CONTACTGREPEN.....	9
PROGRAMMA-INSTRUCTIES.....	10-18
ONDERHOUD EN SERVICE.....	19
GARANTIE.....	20 - 24

24/7 online bestellen bij www.SCIFIT.COM

VEILIGHEIDSINFORMATIE

Het doel van veiligheidssymbolen is uw aandacht te vestigen op mogelijke gevaren. U moet zorgvuldig aandacht besteden aan de veiligheidssymbolen en de uitleg ervan begrijpen. De veiligheidswaarschuwingen op zich elimineren het gevaar natuurlijk niet. De instructies en waarschuwingen komen niet in de plaats van de juiste maatregelen ter voorkoming van ongelukken.

Let op deze symbolen voor belangrijke veiligheidsvoorzorgsmaatregelen. Ze betekenen dat u moet opletten. Uw veiligheid staat op het spel.

WAARSCHUWING

Het negeren van een veiligheidswaarschuwing **kan** leiden tot letsel bij uzelf of anderen. Volg altijd de veiligheidsmaatregelen om het risico van persoonlijk letsel te verminderen.

VOORZICHTIG

Het negeren van een aanmaning tot voorzichtigheid **kan** leiden tot letsel bij uzelf of anderen. Volg altijd de veiligheidsmaatregelen om het risico van persoonlijk letsel te verminderen.

Lees alle instructies voordat u uw SCIFIT-fitnessapparaat gebruikt. Bewaar deze instructies zodat u ze later kunt raadplegen.

Als het fitnessapparaat door of in de buurt van kinderen of gehandicapten wordt gebruikt, is oplettend toezicht nodig. Houd kinderen uit de buurt van de uitstekende hand- en voetsteunen.

Gebruik het fitnessapparaat alleen voor het beoogde gebruik, zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik geen hulpstukken die niet door de fabrikant zijn aanbevolen.

Gooi of steek geen voorwerpen in openingen.

Niet buitenshuis gebruiken of in een omgeving waar water aanwezig is (zwembad of sauna-omgeving).

INLEIDING

Hartelijk dank voor uw aanschaf van de SCIFIT REX™ Orbi-Linear™ trainer. In dit apparaat hebben wij de beste technologie en een ergonomisch ontwerp geïntegreerd om u te helpen uw fitnessdoelen te behalen. Volg echter voor uw veiligheid de volgende aanbevelingen op voordat u begint te trainen.

De SCIFIT REX™ Orbi-Linear™ trainer is ontworpen voor toepassingen in Klasse S (Studio), Klasse I (Speciale behoeften) en Klasse II a (Richtlijnen medische hulpmiddelen). Het apparaat is bedoeld voor cardio- en pulmonale revalidatie, alsmede voor sportgeneeskunde, fysiotherapie, fysieke conditieopbouw en krachttraining. SCIFIT-apparatuur is geschikt voor plaatsing in fitness-, medische revalidatie-, sport- en recreatieve instellingen. De REX heeft 200 computergestuurde weerstandsniveaus die ervoor zorgen dat gebruikers van alle fitnessniveaus een uitdagende maar niet te zware training kunnen doen.

Raadpleeg uw arts

Raadpleeg uw arts of een medisch specialist voordat u deelneemt aan een trainingprogramma, met name wanneer u zwanger bent, of als u lijdt aan: hartaandoeningen, longproblemen, diabetes, hoge bloeddruk, verhoogd cholesterol, artritis of andere aandoeningen of fysieke klachten.

Gebruik door volwassenen

SCIFIT-apparatuur is ontworpen en bedoeld voor gebruik door volwassenen en, onder toezicht, door oudere kinderen. Jonge kinderen dienen een veilige afstand te bewaren van de apparatuur.

Afkoelen

Om spierletsel en -pijn te voorkomen dient u na elke training een afkoelingsperiode in acht te nemen van ten minste 5 minuten en een serie strekoefeningen uit te voeren.

VOORZICHTIG

Voer na een training altijd een serie strekoefeningen uit om het risico van persoonlijk letsel te verminderen. Nalaten om op de juiste wijze te strekken **kan** tot letsel leiden.

Richtlijnen voor gezonde volwassenen

Het ACSM (American College of Sports Medicine) en de AHA (American Heart Association) werken hun richtlijnen en adviezen voor lichamelijke activiteit voortdurend bij.

De huidige basisadviezen van het ACSM en de AHA zijn:

30 minuten per dag, 5 dagen per week, matig intensieve cardiofitness.

OF

20 minuten per dag, 3 dagen per week, flink intensieve cardiofitness.

EN

Acht tot tien krachttrainingsoefeningen, acht tot twaalf herhalingen van elke oefening tweemaal per week.

Matig intensieve fysieke activiteit betekent dat u hard genoeg traint om uw hartfrequentie te verhogen en te transpireren, maar dat u hierbij nog wel een gesprek kunt voeren. Om af te vallen of op het lagere gewicht te blijven, kan 60 tot 90 minuten fysieke activiteit nodig zijn. Het advies van 30 minuten is voor de gemiddelde gezonde volwassene, om gezond te blijven en het risico van chronische ziekten te verminderen.

Bezoek voor de nieuwste richtlijnen en adviezen de website van het American College of Sports Medicine: www.acsm.org

WAARSCHUWING

Stop de training onmiddellijk als u zich misselijk of duizelig voelt, een scherpe pijn krijgt of een ander lichamenlijk ongemak ervaart. Nalaten om te stoppen met de training **kan** leiden tot persoonlijk letsel of zelfs overlijden.

Intelligent trainen

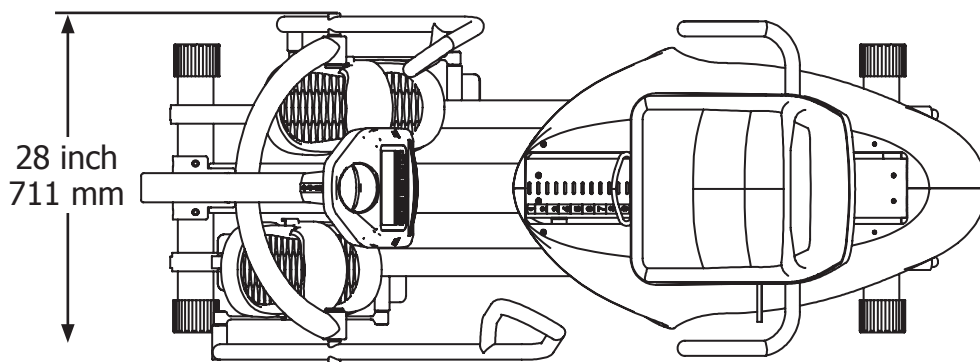
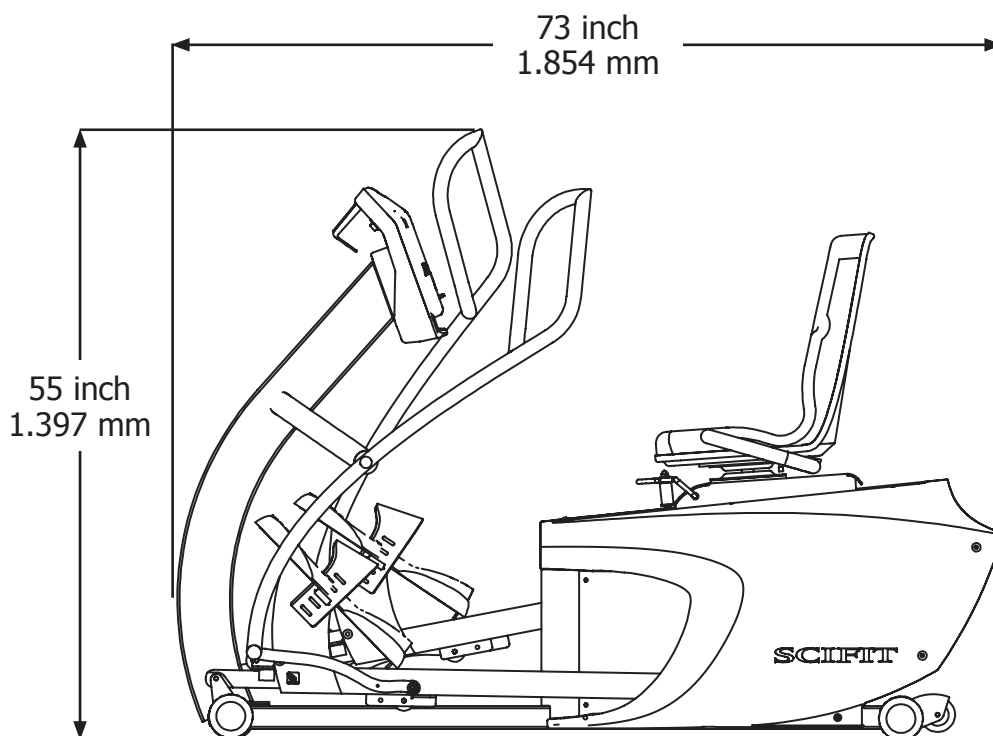
Om ook in de toekomst een goede gezondheid te behouden, moet u altijd goed-gebalanceerde maaltijden eten, tijdens een training voldoende water/vocht gebruiken en fit blijven door intelligent te trainen. Volg altijd trainingrichtlijnen die specifiek op uw fysieke conditie van toepassing zijn.

WAARSCHUWING

Onjuiste of overmatige training kan nadelig zijn voor uw gezondheid. Nalaten om te stoppen met de training **kan** leiden tot persoonlijk letsel of zelfs overlijden.

SPECIFICATIES

Gewicht	146kg.
Max gewicht gebruiker	227kg
Stroomvoorziening	Zelfgenererend met automatische oplaadbare accu back-up. Optionele laagspanningswisselstroomadapter verkrijgbaar.
Weerstandssysteem	Elektromagnetische zelfgenererende bidirectionele weerstand
Programma's	Handmatig, Snel fit, Continue training, Iso-kracht, 7 voorgeprogrammeerde heuvelprofielen, Hartslag, Power Fit-test, Power Fit-training, Heart Fit-test, Stresstest voor Heart Fit -training en Willekeurig
Nauwkeurigheidsklasse	Klasse A
Garantie	Binnen VS en Canada 3 jaar op onderdelen, 1 jaar op arbeidsloon Buiten VS 3 jaar op onderdelen, geen arbeidsloon



OPSTELLING EN INSTALLATIE

Het cardiovasculaire apparaat plaatsen

De twee wielen aan de voorkant van het apparaat helpen bij het verplaatsen. Het apparaat moet met twee personen worden verplaatst. Til voorzichtig de achterkant van het apparaat op tot de wielen de vloer raken en plaats het apparaat op de gewenste locatie.

Plaats het apparaat op een locatie met een stabiele en egale ondergrond. De apparatuur mag niet in direct zonlicht worden geplaatst, of op plaatsen met extreme temperaturen en vochtigheid, of waar de apparatuur nat kan worden. Dit apparaat is uitsluitend voor gebruik binnenshuis.

Rond het apparaat moet voor de veiligheid een ruimte van 1 meter vrij gehouden worden.

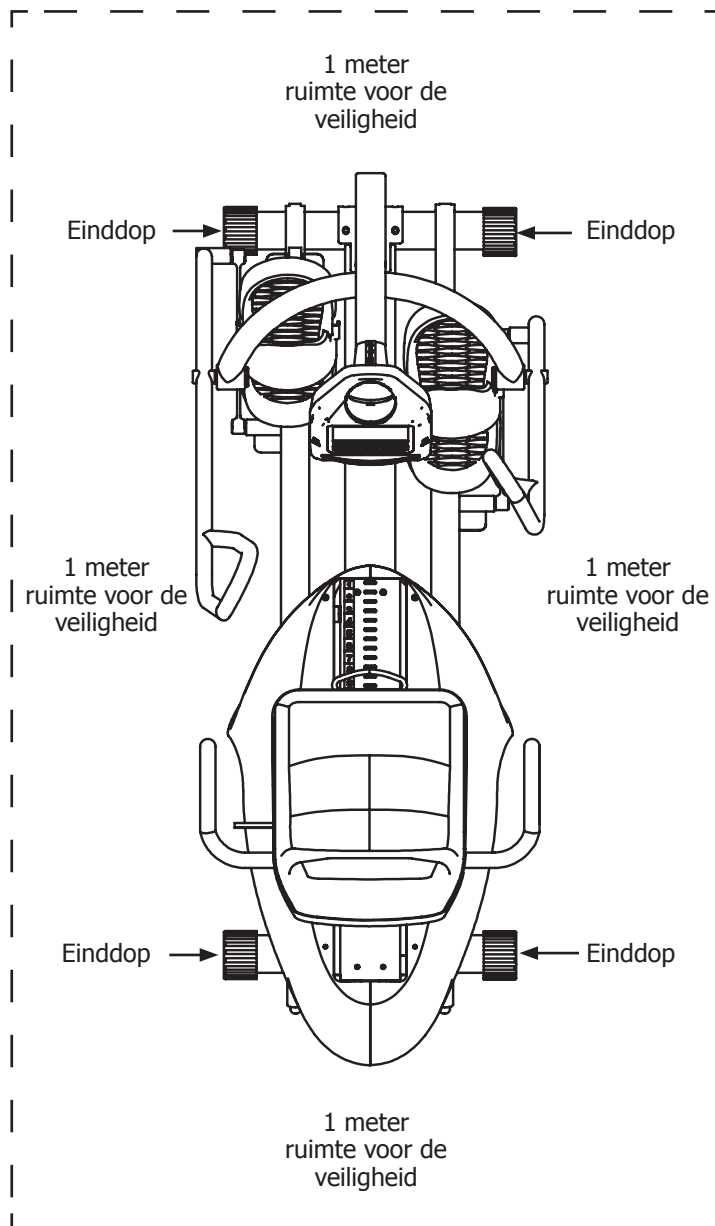
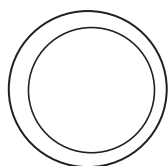
WAARSCHUWING

Indien wordt nagelaten de apparatuur op een stabiele en egale ondergrond te plaatsen met een vrije ruimte voor de veiligheid er omheen, kan dit leiden tot letsel bij uzelf en anderen.

Het cardiovasculaire apparaat waterpas plaatsen

Het apparaat heeft steldoppen voor als de ondergrond ongelijk is. De einddoppen zijn excentrisch ontworpen. Daardoor kunt u de einddop draaien om het apparaat waterpas te stellen. Controleer na het afstellen of de einddoppen volledig tegen de buizen van het frame liggen.

Excentrische einddop



Afdoende toezicht

Tijdens het gebruik van het trainingapparaat door, of in de nabijheid van kinderen of personen met een handicap, moet zorgvuldig toezicht worden gehouden. Houd kinderen die niet onder toezicht staan buiten de vrij te houden veiligheidsruimte.

Reinigen

Reinig het apparaat nooit met organische oplosmiddelen, alcohol of schoonmaakmiddelen die bleekmiddel bevatten. Ter bevordering van een gezonde omgeving veegt u transpiratie weg met een in de handel verkrijgbaar doekje dat vervaardigd is voor de fitnessindustrie, of met een vochtige doek.

MONTAGE

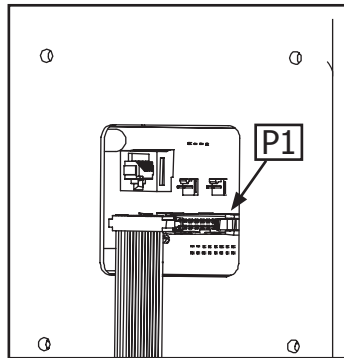
Montage

Apparaten die over zee worden verzonden, moeten gedeeltelijk nog in elkaar worden gezet. Volg de onderstaande montagestappen.

De console bevestigen

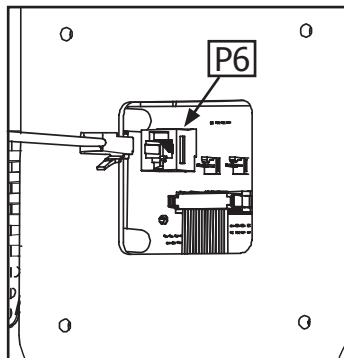
Stap 1 - Lijn de console uit vóór de consolemontageplaat en bevestig de 16-pins hoofdkabel aan locatie P1 op de achterkant van de console

N.B. Controleer of de twee vergrendelingen van P1 over de kabelconnector zitten. Dit betekent dat de kabel goed is aangesloten.

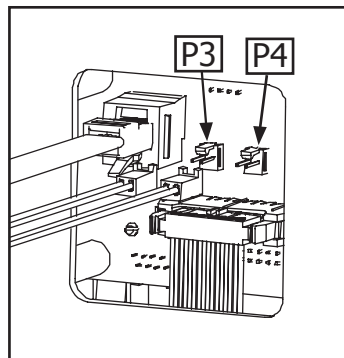


Stap 2 - Bevestig de grijze RJ45-communicatiekabel aan P6 op de achterkant van de console.

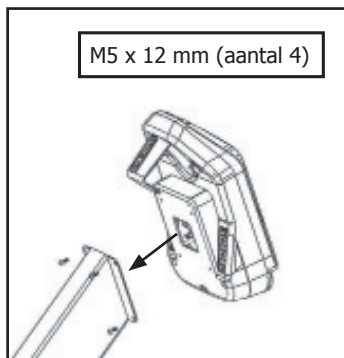
N.B. Luister of u een klik hoort. Dit geeft aan dat de kabel goed is aangesloten.



Stap 3 (alleen CHR-modellen) - Als het model van uw apparaat een contacthartfrequentie-optie heeft, bevestigt u de twee CHR- (Contact Heart Rate, contacthartfrequentie) kabels aan P3 en P4 aan de achterkant van de console.



Stap 4 - Bevestig met behulp van een kruiskopschroevendraaiër de console aan de staander. Gebruik hiervoor de vier meegeleverde M5 x 12mm-schroeven.



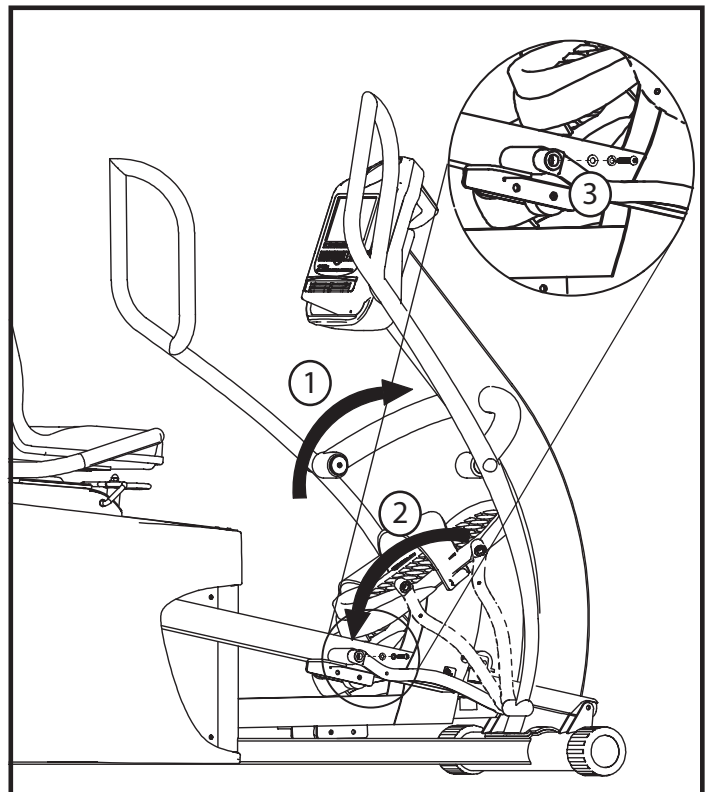
Bovenlichaam- hendels (vereist waarschijnlijk twee personen)

De bovenlichaamhendels van de machine worden gedeeltelijk gedemonteerd geleverd en moeten vóór gebruik geïnstalleerd worden.

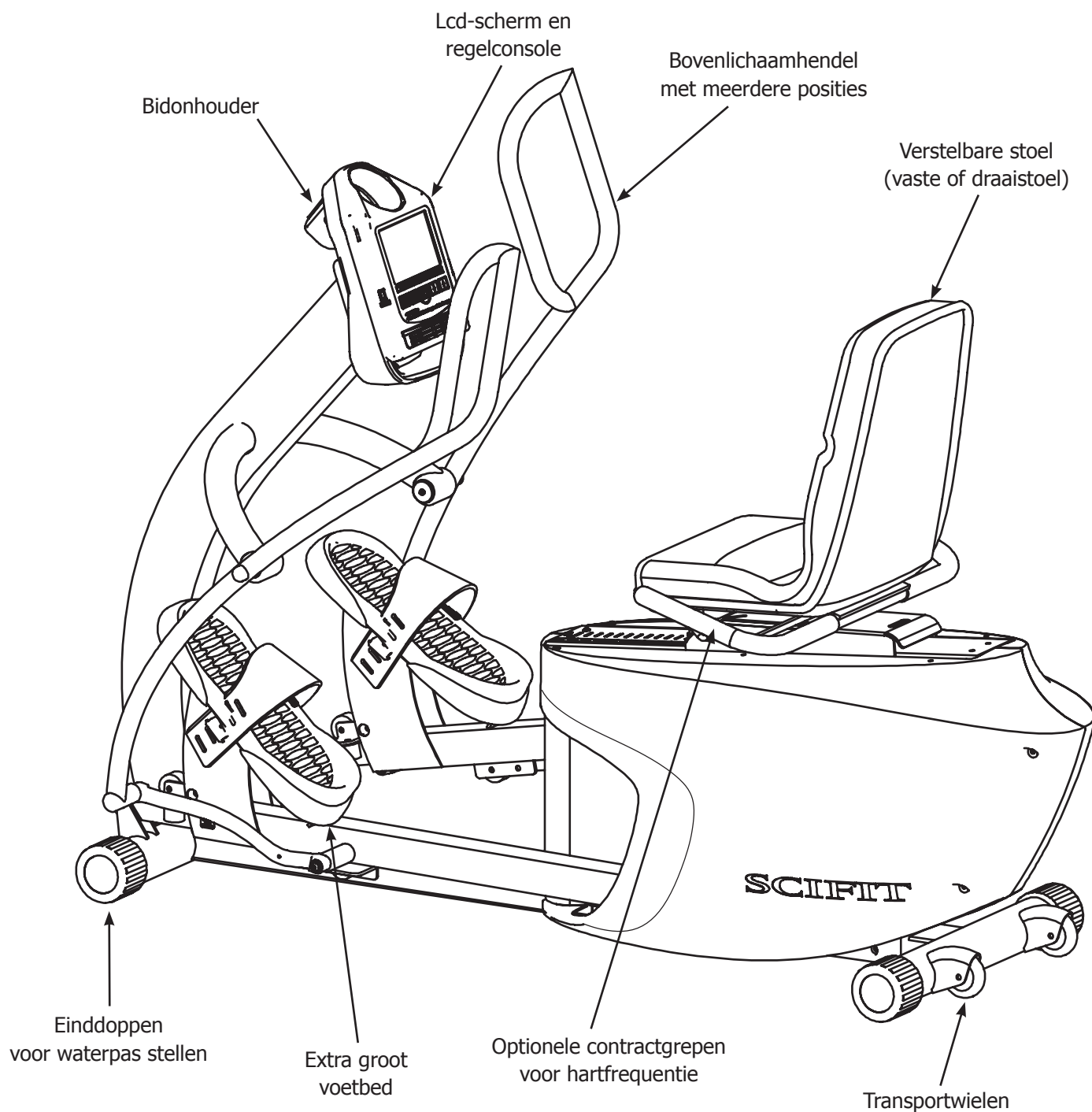
Step 1 - De bovenlichaamhendels liggen plat tegen het hoofddeel van het apparaat en moeten omhoog worden gedraaid (zie figuur).

Step 2 - Maak de verbindingstang los van de hendel en breng de verbindingstang omlaag tot deze op één lijn ligt met het montagegat op de Telerail (zie figuur).

Step 3 - Bevestig met behulp van een 3/16 zeskantbit de verbindingstang in deze volgorde: de meegeleverde (aantal 1) 5/16 pasring, (aantal 1) 5/16 open ring en de (aantal 1) 5/6 x 1,75 inbusschroef met bolle kop (zie figuur).



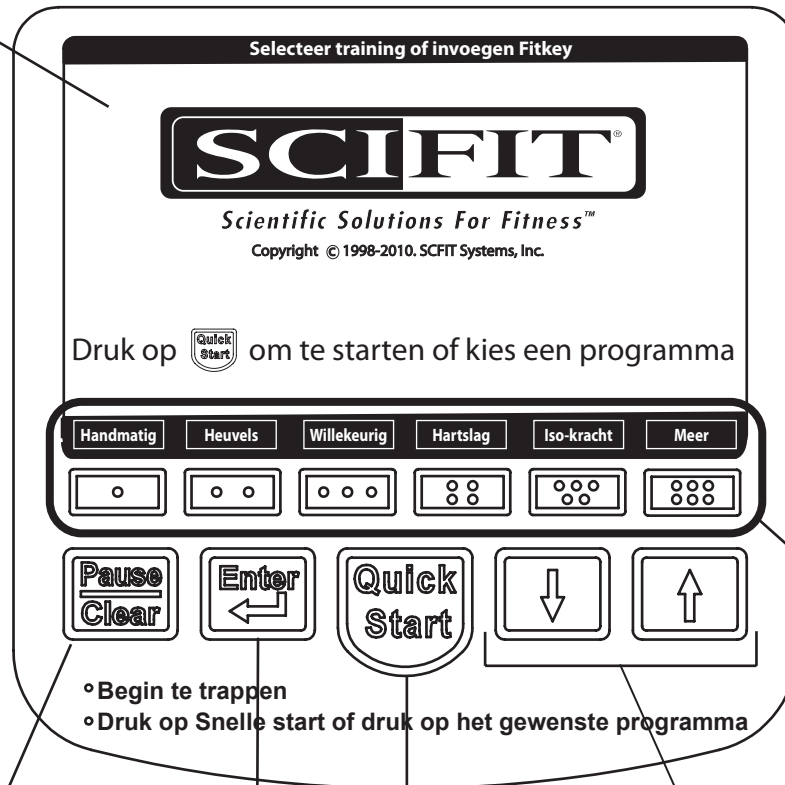
PRODUCTOVERZICHT



FUNCTIES VAN HET TOETSENBLK

Lcd-statusscherm op werkniveau -

Het lcd-statusscherm op werkniveau biedt een progressieve, real-time indicatie van het huidige werkniveau van één of alle programma's



Profielselectievak -
Hier kan de gebruiker kiezen uit 12 verschillende trainingprofielen

- Begin te trappen
- Druk op Snelle start of druk op het gewenste programma

PAUZE/WISSEN -

De toets [Pauze/Wissen] pauzeert de training. Druk nogmaals op [Pauze/Wissen] in de modus Gepauzeerd om de training te stoppen terug te keren naar het hoofdscherm.

Om in de modus Gepauzeerd opnieuw te starten, drukt u op de toets [Snelle start].

ENTER-

Druk op de Enter-toets om de geselecteerde waarden voor de training in te voeren.

Pijlen omhoog en omlaag -

Met deze toetsen worden de waarden van de training verhoogd of verlaagd.

SNELLE START - Deze toets biedt met één druk op de knop een snelle start van de handmatige modus, of nadat u ingelogd bent bij een programma, activeert de toets Snelle start het geselecteerde programma.

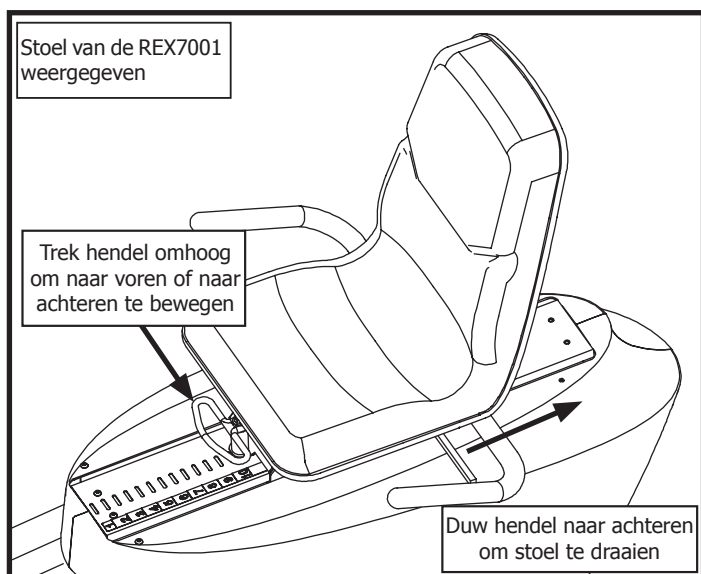
BIOMECHANISCHE POSITONERING

Stoel instellen

De juiste stoelpositie is cruciaal voor de juiste biomechanische positie. De stoel kan worden ingesteld in stappen van 2,5 cm en wordt op zijn plaats gehouden met een instelveerpin. Het stoelsysteem kan gemakkelijk worden versteld door de stoelpin omhoog te trekken en het mechanisme naar voren of achteren te schuiven. Stel de stoel zodanig in dat uw benen op het verste punt nog enigszins gebogen zijn. De voeten moeten op het prettigste deel van de platte oppervlak van het voetbed staan.

Draaistoel

Bij modellen met een draaistoel duwt u de ontgrendelingshendel naar achteren en draait u de stoel 90 graden tot de stoel in die stand vergrendelt. Herhaal deze procedure om naar de oorspronkelijke positie terug te keren.



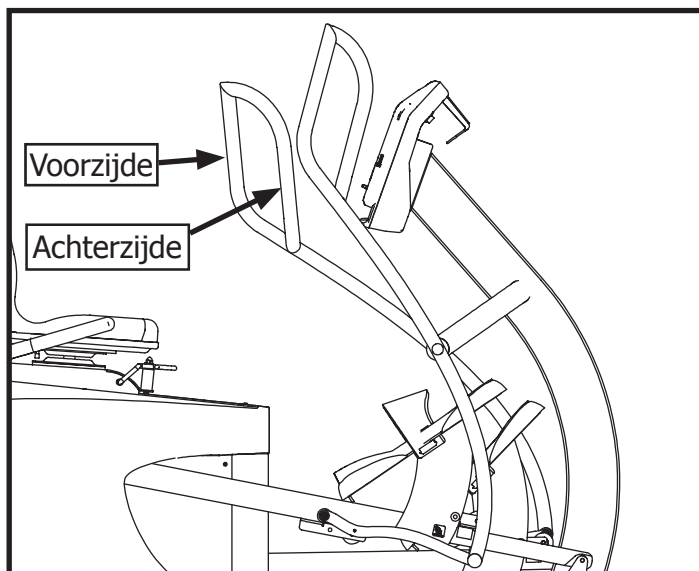
Hendelgrepen

De dubbele hendels laten gebruikers met verschillende lengtes comfortabel trainen. Langere personen zullen het achterste deel van de hendel prettiger vinden, terwijl kortere gebruikers een voorkeur zullen hebben voor het voorste deel.

Door de dubbele hendels kunnen de meeste gebruikers tijdens het gebruik van spiergroep verwisselen.

Met het achterste deel van de hendel wordt een duwende beweging gestimuleerd die vergelijkbaar is met borstdrukken.

Het voorste deel van de hendel stimuleert een trekkende beweging die vergelijkbaar is met een zittende roeioefening.



Postuur van het bovenlichaam

De stoelmodellen (kuipstoel of rugleuning met laag profiel) stimuleren een goed postuur en kernspieractiviteit. By een goede zithouding stimuleert de beweging een lichte draaiing van de romp die ideaal is voor het versterken van de buik en rug.

ZENDERBAND VOOR HARTSLAGMETER

Zenderband voor de hartslagmeter gebruiken

De optionele draadloze hartslagzender is nuttig voor het continu terugkoppelen van uw huidige hartslag tijdens een training. De REX biedt ook een hartslagcontroleprogramma waarvoor de band nodig is.

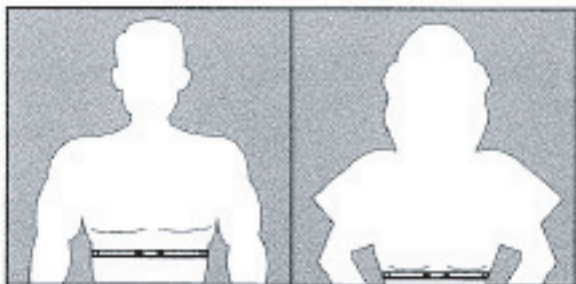
Met het hartslagcontroleprogramma kan de gebruiker een doelhartfrequentie instellen. Door middel van real-time controle van de hartslag van de gebruiker houdt de computer de hartfrequentie op of beneden de bepaalde doelfrequentie door de belasting te verlagen als de hartslag van de gebruiker de doelfrequentie overschrijdt.

De zender activeren en uitschakelen

Zenderbanden voor hartslagmeters worden geleverd in verschillende stijlen door verschillende fabrikanten. Bevestig de band op de borst en volg de instructies die bij de band zijn geleverd om de zender op de juiste manier te activeren en uit te schakelen.

⚠ VOORZICHTIG

Volg altijd de instructies van de fabrikant voor het juiste onderhoud en gebruik. Nalaten om de instructies van de fabrikant te volgen kan tot letsel leiden.



⚠ WAARSCHUWING

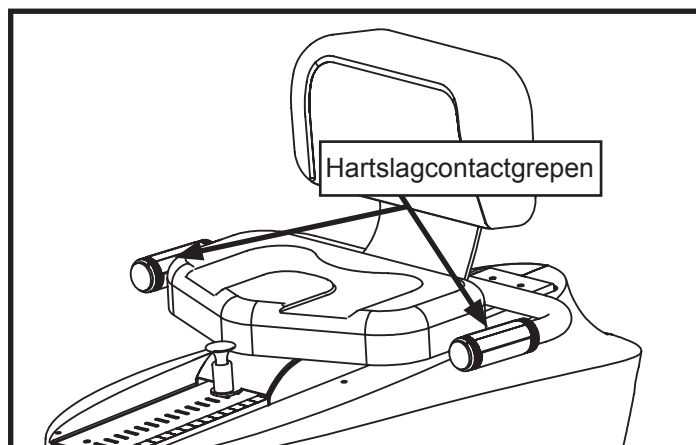
Het meetsysteem voor de hartfrequentie kan onnauwkeurig zijn. Als u zich duizelig voelt, moet u onmiddellijk met trainen stoppen. Overmatige training kan leiden tot ernstig letsel of zelfs overlijden.

Zenderband voor de hartslagcontactgrepen gebruiken

Pak bij modellen met hartslagcontactgrepen de contactgrepen lichtjes vast. Na een korte vertraging ziet u uw hartfrequentie op het scherm. Als u een hartslagzenderband draagt, gaat deze voor op de contactgrepen.

De contactgrepen zijn niet ontworpen voor gebruik met het SCIFIT-hartslagcontroleprogramma. Voor dit programma is een gelijkmatig, continu telemetriesignaal nodig dat met de hartslagcontactgrepen niet kan worden geleverd.

Hoewel de contactgrepen de gebruiker een goede indicatie geven voor de bewaking van zijn hartslag, worden ze niet aanbevolen voor medisch gebruik waarbij een nauwkeurige bewaking vereist wordt.



De doelzone berekenen voor uw hartfrequentie

Uw **maximale hartfrequentie (HF-max)** is bij benadering 220 minus uw leeftijd. De bovengrens van uw doelzone is gelijk aan 0,85 maal uw HF-max. De ondergrens van uw doelzone is gelijk aan 0,60 maal uw HF-max.

Bijvoorbeeld:

U bent 40 jaar:

$$220 - 40 = 180$$

$$180 \times 0,85 = 153 \text{ (HF-max)}$$

$$180 \times 0,65 = 108 \text{ (HF-min)}$$

Deze waarden zijn gebaseerd op gemiddelden. Raadpleeg altijd uw arts om de juiste hartfrequentiezone voor uw individuele gezondheidstoestand vast te stellen.

PROGRAMMA-INSTRUCTIES

Programma's

De SCIFIT-producten hebben 200 computergestuurde weerstandsniveaus die ervoor zorgen dat gebruikers van alle fitnessniveaus een uitdagende maar niet te zware training kunnen doen. Omdat de weerstand kan worden ingesteld in stappen van 0,1, kan de gebruiker gemakkelijk zijn vorderingen bijhouden. SCIFIT-producten bieden de ruimste keuze in weerstanden van alle cardio-fitnessapparatuur.

SCIFIT-producten genereren hun eigen weerstand en hebben een zeer lage beginweerstand. Eén pedaalslag of krukslag activeert de console en het scherm blijft zelfs bij het laagste bewegingsniveau verlicht.

SCIFIT-producten hebben een accu waardoor het scherm na de training of nadat de gebruiker stopt nog korte tijd verlicht blijft. Dit varieert van 0 seconden tot 5 minuten en kan veranderen naarmate het gebruik van elk product verandert.

Als u liever wilt dat de console voor en na gebruik verlicht blijft, kan het apparaat met een optionele transformator op het lichtnet worden aangesloten. Dit gebeurt vaak bij medische instellingen en met Fit-Key-programma's.

Handmatige training

In deze modus kan de gebruiker de intensiteit op elk niveau instellen. Het niveau verandert niet, tenzij de gebruiker de intensiteit handmatig verhoogt of verlaagt met de pijlen [OMHOOG] of [OMLAAG].

Druk op **HANDMATIG** en vervolgens op 




Tijd	15:00
Niveau	1,0
Gewicht	150

Stel de duur van de training in met de toetsen

  en druk vervolgens op 



Tijd	15:00
Niveau	1,0
Gewicht	150

Stel het intensiteitsniveau in met de toetsen

  en druk vervolgens op 

Tijd	15:00
Niveau	1,0
Gewicht	150

Voer het gewicht van de gebruiker in met de toetsen

  druk vervolgens op 

en begin met de training

Snel fit

Dit programma stelt de gebruiker in staat een cardiovasculair trainingprogramma met twee stadia te selecteren met iso-kracht (isokinetische) werkbelastingen en duur die door de fabrieksinstellingen worden bepaald.

Druk op **Fit-Quik** en vervolgens op 

PROGRAMMA-INSTRUCTIES

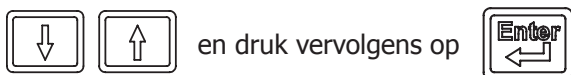
Snel fit, vervolg

De weergegeven categorieën zijn afhankelijk van de training die in de fabrieksinstelling is geselecteerd. Voor de gekozen training is het volgende zichtbaar.

Handmatig of Heuvels

Niveau	1,0
Gewicht	150

Stel het niveau en het gewicht in met de toetsen



Continue training

Gewicht	150
----------------	------------

Stel het gewicht in met de toetsen

en druk vervolgens op



Continue training

De pedaalweerstand wordt automatisch aangepast om te compenseren voor veranderingen in de pedaalnelheid (RPM), waardoor de werklust (Wattage) constant blijft bij elke willekeurige instelling.

Druk op

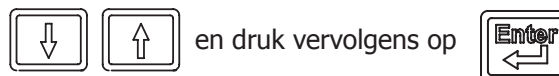
CONTINUE TRAINING

en vervolgens op



Tijd	15:00
Wattage	20
Gewicht	150

Stel de duur van de training in met de toetsen



Tijd	15:00
Wattage	20
Gewicht	150

Stel het doelwattage in met de toetsen



en druk vervolgens op



Tijd	15:00
Wattage	20
Gewicht	150

Voer het gewicht van de gebruiker in met de toetsen



en begin met de training

PROGRAMMA-INSTRUCTIES

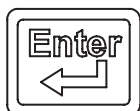
Programma Iso-kracht

Iso-kracht is een isokinetisch programma. Dit betekent dat het apparaat weerstand biedt aan uw bewegingen om u te dwingen een ingestelde snelheid te handhaven. Dit type krachttraining veroorzaakt geen overmatige spierpijn, omdat het apparaat zich aan uw lichaam aanpast. De computer past de weerstand aan om de gebruiker op het beoogde aantal RPM's te houden.

Druk op

ISO-KRACHT

en vervolgens op



Tijd	15:00
RPM	35
Gewicht	150

Stel de duur van de training in met de toetsen



en druk vervolgens op



Tijd	15:00
RPM	35
Gewicht	150

Stel het beoogde aantal RPM's in met de toetsen



en druk vervolgens op



Tijd	15:00
RPM	35
Gewicht	150

Voer het gewicht van de gebruiker in met de toetsen



druk vervolgens op



en begin met de training

Programma Heuvels

Laat de gebruiker kiezen uit zeven verschillende Heuvelprofielen met verschillende voorgeprogrammeerde intensiteiten. De volgende profielen zijn beschikbaar: Heuvelroute, Sprints, Tweelingpieken, Pieken, Progressief, Multi-pieken en Helling.

Druk op

HEUVELS

en vervolgens op



Profiel		Route
Tijd		15:00
Niveau		1,0

Selecteer 1 van 7 profielen met de toetsen



en druk vervolgens op

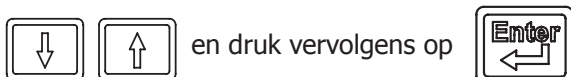



PROGRAMMA-INSTRUCTIES

Heuvels, vervolg

Profiel 	Route
Tijd	15:00
Niveau	1,0

Stel de duur van de training in met de toetsen



Profiel 	Route
Tijd	15:00
Niveau	1,0

Stel het intensiteitsniveau in met de toetsen

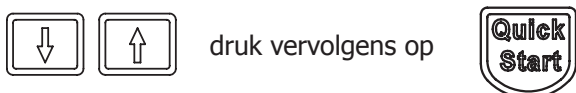


en druk vervolgens op



Tijd	15:00
Niveau	1,0
Gewicht	150

Voer het gewicht van de gebruiker in met de toetsen



en begin met de training

MEER

Als de gebruiker op deze toets drukt, wordt het tweede van drie selectieschermen met trainingprogramma's geopend. Dit scherm geeft nog vijf voorgeprogrammeerde trainingprofielen weer.

Druk op



Er wordt een nieuw scherm weergegeven met meer programma's: Hartslag, Stresstest, Willekeurig, Power Fit en Heart Fit.

Programma Hartslag

Voor dit programma hebt u de zenderband van de hartslagmeter nodig. Raadpleeg pagina 9 voor complete instructies over het gebruik van de band en over hoe u uw doelhartfrequentie berekent.

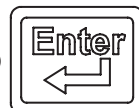
• Doe de zenderband voor de hartslagmeter om



Druk op

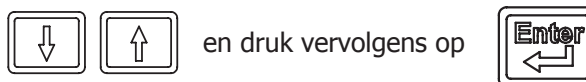
HARTSLAG

en vervolgens op



Tijd	15:00
Hartslag	120
Gewicht	150

Stel de duur van de training in met de toetsen

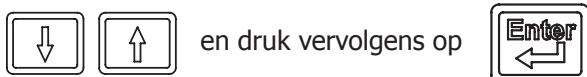


PROGRAMMA-INSTRUCTIES

Hartslag, vervolg

Tijd	15:00
Hartslag	120
Gewicht	150

Stel de doelhartfrequentie in met de toetsen



Tijd	15:00
Hartslag	120
Gewicht	150

Voer het gewicht van de gebruiker in met de toetsen



en begin met de training

Stresstest

Een speciaal ontworpen steptest die als trainingprogramma of met andere diagnostische apparaten (indien passend) kan worden gebruikt. De gebruiker stelt een doelwattage in met getimed intervallen en vooraf ingestelde wattage-toenames.

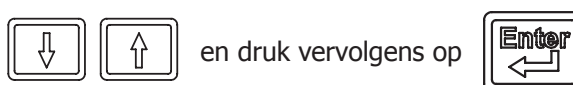
Eerste doel	50
Stap	5
Interval	5:00

Selecteer het doelwattage met de toetsen

en druk vervolgens op

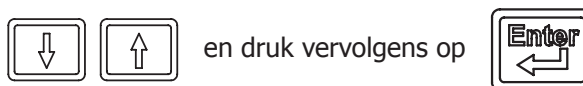
Eerste doel	50
Stap	5
Interval	5:00

Selecteer de wattage-toenames na elk interval met de toetsen



Eerste doel	50
Stap	5
Interval	5:00

Selecteer de lengte van elk interval met de toetsen



Stap	5
Interval	5:00
Gewicht	150

Voer het gewicht van de gebruiker in met de toetsen



en begin met de training

PROGRAMMA-INSTRUCTIES

Programma Willekeurig




De Intelli-Fit-console geeft willekeurig verschillende trainingprogramma's weer met elk een eigen moeilijkheidsniveau. De gebruiker hoeft alleen het type profiel te kiezen. Vervolgens kiest hij de duur van de training en het moeilijkheidsniveau.


N.B. De bovenste kolom van het profiel geeft het trainingniveau aan dat u hebt geselecteerd. De kolommen daaronder zijn percentages van het geselecteerde niveau.

Druk op **WILLEKEURIG** en vervolgens op 




Profiel		Willekeurig
Tijd		15:00
Niveau		1,0


Selecteer een willekeurig profiel met de toetsen



  en druk vervolgens op 


Profiel		Willekeurig
Tijd		15:00
Niveau		1,0

Stel de duur van de training in met de toetsen

  en druk vervolgens op 


Profiel		Willekeurig
Tijd		15:00
Niveau		1,0

Stel het intensiteitsniveau in met de toetsen  

en druk vervolgens op 

Tijd		15:00
Niveau		1,0
Gewicht		150

Voer het gewicht van de gebruiker in met de toetsen

  druk vervolgens op 

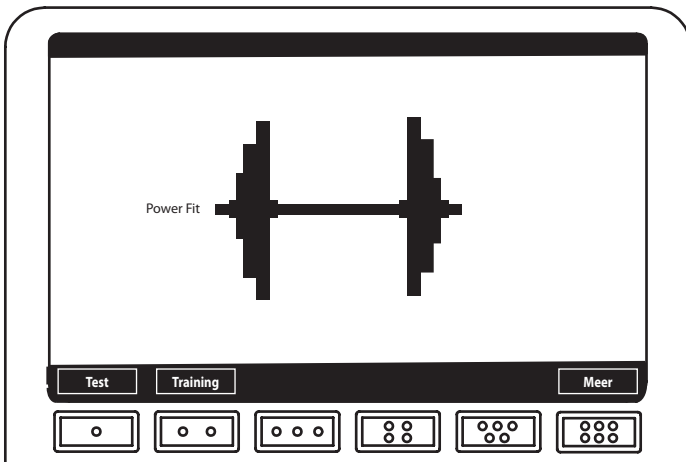
en begin met de training

PROGRAMMA-INSTRUCTIES

Power Fit-programma's

Deze toets heeft twee opties: Test en Training. Deze programma's geven de gebruiker een indicatie van zijn vermogen en sterkte.

Druk op **Power Fit** en het scherm biedt een keuze tussen Test of Training, zoals hieronder wordt getoond.



Test

Dit programma is gebaseerd op een voorgeprogrammeerde training die is bedoeld om uw 'krachtdalingspercentage' te evalueren. Dit geeft een fitnessindicatie van vermogen en sterkte, met wattage als de belangrijkste meeteenheid.

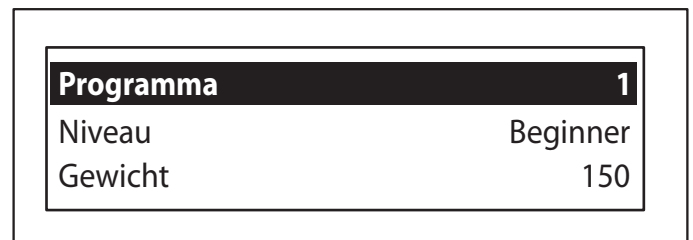
Druk op **TEST** en vervolgens op  en begin met de training

Training




Speciaal ontworpen trainingprogramma's met vooraf ingesteld wattage, gebaseerd op de evaluatie van de Power Fit-test.

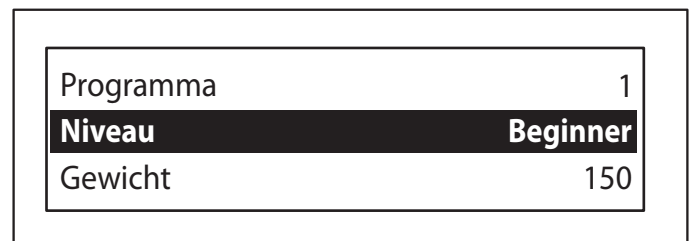
Er zijn drie programma's en vier niveaus (Beginner, Middenklasse, Geavanceerd en Sportprestatie) beschikbaar.

Druk op **TRAINING** en vervolgens op 






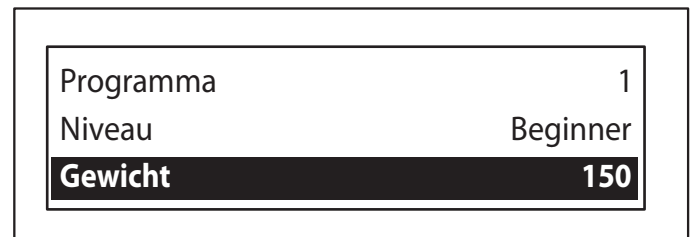
Selecteer 1 van 3 programma's met de toetsen

  en druk vervolgens op 




Selecteer 1 van 4 niveaus met de toetsen

  en druk vervolgens op 



Voer het gewicht van de gebruiker in met de toetsen

  druk vervolgens op 

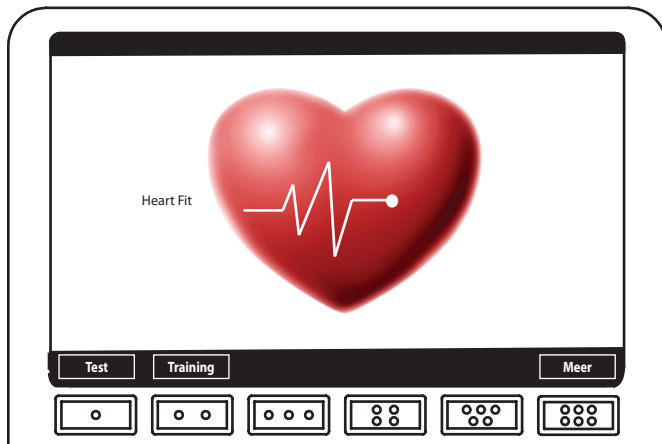
en begin met de training

PROGRAMMA-INSTRUCTIES

Heart Fit-programma's (met band om de borst)

Deze toets heeft twee opties: Test en Training. Deze programma's geven de gebruiker een indicatie van zijn hartfrequentieherstelvermogen.

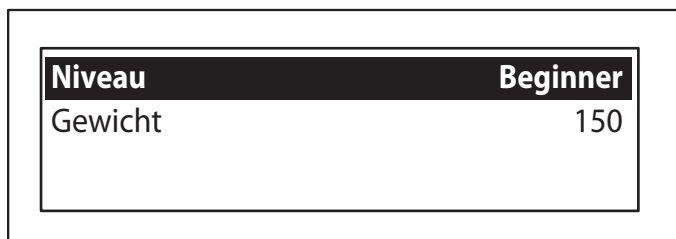
Druk op **Heart Fit** en het scherm toont een keuze uit Test of Training, zoals hieronder weergegeven.



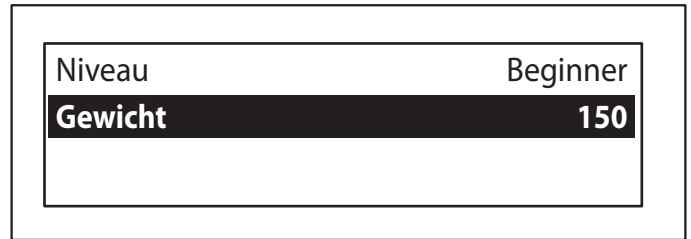
Test

Dit programma is gebaseerd op een voorgeprogrammeerde training die is ontworpen om uw hartfrequentieherstelvermogen te evalueren. De gebruiker kan uit vier niveaus kiezen: Beginner, Middenklasse, Geavanceerd en Sportprestatie.

Druk op **TEST** en vervolgens op



Selecteer 1 van 4 niveaus met de toetsen en druk vervolgens op



Voer het gewicht van de gebruiker in met de toetsen

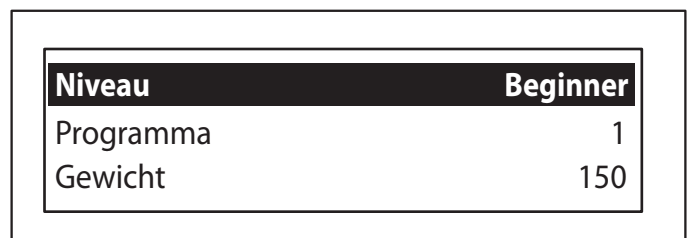
druk vervolgens op

en begin met de training

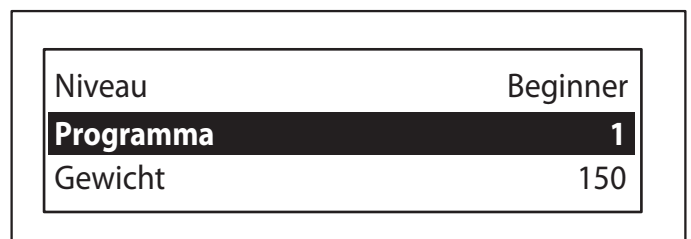
Training

De ontworpen trainingprogramma's zijn gebaseerd op de geëvalueerde Heart Fit-test van de gebruiker. Een trainingschema waarin de test wordt herhaald, wordt geadviseerd. De gebruiker heeft drie programma's en vier niveaus ter beschikking: Beginner, Middenklasse, Geavanceerd en Sportprestatie.

Druk op **TRAINING** en vervolgens op



Selecteer 1 van 4 niveaus met de toetsen en druk vervolgens op



Selecteer 1 van 3 programma's met de toetsen

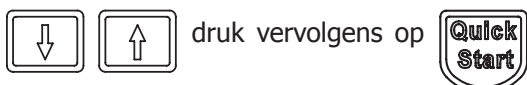
en druk vervolgens op

PROGRAMMA-INSTRUCTIES

Training, vervolg

Niveau	Beginner
Programma	1
Gewicht	150

Voer het gewicht van de gebruiker in met de toetsen



en begin met de training

Meer belangrijke functies

SCIFIT biedt u ook een aantal extra gebruikersvriendelijke functies die de gebruiker tijdens zijn training kan gebruiken.

**WIJZIGEN
WEERGEVEN**

Hiermee kan de gebruiker tijdens de training de weergave-indeling van het trainingprofiel en de op het lcd-scherm weergegeven gegevens veranderen.

VENTILATOR

De console bevat twee koelventilatoren met 3 snelheden die de gebruiker op elk gewenst moment kan inschakelen.

**Kracht-
Uitbarsting**

Als deze functie wordt geactiveerd, wordt een tijdsaftelling op het scherm weergegeven waarin de gebruiker gedurende korte tijd sneller kan trappen. De duur van deze periode kan worden vergroot en verkleind in de gebruikersinstellingen.



Als de gebruiker tijdens een training een pauze nodig heeft, kan hij op elk gewenst moment op de toets [Pauze/Wissen] drukken. Het trainingscherm wordt vervolgens geminimaliseerd en de gebruiker krijgt de keuze uit drie opties:

1. **Doorgaan** - Maximaliseert het trainingscherm en hervat de training waar de gebruiker was gestopt.
2. **Wijzigen** - Keert terug naar een submenu waar informatie gewijzigd kan worden die de gebruiker eerder had ingevoerd.
3. **Stoppen** - Sluit de training af en keert terug naar het hoofdmenu.

N.B. De console gaat na een korte tijd terug naar het hoofdmenu indien er geen keuze wordt gemaakt.

ONDERHOUD EN SERVICE

Onderhoud

De REX heeft praktisch geen onderhoud nodig. Veeg uw SCIFIT-fitnessproduct altijd na gebruik schoon. Transpiratie die lange tijd op het frame, de bekleding, behuizing of bedieningsconsole blijft, kan uiteindelijk roest en schade veroorzaken. Schade als gevolg van een gebrek aan onderhoud wordt niet door de garantie gedekt.

Als u defecte onderdelen ontdekt die vervangen moeten worden, mag het apparaat niet gebruikt worden tot het gerepareerd is.

VOORZICHTIG

Volg altijd de instructies van de fabrikant voor het juiste onderhoud en gebruik. Nalaten om de instructies van de fabrikant te volgen kan tot letsel leiden.

Onderhoudsschema voor de REX

Alle mechanische en elektrische werkzaamheden die in het hoofdgedeelte van een medisch hulpmiddel van CE klasse IIa worden uitgevoerd, MOETEN opnieuw worden gekalibreerd. Het onderstaande algemene onderhoudsschema moet worden toegepast op medische en niet-medische CE-producten.

ONDERDEEL	GEBRUIK	WANNEER	DOOR WIE
Behuizing, zitting, handgrepen en console	Vochtige doek	Dagelijks	Onderhoudsdienst
Lcd-scherm	Zachte reinigingsdoek voor lcd-tv-schermen	Eens per week	Onderhoudsdienst
Moeren en bouten	Indien nodig aandraaien	Eens in de twee maanden	Onderhoudsdienst
Rolgeleiderails van de basis	Vochtige doek	Eens per maand	Onderhoudsdienst

KLANTENSERVICE IN DE VERENIGDE STATEN

Voor hulp met de service van SCIFIT-producten:

telefoonnummer: +1(918) 359-2040

fax: +1(918) 359-2045

e-mail: service@scifit.com

De afdeling voor productondersteuning kan worden bereikt van e-mail. Er is 24 uur per dag voicemail beschikbaar waarop u een bericht kunt achterlaten om technische ondersteuning te vragen of om vervangende onderdelen te bestellen. Ons postadres is:

SCIFIT Systems Inc.
5151 S. 110th E. Ave.
Tulsa, OK 74146
VS

KLANTENSERVICE IN HET VK EN EUROPA

telefoonnummer: +44 1344 300022

fax: +44 1344 868838

e-mail: info@scifit.uk.com

SCIFIT LTD (UK)
Lexham House
Forest Road
Binfield
Berkshire, RG42 4HP
VK

Bedrijfsnummer: 5970624 (VK)

LANDEN BUITEN HET VK EN EUROPA KUNNEN DE AMERIKAANSE CONTACTNUMMERS GEBRUIKEN

24/7 online bestellen bij www.SCIFIT.com

GARANTIE

Het is belangrijk dat u uw SCIFIT-apparaat registreert. U kunt dit online doen op <http://www.SCIFIT.com/warrantyregistration.shtml> of u kunt het registratieformulier achterin deze handleiding invullen en opsturen.

SCIFIT garantiebepaling

SCIFIT garandeert nieuwe producten tegen materiaal- en fabricagefouten bij normaal en passend gebruik, met de volgende beperkingen:

(a) De verplichtingen van SCIFIT ten aanzien van de originele koper zijn als volgt van toepassing: binnen de Verenigde Staten en Canada op onderdelen en arbeidsloon ter vervanging of reparatie van een defect product gedurende een periode van één (1) jaar na de datum van aankoop, zoals gedocumenteerd op de garantietaal. Indien de garantietaal niet door de gebruiker geretourneerd is, geldt de verzenddatum uit de fabriek. Daarna, gedurende een periode van twee (2) jaar, gelden deze verplichtingen uitsluitend voor de levering van vervangende onderdelen of producten, waarbij arbeidsloon in verband met de vervanging of reparatie ten koste van de koper komt. Raadpleeg bepaling (e) voor onderdelen die niet onder deze beleidsbepaling vallen.

Buiten de Verenigde Staten en Canada worden defecte producten zonder arbeidsloon vervangen gedurende een periode van drie (3) jaar na aankoop zoals gedocumenteerd op de garantietaal. Als de garantietaal niet door de gebruiker geretourneerd is, geldt de verzenddatum uit de fabriek.

*N.B. De oorspronkelijke koper moet het aangekochte product registreren door het terugzenden van de garantietaal per post of fax of via de website om de garantieperiode te activeren, anders geldt de verzenddatum als het begin van de garantieperiode. De garantieregistratie dient te worden gedaan binnen een periode van negentig (90) dagen, om voorraadrotatie of rotatie van producten uit de showroom mogelijk te maken. Daarna geldt de verzenddatum als de begindatum van de garantieperiode.

(b) De verplichting van SCIFIT is beperkt tot de reparatie of vervanging van defecte onderdelen. Er wordt geen vergoeding geleverd voor reparaties die zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van SCIFIT zijn uitgevoerd door de koper. De beslissing om te vervangen of repareren wordt uitsluitend genomen naar goedgevoelen van SCIFIT.

(c) De garantie van SCIFIT geldt niet voor onderdelen die vervanging of reparatie behoeven wegens normale en abnormale slijtage, onbedoeld gebruik, roest/corrosie (transpiratie), onvoldoende onderhoud, onjuiste installatie, elektrische circuits met onjuiste netspanning of aarde, onjuist toegewezen elektrische circuits of onjuiste opslag, noch als (delen van) het apparaat gewijzigd zijn ten opzichte van de oorspronkelijke staat door de gebruiker of derden.

(d) DEZE GARANTIE KOMT IN DE PLAATS VAN ALLE UITDRUKKELIJKE OF IMPLICIETE GARANTIES VIA JURIDISCHE WEG OF ANDERSZINS, INCLUSIEF GARANTIE VAN VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN SPECIFIEK DOEL, EN KOMT IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE AANSPRAKELIJKHEDEN VAN SCIFIT INCLUSIEF DIRECTE, INDIRECTE, SPECIALE EN GEVOLGSCHADE OF SANCTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, ONGEACHT OF DEZE VOORTKOMEN UIT CONTRACT, VERWAARLOZING OF ANDERSZINS.

GARANTIE

SCIFIT GARANTIEBEPALING

(e) Voor de hieronder vermelde onderdelen geldt de garantie zoals vermeld, tenzij ze defect zijn. Dit betreft onder andere:

Loopbanden – Uitsluitend AC5000-modellen	Garantieperiode
Riemen voor loopband	12 maanden
Loopbanddekken	12 maanden
Opbouw en frame loopband	5 jaar
Aandrijfsysteem loopband, inclusief motor en omvormer	5 jaar
Handrails en handgrepen loopband	3 jaar
Hartslagcontactgrepen loopband	12 maanden
Bidonhouders loopband	90 dagen
Trays loopband	90 dagen

Draaiende producten	Garantieperiode
Bekleding	12 maanden
Zadels/zittingen	12 maanden
Pedalen	12 maanden
Rubber grepen	12 maanden
Hartslagcontactgrepen	12 maanden
Draaiende opbouw en frame	5 jaar
Rubber voetbed (BioFlex)	12 maanden
Draaiende bidonhouders	90 dagen
Draaiende trays	90 dagen

Accessoires	Garantieperiode
Pedaalbanden	Normale slijtage
Hartslagontvanger/-zender	90 dagen
Lage voetsteunen	12 maanden
Hoge voetsteunen	12 maanden
Hulphandschoenen	90 dagen
USB-sticks en banden	90 dagen

(f) Voor brand, overstromingen en overmacht geldt deze garantie niet.

GARANTIE

Vracht en verzending

SCIFIT is niet verantwoordelijk voor reparatie of vervanging van een apparaat of onderdeel dat tijdens vervoer of installatie beschadigd is. De klant is verantwoordelijk voor inspectie van elk apparaat en onderdeel op vervoerschade, ten tijde van de aflevering of installatie, en voorafgaand aan de ondertekening van de ontvangstbewijzen. De klant is verantwoordelijk voor het indienen van claims voor vervoerschade **bij het desbetreffende vervoersbedrijf. Indien de klant ten onrechte een ontvangstbewijs tekent voor goederen die tijdens het vervoer beschadigd zijn, is uitsluitend de klant verantwoordelijk voor reparatie of vervanging als gevolg van vervoerschade.**

.....

Onderhoud

Veeg uw SCIFIT-fitnessproduct altijd na gebruik schoon. Transpiratie die lange tijd op het frame, de bekleding, behuizing of bedieningsconsole blijft, kan uiteindelijk roest en schade veroorzaken. Schade als gevolg van een gebrek aan onderhoud wordt NIET door de garantie gedekt. Gebruik een milde zeep en warm water om de bekleding te reinigen. Afdrogen met een schone handdoek. Raadpleeg het onderhoudsschema van de loopband.

.....

Productondersteuning

Voor hulp inzake de service voor SCIFIT-producten faxen naar +1(918) 359-2045. De afdeling voor productondersteuning kan worden bereikt van 07:00 tot 17:00 CST, maandag t/m vrijdag. Er is 24 uur per dag voicemail beschikbaar waarop u een bericht kunt achterlaten om technische ondersteuning te vragen of om vervangende onderdelen te bestellen. We proberen elke voicemail binnen 30 minuten te beantwoorden wanneer deze tijdens normale werkuren binnenkomt.

We verzoeken u de volgende informatie bij de hand te hebben als u de technische ondersteuning belt:

- *Modelnummer van het apparaat*
- *Serienummer van het apparaat*
- *Naam en telefoonnummer van de contactpersoon*
- *Gedetailleerde beschrijving van de gevonden problemen.*

GARANTIE

Installatie

SCIFIT is niet verantwoordelijk voor reparatie of vervanging van een apparaat of onderdeel dat tijdens installatie beschadigd is. De klant is verantwoordelijk voor de inspectie van elk apparaat en onderdeel op schade ten tijde van de installatie. De klant is verantwoordelijk voor het indienen van alle schadeclaims bij de installateur.

.....

Software, handelsmerken, auteursrechten en octrooien

Indien een bestelling ook software omvat, wordt dergelijke software door SCIFIT aan de klant overgedragen volgens één gebruikerslicentie, en volgens de royalty's en voorwaarden die worden beschreven op of in de verpakking die bij dergelijke software wordt geleverd.

KeyMaster-software wordt geleverd met 1 jaar telefonische technische ondersteuning en de eigenaars hebben gedurende één jaar na aankoop recht op productupgrades.

SCIFIT heeft op verschillende namen een handelsmerk verkregen om zijn zaken en producten op unieke wijze te identificeren. Deze namen mogen niet door andere entiteiten in de fitness-branche worden gebruikt.

Op SCIFIT-stickers, gebruikershandleidingen en onderhoudshandleidingen rust auteursrecht en ze mogen zonder voorafgaande toestemming van SCIFIT niet worden gekopieerd.

SCIFIT heeft octrooi verkregen op functies en ontwerpen die uniek zijn voor zijn producten. SCIFIT zal deze octrooien verdedigen tegen diegenen die proberen deze functies in ontwerpen in andere producten te gebruiken.

.....

Verzending van onderdelen

Tijdens de eerste 30 dagen worden gegarandeerde onderdelen binnen een dag bezorgd. De beslissing moet op ongeacht welke weekdag vóór 14.00 uur Central Time worden genomen om de volgende dag te kunnen bezorgen. De rest van het eerste garantiejaar, worden onderdelen per normale landvracht verzonden. De klant kan bezorging de volgende dag of binnen twee dagen verzoeken, maar is zelf verantwoordelijk voor de kosten. Op verzoek kan SCIFIT de kosten naar de UPS-account van de klant schrijven of het verschil in vrachtkosten tussen landvracht en bezorging binnen 1 of 2 dagen bij bezorging incasseren (COD).

.....

GARANTIE

Onderdelen retourneren

SCIFIT streeft naar voortdurende verbetering van de apparatuur die we verkopen. Om dit streven waar te kunnen maken, is het van essentieel belang dat defectieve onderdelen snel worden geretourneerd. De inspectie van de onderdelen door onze technische afdeling leidt tot wijzigingen die verzekeren dat hetzelfde probleem niet opnieuw optreedt. Bij voorbaat dank voor uw hulp!

Als SCIFIT dit verzoekt moeten de defecte onderdelen binnen 20 dagen na ontvangst van het vervangende onderdeel naar de SCIFIT-fabriek worden geretourneerd. Anders verwacht SCIFIT binnen 30 dagen betaling voor de onderdelen.

Volg bij het retourneren van onderdelen de volgende eenvoudige stappen:

Stap 1

Bewaar de doos en het verpakkingsmateriaal waarin de nieuwe onderdelen zijn aangekomen.

Stap 2

Verpak het defectieve onderdeel en plaats het in de doos, zodat het veilig wordt verzonden. Neem even tijd om het formulier voor geretourneerde onderdelen dat in de doos zit met de nieuwe onderdelen in te vullen.

Stap 3

Een vooruit betaald UPS-retourneringsetiket zit alleen voor onderdelen die moeten worden geretourneerd in de doos met die onderdelen. Als ALLE onderdelen bij de fabriek zijn ontvangen en geïnspecteerd, wordt een kredietnota uitgeschreven tegen de oorspronkelijke factuur voor de onderdelen. Let op onderhoudsbedrijven: arbeidsloonkosten worden NIET betaald tot de defectieve onderdelen naar de fabriek zijn teruggestuurd.

Onderhoudswerk

Waar dit van toepassing is, kan het ondersteuningspersoneel van SCIFIT een plaatselijke onderhoudstechnicus sturen om ter plaatse ondersteuning te verlenen. Er wordt alles aan gedaan om het onderhoud binnen 48 werkuren (8 uur per werkdag) na de melding van het probleem te plannen of zodra de plaatselijke onderhoudstechnicus de vervangende onderdelen ter beschikking heeft. Waar dit mogelijk is, worden onderdelen van te voren naar de plaatselijke onderhoudstechnicus gezonden, zodat het apparaat met één telefoongesprek kan worden gerepareerd.

Aangeschafte onderdelen

Voor alle aangeschafte onderdelen geldt een garantie van 12 maanden. Raadpleeg Verzending en installatie van aangeschafte onderdelen voor meer details.

Deze beperkte garantie treedt in plaats van de beperkte commerciële garantie die in de gebruikershandleidingen staat afgedrukt van alle producten van SCIFIT Systems, Inc.

Als u vragen hebt of meer informatie nodig hebt, kunt u contact opnemen met SCIFIT Systems, Inc. op service@scifit.com.

Deze pagina is met opzet blanco gelaten



SCIFIT® Warranty Card

Registreer online op <http://www.SCIFIT.com/warrantyregistration.shtml> of vul dit formulier in, vouw het dubbel en stuur het terug naar SCIFIT. We zoeken u deze kaart ons binnen twee (2) weken na bezorging van uw apparaat toe te zenden voor de juiste garantieregistratie.

Bedrijfsnaam _____

Contactnaam _____

Adres _____

Postcode/Plaats/Land _____

Privételefoonnummer (____) _____ Zakelijk nummer (____) _____

Aangeschaft model _____

Ontvangstdatum _____ Serienummer _____

Apparaat aangeschaft bij _____

Plaats/Land _____

Geef de volgende redenen een cijfer (1 t/m 6) waarom u SCIFIT hebt gekozen, waarbij 1 de belangrijkste reden is:

____ Functies ____ Kwaliteit ____ Prijs ____ Dealer ____ Gebruikersvriendelijk ____ Uiterlijk

Geef met een vinkje in de juiste vakjes aan hoe u over SCIFIT hebt gehoord:

Gezien in _____ (blad) Geïntroduceerd door SCIFIT-dealer

Gezien op _____ (handelsbeurs) Verwezen door SCIFIT-gebruiker

Overige _____

Opmerking _____

Hartelijk dan voor uw keuze van



Scientific Solutions for Fitness.

www.SCIFIT.com

SCIFIT
5151 South 110th East Avenue
Tulsa, OK 74146

_____ Van

Belangrijk: Bewaar deze pagina voor 'Herkalibratiedocumentatie'

Modelnummer: _____

Serienummer: _____

Aankoopdatum: _____

**Kalibratiedatum
Medische apparaten:** _____

Geleverd door: ASCIFIT Systems Inc.

Gebruikershandleiding: Nr. P4818A (2/2010)

	DATUM	CENTRUM OF CERTIFICATIELOCATIE	GECERTIFICEERD ONDERHOUDSBEDRIJF	PARAAF TECH
1e herkalibratie				
2e herkalibratie				
3e herkalibratie				
4e herkalibratie				
5e herkalibratie				

Maak extra lege kopieën voor toekomstig gebruik





Scientific Solutions for Fitness.

5151 South 110th East Avenue
Tulsa, Oklahoma 74146
VS

KLANTENSERVICE IN HET VK EN EUROPA
telefoonnummer: +44 1344 300022
fax: +44 1344 868838
e-mail: info@scifit.uk.com
SCIFIT LTD (UK)
Lexham House
Forest Road
Binfield
Berkshire, RG42 4HP
VK
Bedrijfsnummer: 5970624 (VK)

Verkoop: +1(918) 359-2000

24/7 online bestellen bij www.SCIFIT.com