

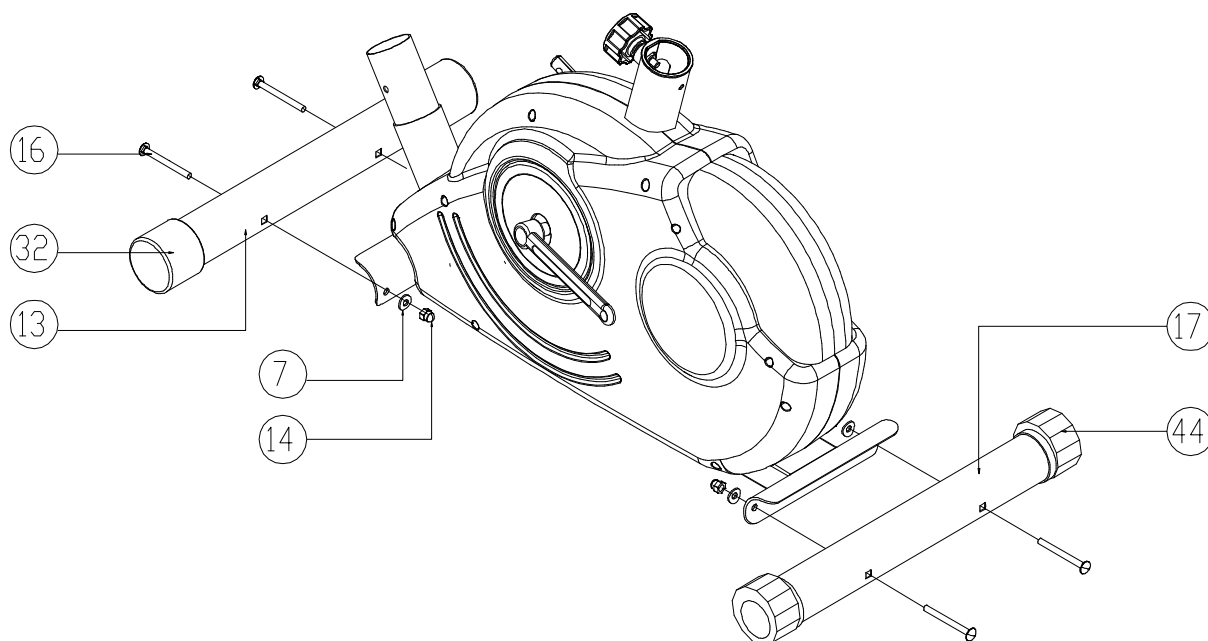
Instrucciones de montaje- Assembly instructions - Notice de montage -Montage instructies - Istruzioni per il montaggio - Οδηγίες συναρμολόγησης

Fase 1

1. Fije el apoyo delantero y trasero al cuadro con ayuda de los tornillos y anillos de cierre. Usted puede estabilizar el entrenador con ayuda de apoyos regulables detras. Se han previsto el aparato de ruedillas de transporte para desplazarlo facilmente.

Step 1

1. Fasten front and rear stabilizers each with 2 screws and washers to the base construction. After the assembly the bike can be adjusted to slightly uneven ground by adjusting the height of the foot caps in the back. The pre-assembled transportation wheels in the front allow easy manoeuvring of the bike: therefore the transportation-wheels need to point downwards to the front.



Phase 1

1. Fixez les contreforts horizontaux, avant et arrière, au cadre principal à l'aide de deux vis et de rondelles. Ensuite, en tournant le pied (pièce plastique noir) arrière, vous avez la possibilité d'adapter l'appareil aux inégalités du sol. Lors du montage, les roulettes prémontées sur le pied avant doivent être en position inclinée vers le bas. Elles vous permettent de déplacer facilement l'appareil.

Step 1

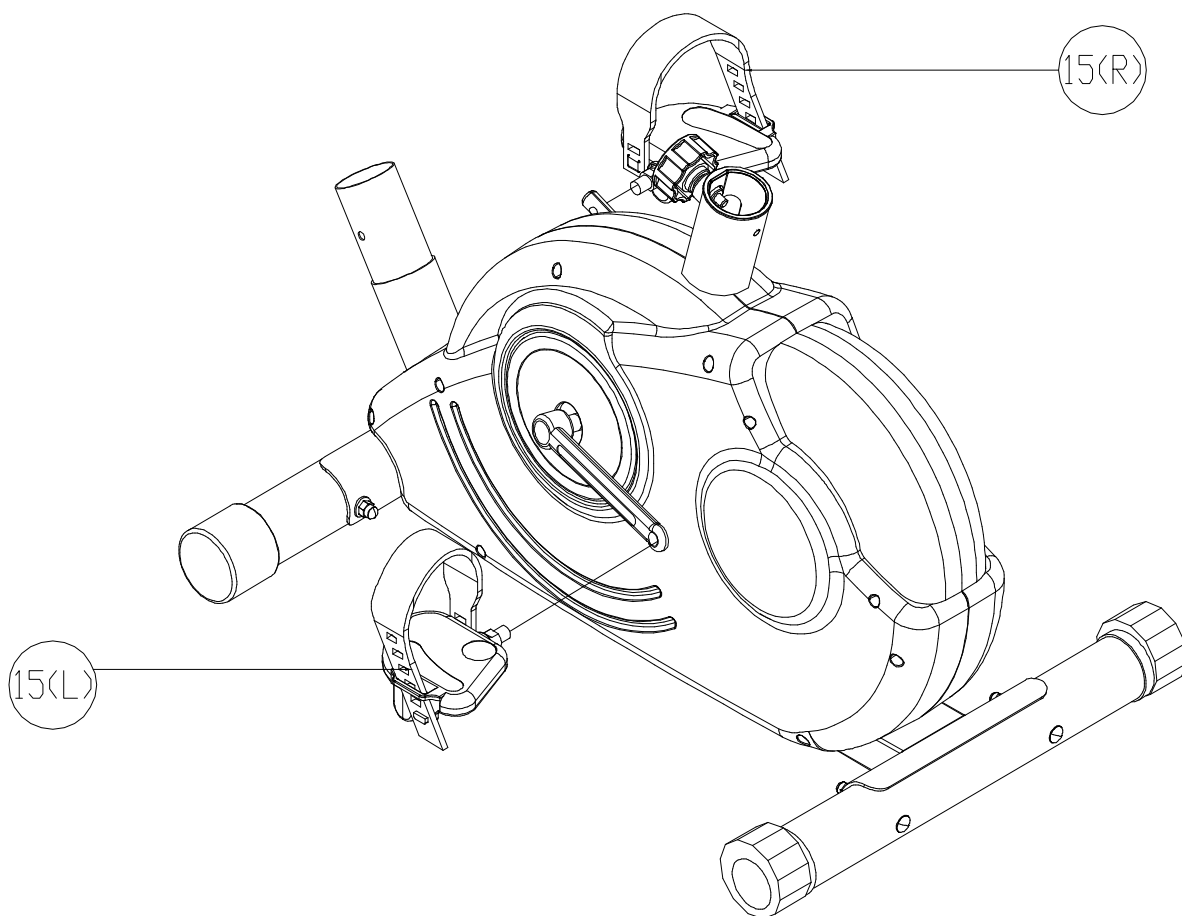
1. Bevestig de voor-en achtersteun aan het kader, met behulp van twee bouten en sluitringen. U kunt de hometrainer stabilizeren met de hulp van de regelbare steuntjes achteraan. Het toestel is eveneens voorzien van handige transportwieltjes vooraan om het gemakkelijk te kunnen verplaatsen.

Phase 2

Fije el pedal izquierdo al brazo del pedall izquierdo. En los pedales se encuentra las letras L y R para izquierda y derecha .Se determinan izquierda y derecha desde una posicion sentada Tiene que fijar el pedal izquierdo en direccion contraria. El pedal derecho en direccion de las agujas de un reloj.

Step 2

Screw pedals onto the crank. The pedals are marked with R and L at the screw. Tighten the left pedal anti-clockwise, the right pedal clockwise.



Phase 2

Vissez désormais les pédales aux manivelles. Les pédales sont marquées par R et L sur la vis. Vissez la pédale gauche(L) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et la pédale droite(R) dans le sens des aiguilles d'une montre.

Stap 2

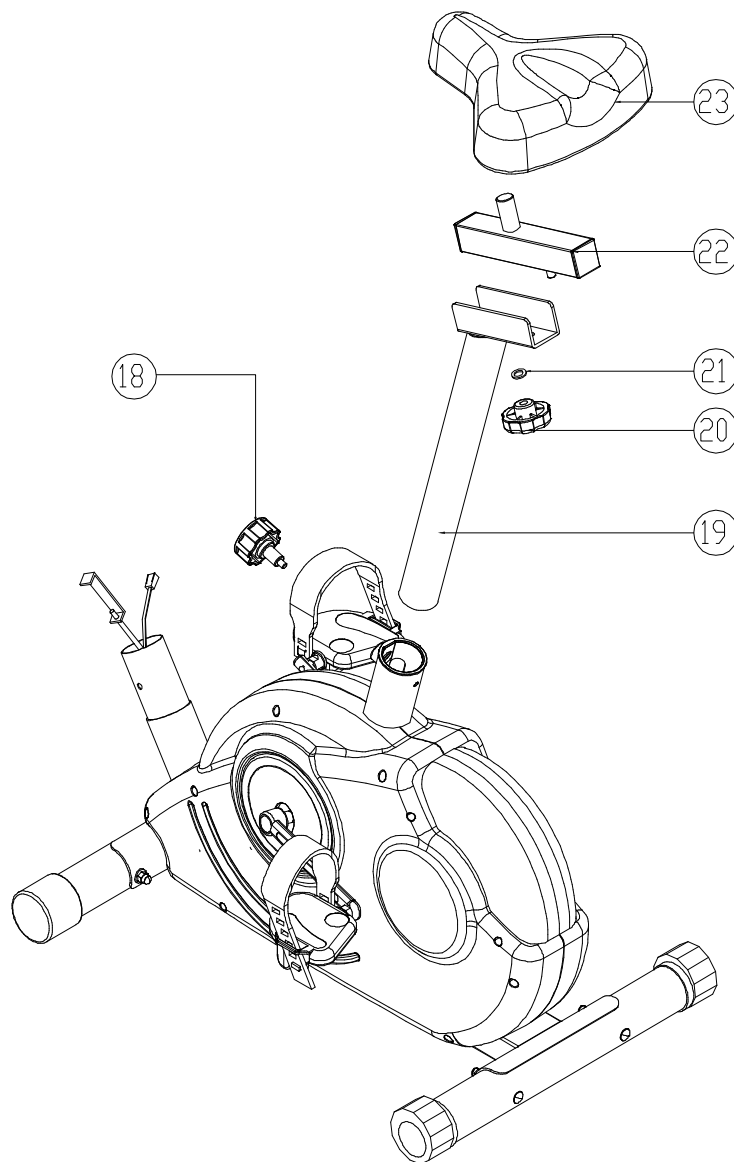
Bevestig de linker pedaal aan de linker pedaalarm. Op de pedalen vindt u de letters L en R voor links en rechts. Links en rechts worden vanuit een zittende positie op de fiets bepaald. De linkerpedaal moet u tegenwijzerszin bevestigen. De rechter pedaal in wijzerszin. Draai goed vast.

Fase 3

1. Ponga el sillín en el rail del seleccion, ponga el rail de seleccion en la barra de eillin y fije con ayuda del boton apoyo.
2. Ponga el barra de sillín en el cuadro, selecciona la posición correcta y fije con el tornillo de cierre. Controle regularmente que el tornillo está firme.

Step 3

1. Assemble the saddle to the selector rail, position the rail onto the seat post and tighten using the butterfly knob.
2. Insert the seat post in the main frame, choose the desired position and tighten the knob. Ensure that the knob is always tightened.



Phase 3

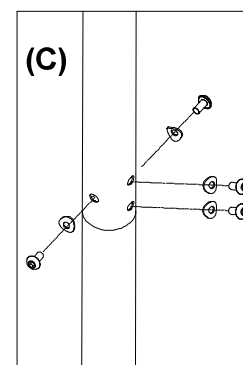
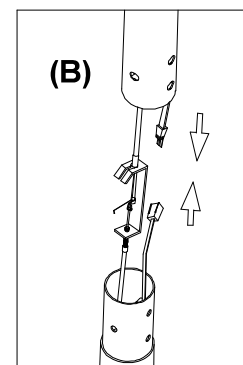
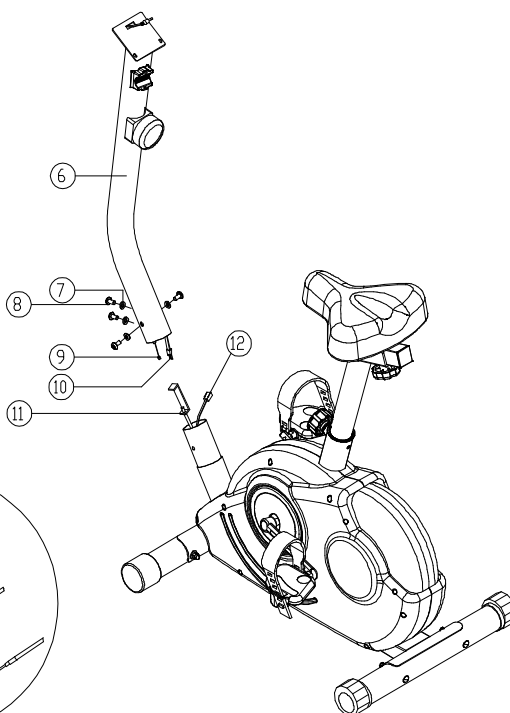
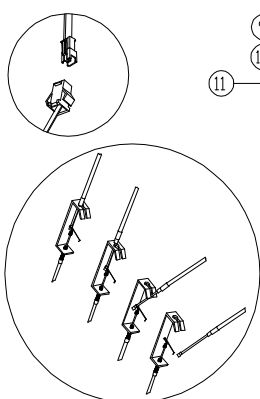
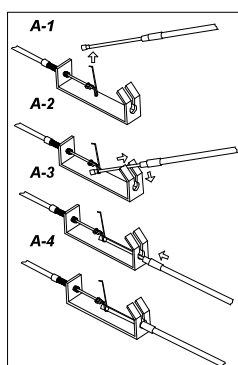
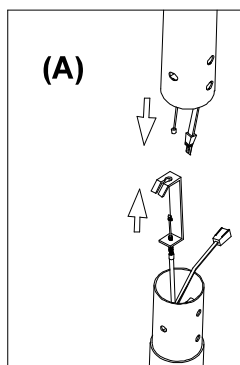
1. Montez la selle sur son support, selectez la position correcte et vissez par le boulon papillon.
2. Insérez le tige de selle dans le cadre principal, choisissez la position désirée et vissez fortement le bouton de fixation. Assurez-vous que ce bouton est toujours bien serré.

Stap 3

1. Plaats het zadel op de selectierail, selecteer de juiste positie en maak stevig vast met de bijhorende knop.
2. Schuif de zadelsteun in het kader, selecteer de juiste positie en maak vast met de sluitpin. Verifieer regelmatig dat de pin stevig vast zit.

Fase 4

1. Tomen el cable de tensión de la barra de acoplamiento y tenga cuidado que el botón de tensión se encuentra en la posición mas baja
2. Une el cable de tensión con el cable que viene del cuadro , empujando la cabeza del cable de tensión en la abertura del otro cable.
3. Suelte los tornillos preensamblados. Ponga la barra de acoplamiento en el cuadro y fije con tornillos y anillos de cierre.



Step 4

1. Pull the tension cable out of the handlebar post and ensure the tension knob is at lightest position (minimum position).
2. Connect the tension cable by pushing the head into the notch of the cable coming from the main frame. Connect the computer cables
3. First, loosen the pre-assembled screws. Then, put the handlebar post into the main frame and fix it with 4 hexagon screws and washers.

Phase 4

1. Prenez la potence, dans laquelle les câbles d'ordinateur sont déjà montés et choisissez la résistance de force la plus facile.
2. Accrochez maintenant le cordon au crochet dans le cadre et connectez le câble d'ordinateur.
3. Tout d'abord, dévissez les vis préinstallées, puis insérez le montant du guidon dans le tube du cadre principal et fixez-le à l'aide de 4 vis hexagonales et de rondelles.

Stap 4

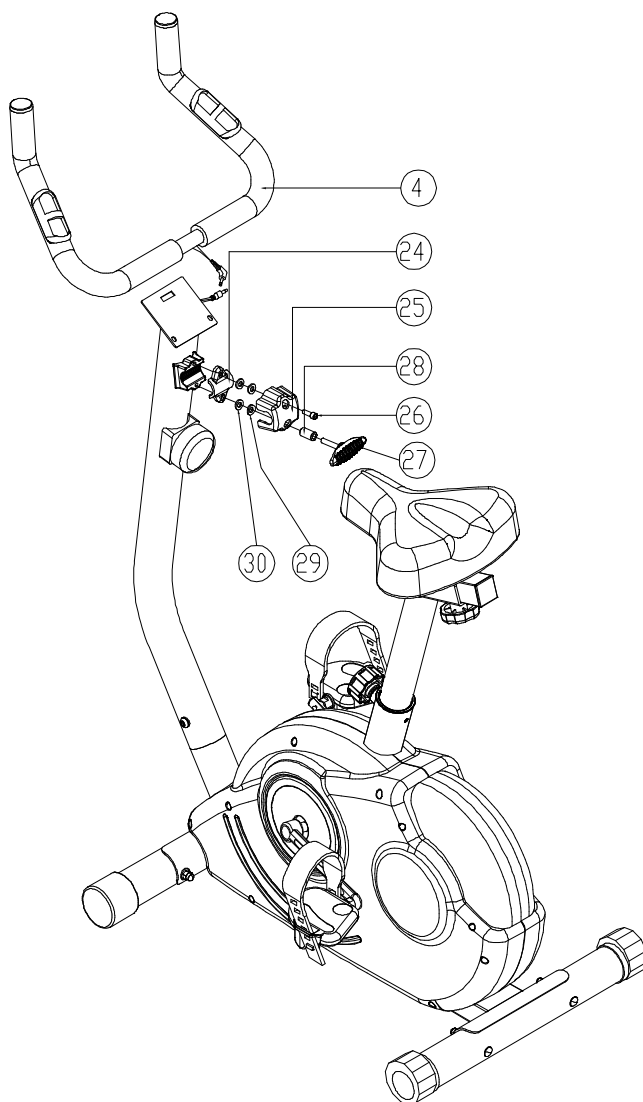
1. Trek de spanningskabel uit de stuurstang en zorg ervoor dat de spanningsknop zich in de laagste positie bevindt.
2. Verbindt de spanningskabel met de kabel komende uit het kader, door het hoofd van de spanningskabel in de opening van de andere kabel te duwen. Maak eerst de voorgemonteerde schroeven los.
3. Plaats vervolgens de stuurstang in het kader en maak vast met schroeven en sluitringen.

Fase 5

1. Ponga la guía en la barra firme y ponga la funda en metal encima de la guía
2. Monte todo con el tornillo , anillo de cierre de resorte y anillo de cierre Fije todo muy bien.
3. Fije la cáscara en plástico en la guía y ponga el botón T en la protección en metal y fije muy bien con el anillo de cierre de resorte y anillo de cierre. Fije todo muy bien.

Step 5

1. Place handlebar on the handlebar base, and position the metal cover on the top of handlebar.
2. Next assemble all together with screw, spring washer, flat washer. Please ensure it is tightened very well.
3. Place the plastic cover on the handlebar and insert T-shape knob into the metal cover and assemble with spring washer, flat washer. Ensure again it is tightened very well.



Phase 5

1. Placez le guidon sur le support fixe et mettez le capteur métallique en haut du guidon.
2. Ensuite assemblez l'ensemble à l'aide de vis, de rondelles "spring" et "plates".
3. Placez la couverture plastique sur le guidon et insérez le bouton en forme de T dans le capteur métallique. Assemblez à l'aide de rondelles "spring" et plates, bien serrer l'ensemble. Veuillez vérifier que tout est bien serré.

Stap 5

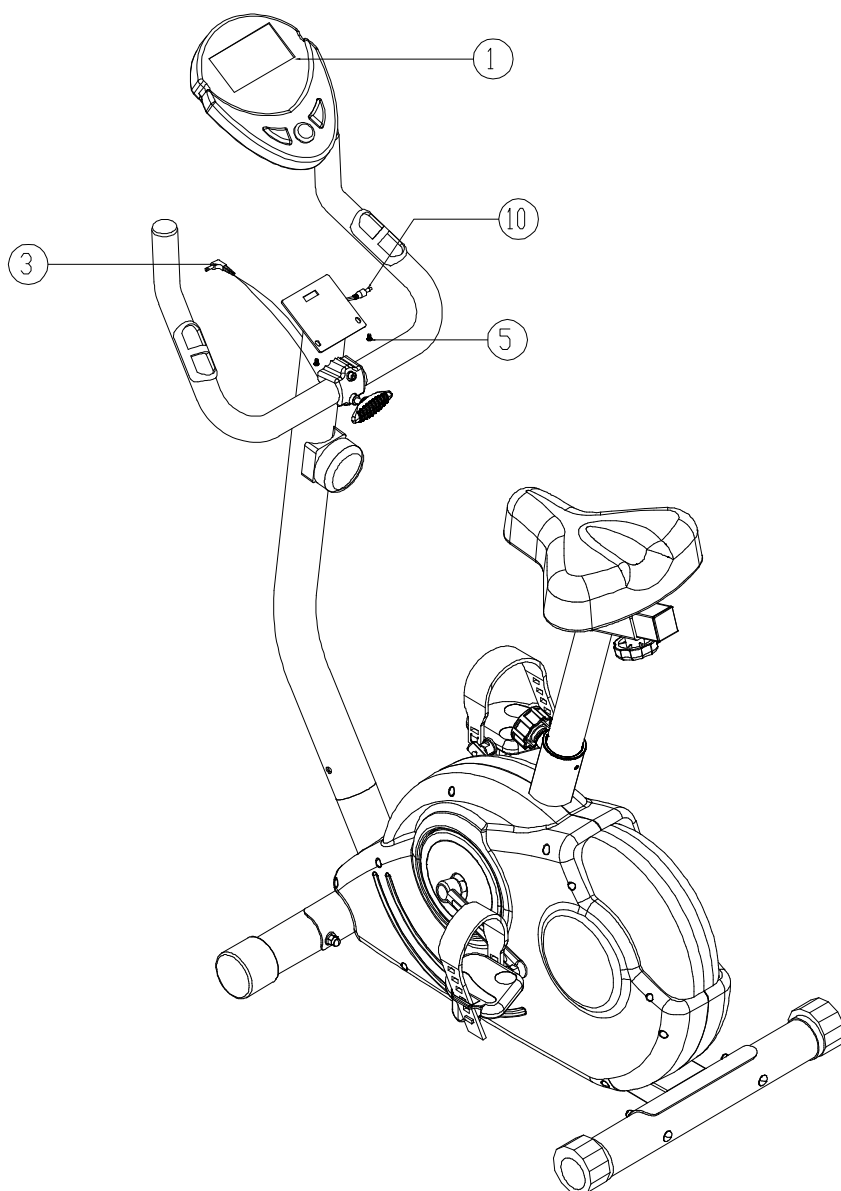
1. Positioneer het stuur op vaste stang en plaats de metalen bescherming op de top van het stuur.
2. Monteer het geheel met schroef, veersluitring en sluitring. Maak alles goed vast.
3. Bevestig de plastic dop op het stuur en steek de T-knop in de metalen bescherming en maak goed vast met veersluitring en sluitring.

Fase 6

1. Fije el ordenador encima de la guía con los tornillos incluidos y une los cables.
2. Ponga el sujetapapeles en la abertura prevista al ordenador.

Step 6

1. Mount the computer to the hold of the handlebar pole with the enclosed screws and connect the computer cables.
2. Plug the delivered hand-pulse wire for measuring the pulse rate in the socket at the computer.



Phase 6

1. Fixez l'ordinateur au support de la potence du guidon à l'aide des vis fournies et connectez les câbles.
2. Branchez désormais le clip pour le fréquencemètre, à la douille de l'ordinateur.

Stap 6

1. Bevestig de computer bovenaan het stuur met de ingesloten schroeven en verbindt de kabels.
2. Steek de plug voor de hartslagmeting in de voorziene opening aan de computer.

Computer Handleiding

Werking computer

Batterijen :

Plaats 2 batterijen Mignon AA 1.5 V.

Let op, toestel wordt geleverd zonder batterijen !

Werking:

Nadat u de batterijen heeft geïnstalleerd en/of nadat u op eender welke toets heeft gedrukt, zullen alle schermen gedurende enkele seconden fllikeren. Indien één van de schermen niet functioneert, dient u de batterijen opnieuw te installeren. Indien het scherm dan nog niet functioneert, dient u contact op te nemen met uw verdeler. Indien u geen gebruik maakt van de computer, zal de kamertemperatuur worden weergegeven op het scherm.

Starten met trainen

Zie bijgevoegde trainingsinstructies.

Functie toetsen

MODE	Om de verschillende functies te selecteren. Gedurende enkele seconden ingedrukt houden om te herstarten.
SET	Om een bepaalde waarde in te geven voor de functies tijd, afstand en calorieverbruik.
RECOVERY	Weergave van de hartslagrecuperatie.

Functies

SCAN	 Automatische scanweergave van elke functie gedurende 6 seconden.
TIME	 Totaliseert de oefentijd. Je kan een oefentijd instellen door de knop 'SET' in te drukken, en dit met intervals van 1 min. Zodra de ingestelde oefentijd is verstreken zal een alarm weerklinken gedurende 8 seconden, en schakelt de computer over naar standaardfunctie.
SPEED	 Oefensnelheid, met een weergave van tpm elke 6 seconden.
DISTANCE	 Totaliseert afstand. Je kan een af te leggen afstand instellen door de knop 'SET' in te drukken, en dit met intervals van 0.5 km. Zodra de ingestelde afstand is verstreken zal een alarm weerklinken gedurende 8 seconden, en schakelt de computer over naar standaardfunctie.

CALORIES  Calorie verbruik. Je kan een te verbranden calorieverbruik instellen door de knop 'SET' in te drukken, en dit met intervals van 10 cal. Zodra de ingestelde hoeveelheid is verstreken zal een alarm weerklinken gedurende 8 seconden, en schakelt de computer over naar standaardfunctie.

PULSE  Hou beide sensoren op het stuur stevig vast (droog eerst handen en sensoren met een handdoek). Let wel: een stabiele meting gebeurt enkel wanneer beide sensoren tegelijkertijd worden vastgehouden. Na verloop van 30 seconden tot 1 minuut wordt de hartslag weergegeven op het scherm.

RECOVERY  Duw op deze knop na het beëindigen van de trainingssessie, en hou vervolgens beide sensoren stevig vast. Na verloop van 30 seconden tot 1 minuut wordt de recovery rate weergegeven met symbool F1 t/m F6. F1 duidt op een snelle recuperatie; F6 op een trage recuperatie. Consulteer een arts vooraleer een aerobisch trainingsprogramma aan te vatten.

Deze waarde is zeer persoonlijk. Raadpleeg uw arts voor professioneel advies alvorens u start met een hartslagrecuperatie programma.

Het scherm is voorzien van een 'Auto Power Off' functie, na 4 minuten non activiteit.

Training Instructies

Om een aanzienlijke verbetering van uw fysieke conditie te bekomen, dienen volgende aspecten te worden gevolgd :
Raadpleeg uw huisarts alvorens u start met oefenen, zeker wanneer u gedurende een langere periode geen fysieke inspanningen heeft geleverd en om eventuele risico's te vermijden.

Intensiteit

Om een maximum resultaat te bekomen moet de juiste intensiteit worden gekozen.
De hartslag wordt hierbij gebruikt als leidraad.
U kan volgende formule gebruiken :

Maximum hartslag = 220 - leeftijd

Terwijl u oefent moet uw hartslag zich tussen 60% - 85% bevinden van uw maximum hartslag.

Zie ingesloten tabel om uw persoonlijke trainingswaarden te bepalen.

Wanneer u start met oefenen, moet u ervoor zorgen dat uw hartslag 70% bedraagt van uw max. hartslag gedurende de eerste weken. Geleidelijk aan kan u de hartslag verhogen tot 85% van de max. hartslag.

Vet verbranding

Het lichaam start met de verbranding van vet bij 65% van de max. hartslag.

Om een maximum aan vetverbranding te verkrijgen, is het aangeraden om uw hartslag tussen 70% - 80% van de max. hartslag te houden.

De optimale training bestaat uit 3 workouts per week met een duur van 30 minuten elk.

Voorbeeld :

U bent 52 jaar en wil beginnen met oefenen.

Maximum hartslag = $220 - 52$ (leeftijd) = 168 hartslag/min

Minimum hartslag = $168 \times 0.7 = 117$ hartslag/min

Hoogste hartslag = $168 \times 0.85 = 143$ hartslag/min

Gedurende de eerste weken is het aan te raden te starten met een hartslag van 117, en daarna verhogen tot 143.

Bij een verbeterd trainingsniveau kan u de hartslag geleidelijk verhogen tot 70% - 80% van de max. hartslag.

Dit kan u bekomen door de weerstand te verhogen, door sneller te gaan fietsen of de duur van de trainingsperiode te verhogen.

Training Organisatie

Opwarming:

Voor u start met oefenen dient u elke keer een opwarming te houden van 5-10 minuten.

U kan stretch-oefeningen doen of een beetje fietsen met een lage weerstand.

Dunlop warming-up programma

Stretch- of flexibiliteitstraining is vitaal voor een gezonde en fitte lichaamsbouw. Door je lichaam te trainen zal de de bloedcirculatie verbeteren en dat zal de spieren beweeglijk houden. Het Dunlop warming-up programma zal bijdragen tot het ontwikkelen van een lenige en krachtige vorm.

Als u zich nooit eerder heeft verdiept in een goede warming-up, begin dan vooral kalm met rustige rekoefeningen en neem de tijd om langzaam leniger te worden. Met de uitgebreide artikelen die worden aangeboden in het Dunlop gamma, zal u altijd een produkt vinden dat voldoet aan uw eigen fitnessniveau.

Zorg ervoor dat u, om blessures te voorkomen, zich langzaam opwarmt. Tijdens de warming-up bereidt u zich vast voor op de oefeningen die u wilt doen. Begin de warming-up door 8 tot 10 minuten te joggen. U kan hiervoor ook gebruik maken van een Dunlop loopband, een Dunlop hometrainer of een Dunlop strider. Probeer een aantal van dezelfde oefeningen

toe te voegen aan de workout maar houdt de intensiteit laag, zodat u zich niet vermoeid gaat voelen. Voordat u nu aan de hoofd oefeningen gaat beginnen, rekt u de stijvere spieren. De duur van de warming up is afhankelijk van uw fitnessniveau en de mate van de intensiteit van uw workout.

Work-out:

Tijdens de training zelf moet u een hartslag nastreven van 70%-85% van uw max. hartslag.

U kan de duur van het oefenen bepalen aan de hand van volgende regel :

- Dagelijkse work-out: ongeveer 10 min. per sessie
- 2-3 x per week: ongeveer 30 min. per sessie
- 1-2 x per week: ongeveer 60 min. per sessie

Afkoeling:

Om de afkoeling van de spieren te beginnen, raden we u aan de intensiteit van het oefenen drastisch te verminderen gedurende de laatste 5 à 10 minuten. Stretchen kan ook helpen om spierpijn te vermijden.

Succes

Zelfs na een korte periode van regelmatig oefenen, zal u merken dat u de weerstand voortdurend moet verhogen om een optimale hartslag te bekomen. De trainingssessies zullen steeds gemakkelijker worden en u zal zich een stuk fitter voelen.

Om dit te bereiken moet u zichzelf motiveren om regelmatig te oefenen.

Kies vaste uren om te oefenen en start niet te agressief met oefenen.

Een oud gezegde onder sportmensen luidt :
"Het moeilijkste aan een training is beginnen met trainen"

We wensen u veel plezier en succes met uw Dunlop hometrainer.

De gegevens zijn louter indicatief en mogen niet aangewend worden voor medische noch paramedische doeleinden.

Hartslaglezing via deze computer is een benaderende niet geijekte waarde, en mag niet als leidraad aangewend worden in een cardio-gerelateerde therapie.

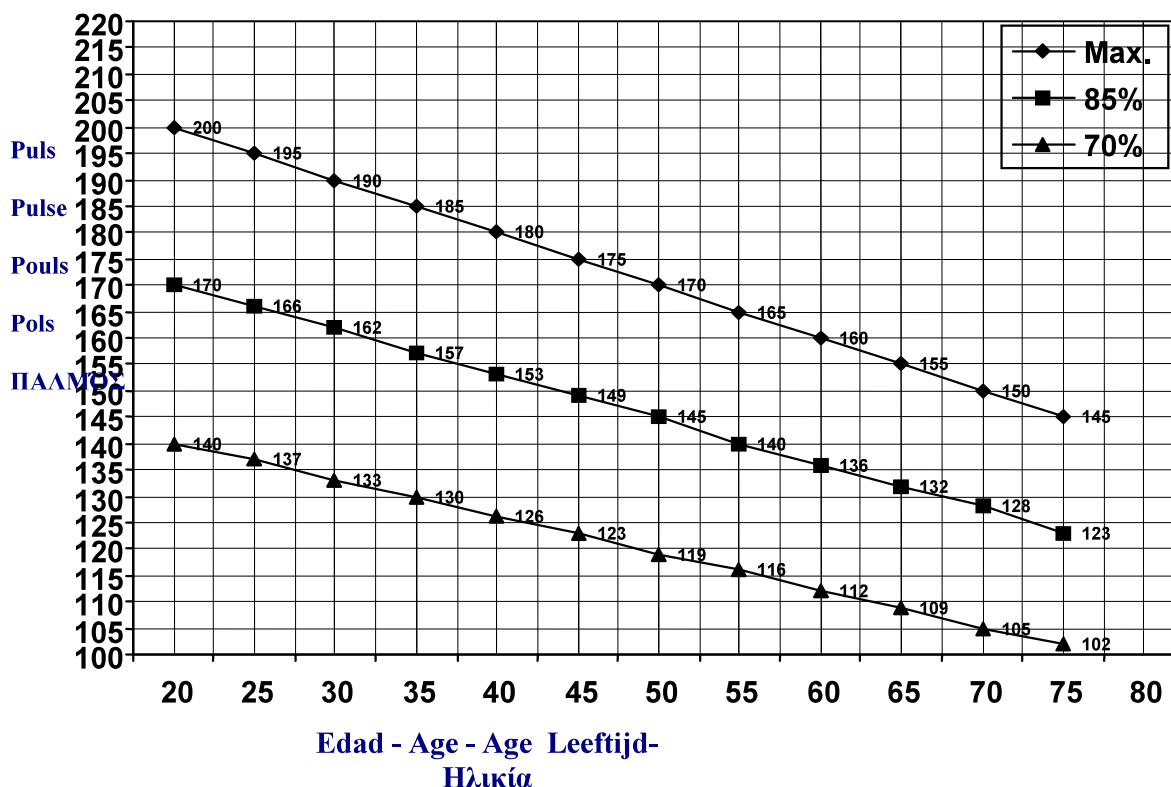
Wenst U zich een gehomologeerde hartslagmonitor aan te schaffen contacteer dan Uw Dunlop verdeler, of raadpleeg onze website www.ds-designsport.com, of vraag meer informatie: info@ds-design.be

Onderstaande referentie wordt aanbevolen door Dunlop om een passend oefenschema op te bouwen.

Referentie
20054

Omschrijving
Heartrate monitor Eon 110

**Entrenamiento del pulso - Training du pouls - Pulse Training - Hartslag training
- Μέτρηση παλμού**



El manual puede ser utilizado solamente para información

No se pueden hacer responsable el suministrador de faltas eventuales o de cambios eventuales en las especificaciones técnicas.

The owner's manual is only for customers' reference.

The supplier can not guarantee for mistakes occurring due to translation or changes in technical specifications of the product.

Le manuel d'utilisation ne sert que d'information au consommateur.

Le fournisseur ne peut être tenu responsable d'éventuelles erreurs de traduction ou d'éventuelles modifications techniques du produit.

Deze handleiding kan enkel gebruikt worden als leidraad.

De fabrikant kan niet verantwoordelijk gehouden worden voor eventuele fouten bij de vertaling noch voor eventuele veranderingen in de technische specificaties.

Οι οδηγίες χρήσης έχουν αποκλειστικό σκοπό την πληροφόρηση του πελάτη.

Ο κατασκευαστής δεν εγγυάται την περίπτωση πιθανών λαθών λόγω της μετάφρασης ή αλλαγών στα τεχνικά χαρακτηριστικά του προϊόντος.