



HOMETRAINER RIJDER-1

HANDLEIDING



KNOP:

1.BODYFAT: druk op de toets om uw persoonlijke gegevens in te voeren voordat u uw lichaamsvetverhouding meet.

2.MEASURE: druk op de toets om uw lichaamsvetverhouding en BMI en BMR te krijgen.

- VET%: geef na meting uw lichaamsvetpercentage aan.
- BMI (Body Mass Index): BMI is een maat voor lichaamsvet op basis van lengte en gewicht die van toepassing is op zowel volwassen mannen als vrouwen.
- BMR (Basal Metabolic Rate): uw Basal Metabolic Rate (BMR) toont het aantal calorieën dat uw lichaam nodig heeft om te werken. Dit houdt geen rekening met enige activiteit, het is gewoon de energie die nodig is om een hartslag, ademhaling en normale lichaamstemperatuur te ondersteunen. Het meet het lichaam in rust, niet in slaap, bij kamertemperatuur.

3.UP: druk tijdens de instellingsmodus op de toets om de waarde van tijd, afstand, calories, leeftijd, gewicht, lengte enz. te verhogen en om geslacht te selecteren. Tijdens de KLOK-modus kunt u klok en alarm instellen met deze toets.

4.DOWN: druk tijdens de instellingsmodus op de toets om de waarde van tijd, afstand, calorieën, leeftijd, gewicht, lengte enz. te verlagen en om geslacht te selecteren. Tijdens de KLOK-modus kunt u klok en alarm instellen met deze toets.

5.ENTER / RESET:

- Druk op de toets om de huidige gegevensinvoer te accepteren.
- Tijdens de "NO SPEED" -modus, door deze toets langer dan twee seconden ingedrukt te houden, wordt de computer opnieuw ingeschakeld.

6.RECOVERY: Druk op deze knop om de fitnesstest in te voeren. De rangschikking van de test is van F1 tot F6.

FUNCTIE:

- 1.SCAN: Tijdens de training scant de computer automatisch de functie van TIJD, SNELHEID, AFSTAND, CALORIEËN en POLS elke 6 seconden, tenzij u op de ENTER-toets drukt om de auto-scanfunctie te verlaten. Wanneer de computer de handmatige scan afsluit, wordt in het berichtvenster gedurende 2 seconden "SCAN" weergegeven en vervolgens overgeschakeld naar de auto-scanfunctie.
- 2.TIME: Toont uw verstreken trainingstijd in minuten en seconden. Uw computer telt automatisch op van 0:00 tot 99: intervallen van één seconde. U programmeert uw computer ook om af te tellen vanaf een ingestelde waarde met behulp van de toetsen OMHOOG en OMLAAG (up-down). Zodra de tijd 0:00 uur heeft bereikt, begint de computer te piepen en stelt zichzelf opnieuw in op de oorspronkelijke tijdsinstelling, zodat u weet dat uw training is voltooid.
- 3.SPEED: Geeft uw trainingssnelheidswaarde weer in Km/u. Als er geen snelheidssignaalinvoer is, geeft de computer "NO SPEED" weer in het venster.
- 4.DISTANCE: Geeft de accumulatieve afstand weer die tijdens elke training wordt afgelegd tot een maximum van 99.9 Km
- 5.CAL: Uw computer schat de cumulatieve calorieën die op een bepaald moment tijdens uw training worden verbrand.
- 6.PULSE: Uw computer geeft uw hartslag weer in beats per minuut tijdens uw training. Als er geen pulssignaalinvoer is, geeft de computer "NO pulse" op het venster weer.
- 7.BODY FAT: Display over lichaamsvet functie (BMI, BMR, FAT%).
- 8.PULSE RECOVERY: Laat tijdens de START-fase uw handen op de grepen houden of laat de borstzender bevestigd en druk vervolgens op de toets "PULSE RECOVERY" time begint te tellen van 01:00 - 00:59 - - tot 00:00 uur. Zodra 00:00 uur is bereikt, toont de computer uw hartslagherstelstatus met de graad F1.0 tot F6.0 en het berichtvenster toont uw trainingssituatie. De details als volgt,
1.0 betekent OUSTANDING
 $1.0 < F < 2.0$ betekent UITSTEKEND
 $2.0 \leq F \leq 2.9$ betekent GOED
 $3.0 \leq F \leq 3.9$ betekent KAN BETER
 $4.0 \leq F \leq 5.9$ betekent ONDER HET GEMIDDELDE
6.0 betekent SLECHT
- 9.TEMPERATURE: Geef de huidige temperatuur weer.
- 10.Clock en alarmmodus: geef de huidige tijd weer na 4 minuten zonder en signaalinvoer. Tijdens de klokmodus kunt u de klok en het alarm instellen. Tijdens de elke werkmodus kunt u de enter- en up-toetsen in deze modus ingedrukt houden.

OPMERKING:

1. Stop met trainen gedurende 4 seconden, alle functies stoppen met werken.
2. Computer geeft automatisch de systeemklok weer na 4 minuten zonder beweging.
3. Vervang de batterijen indien de computer onjuist wordt weergegeven.

4. Geeft de temperatuur in de kamer weer nadat de computer is uitgeschakeld.

KINOMAP-FTMS verbinding

1. Zoek "KINOMAP" in de mobiele app store om de app te downloaden.



2. Nadat de download is voltooid, opent u de app en registreert u de persoonlijke gegevens. Schakel de Bluetooth van de mobiele telefoon in om ervoor te zorgen dat de computer is ingeschakeld en in de waakstand staat.

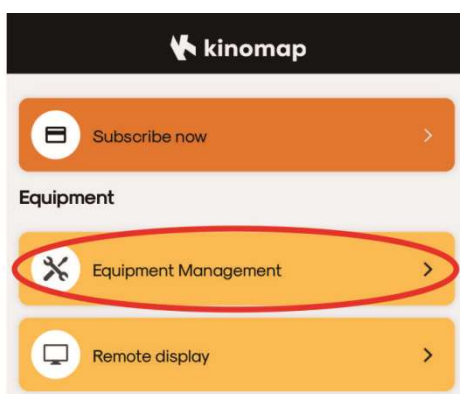
Opmerking:

2.1 Wanneer de computer met succes is verbonden met de app, schakelt de computer het scherm uit en worden alle gegevens in de app weergegeven.

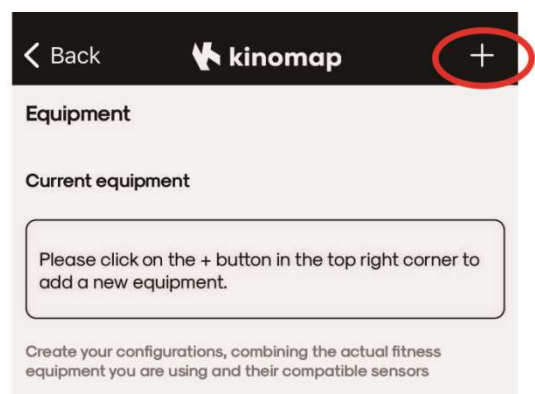
2.2 Als u de computer opnieuw wilt gebruiken nadat u de app hebt verbonden, moet u de app afsluiten en de Bluetooth van de mobiele telefoon uitschakelen.

3. Voeg de volgende sportuitrusting toe:

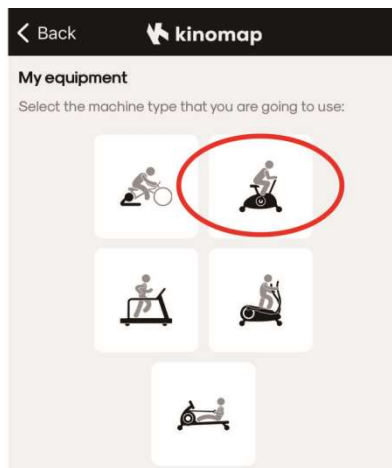
1. Tik op "Equipment Management"



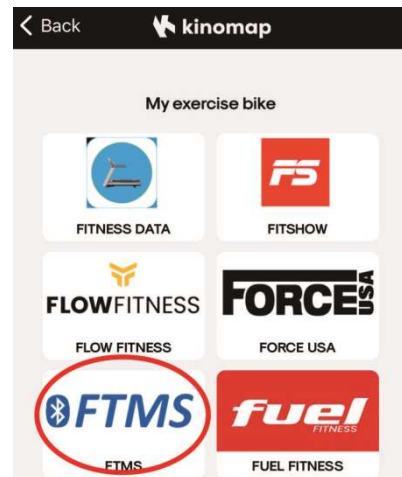
2. Tik op "+"



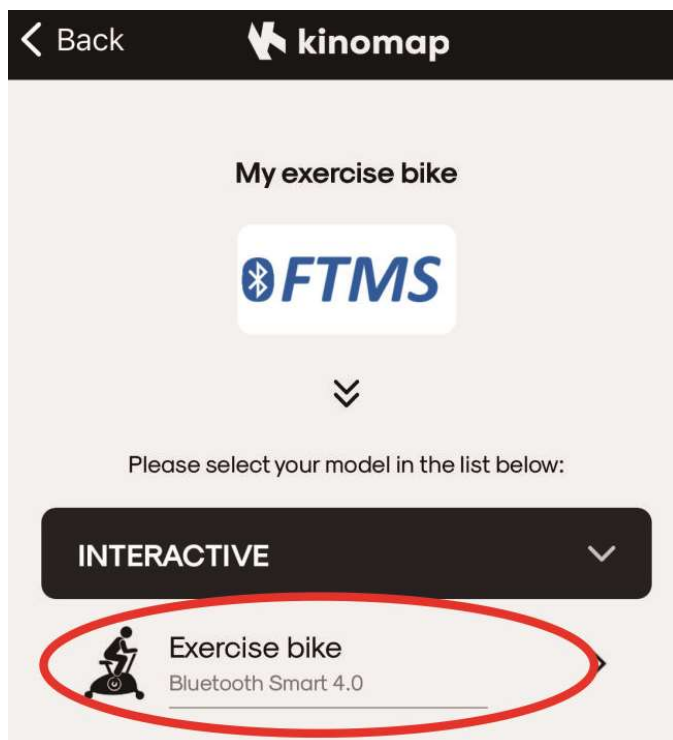
3. Selecteer "Hometrainer"



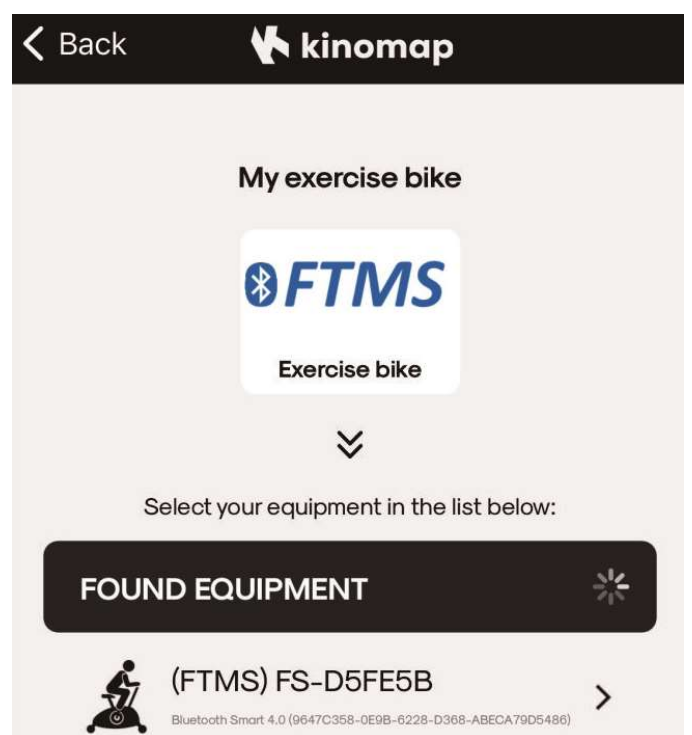
4. Selecteer "FTMS"



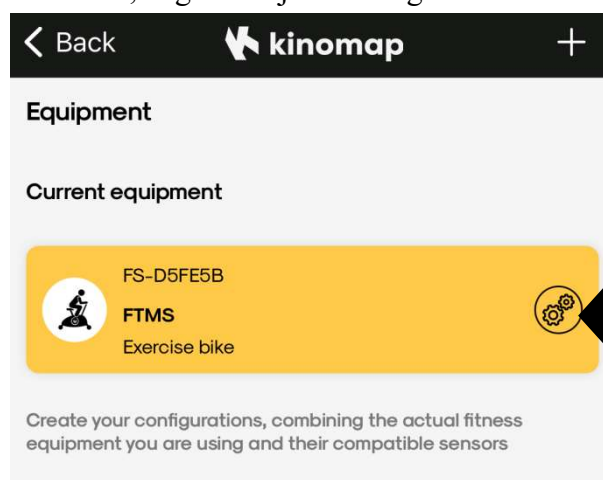
5. Selecteer model



6. Selecteer apparatuur



4 - Voeg apparatuur toe om te voltooien, begin met je oefening!



Zwift verbinding

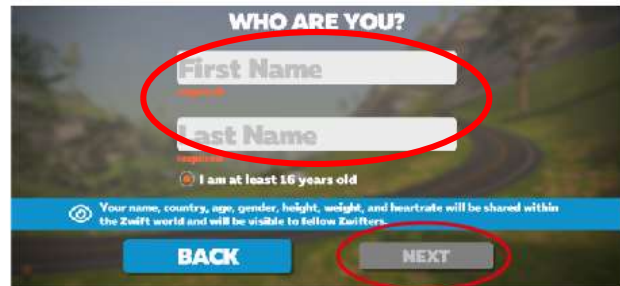
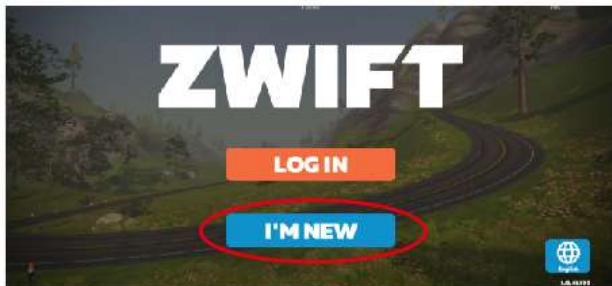
1. Zoek "Zwift" in de mobiele app store om de app te downloaden:



3. Nadat de download is voltooid, opent u de app en registreert u de persoonlijke gegevens.

U kunt direct inloggen als u zich al eerder op Zwift hebt geregistreerd.

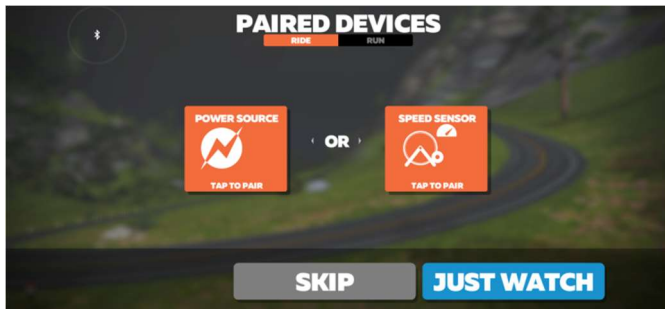
Schakel de Bluetooth van de mobiele telefoon in om ervoor te zorgen dat de computer is ingeschakeld en in de waakstand staat.



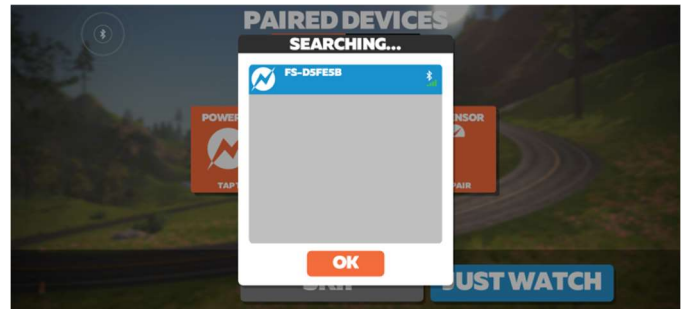
4. Sluit de sportuitrusting als volgt aan:

Selecteer "RIDE"

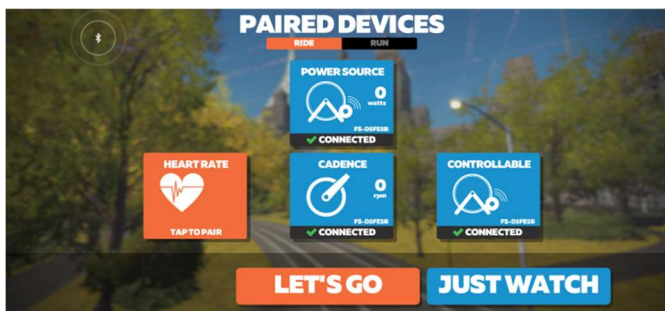
Tik om te koppelen op "POWER SOURCE"



Skies het gekoppelde apparaat



Check als het apparaat is aangesloten



Sluit apparatuur aan om te voltooien.

Start je oefening!

