



FITFIRST

AirBike X-55



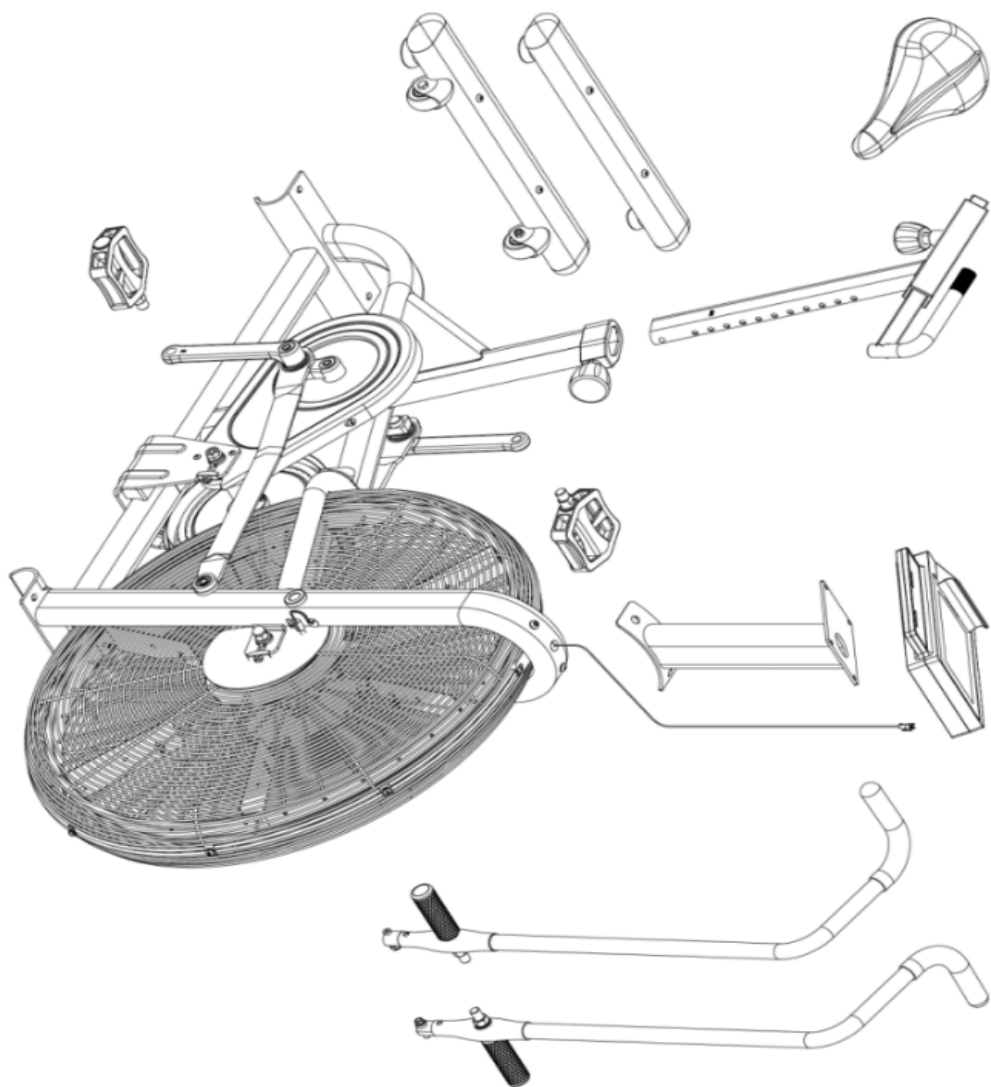
INHOUDSOPGAVE

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	3
MONTAGE	5
DISPLAY	7
INFORMATIE VENSTERS	10
KNOPPEN	11
DISPLAY SETUP	11
PROGRAMMA FEATURES	12
PROGRAMMA INSTRUCTIES	16
BLUETOOTH EN APPS	17
GEBRUIK EN SPORADISCH ONDERHOUD	19
REGELMATIG ONDERHOUD	19
GARANTIE	20
TECHNISCHE INFORMATIE	21
RETOURVOORWAARDEN	21
KLANTENSERVICE	21

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

- Gebruik de AirBike alleen binnenshuis.
- Houd ruimte vrij rondom de AirBike om ongelukken te voorkomen.
- Zet de AirBike niet in direct zonlicht, dicht bij een verwarming of een andere warmtebron.
- Houd handen, vingers en andere lichaamsdelen uit de buurt van de bewegende delen
- Gebruik en bewaar de AirBike niet in een vochtige ruimte.
- Kinderen en huisdieren dienen uit de buurt van de AirBike te blijven.
- Plaats de AirBike op een vlakke, stevige ondergrond.
- Zorg dat de AirBike stabiel en waterpas staat.
- Controleer voor gebruik of alle schroeven en bouten vast zitten.
- Om uw vloer te beschermen, kunt u een mat gebruiken.
- Deze AirBike mag maar door één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Tijdens het gebruik dient u uw evenwicht goed te bewaren.
- Draag geschikte sportkleding en sportschoenen. Let op met loszittende kleding en uw veters, zodat deze niet vast komt te zitten.
- Verplaats de AirBike niet terwijl u het zadel of het stuur vasthoudt.
- Stop direct met het gebruik in geval van kortademigheid, benauwdheid, misselijkheid, moeheid, pijn of andere klachten en bel uw huisarts.
- Dit model heeft een maximale belastbaarheid van 150 kg.

VERPAKKINGSINHOUD



58 4 x Bout L



22 2 x Bout M



23 4 x Bout S



35 10 Sluitringen



59 4 Moeren



3 Moersleutels



Schroevendraaier



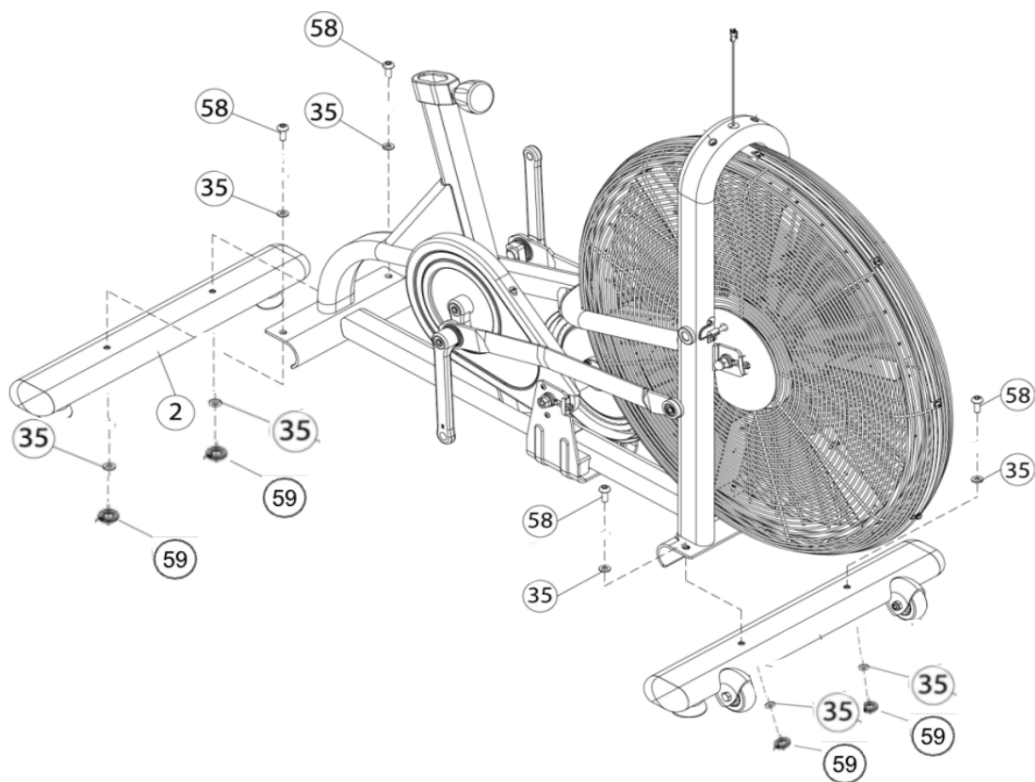
Inbussleutels



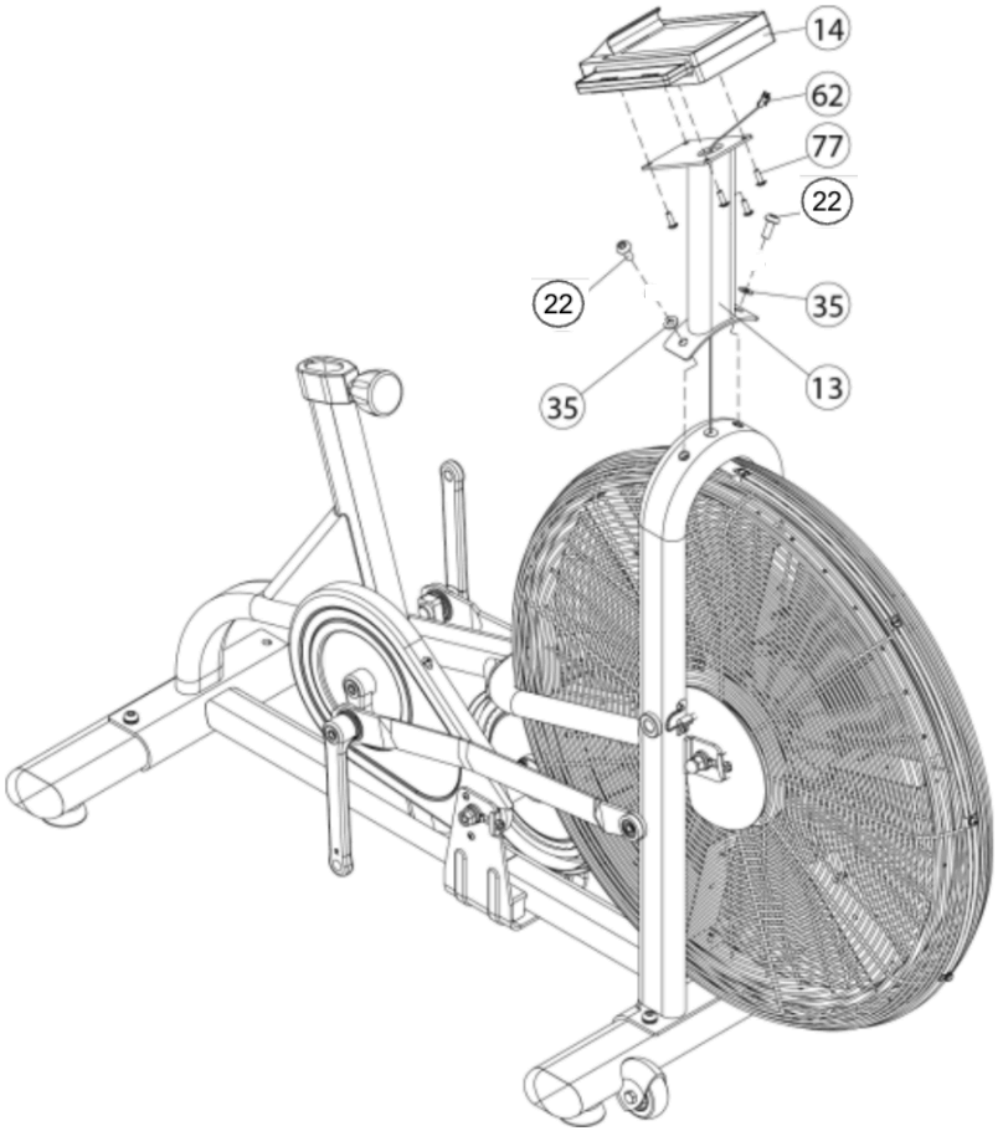
MONTAGE

Begin aan de montage met twee personen. Open de verpakking en haal de inhoud voorzichtig uit de doos. Zet het frame rechtop neer, op een vlakke ondergrond. Volg de veiligheidsinstructies. Gebruik de afbeeldingen voor verduidelijking en volg de instructies om uw nieuwe AirBike te monteren. Gebruik de onderdelenlijst en de afbeelding voor de juiste onderdelen.

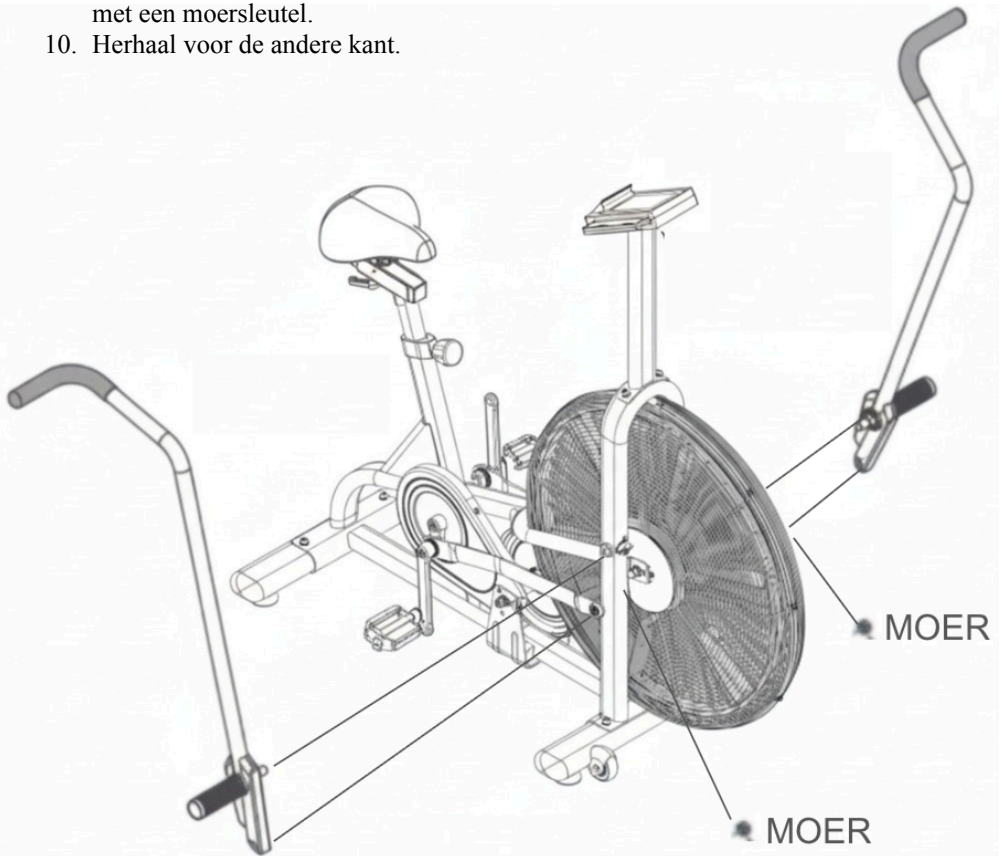
1. Monteer de voorvoet met transportwielen naar voren met tweemaal Bout L (58), vier sluitringen (35) en twee moeren (59). Plaats het frame op de voorvoet (4) uitgelijnd met de montage gaten. Plaats een sluitring over de bout, steek de bout van boven door het frame en de voet, plaats een sluitring over de bout aan de onderkant en maak vast met een moer.
2. Monteer de achtervoet (2) op dezelfde manier met tweemaal Bout L (58), vier sluitringen (35) en twee moeren (59).



3. Maak de sensorkabel (62) los van het frame. Begeleid de sensorkabel door de displayhouder (13) vanaf de onderkant.
4. Plaats de gebogen kant van de displayhouder over de montagegaten zoals op de afbeelding en bevestig met tweemaal bout M (22) en twee sluitringen (35).
5. Bevestig het display (14) aan de houder met de vier bouten S (77).

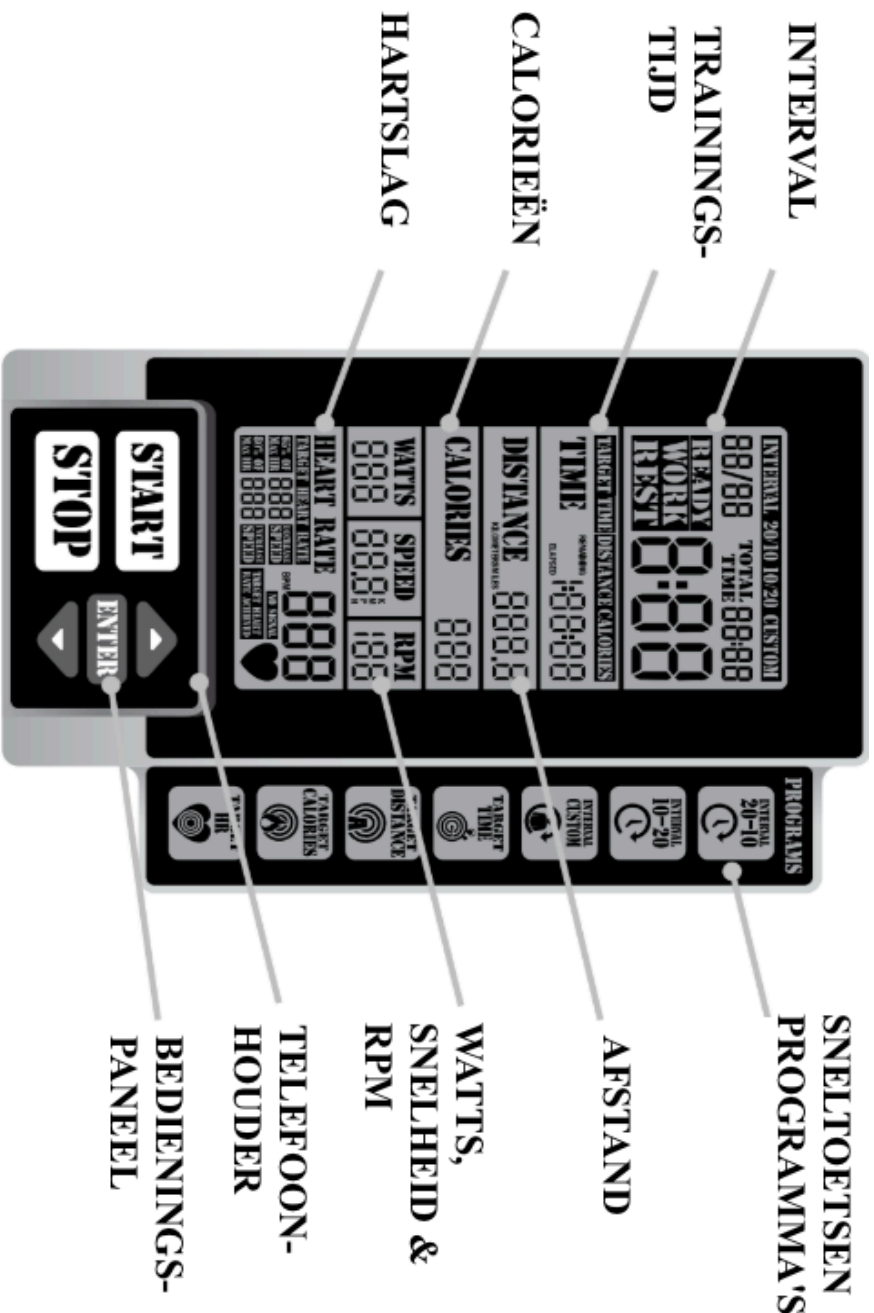


6. Plaats het zadel op de zadelbuis en fixeer de hoek van het zadel in de gewenste positie met de moeren onder het zadel en de moersleutel.
7. Maak de tie-wrap van één van de pedaalarmen los en houd vast tot stap 9.
8. Plaats één van de zwenkarmen op het bovenste montagegat aan de zijkant van het vliegwiel en draai de draaibare voetsteun vast in het montagegat. Het handvat dient in de richting van het zadel geplaatst te zijn.
9. Draai de moer onderaan de zwenkarm los van de voormonteerde bout. Lijn de bout van de zwenkarm uit met de opening in de pedaalarm van stap 7. Steek de bout door de opening in de draaiarm, plaats een sluitring en draai de bout weer stevig vast met een moersleutel.
10. Herhaal voor de andere kant.



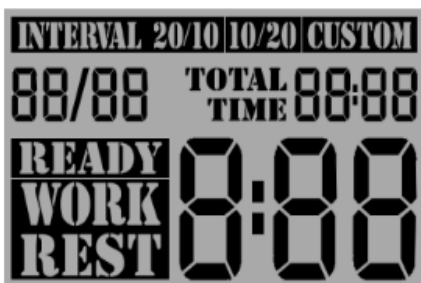
11. Draai de pedalen in de crankarmen en draai stevig vast met de moersleutel.
Let op: Linker pedaal draait tegen de klok in.
12. Draai de twee schroeven onder het display los, plaats de bidonhouder en draai de schroeven weer vast.
13. Controleer of alle schroeven moeren en bouten stevig vastzitten.
14. Breng de AirBike naar de gewenste locatie en stel waterpas af met de verstelbare poten onder de voeten voor maximale stabiliteit tijdens de training.

DISPLAY



INFORMATIE VENSTERS

Interval



Het Interval paneel geeft de interval trainingsdata voor het Interval 20/10, Interval 10/20 en Custom Interval programma weer. De bovenste banner geeft aan welk interval programma wordt uitgevoerd. Het venster linksonder geeft weer of de huidige interval een Werk- of rustperiode is. Het Total Time venster geeft de totale programmaduur weer. Het grote tijdsvenster geeft de tijd van de Werk- of Rustinterval weer. Het 88/88 venster toont de huidige interval en het totale aantal intervallen in het programma.



Doel: Tijd, Afstand en Calorieën

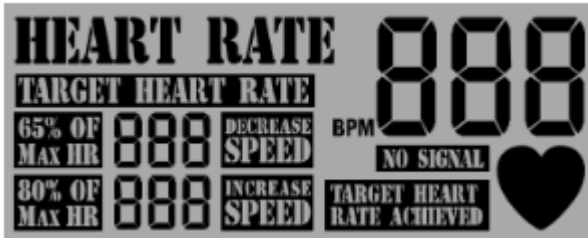
Het doelen weergavepaneel geeft de tijd, afstand en calorieën weer tijdens de training. De banner bovenaan toont het actieve programma. De tijdweergave wisselt af tussen resterende en verstreken tijd gedurende het programma. De afstand wordt weergegeven in kilometers. Het calorieën veld toont het aantal verbrande calorieën tijdens de huidige training.



Watts, Snelheid en RPM

Watts, Snelheid en RPM worden weergegeven tijdens alle programma's. Watts zijn een maat voor energieopwekking en worden vaak gebruikt om de hoeveelheid werk te meten die op een bepaald moment tijdens een training wordt gegenereerd. De Snelheidsweergave toont een waarde die simuleert dat je een standaardfiets rijdt en is afgeleid van de huidige RPM of pedaalsnelheid. De waarde wordt weergegeven kilometers per uur. RPM of rotaties per minuut relateert aan de snelheid waarmee de cranks draaien.

Hartslag venster



Dit venster toont een verscheidenheid aan informatie met betrekking tot de hartslag van de gebruiker. Wanneer een signaal wordt gedetecteerd door de draadloze monitor, wordt de hartslag van de gebruiker weergegeven in het grote, drietallige BPM

(slagen-per-minuut) veld en zal het Hart-icoon knipperen. Omgekeerd, wanneer er geen signaal wordt gedetecteerd verschijnt de "NO SIGNAL" banner en zal het Hart-icoon niet oplichten. Wanneer het hartslagprogramma actief is, helpt de console de gebruiker een BPM-bereik te handhaven tussen 65% en 80% van de Max HR. Boven- en ondergrenzen van het doelbereik worden naast elkaar weergegeven. De "SPEED UP" of "SLOW DOWN" banners zullen flitsen om aan te geven dat een verhoogde of verlaagde snelheid nodig is om de hartslag in het gewenste bereik te brengen. Wanneer de hartslag van de gebruiker binnen het doelbereik ligt, verschijnt de "Target Heart Rate Achieved" banner.

KNOPPEN

START



Start het gekozen programma

STOP



Stopt of pauzeert een lopend programma

ENTER



Bevestigt een waarde voor een programma

HOGER/LAGER



Verhoogt of verlaagt waarden voor een programma

Programma Sneltoetsen



Start direct het gekozen programma.

DISPLAY SETUP

Batterijen

De FitFirst AirBike X-55 werkt op vier AA batterijen. De compartimenten hiervoor bevinden zich op de achterkant van het display.

Standaard of metrische eenheden

De FitFirst AirBike X-55 wordt standaard afgesteld in kilometers. De afstand en snelheid worden weergegeven in kilometer en kilometer per uur.

PROGRAMMA FEATURES

Standby modus

Na drie (3) minuten inactiviteit schakelt het display in standby modus. Het scherm schakelt zich uit en de trainingsdata wordt gewist.

Startmodus

Wanneer het scherm geactiveerd is, is het apparaat in startmodus en klaar om een programma te starten. De trainingsmodus blijft drie minuten actief. Na drie minuten inactiviteit schakelt het scherm weer in Standby modus.

Reset

Houd de STOP knop twee seconden ingedrukt om alle instellingen en data (behalve de eenheden) te resetten.

Pauze

Druk op de STOP knop om een programma voor maximaal drie minuten te pauzeren. Na drie minuten zonder input schakelt het display zichzelf uit.

Verstreken en resterende tijd

Tijdens een trainingsprogramma wisselt het tijdsvenster tussen verstreken en resterende tijd.

Snelstart Programma's

Wissel tussen programma's met een enkele druk op de knop, ook tijdens de training.

Samenvatting

Na een training toont het display gedurende drie minuten een samenvatting van de prestaties. Het display wisselt hierbij tussen maximaal geleverd vermogen, snelheid en RPM en de gemiddelden hiervan.

PROGRAMMA INSTRUCTIES

Vrije training

Door een training te beginnen zonder een geselecteerd programma start het snel-start programma. Het snel-start programma start direct wanneer de pedalen worden bewogen. Het display toont alle trainingsinformatie, inclusief de hartslag bij verbinding met een hartslagband. Het programma loopt tot de pedalen stoppen met bewegen. Druk op STOP om het programma te stoppen en de samenvatting te bekijken.

Interval 20/10 en Interval 10/20

Het interval 20/10 en 10/20 programma biedt acht hoge intensiteit programma's met vooraf ingestelde tijd segmenten. Deze manier van trainen staat ook wel bekend als High Intensity Interval Training (H.I.I.T). Het programma geeft automatisch de start van elke werk- en rustperiode aan.

Interval 20/10	Interval 10/20
Aantal intervals: 8 Werktijd: 20 seconden Rusttijd: 10 seconden	Aantal intervals: 8 Werktijd: 10 seconden Rusttijd: 20 seconden

Start: Druk de Interval 20/10 of de Interval 10/20 in

Training: De timer telt af vanaf 3 seconden bij de start van elke werk interval

Eind: Het programma loopt tot het laatste segment afgelopen is. Druk op STOP om het programma op een ander moment te stoppen. Het scherm zal hierna een samenvatting van de training tonen.

Custom Interval

Stel zelf de duur van en de hoeveelheid interval segmenten in bij het custom interval programma.

Start: Druk de Interval Custom knop in

Instellen: Selecteer het aantal intervals met de pijlvormige knoppen en druk op ENTER om te bevestigen. Selecteer de duur van de werk interval en bevestig met ENTER. Selecteer de duur van de rust interval en bevestig met ENTER.

Training: Het scherm telt af vanaf 3 seconden om de start van elk werk interval aan te geven.

Einde: Het programma stopt als alle interval segmenten zijn afgerond. Druk op STOP om het programma op een ander moment te stoppen. Het scherm zal hierna een samenvatting van de training tonen.

Tijd, afstand en calorieën programma

Stel een doel in op basis van tijd, afstand of calorieën en het programma loopt door tot het doel is bereikt.

Start: Druk de knop in van het gewenste doelprogramma.

Instellen: Bij het instellen knippert het vooraf ingestelde doel. Pas het doel omhoog of omlaag aan met de pijlvormige knoppen. Druk op ENTER om te bevestigen.

Trainen: Het tijd, afstand en calorieën venster geeft de voortgang weer tijdens de huidige training.

Bij een tijd doel telt het tijdsvenster af tot het doel is bereikt.

Bij een afstand doel telt het afstands venster af tot het doel is bereikt.

Bij een calorie doel telt het calorie-venster af tot het doel is bereikt.

Einde: Het programma stopt wanneer het ingestelde doel is bereikt. Druk op STOP om het programma op een ander moment te stoppen. Het scherm zal hierna een samenvatting van de training tonen.

Hartslagprogramma

De FitFirst AirBike X-55 heeft de mogelijkheid om te trainen op basis van hartslagzones voor een maximaal cardiovasculaire training. Door uw leeftijd in te voeren berekent de console automatisch uw theoretisch maximale hartslag en de optimale trainingszones, tussen 65% en 80% van de theoretisch maximale hartslag.

Start: Klik op de Target Heart Rate knop om het programma te starten

Instellen: Als het programma wordt gestart, of na een reset, verschijnt AGE? op het scherm en de standaard ingestelde leeftijd. Pas de leeftijd naar juistheid aan met de pijl vormige knoppen en bevestig met ENTER. Het programma start hierna gelijk.

Trainen: Het display licht op en geeft de trainings voortgang weer.

Wanneer de hartslag van de gebruiker lager dan 65% van de theoretisch maximale hartslag raakt, zal de SPEED UP banner knipperen om aan te geven dat er meer snelheid nodig is om in de ideale hartslagzone te blijven.

Wanneer de hartslag van de gebruiker boven 80% van de theoretisch maximale hartslag raakt, zal de SLOW DOWN banner knipperen om aan te geven dat de snelheid verlaagd moet worden om in de ideale hartslagzone te blijven.

Wanneer de hartslag van de gebruiker zich in de ideale zone bevindt verschijnt ‘TARGET HEART RATE ACHIEVED’ op het scherm.

Hartslagtraining

Gebruik van de draadloze hartslagontvanger

Een hartslag borstband is over het algemeen de meest nauwkeurige en handige methode om een hartslag te detecteren en te monitoren, en vormt een aanzienlijke verbetering ten opzichte van hartslagsensoren op basis van elektrische sensoren.

Bepaalde factoren kunnen de nauwkeurige overdracht van het hartslagsignaal negatief beïnvloeden. Wi-Fi-netwerken, draadloze telefoons en grote elektrische apparaten kunnen het signaal verstoren of corrumperen, waardoor de hartslag onregelmatig of onmogelijk hoog lijkt. De enige oplossing voor dit symptoom is het verwijderen van de oorzaak van potentiële verstoringen.

Daarnaast kan de lichaamssamenstelling van een persoon of het gebrek aan transpiratie ervoor zorgen dat de borstband geen sterk of accuraat hartslag signaal levert.

De FitFirst AirbikeX-55 is compatibel met de meegeleverde hartslagband. Om ervoor te zorgen dat de console uw hartslag draadloos kan detecteren en weergeven, moet aan vier (4) voorwaarden worden voldaan:

- De hartslagband moet voorzien zijn van een batterij en gedragen worden.
- De AirBike moet ingeschakeld zijn.
- Een workout programma moet worden uitgevoerd.
- De gebruiker moet zich binnen een meter van de console bevinden.

Berekening van de maximale hartslag

De maximale hartslag van een persoon is leeftijdsgebonden. Het is belangrijk om de training in een veilige en productieve hartslagzone uit te voeren. Wanneer de intensiteit te hoog of te laag is, wordt er maar beperkte voortgang gemaakt in de cardiovasculaire fitheid. Een workout op lage intensiteit leidt niet tot maximaal resultaat. Te hoge intensiteit kan daarentegen leiden tot blessures en overmatige vermoeidheid met lage progressie als gevolg, omdat het lichaam probeert te herstellen.

De ideale hartslagzone bevindt zich tussen de 65% en 80% van de maximale hartslag. De maximale hartslag wordt berekend met de som:

$$220 \text{ BPM minus de leeftijd} \\ 220 - (\text{leeftijd}) = \text{maximale hartslag in slagen per minuut}$$

Gebruik de volgende formule om de ideale hartslagzone te berekenen.

Het voorbeeld is voor een 35-jarige sporter:

- $220 - 35 = 185 \text{ BPM}$ ($220 - \text{leeftijd} = \text{maximale hartslag in BPM}$)
- $0.65 \times 185 = 120 \text{ BPM}$ ($65\% \text{ van } 185 \text{ BPM (Max hartslag)} = 120 \text{ BPM}$)
- $0.80 \times 185 = 148 \text{ BPM}$ ($80\% \text{ van } 185 \text{ BPM (Max hartslag)} = 148 \text{ BPM}$)

De ideale hartslagzone ligt voor deze persoon tussen 120 BPM en 148 BPM.

BLUETOOTH EN APPS

Instructies voor het gebruik van de FitShow-app Downloaden en configureren

- Scan de QR-code om de app te downloaden of zoek naar de app in de **App Store** of **Play Store**.
- Maak een account aan en stel uw gegevens in.



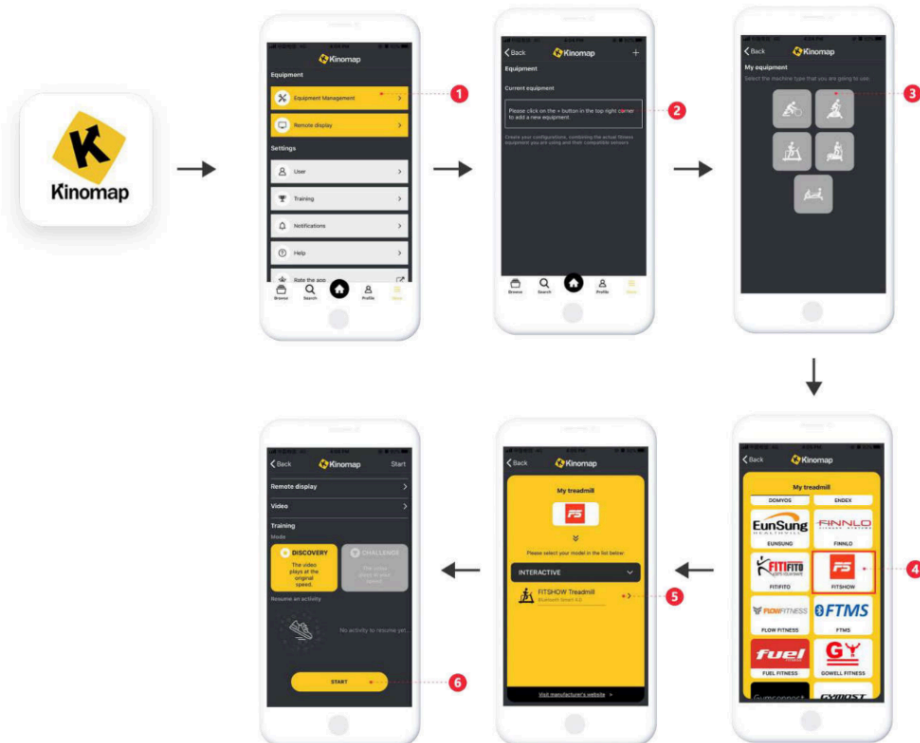
Apparaat verbinden

- Schakel Bluetooth in voordat u een apparaat koppelt.
- Ga naar de **apparaten** pagina en selecteer hometrainer of binnenfiets.
- Klik op **quick start** en selecteer uw apparaat in het scan overzicht.

Opmerkingen:

1. Vermijd het verbinden van apparaten die de app kunnen uitschakelen.
2. Als het apparaat op batterijen werkt, schakel het dan eerst in voordat u de app verbindt.
3. Beweeg de pedalen voor verbinden enkele keren zodat de sensor beweging registreert.
4. Kijk in de app voor verschillende soorten trainingen en tips van experts voor een zo effectief mogelijke training.
5. Klik rechtsboven op uw profiel om al uw gegevens en trainingsdata in te zien.

Instructies voor het gebruik van de Kinomap-app



1. Zoek en download de Kinomap-app in de App Store.
2. Open de app en selecteer More.
3. Kies de optie om fitnessapparatuur toe te voegen.
4. Selecteer Exercise Bike.
5. Druk op FitShow.
6. Selecteer het gewenste apparaat (bijvoorbeeld Fs-XXXX) om een apparaat te koppelen.
7. Kies een video en begin met trainen.

GEBRUIK EN SPORADISCH ONDERHOUD

Weerstand

De weerstand van een AirBike wordt bepaald door luchtstroming. Hoe harder er wordt getrapt, hoe groter de weerstand.

Stoppen met trainen

Laat het vliegwiel volledig tot stilstand komen voor de training wordt afgebroken en u van de AirBike afstapt. Afstappen voordat het vliegwiel tot stilstand is gekomen kan tot beklemming leiden.

Sporadisch onderhoud

Na verloop van tijd en gebruik kan de spanning op de aandrijfriem minder worden.

Volg onderstaande stappen om de spanning te verhogen:

1. Maak de twee schroeven van de halfronde beschermkap los en verwijder de beschermkap aan beide kanten
2. Draai de moer op de dikke bout enkele slagen los zodat er speling mogelijk is aan beide kanten
3. Draai de moer op de lange, dunne bout enkele slagen met de klok mee om de spanning gelijkmatig aan elke kant te verhogen
4. Draai de moer op de dikke bout weer vast en plaats de beschermkappen weer terug.

REGELMATIG ONDERHOUD

Alle FitFirst AirBike-modellen zijn ontworpen voor jarenlang gebruik. Laat geluid de eerste indicatie zijn dat een reparatie of aanpassing nodig is. Stop onmiddellijk met gebruik en neem contact op met het verkooppunt als er een ongewoon geluid, schrapen, kloppen, slijpen of trillingen worden opgemerkt. Een klein probleem kan uitgroeien tot een grote reparatie als het genegeerd wordt en het gebruik wordt voortgezet.

Controleer vóór elke training of alle klemmen en schroeven goed vastzitten.

De FitFirst AirBike X-55 is vervaardigd uit de meest duurzame materialen. De kunststoffen zijn gegoten uit sterk en chemisch bestendig ABS en PVC. Het frame is gemaakt van hoogwaardig staal en beschermd met een industriële poedercoating voor corrosiebestendigheid. Het is echter belangrijk op te merken dat zweet extreem corrosief kan zijn als het zich ophoopt op de machine. Veeg na elke training de eenheid af met een milde zeepoplossing, gevolgd door grondig drogen met een schone handdoek. Het plaatsen van een kleine spuitfles en handdoek in de buurt van de eenheid helpt ervoor te zorgen dat uw apparatuur er jarenlang als nieuw uitziet.

OPMERKING: Zweet is zeer corrosief en kan, als het op de machine blijft, verkleuring, vervaging, roest en geuren veroorzaken. Helaas vallen deze gevolgen niet onder de Garantievoorwaarden.

GARANTIE

FitFirst vervangt of repareert, op basis van ons inzicht, onderdelen van het frame welke als gevolg van een materiaal of fabricagefout defect raken binnen twee jaar na aankoop.

Het originele aankoopbewijs dient als garantiebewijs. De garantie heeft geen betrekking op de volgende onderwerpen: afwerking van het artikel, schade als gevolg van nalatigheid, verkeerd gebruik of montage, schade als gevolg van het niet naleven van onderhoudsinstructies of aanpassingen aan het product. Schade aan onderdelen als bouten, moeren en schroefdraden door verkeerde montage vallen ook niet onder de garantie.

TECHNISCHE INFORMATIE

Modelnaam	AirBike X-55
Batterij	4x AA
Maximale belasting	150 kg
Afmetingen	130 x 59 x 130 cm
Materialen	ABS, Aluminum, Metaal
Product gewicht	49kg

RETOURVOORWAARDEN

Wij hopen uiteraard dat u tevreden bent met uw aankoop. Mocht u echter problemen ondervinden of andere vragen hebben, aarzel dan niet om contact op te nemen met onze klantenservice. Wij staan altijd klaar om u te helpen.

Wilt u het product toch retourneren, dan vragen wij u de volgende instructies te volgen. Om de AirBike te retourneren verzoeken wij u vriendelijk het product in de originele verpakking te verpakken. Dit zorgt ervoor dat het product tijdens transport goed beschermd is. Daarnaast vragen wij u de AirBike zorgvuldig te demonteren volgens de instructies uit de handleiding, zodat het veilig en efficiënt kan worden teruggestuurd.

Zorg ervoor dat het product compleet, met alle accessoires en zonder zichtbare gebruikssporen, wordt geretourneerd. Indien de retourvoorwaarden niet correct worden nageleefd, behouden wij ons het recht voor om een eventuele waardevermindering van het product in rekening te brengen of de retour te weigeren.

KLANTENSERVICE

Heeft u vragen of opmerkingen over de FitFirst® AirBike? Wij helpen u graag! U kunt contact opnemen met de klantenservice via onze website: www.fitfirst.store/contact.

