

# ***FIT BIKE***

I N D O O R C Y C L E S



---

FITBIKE RIDE 1 – TOELICHTING DISPLAY

FitBike Ride 1 – Versie 1 (19.4.21)



Indeling Scherm	
<b>Time</b>	Tijdsweergave (Bereik 0:00 – 99:00)
<b>RPM / Speed</b>	Dit venster wisselt tussen de weergave van RPM: omwentelingen per minuut (bereik 0 – 999) en de snelheidsmeting in km/u (Bereik 0.0 – 99.9)
<b>Pulse</b>	Hartslagmeting in slagen per minuut (via polssensoren of optionele ongecodeerde 5Hz borstband)
<b>Distance</b>	Afstandmeting in km (Bereik 0.0 – 99.9)
<b>Watt / Load</b>	Dit venster wisselt tussen het vermogen in Watt (Bereik 0 – 300) en het actieve weerstandniveau (tijdens een programma)
<b>Calories</b>	Verbrande calorieën (Bereik 0 – 999)

Indeling Toetsen	
<b>Start / Stop</b>	Start, stop of pauzeer de gekozen training.
<b>Reset</b>	Tijdens het instellen van waarden (zoals afstand) reset je hiermee de waarde terug naar 0. Tijdens navigeren door het menu kun je met deze toets een stap terug. Door deze toets in te houden reset je het gehele display en start deze opnieuw op.
<b>Recovery</b>	Start het recovery programma. Deze functie dient geactiveerd te worden aan het einde van een lopend programma.
<b>Draaiknop / ENTER</b>	Navigeert door het menu. Naar links draaien = DOWN, naar rechts draaien = DOWN. Op de knop drukken = ENTER. Tijdens een manueel programma verstel je hiermee de weerstand.
<b>Quick Start</b>	Begin een snel programma zonder einddoel. Alle waarden tellen op tot het programma handmatig beëindigd wordt.

### PROGRAMMA'S

#### USER settings

Wanneer de hometrainer voor het eerst opgestart wordt zal het USER Selectie menu zichtbaar zijn, hier kunnen de persoonlijke gegevens ingevuld worden. Selecteer met het draaiwiel de gewenste USER, er bestaan vijf USERS, USER0 is een gastaccount waarbij de waarden alleen bewaard worden voor één sessie. De overige USERS blijven opgeslagen. In volgorde worden nu de onderstaande waarden gevraagd. Deze zijn aan te passen en te bevestigen met het draaiwiel.

1. Geslacht
2. Leeftijd
3. Lengte in cm
4. Gewicht in kg

Na het bevestigen van de laatste waarde gaat het display naar het hoofdmenu. Om terug te keren naar het USER selectie menu dient de RESET knop ingehouden te worden tot er een piep hoorbaar is.

#### Snel start

Druk in het hoofdmenu (direct na opstarten) op QUICK START. Er zal een manueel programma starten zonder eindtijd of afstand. De weerstand dient dus zelf veresteld te worden met de draaiknop. Wanneer de gewenste tijd of afstand bereikt is kan het programma gestopt worden met START/STOP, druk hierna op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.

#### MANUAL

Navigeer in het hoofdmenu naar MANUAL en druk op ENTER om het manuele programma te starten. In dit programma kun je op basis van eenvoudige doelen trainen, de weerstand dient manueel veresteld te worden gedurende het programma. Het display zal vragen om optioneel doelen in te stellen, deze worden aangeduid door het knipperen van de waarde. Stel je een of meerdere doelen in; dan zullen deze waarden gaan aftellen, de display geeft dan een signaal wanneer een van de doelen is bereikt. Door een waarde op 0 te laten staan zal deze oplopen zonder einde.

Gebruik de volgende stappen om de waarden in te stellen:

1. TIME: Stel – indien gewenst - een tijdsdoel in met de draaiknop. Druk op ENTER om naar DISTANCE te gaan of op START/STOP om het programma te starten op basis van een tijds-doel.
2. DISTANCE: Stel – indien gewenst - een afstandsdoel in met de draaiknop. Druk op ENTER om naar CALORIES te gaan of op START/STOP om het programma te starten op basis van een afstand-doel.
3. CALORIES: Stel – indien gewenst – een caloriëdoel in met de draaiknop. Druk op ENTER om naar PULSE te gaan of op START/STOP om het programma te starten op basis van een caloriëdoel.
4. PULSE: Stel – indien gewenst – een hartslagdoel in met de draaiknop. De hometrainer zal de weerstand dan reguleren om de hartslag rond het doel te houden, dit werkt het beste met een borstband. Druk op ENTER om weer vooraan naar TIME te gaan of op START/STOP om het programma te starten op basis van een hartslagdoel.
5. Tijdens het programma kan de weerstand aangepast worden met de draaiknop.
6. Door op START/STOP te drukken wordt het huidige programma gepauzeerd, nogmaals hierop drukken hervat het programma. Om volledig te stoppen dient op RESET gedrukt te worden wanneer het programma gepauzeerd is, de display keert dan terug naar het hoofdmenu.

## **PROGRAM**

De FitBike Ride 1 beschikt over 12 voorgeprogrammeerde programma's. Een voorgeprogrammeerd programma kan slecht met één doel-waarde tegelijk ingesteld worden: tijd of afstand.

Gebruik de volgende stappen om een programma in te stellen:

1. Navigeer met de draaiknop in het hoofdmenu naar PROGRAM en druk op ENTER.
2. Navigeer met de draaiknop naar het gewenste programma, in beeld is een grafiek van de weerstand zichtbaar wanneer je een paar seconden blijft staan op een programma. Druk op ENTER om deze te bevestigen.
3. Stel – indien gewenst – met de draaiknop en hogere of lagere algehele weerstand van het programma in, deze is zichtbaar in de display wanneer aan de draaiknop gedraaid wordt. Druk op ENTER om naar TIME te gaan.
4. Stel – indien gewenst - met de draaiknop een TIME in om dit programma in af te werken, de weerstandblokjes van het programma zullen gelijk verdeeld worden over de gekozen tijd. Druk op START/STOP om te beginnen. Werk je het programma liever af op basis van een doel-afstand? Laat TIME dan op 0:00 staan en druk op ENTER om naar DISTANCE te gaan.
5. Stel – indien gewenst – met de draaiknop een DISTANCE in om dit programma in af te werken, de weerstandblokjes van het programma zullen gelijk verdeeld worden over de gekozen afstand. Druk op START/STOP om te beginnen.
6. Door op START/STOP te drukken wordt het huidige programma gepauzeerd, nogmaals hierop drukken hervat het programma. Om volledig te stoppen dient op RESET gedrukt te worden wanneer het programma gepauzeerd is, de display keert dan terug naar het hoofdmenu.

## **USER PROGRAM**

Wanneer de 12 vooraf geprogrammeerde programma's niet aansluiten bij de wensen dan heeft de Ride 1 de mogelijkheid om zelf een programma te maken.

Gebruik de volgende stappen om een programma in te stellen:

1. Navigeer in het hoofdmenu naar USER PROGRAM met de draaiknop en selecteer deze met ENTER.
2. Het apparaat vraagt nu per weerstandsblok welke weerstand hierbij gewenst is. Gebruik de draaiknop om deze te verstellen en druk op ENTER om naar het volgende blok te gaan. Vul alle blokken in en hou de ENTER toets ingedrukt tot deze piept om het programma vast te zetten en naar de TIME instellingen te gaan.
3. Gebruik de draaiknop om de gewenste tijdsdoel in te stellen waarin het programma afgelopen moet worden. Stel je liever een DISTANCE-, CALORIE- of PULSE-doel in? Blijf dan op ENTER drukken tot je bij deze optie uitkomt. Wanneer je meerdere doelen tegelijk instelt dan zullen alle waarden gaan aftellen tot de eerste bereikt is. Wanneer je tevreden bent met de instellingen druk je op START/STOP om te beginnen.
4. Door op START/STOP te drukken wordt het huidige programma gepauzeerd, nogmaals hierop drukken hervat het programma. Om volledig te stoppen dient op RESET gedrukt te worden wanneer het programma gepauzeerd is, de display keert dan terug naar het hoofdmenu.

## HRC (Heart Rate Control)

Met het HRC-programma kan de FitBike Ride 1 de weerstand automatisch aanpassen om jouw hartslag rond de gewenste doel-hartslag te houden. **Let op: wij raden voor een cardio-programma altijd aan om met een borstband te werken.** Navigeer met de draaiknop in het hoofdmenu naar HRC en druk op ENTER om het hartslag programma te selecteren.

Gebruik de volgende stappen om het programma in te stellen:

1. Navigeer in het hoofdmenu naar HRC en druk op ENTER om deze te bevestigen. Selecteer jouw leeftijd met de draaiknop en bevestig deze met ENTER.
2. Selecteer een hartslagpercentage om jouw training te doen en bevestig deze met ENTER, de opties hiervoor zijn:

Opties HRC	
Percentage	Aanbevolen voor
55%	Lichte hersteltraining, gewichtscontrole
75%	Conditieverbetering, gewichtscontrole
90%	Spierkracht, zware training
<b>TAG</b>	<b>Vrije invulling (in slagen per minuut, niet in % van maximum). Hier beneden staan de hartslagzones toegelicht. Bereken jouw hartslagzones met de berekening: <math>(220 - \text{leeftijd}) \times \text{percentage}</math>.</b>
50-60%	Lichte hersteltraining, gewichtscontrole
60-70%	Optimale vetverbranding, lichte verbetering uithoudingsvermogen
70-80%	Verbetering conditie
80-90%	Verbetering maximale prestatievermogen
90-100%	Optimalisatie maximale prestatievermogen

3. Stel – indien gewenst – met de draaiknop een doeltijd in om het programma in af te werken. Druk op START/STOP om te beginnen.
4. Door op START/STOP te drukken wordt het huidige programma gepauzeerd, nogmaals hierop drukken hervat het programma. Om volledig te stoppen dient op RESET gedrukt te worden wanneer het programma gepauzeerd is, de display keert dan terug naar het hoofdmenu.

## Watt

Wattage is een universele maatstaf voor vermogen welke tussen alle apparaten gelijk is. Met dit programma zal de Ride 1 de weerstand automatisch reguleren op basis van jouw omwentelingen per minuut om op die manier het gewenste vermogen te trappen. Navigeer met de draaiknop in het hoofdmenu naar WATT en druk op ENTER om het Wattage programma te starten.

Gebruik de volgende stappen om het programma in te stellen:

1. Selecteer met de draaiknop het gewenste Wattage en druk op ENTER om deze te bevestigen.
2. Gebruik de draaiknop om de gewenste tijdsdoel in te stellen waarin het programma afgelopen moet worden. Stel je liever een DISTANCE-, CALORIE- of PULSE-doel in? Blijf dan op ENTER drukken tot je bij deze optie uitkomt. Wanneer je meerdere doelen tegelijk instelt dan zullen alle waarden gaan aftellen tot de eerste bereikt is. Wanneer je tevreden bent met de instellingen druk je op START/STOP om te beginnen.
3. Door op START/STOP te drukken wordt het huidige programma gepauzeerd, nogmaals hierop drukken hervat het programma. Om volledig te stoppen dient op RESET gedrukt te worden wanneer het programma gepauzeerd is, de display keert dan terug naar het hoofdmenu.

## Random

Met de random functie genereer je een compleet willekeurig programma als je een keer heel iets anders wil met trainen. Dit programma stel je als volgt in:

1. Selecteer met de draaiknop RANDOM in het hoofdmenu en druk op ENTER.
2. Stel de tijd in waarin je het programma wil afwerken. Wil je beginnen dan druk je op START/STOP. Wil je liever het programma afwerken op basis van afstand, druk dan op ENTER.
3. Stel de afstand in waarin je het programma wil afwerken. Als je tevreden bent met de instellingen dan druk je op START/STOP om te beginnen.

## Recovery

Net voor het einde van een programma is er de mogelijkheid om een RECOVERY programma te starten. Dit korte programma van 1 minuut meet hoeveel jouw hartslag omlaag gaat in deze periode, op basis hiervan krijg je een score. **Let op: dit programma werkt alleen wanneer de polssensoren goed vastgehouden worden.**

De eindscores worden hier beneden toegelicht:

Recovery Resultaat		
Score	Toelichting	Daling hartslag ('begin SPM' minus 'eind SPM')
F1	Uitstekend	50 >
F2	Goed	40 ~ 49
F3	Gemiddeld	30 ~ 39
F4	Voldoende	20 ~ 29
F5	Slecht	10 ~ 19
F6	Zeer slecht	< 10

## Body Fat

De Ride 2 beschikt over een Body Fat calculator. Let op: dit is altijd een indicatie en mag niet als medische test gebruikt worden. Ga voor een nauwkeurige meting naar een specialist.

Gebruik de volgende stappen om deze calculator te gebruiken:

1. Zorg ervoor dat de juiste USER ingesteld staat. Op basis van deze gegevens berekent het apparaat jouw BMI en Body Fat.
2. Klik op jouw display op de BODY FAT toets en grijp de polssensoren op de handvaten vast.
3. Jouw display laat nu afwisselend jouw BMI en lichaams-vetpercentage zien. Hier beneden staat een tabel met de betekenis van de BMI-waarde:

<b>&lt; 18,5</b>	Ondergewicht
<b>18,5 – 24,9</b>	Gezond gewicht
<b>25 – 29,9</b>	Overgewicht
<b>30 – 34,9</b>	Obesitas
<b>35 &gt;</b>	Morbide obesitas