

# RAMBLER

## FITNESS

### Handleiding ZB-11



Service Center  
**0900 - 2025200**  
(€ 0,35 p/min)  
of email: [info@mp-products.nl](mailto:info@mp-products.nl)

## INHOUDSOPGAVE

Pag.	
3.	algemene veiligheidsvoorschriften
5.	Onderdelenlijst +
6.	Overzichtstekeningen belangrijke onderdelen
7.	Montage
9.	Computerinstructies
12.	Algemene Fitnesstips en oefeningen
16.	Garantiebepalingen en Garantiekaart

### Hartelijk dank

Wij danken u voor de aanschaf van dit apparaat. Dit apparaat zal u helpen uw conditie op peil te brengen en uw spieren op de juiste wijze te ontwikkelen. En van dit alles kunt u in uw eigen omgeving genieten.

#### VERPAKKING

Milieu vriendelijke recyclebare materialen

- Buitenverpakking is van karton
- Onderdelen van foam zijn CPC-vrij polystyrene(PS)
- Folies en zakjes zijn gemaakt van polyethylen (PE)
- Weerstandsbanden zijn gemaakt van polypropylene (PP)



#### AFVAL

Gooi uw afval op de juiste milieuvriendelijke manier weg.  
Voor meer informatie hierover kunt u contact opnemen met de gemeentelijke  
reinigingsdienst.



## Algemene veiligheidsvoorschriften

Bij het ontwerp en de productie van dit fitnessapparaat is veel aandacht besteed aan veiligheid. U dient echter altijd bepaalde veiligheidsvoorschriften in acht te nemen. Zorg ervoor dat u de gehele handleiding uitvoerig heeft doorgelezen voordat u het apparaat in gebruik neemt. Houd daarbij rekening met onderstaande punten:

- 1) Dit apparaat is geen speelgoed en dient alleen gebruikt te worden voor doeleinden zoals beschreven in deze gebruiksaanwijzing. Lees de onderstaande voorschriften zorgvuldig door voordat u dit apparaat in gebruik neemt.
- 2) Houd uw kinderen en huisdieren uit de buurt van de apparatuur. Het enthousiasme van kinderen kan leiden tot onjuist gebruik van het apparaat. Indien kinderen toestemming krijgen dit apparaat te gebruiken, dan dient men de kinderen te controleren en instructies te geven over het juiste gebruik van het apparaat. Onder geen geval is het apparaat te gebruiken als speelgoed.
- 3) Raadpleeg altijd eerst uw arts voordat u dit apparaat of andere fitnessapparaten in gebruik neemt.
- 4) Draag altijd veilige en makkelijke kleding als u gebruik maakt van fitnessapparatuur. Draag bij voorkeur sportschoenen of aerobicschoenen.
- 5) Indien u zich niet goed voelt of andere klachten krijgt, dient u onmiddellijk met de oefening te stoppen. U dient tevens te stoppen als u pijn of druk op uw gewrichten voelt.
- 6) Zorg dat nooit meer dan één gebruiker met het apparaat bezig is. Plaats het apparaat op een vlakke ondergrond, de benodigde ruimte is ongeveer 3 x 3 meter.
- 7) Zorg dat het apparaat juist is geïnstalleerd voordat het in gebruik wordt genomen. Wees er zeker van dat alle schroeven, bouten en moeren op de juiste wijze zijn geplaatst en vastgedraaid. Gebruik alleen onderdelen die door de importeur worden aanbevolen en zijn meegeleverd.
- 8) Gebruik het apparaat niet indien het beschadigd of kapot is.
- 9) Let in het bijzonder op de reactie van uw lichaam na gebruik. Duizeligheid geeft aan dat u te intensief met het apparaat bezig bent geweest. Als u zich duizelig voelt, ga dan op de grond liggen en kom niet eerder overeind totdat u zich weer beter voelt.
- 10) Gebruik het apparaat altijd op een gladde en schone ondergrond. Gebruik het nooit buiten of in het water.
- 11) Houd goed in de gaten dat uw armen en benen niet te dicht bij bewegende onderdelen komen. Stop geen materialen in bestaande openingen van het apparaat.
- 12) Gebruik dit apparaat alleen voor doeleinden zoals beschreven in deze gebruiksaanwijzing. Gebruik geen onderdelen die niet door de fabrikant worden aanbevolen.
- 13) Zorg dat zich geen scherpe objecten in de buurt van dit fitnessapparaat bevinden.
- 14) Wij adviseren gehandicapte of mindervalide personen dit apparaat alleen te gebruiken in bijzijn van gekwalificeerde begeleiders.
- 15) Het apparaat dient eerst stil te staan, alvorens u het apparaat verlaat.
- 16) Gebruik het apparaat op de juiste wijze. Onjuist gebruik van het apparaat kan leiden tot lichamelijk letsel.
- 17) Maximaal belastbaar gewicht: 120kg.
- 18) Dit apparaat is niet geschikt voor revalidatie doeleinden.
- 19) Een incorrecte en te intensieve workout kan blessures veroorzaken.

## **Waarschuwing**

Raadpleeg uw arts voordat u met oefeningen begint. Een frequent en inspannend trainingsprogramma moet eerst door uw huisarts worden goedgekeurd. Dit is met name belangrijk voor mensen die 35 jaar of ouder zijn of mensen die lichamelijke problemen hebben. Lees de gehele handleiding zorgvuldig door voordat u met de training begint. Wij staan in geen geval in voor persoonlijk letsel of lichamelijke klachten die zijn ontstaan door gebruik van dit apparaat en kunnen derhalve niet aansprakelijk worden gesteld. Bewaar deze instructies zorgvuldig. Letsel kan ontstaan door incorrect of buitensporig gebruik. Let op: het maximale toelaatbare gewicht op dit apparaat is 120 kg.

## **Montage**

Deze gebruikershandleiding is samengesteld om het monteren van dit apparaat éénvoudiger te maken en tevens het juiste gebruik uit te leggen. Zorg ervoor dat u de handleiding uitvoerig leest. Om u zelf bekend te maken met de onderdelen en het apparaat, raden wij u aan alvorens tot montage en gebruik over te gaan, eerst de overzichtstekening nauwkeurig te bestuderen.

Leg alle montagematerialen overzichtelijk op de grond en verwijder alle verpakkingsmaterialen. Bekijk de onderdelenlijst om te verifiëren welke onderdelen aanwezig zijn. Voor de montage verwijzen wij u naar de volgende pagina's.

## **Onderhoud en gebruik**

Raadpleeg uw arts voordat u met oefeningen begint. Een frequent en inspannend trainingsprogramma moet eerst door uw huisarts worden goedgekeurd.

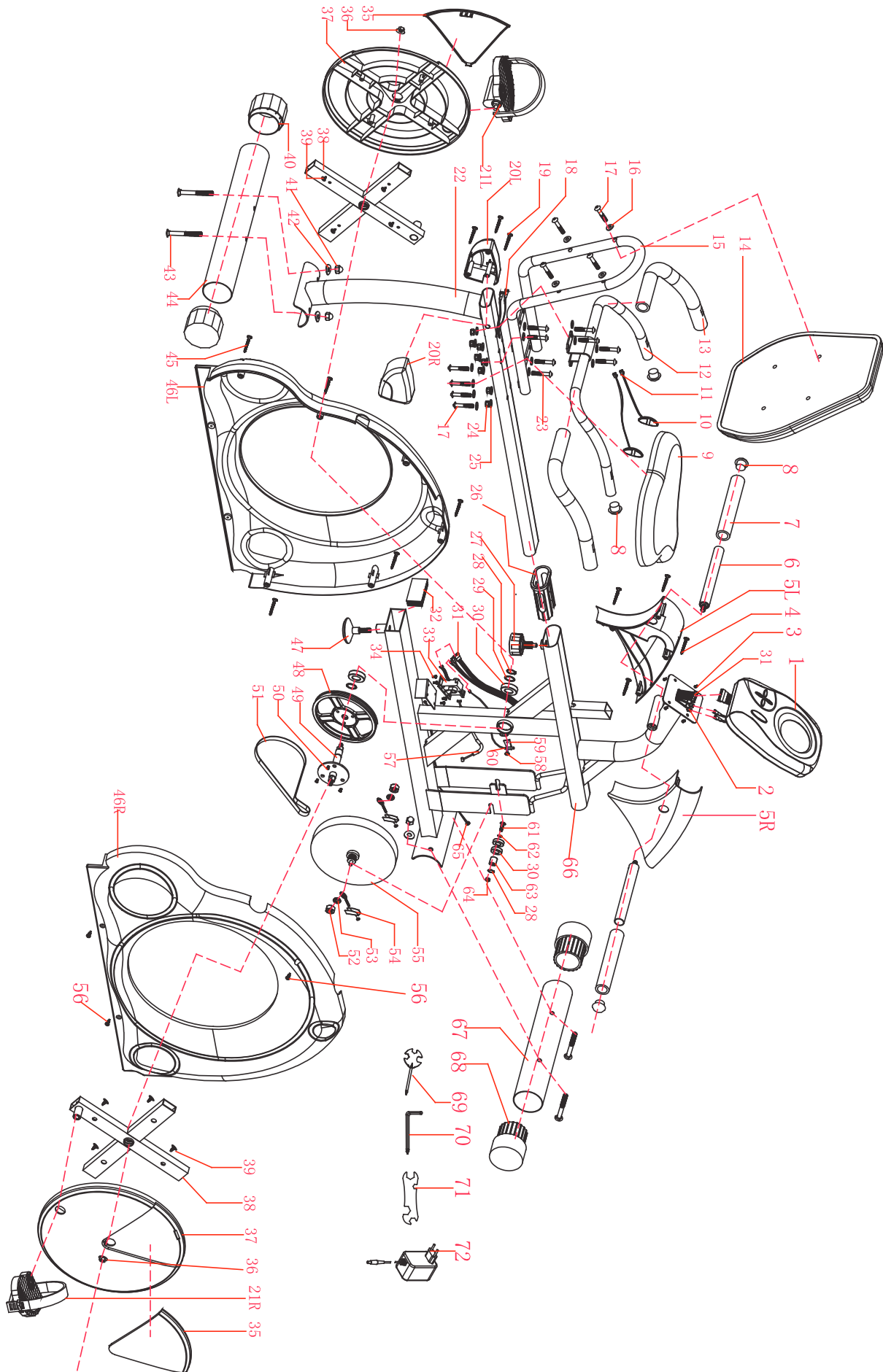
- Het apparaat dient regelmatig nagekeken te worden om lichamelijk letsel te voorkomen. Dit betekent ook dat men regelmatig dient te kijken of bouten en moeren goed zijn aangedraaid, of er beginnende scheuren geconstateerd worden en of er geen scherpe randen e.d. zijn wat tot lichamelijk letsel kan leiden.
- Defecte onderdelen dienen direct vervangen te worden. Indien dit niet direct mogelijk is, dient de apparatuur buiten gebruik gesteld te worden tot reparatie heeft plaatsgevonden.
- Let op! U dient geen sigaretten, vuur e.d. te gebruiken in de buurt van het apparaat, daar sommige kunststof onderdelen brandbaar zijn.
- Gebruik het apparaat niet voor een hete kachel en/of open haard.
- Indien men allergisch is voor kunststof, dient men eerst een arts te raadplegen alvorens het apparaat te gebruiken.
- Indien u het apparaat wat weer uit elkaar wenst te halen volgt u de montage aanwijzingen in omgekeerde richting.

## Onderdelenlijst

nr.	Omschrijving	Details/Aantal
1	Computer	1 st.
2	Hand pulse cable I	1 st.
3	Screw	4 st.
4	Screw	4 st.
5	End cap	1 set
6	Handrail	2 st.
7	Sponge	2 st.
8	End cap	4 st.
9	PVC seat	1 st.
10	Hand pulse	2 st.
11	Hand pulse cable II	2 st.
12	handle bar	1 st.
13	Sponge	2 st.
14	PVC back foam	1 st.
15	Back support	1 st.
16	8*19*1.5Twasher	4 st.
17	M8*38 Screw	8 st.
18	Hand pulse cableIII	2 st.
19	4*20 Screw	3 st.
20	Plastic cover(L+R)	1 set
21	pedal(L+R)	1 set
22	Shore	1 st.
23	M8*1.5T Screw	8 st.
24	M8 Nut	8 st.
25	8*16*1.5Twasher	20 st.
26	Plastic tube	1 st.
27	Quick pin	1 st.
28	C ring	2 st.
29	17*22*2T Washer	2 st.
30	Bearing	4 st.
31	Computer cable	1 st.
32	40*80 plastic cover	1 st.
33	Motor	1 st.
34	M5*15 Screw	4 st.
35	End cap	2 st.
36	M8 Screw	2 st.

nr.	Omschrijving	Details/Aantal
37	Chain cover(L+R)	2 st.
38	Crank (L+R)	2 st.
39	5*12 Screw	8 st.
40	Rear end cap	2 st.
41	M10 Screw	4 st.
42	10*24*2T washer	4 st.
43	M10*88 Screw	4 st.
44	Rear Stabilizer	1 st.
45	4.5*25 Screw	5 st.
46	Main cover (L+R)	1 set
47	stabilizer	1 st.
48	Belt wheel	1 st.
49	Arbor	1 set
50	M8*12L Screw	3 st.
51	Wheel	1 st.
52	3/8" Screw	2 st.
53	10*19*1.5T Washer	2 st.
54	Chain adjuster	2 set
55	Fly wheel	1 st.
56	M5 Screw	6 st.
57	Computer cable	1 st.
58	M5*10 Screw	1 st.
59	Sensor set	1 st.
60	Sensor	1 st.
61	M10*40L Screw	1 st.
62	Washer	1 st.
63	Tube	1 st.
64	M10 Nut	1 st.
65	DC Cable	1 st.
66	Main frame	1 st.
67	Front stabilizer	1 st.
68	Front end cap	2 st.
69	Screw driver	1 st.
70	5mm wrench	1 st.
71	wrench	1 st.
72	Adapter	1 st.

# Overzicht van de onderdelen.

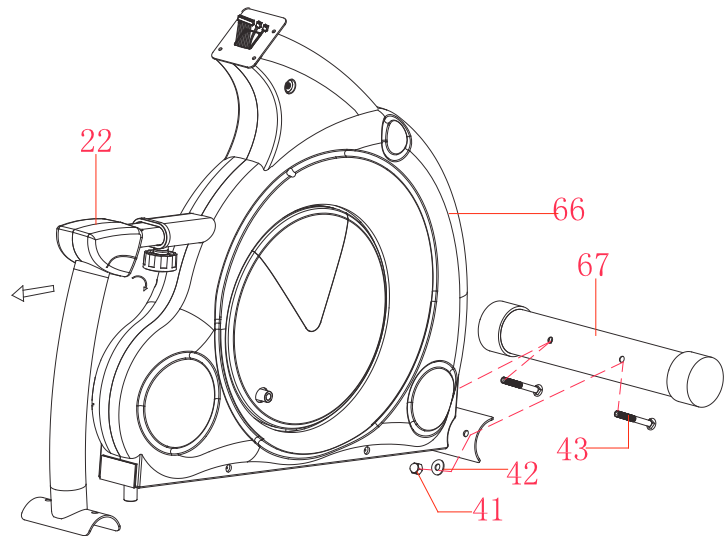


## Montage

**Let op:** (Verwijder voor het monteren de kartonnen bescherming, deze dient ter voorkoming van beschadigingen tijdens het plaatsen op de grond).

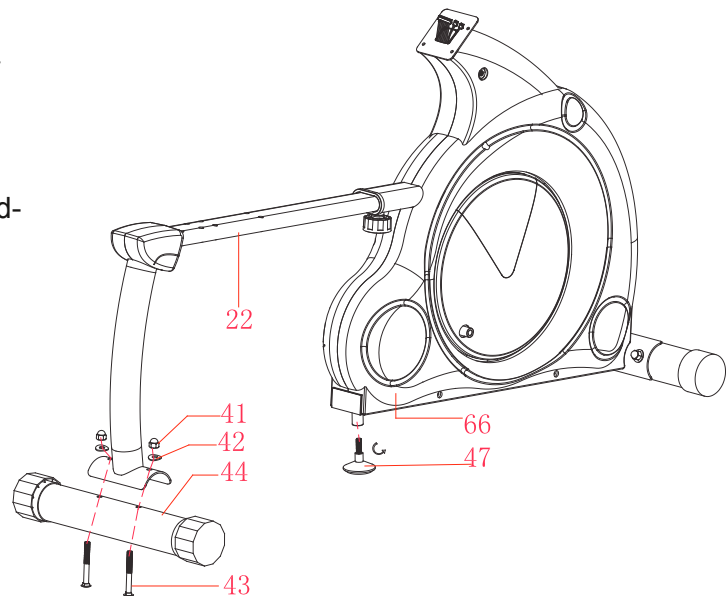
### STAP 1

Maak de voorstabilisator met de 2 bouten (43) vast aan het hoofdframe.



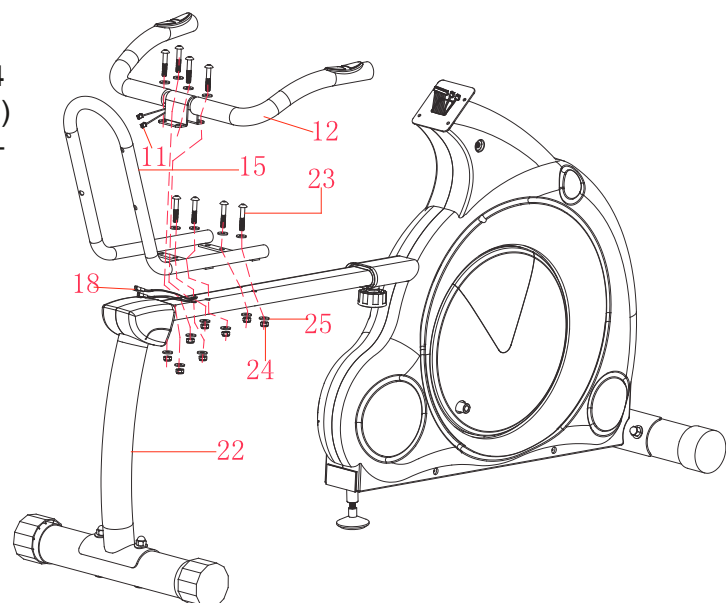
### STAP 2

Bevestig de achterstabilisator (44) door via de onderzijde de lange bouten naar boven te duwen en deze vast te zetten met de ringen (42) en moeren (41). Bevestig de steunmoer (47) in het hoofdframe.



### STAP 3

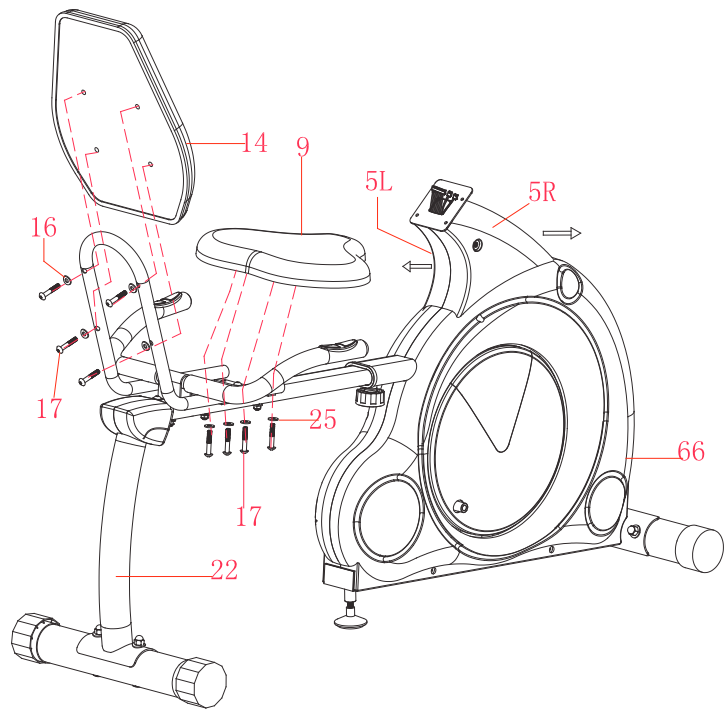
Bevestig de rugleuning steun (15) met 4 bouten (23). Bevestig de stuurstang (12) met 4 bouten (23). Maak verbinding tussen de handpuls stroomkabel (11) met kabel 18.



## Montage

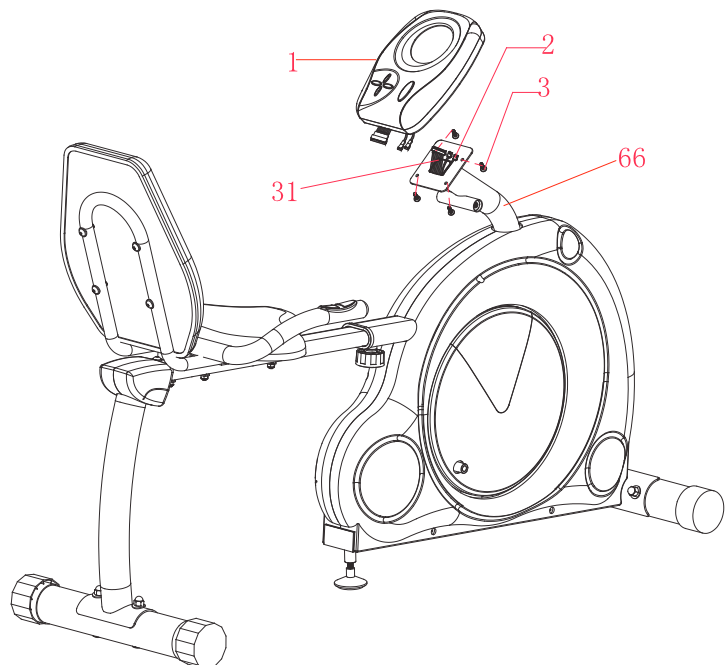
### STAP 4

Bevestig de zitting (9) met 4 bouten (17) en ringen (25). Bevestig de leuning (14) met 4 bouten (17) en ringen (16) aan de rugleuningsteun.



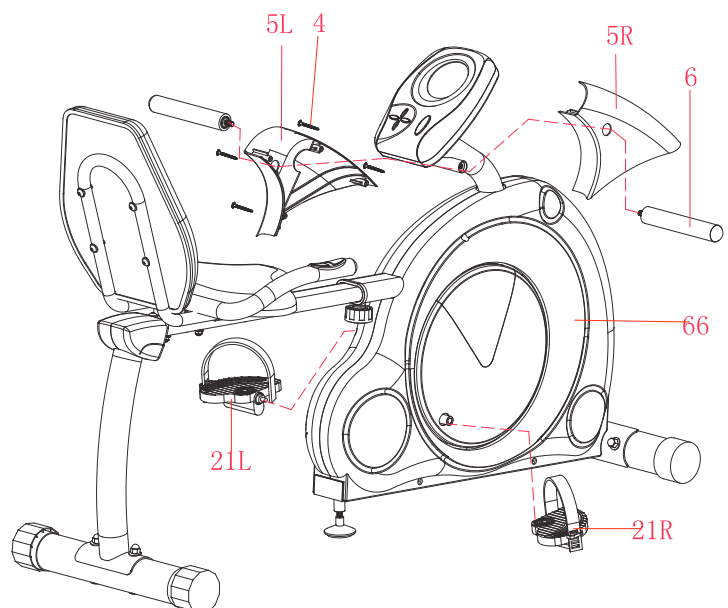
### STAP 5

Bevestig de handpuls kabel (2) en de computerkabel (31) met de computer. Bevestig de computer (1) aan het hoofdframe (66) met 4 schroeven (3)



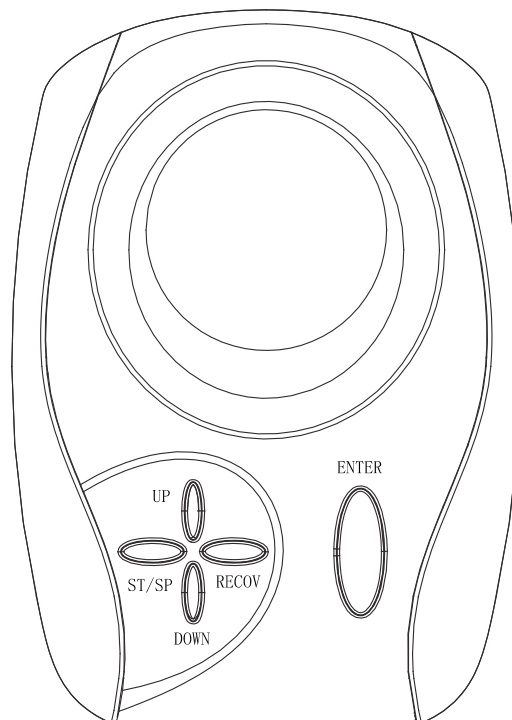
### STAP 6

Bevestig de handgrepen (6) met het hoofdframe (66). Bevestig de kappen (5) met schroeven (4). Bevestig de pedalen (21) aan de linker en rechterzijde. Let op schroef het juiste pedaal aan de juiste zijde! (in het pedaal staat L of R aangegeven).



## Computer functies Zitbike

- 1: de volgende 21 programma's zitten op de computer
  - a) 1 manual programma
  - b) 10 voorgeprogrammeerde programma's: P1= rolling, P2= Heuvelachtig, P3=vetverbranding, P4= Hellingen, P5= Bergen, P6=Interval, P7= Cardio, P8=uithoudingsvermogen, P9= Slope, P10= Rally
  - c) 1 Watt control programma
  - d) 4 hartslagcontrole programma's, 55% H.R., 75% H.R., 90% H.R. en Target H.R.
  - e) 4 persoonsgebonden programma's, CUSTOM1 t/m CUSTOM 4
  - f) 1 Body fat meetprogramma
- 2) Legt de persoonsgebonden data vast: man/vrouw, lengte, gewicht en leeftijd.
- 3) De Dot Matrix display geeft de actuele gegevens
- 4) Hartslagmeting
- 5) Beeld geeft: snelheid (rpm), tijd, afstand, calorie, Watt, hartslag
- 6) de computer gaat automatisch uit na 4 minuten indien er geen activiteiten gemeten worden.



**De Zitbike computer is tevens uitgerust met een ingebouwde zender die communiceert met een hartslag borstband (niet standaard meegeleverd).**

### KNOPPEN:

1: ENTER knop

- Indien de computer in de "stop" mode staat drukt u op enter voor de programma selectie en het invoeren van de waarden ( het betreffende schermje knippert ) .
- A) na het kiezen van het gewenste programma drukt u op enter om dit te bevestigen
- B) na het kiezen van de gewenste tijd of andere instelling drukt u op enter om te bevestigen

Indien de display START aangeeft drukt u op de Enter knop om ofwel de snelheid ofwel de RPM te selecteren. Dit kan ook automatisch wisselen.

Indien de ENTER knop gedurende 2 seconden ingedrukt blijft, worden alle waarden op 0 gezet.

### 2: START/STOP

- Druk op de start/stop knop om de telling te starten of te stoppen.
- Indien de start/stop knop gedurende 2 seconden ingedrukt blijft, worden alle waarden op 0 gezet.

### 3: UP

- indien de computer in de " stop" mode staat en de dot matrix in het scherm knippert drukt u op de knop " UP" Zodra een bepaald niveau in het scherm knippert kunt u dit niveau ophogen door op de " UP" knop te drukken.
- Als de computer in de "Start mode" staat en knippert kunt u met de "UP" knop de weerstand verhogen.

### 4: DOWN

- indien de computer in de " stop" mode staat en de dot matrix in het scherm knippert drukt u op de knop " DOWN " Zodra een bepaald niveau in het scherm knippert kunt u dit niveau verlagen door op de " DOWN" knop te drukken.
- Als de computer in de "Start mode" staat en knippert kunt u met de "DOWN " knop de weerstand verlagen.

### 5: RECOVERY

Test eerst uw huidige hartslag en de hersteltijd door op deze knop te drukken. Indien u in de hartslag recovery mode zit, drukt u op deze knop om het programma te verlaten.

## DE WERKING:

- 1) Zet de computer aan. Plug de adapter met de stekker in de stroom en het andere einde in de computer. De computer geeft een biep en gaat naar het start scherm
- 2) Programma selectie en waarde instelling:

### Manueel en voorgeprogrammeerde programma's

- a: Druk op de UP/DOWN knop om het programma te selecteren dat u wenst.
- b: Druk op ENTER om de keuze te bevestigen en het "tijd" selectieschermje te activeren.
- c: De tijd zal knipperen en door op de UP/DOWN knop te drukken kunt u de gewenste tijd instellen. Druk op ENTER om deze te bevestigen
- d: De afstand zal knipperen en door op de UP/DOWN knop te drukken kunt u de gewenste calorieën instellen. Druk op ENTER om deze te bevestigen.
- e: De Calorie zal knipperen en door op de UP/DOWN knop te drukken kunt u de gewenste caloriewaarde instellen. Druk op ENTER om deze te bevestigen.
- f: Druk op START/STOP om te beginnen met de training

### Watt control programma

- a: Druk op de UP/DOWN knop om het WATT programma te selecteren.
- b: Druk op ENTER om de keuze te bevestigen en het "tijd" selectieschermje te activeren.
- c: De tijd zal knipperen en door op de UP/DOWN knop te drukken kunt u de gewenste tijd instellen. Druk op ENTER om deze te bevestigen
- d: De afstand zal knipperen en door op de UP/DOWN knop te drukken kunt u de gewenste calorieën instellen. Druk op ENTER om deze te bevestigen.
- e: De Calorie zal knipperen en door op de UP/DOWN knop te drukken kunt u de gewenste caloriewaarde instellen. Druk op ENTER om deze te bevestigen.
- f: De Watt display zal knipperen en door op de UP/DOWN knop te drukken kunt u de gewenste wattage instellen. Druk op ENTER om deze te bevestigen.
- f: Druk op START/STOP om te beginnen met de training

**Opmerking:** De Watt waarde wordt bepaald door het koppel en de RPM. In dit programma zal de Wattage continue hetzelfde blijven. Dit betekent dat indien u snel trapt de weerstand lager zal zijn en indien u langzamer trapt de weerstand automatisch hoger zodat de WATT waarde gelijk blijft!

**De Zitbike computer is tevens uitgerust met een ingebouwde zender die communiceert met een hartslag borstband (niet standaard meegeleverd).**

### Hartslag controle programma's 55%, 75%, 90 %

De maximale hartslag hangt o.a. af van uw leeftijd. Dit programma zorgt voor een optimale training binnen de maximale hartslag.

- a: Druk op de UP/DOWN knop om het HEART rate programma te selecteren.
- b: Druk op ENTER om de keuze te bevestigen en het "tijd" selectieschermje te activeren.
- c: De tijd zal knipperen en door op de UP/DOWN knop te drukken kunt u de gewenste tijd instellen. Druk op ENTER om deze te bevestigen
- d: De afstand zal knipperen en door op de UP/DOWN knop te drukken kunt u de gewenste calorieën instellen. Druk op ENTER om deze te bevestigen.
- e: De Calorie zal knipperen en door op de UP/DOWN knop te drukken kunt u de gewenste caloriewaarde instellen. Druk op ENTER om deze te bevestigen.
- f: De target Heartrate control display zal knipperen en de computer zal op basis van de reeds eerder gevoerde leeftijd een maximale hartslag vaststellen.. Druk op ENTER om deze te bevestigen.
- f: Druk op START/STOP om te beginnen met de training

### Target heartrate programma:

De gebruiker kan hier de gewenste max. hartslag zelf invoeren.

- a: Druk op de UP/DOWN knop om het TARGET HEARTRATE programma te selecteren.
- b: Druk op ENTER om de keuze te bevestigen en het "tijd" selectieschermje te activeren.
- c: De tijd zal knipperen en door op de UP/DOWN knop te drukken kunt u de gewenste tijd instellen. Druk op ENTER om deze te bevestigen
- d: De afstand zal knipperen en door op de UP/DOWN knop te drukken kunt u de gewenste calorieën instellen. Druk op ENTER om deze te bevestigen.
- e: De Calorie zal knipperen en door op de UP/DOWN knop te drukken kunt u de gewenste caloriewaarde instellen. Druk op ENTER om deze te bevestigen.

- f: De target Heartrate control display zal knipperen en door op de UP/DOWN knop te drukken kunt u de gewenste hartslag selecteren... Druk op ENTER om deze te bevestigen.
- f: Druk op START/STOP om te beginnen met de training.

### Opmerking:

De hartslagwaarde zal tijdens de oefening variëren en is natuurlijk afhankelijk van weerstand en snelheid. Het heartrate programma is er om ervoor te zorgen dat uw hartslag binnen het vooraf bepaalde maximum blijft. Zodra de computer merkt dat uw hartslag hoger is dan het ingestelde max. zal de computer de weerstand automatisch verlagen of u moet de snelheid zelf verlagen. Indien uw hartslag lager is dan het vooringestelde trainingsdoel dan zal de computer de weerstand automatisch verhogen of u moet sneller gaan trappen.

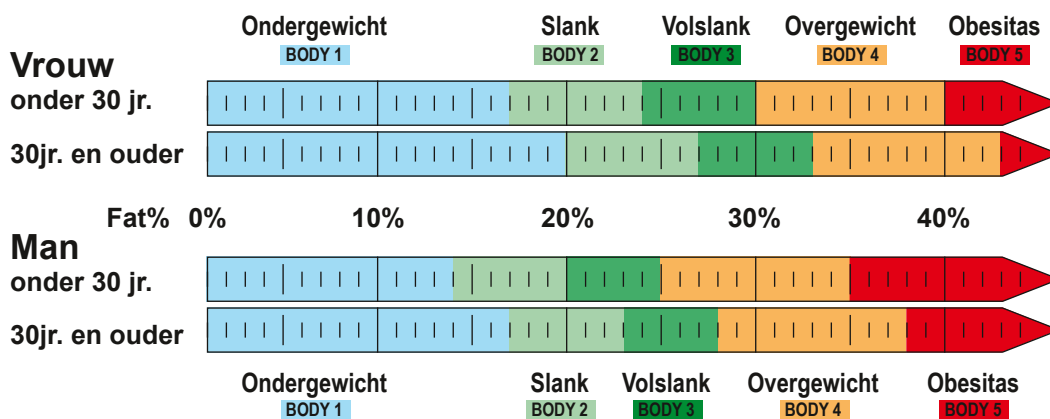
### USER (gebruiker) programma 1 tot en met 4:

- a: Druk op de UP/DOWN knop om de User te selecteren.
- b: Druk op ENTER om de keuze te bevestigen en het "tijd" selectieschermje te activeren.
- c: De tijd zal knipperen en door op de UP/DOWN knop te drukken kunt u de gewenste tijd instellen. Druk op ENTER om deze te bevestigen
- d: De afstand zal knipperen en door op de UP/DOWN knop te drukken kunt u de gewenste afstand instellen. Druk op ENTER om deze te bevestigen.
- e: De Calorie zal knipperen en door op de UP/DOWN knop te drukken kunt u de gewenste caloriewaarde instellen. Druk op ENTER om deze te bevestigen.
- f: Het eerste weerstandsniveau zal knipperen en door op de UP/DOWN knop te drukken kunt u de gewenste weerstand selecteren... Druk op ENTER om deze te bevestigen. Voer deze stappen opnieuw uit om andere waarden in te voeren.
- f: Druk op START/STOP om te beginnen met de training.

### Body Fat Programma:

- a: Druk op de UP/DOWN knop om het Body Fat programma te selecteren.
- b: Druk op ENTER om de keuze te bevestigen en het "Height" selectieschermje te activeren.
- c: De "HEIGHT" display zal knipperen en door op de UP/DOWN knop te drukken kunt u uw lengte instellen. Druk op ENTER om deze te bevestigen
- d: De "WEIGHT" display zal knipperen en door op de UP/DOWN knop te drukken kunt u uw gewicht instellen. Druk op ENTER om deze te bevestigen.
- e: De "AGE" display zal knipperen en door op de UP/DOWN knop te drukken kunt u uw leeftijd instellen. Druk op ENTER om deze te bevestigen.
- f: Het MAN/VROUW display zal knipperen en door op de UP/DOWN knop te drukken kunt u uw geslacht selecteren... Druk op ENTER om deze te bevestigen.
- f: Druk op START/STOP om te beginnen met het bepalen van uw Body Fat.

### Overzichtstabel Fat% en BODY



### Opmerking: Tijdens de Body Fat meting moet u beide handen op de handpulsesensoren leggen:

De testresultaten zijn: Fat% BMR (basal metabollic rate)  
BMI (body mass index) Body Body Shape

- Indien uw handen niet goed liggen om de sensoren kan de computer geen signaal opvangen en komt de foutmelding ERROR2.
- Start de procedure dan opnieuw.
- Gedurende de test kunt u het programma niet verlaten.
- Sluit het programma na de test door op de UP/DOWN toetst te drukken.

### **Hartslag recovery programma:**

Dit programma meet en test uw hartslag voor en na de training. Hierdoor kan uw conditie worden bepaald.

De computer laat uw hartslag zien indien u de sensoren beetpakt of indien u een draadloze hartslagzender (band) heeft.

Druk op de RECOVERY knop om de test te starten, de computer gaat naar de stopstaus.

Uw handen blijven om de sensoren

De tijd telt af van 60 seconden naar 0 seconden.

Zodra de teller op 0 seconden staat laat de display de resultaten zien.

F.1.0= Excellent, F.2.0 is goed, F.3.0 is redelijk, F.4.0 is beneden het gemiddelde, F.5.0 niet goed en F.6.0= slecht.

Indien de computer uw hartslag niet detecteert zal het programma recovery niet starten. Tijdens de recovery test kunt u het programma verlaten door de RECOVERY knop nogmaals in te drukken.

Hartslag wordt aangegeven in BPM beats per minute en verschijnt na een 4-tal seconden op het beeldscherm.

**LET OP: Alle waarden op het scherm zijn indicatief en niet geijkt. De aangegeven waarden op deze computer kunnen geen basis vormen voor medicatie of behandeling in welke vorm en uitvoering dan ook. Gebruiker is zelf verantwoordelijk voor verantwoord gebruik en bij twijfel dient een arts of specialist te worden geraadpleegd.**

## **Algemene fitness tips**

### **Raadpleeg uw huisarts**

Voordat u dit fitnessapparaat gaat gebruiken, is het zeer verstandig u eerst uitvoerig te laten onderzoeken door uw eigen huisarts of specialist. Voor regelmatig oefenen met dit apparaat dient u eerst goedkeuring van uw huisarts te hebben gekregen. Indien u tijdens het gebruik van dit apparaat klachten krijgt, dient u direct uw huisarts te raadplegen. Verstandig gebruik c.q. verantwoord gebruik van dit apparaat is van essentieel belang. Zorg dat tijdens het gebruik van het apparaat geen kinderen in de buurt zijn. Tevens dient het apparaat te worden opgeborgen op een plek waar geen kinderen bij kunnen komen.

### **Draag gemakkelijke kleding**

Draag altijd gemakkelijke kleding als u gebruik maakt van dit apparaat, waaronder gymschoenen. Draag geen losse kleding die tijdens gebruik kan scheuren.

### **Controleer uw apparaat**

Wees ervan overtuigd dat voor gebruik alle schroeven en bouten van het apparaat goed zijn vastgedraaid. Regelmatig onderhoud is zeer belangrijk voor de conditie van het apparaat.

### **Bepaal uw eigen tempo**

De mate van oefenen op dit apparaat is afhankelijk van uw eigen conditie. Als u gedurende enkele jaren niet heeft getraind of u heeft last van overgewicht is het verstandig om langzaam te beginnen met slechts een paar minuten per week.

In eerste instantie zult u deze oefeningen maar enkele minuten volhouden maar dit zal binnen 6 tot 8 weken verbeteren. Raak niet ontmoedigd als dit enkele weken langer duurt. Het is belangrijk uw eigen tempo te bepalen. Uiteindelijk zult u de oefening langer dan 30 minuten kunnen volhouden. Hoe beter uw conditie wordt, hoe moeilijker het zal worden om dit niveau vast te houden. Let echter wel op het volgende:

- Raadpleeg uw huisarts voordat u start met uw trainingsprogramma. Laat u door hem rustig adviseren over het programma met betrekking tot de oefeningen maar ook over uw eetpatroon.
- Start de training rustig en stel uw eisen niet te hoog. Neem naast deze oefeningen extra beweging, bijv. lopen, zwemmen, dansen en fietsen. Controleer regelmatig uw hartslag. Indien u geen hartslagmeter heeft, kunt u aan uw huisarts vragen op welke manier u dit het beste kunt doen. Bepaal uw gewenste hartslagniveau. Houd hierbij rekening met uw leeftijd en conditie.
- Zorg dat u tijdens de oefeningen op dit apparaat voldoende drinkt. U moet zorgen dat uw vochtgehalte op niveau blijft en uitdroging wordt voorkomen. Hetgeen dat u drinkt, dient op kamertemperatuur te zijn. Drink niet te veel koude vloeistof.

### **Controleer uw hartslag**

Om uw hartslag te kunnen controleren, moet u eerst weten hoe u deze kunt meten. De gemakkelijkste manier is om uw vingers op de slagader in uw nek, tussen de spieren en de luchtwegen, te leggen. Tel het aantal kloppingen gedurende 10 seconden en vermenigvuldig dit aantal met 6. Dit geeft de hartslag per minuut aan.

### **Oefeningen binnen uw eigen gestelde doel**

Hoe hoog of laag dient uw hartslag te zijn gedurende de oefeningen? Uw arts kan u informeren over de richtlijnen die voor u gelden.

<b>Leeftijd</b>	<b>Hartslagniveau 50-75% (slagen per minuut)</b>	<b>Maximale hartslag 100%</b>
20 jaar	100-150	200
25 jaar	98-146	195
30 jaar	95-142	190
35 jaar	93-138	185
40 jaar	90-135	180
45 jaar	88-131	175
50 jaar	85-127	170
55 jaar	83-123	165
60 jaar	80-120	160
65 jaar	78-116	155
70 jaar	75-113	150

Copyright (c) 1997 American Heart Association

### Warming-up – Cooling down

Een succesvolle oefening begint met een warming-up en wordt afgesloten met een cooling down. Doe alle oefeningen twee tot drie keer per week en neem tussen de oefendagen een rustdag. Binnen enkele maanden kunt u het aantal oefeningen uitbreiden naar 5 tot 6 keer per week. De warming-up is van essentieel belang voordat u met een oefening begint. Je lichaam wordt voorbereid om inspanningen te verrichten. Om spierproblemen te voorkomen, dient u na de oefening tevens een cooling down te doen. Wij raden u aan de volgende warming-up en cooling down te doen.

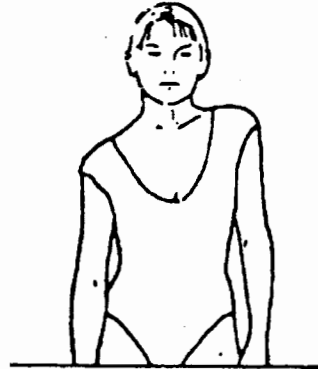
### Hoofdoefeningen

Draai uw hoofd naar rechts en voel de spanning in uw nek. Draai uw kin richting het plafond en doe hierbij uw mond open. Draai uw hoofd naar rechts en laat uiteindelijk uw hoofd zakken tot op uw borst. Dit kunt u meerdere malen herhalen.



### Schouderoefeningen

Til uw linkerschouder op en vervolgens uw rechterschouder waarbij u tegelijkertijd uw linkerschouder weer laat zakken.



### Strekoefeningen met uw armen

Strek uw linkerarm uit, richting het plafond en vervolgens uw rechterarm, terwijl u uw linkerarm weer laat zakken. Voel de spanning in uw rechter- en linkerzij. Herhaal dit meerdere malen.



### Dijbeenoefeningen

Plaats 1 hand tegen de muur en reik achter u naar uw voet en til uw rechervoet omhoog. Breng uw hiel zo dicht mogelijk bij uw billen. Doe dit 15 keer en herhaal dit met uw linkervoet.



### **Binnenkant van dijbeen en benen strekken**

Ga op de grond zitten en zet uw voeten tegen elkaar zodat uw knieën naar buiten wijzen. Trek uw voeten zo dicht mogelijk naar uw liezen. Druk uw knieën voorzichtig naar buiten tegen de grond. Herhaal dit indien mogelijk 15 keer.



### **Tenen aanraken**

Buig langzaam voorover en probeer met uw handen uw voeten aan te raken. Reik zover mogelijk en herhaal dit 15 keer.



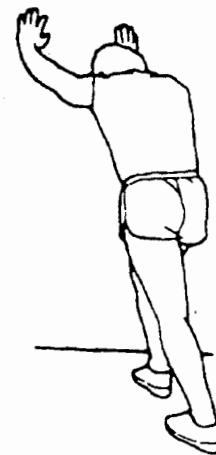
### **Hamstrings oefeningen**

Ga op de grond zitten en strek uw rechterbeen. Buig uw linkerbeen en zet uw voet tegen uw rechterbovenbeen. Reik met uw rechterarm naar uw rechervoet. Doe dit 15 keer en herhaal dezelfde oefening met uw linkerbeen.



### **Kuit/achilles oefeningen**

Zet beide handen tegen de muur en leun met het gehele lichaam op uw handen. Plaats uw benen om beurten naar achteren. Het achterste been kunt u hierbij uitrekken. Doe dit voor elk been 15 keer.



## **Aerobic oefeningen & gewicht**

### **Aerobic oefeningen**

Aerobic oefeningen zorgen voor een goede zuurstofvoorziening aan uw spieren via uw hart en longen: de belangrijkste spieren van uw lichaam. Het is een essentieel onderdeel van alle oefeningen en dient ook werkelijk in acht te worden genomen bij elke sportieve activiteit.

### **Gewichtstraining**

Aerobic oefeningen kunnen u helpen om het overtollige vetgehalte in uw lichaam te verminderen. Gewichtstraining daarentegen helpt bij de opbouw en versteviging van uw spieren.

Maar denk erom: raadpleeg altijd uw huisarts voordat u met trainen begint.

## GARANTIEBEPALINGEN

De wettelijke garantieperiode bedraagt 3 jaar (thuisgebruik) binnen de E.G. Aanvang garantie is de koop-/rekeningsdatum cq leverdatum.

De garantie heeft betrekking op fabricage- en materiaalfouten die reeds bij levering aanwezig zijn (bijv. als het artikel niet de beloofde of beschreven eigenschappen bezit). Uitgesloten hiervan zijn schades, die door ondeskundig hantering/gebruik, geweldpleging, overmacht, aansluiting aan verkeerde netspanning, niet-naleving van de montage-/bedieningshandleiding, chemische of elektronische invloeden, veranderingen of ondeskundige reparaties, alsmede geen natuurlijke slijtage-verschijnselen ontstaan. Verder uitgesloten zijn gebreken, die op slijtage zijn terug te voeren.

Is er geen fout in de zin van de garantievoorwaarden of wordt het apparaat zonder koopbewijs ter reparatie aangeboden, kan de reparatie alleen tegen betaling van de kosten plaatsvinden.

Tijdens uw 36-maandelijkse garantieperiode heeft u aanspraak en het recht op kosteloze reparatie. Dit betekent, dat eventuele opgetreden gebreken voor u kosteloos verholpen worden.

Als een reparatie tijdens de garantieperiode oneconomisch, of onze inspanningen ter oplossing van het gebrek mislukken, behouden wij ons het recht voor, het artikel geheel of gedeeltelijk om te ruilen.

Om een snel herstel van het gebrek mogelijk te maken, meldt ons direct elk defect. Uiterlijke en duidelijke gebreken inclusief transportschades kunnen door ons alleen geaccepteerd worden, wanneer deze binnen een week na koop-/rekeningsdatum of levering gemeld worden. Hierbij is het voldoende dit bij onderstaand klantenservice- adres telefonisch of langs schriftelijke weg te melden.

Door gebruikmaking van de garantie verlengd zich de garantietermijn voor het apparaat niet.

Na afloop van de garantieperiode berekenen wij u de ontstane kosten: porto-/verpakkingskosten, materiaal en arbeidsduur.

Indien na overleg met ons Service Center een reparatie cq. retourzending dient plaats te vinden, verstuur het apparaat dan goed verpakt (originele verpakking) en gefrankeerd op tenzij anders overeengekomen naar:

**Service center - Steenpad 21, 4797 SG Willemstad**  
**info@mp-products.nl**

### **Belangrijk: Registreer uw aankoop en activeer uw garantie.**

1. Door het invullen van de garantiekaart en deze gefrankeerd te verzenden of...
2. Door het invullen van de garantiekaart via de site van MP-Products.  
<http://www.mp-products.nl/garantieform.html>
3. Door u gratis te registreren op [www.garantiedossier.nl](http://www.garantiedossier.nl) en het apparaat daar in uw persoonlijke dossier te plaatsen. Wij krijgen dan met uw toestemming van [garantiedossier.nl](http://www.garantiedossier.nl) een melding van de aankoop.

### **GARANTIEKAART ZB-11 ZITBIKE**

**PLU445**

Aankoopdatum: ...../...../.....

Dhr./Mevr. ....

Voorl. ....

Straat ....

Huisnr. ....

Postcode ....

Plaats ....

Telefoonnr. ....

E-mail ....

Handtekening:



**Service Center**  
**Steenpad 21**  
**4797 SG Willemstad**



Service Center

**0900 - 2025200**

(€ 0,35 p/min)

**info@mp-products.nl**

