

# SPORTOP B900



**VOORZICHTIG:** Inspanning van de aard, zoals gebruikelijk op deze apparatuur, mag niet worden uitgevoerd zonder eerst een arts te raadplegen. Er worden geen specifieke gezondheidsclaims gedaan of impliciet met betrekking tot de apparatuur. De metingen die door de apparatuur worden gedaan worden beschouwd als accuraat, maar alleen op de meting van uw arts mag worden vertrouwd.

Bewaar deze handleiding voor toekomstige referentie

Bedankt voor de aankoop van ons product. Hoewel we grote inspanningen leveren om de kwaliteit van elk product dat we produceren te waarborgen, komen er af en toe fouten en/of weglatingen voor. Mocht u in elk geval merken dat dit product een defect of ontbrekend onderdeel heeft, neem dan contact met ons op voor een vervanging.

Dit product is uitsluitend ontworpen voor thuisgebruik. Productaansprakelijkheid en garantievoorwaarden zijn niet van toepassing op producten die professioneel worden gebruikt of producten die in een sportschool worden gebruikt.

Deze fitnessapparatuur is ontworpen en gebouwd voor optimale veiligheid. Toch gelden bepaalde voorzorgsmaatregelen wanneer je een fitnessapparaat gebruikt. Lees zeker de volledige handleiding

Deze fitnessmachine is ontworpen voor optimale veiligheid. Toch gelden bepaalde voorzorgsmaatregelen wanneer je een fitnessapparaat gebruikt. Lees zeker de hele handleiding voordat je je machine in elkaar zet of bedient. Let in het bijzonder op de volgende veiligheidsmaatregelen.

1. Lees alle instructies in deze handleiding voordat je deze apparatuur gebruikt.
2. Gebruik de machine alleen voor het beoogde gebruik zoals beschreven in deze Handleiding.
3. Controleer en draai alle losse onderdelen vast voordat deze apparatuur wordt gebruikt.
4. Houdt handen weg van bewegende delen.
5. Houd kinderen en huisdieren altijd uit de buurt van de machine. LAAT kinderen NIET alleen achter in dezelfde kamer als de machine.
6. Doe altijd stretchoefeningen voordat je het apparaat gebruikt om goed op te warmen.
7. Controleer de machine voor elk gebruik; Zorg dat alle verbindingen stevig vastzitten.
8. Slechts één persoon tegelijk mag de machine gebruiken.
9. Als de gebruiker last heeft van duizeligheid, misselijkheid, pijn op de borst of andere abnormale symptomen, STOP dan onmiddellijk met de training. RAADPLEEG ONMIDDELLIJK EEN ARTS.
10. Plaats de machine op een net, egaal oppervlak. Gebruik de machine NIET in de buurt van water of buiten.
11. Draag altijd geschikte sportkleding tijdens het sporten. DRAAG GEEN gewaden of andere kleding die in de machine kan blijven haken. Sportschoenen worden aanbevolen bij het gebruik van de machine.
12. Plaats geen scherp voorwerp rond de machine.
13. Gehandicapten mogen het apparaat niet gebruiken zonder een gekwalificeerde persoon of arts aanwezig.
14. Gebruik de machine nooit als deze niet goed functioneert.
15. Voer alleen trainingswerk uit aan de apparatuur wanneer deze perfect werkt. Gebruik alleen originele reserveonderdelen bij een reparatie.
16. Gebruik geen sterke oplosmiddelen voor schoonmaak, en gebruik alleen de geleverde gereedschappen of geschikte gereedschappen voor eventuele reparaties die nodig zijn.
17. Voer de verpakking en eventuele onderdelen die later vervangen moeten worden (alle onderdelen van de eenheid) af op geschikte verzamelpunten of containers om het milieu te sparen.
18. TREK de zadelbuis NIET uit boven de waarschuwingslijn "max" die op de buis verschijnt wanneer je de hoogte van de stoel aanpast.

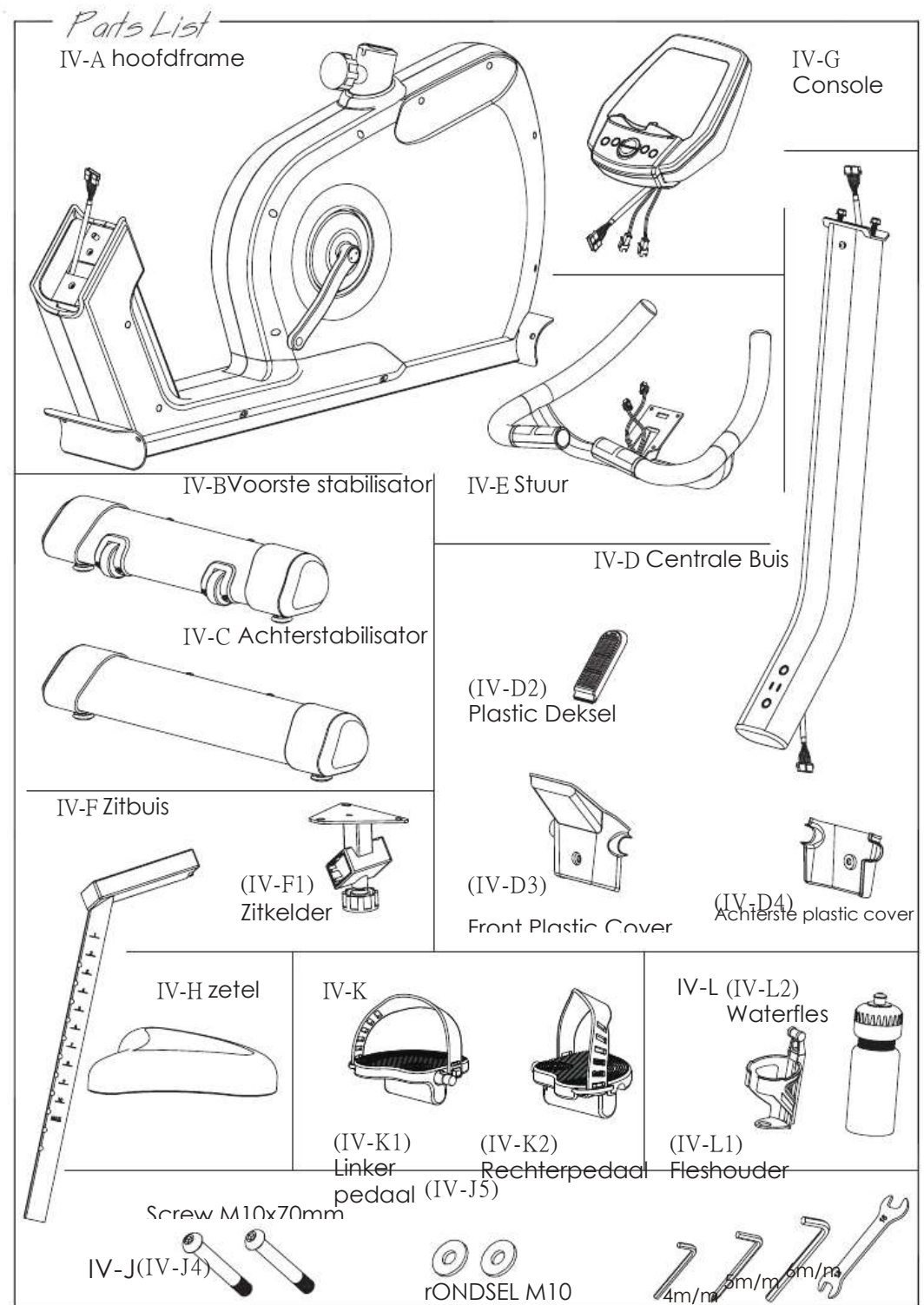
**WAARSCHUWING:** Raadpleeg voordat je met een oefenprogramma begint, je arts. Dit is vooral belangrijk voor personen met bestaande gezondheidsproblemen. De verkoper aanvaardt geen verantwoordelijkheid voor persoonlijk letsel of materiële schade die wordt opgelopen door of door het gebruik van dit product.

**SERVICETIPS:** De hoge kwaliteitsstandaard van dit product wordt alleen gehandhaafd als u regelmatig alle schroefverbindingen en bewegende onderdelen correct controleert. Beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen. Tijdens de reparatie mag het product door niemand worden gebruikt.

**BELANGRIJKE TIPS:**

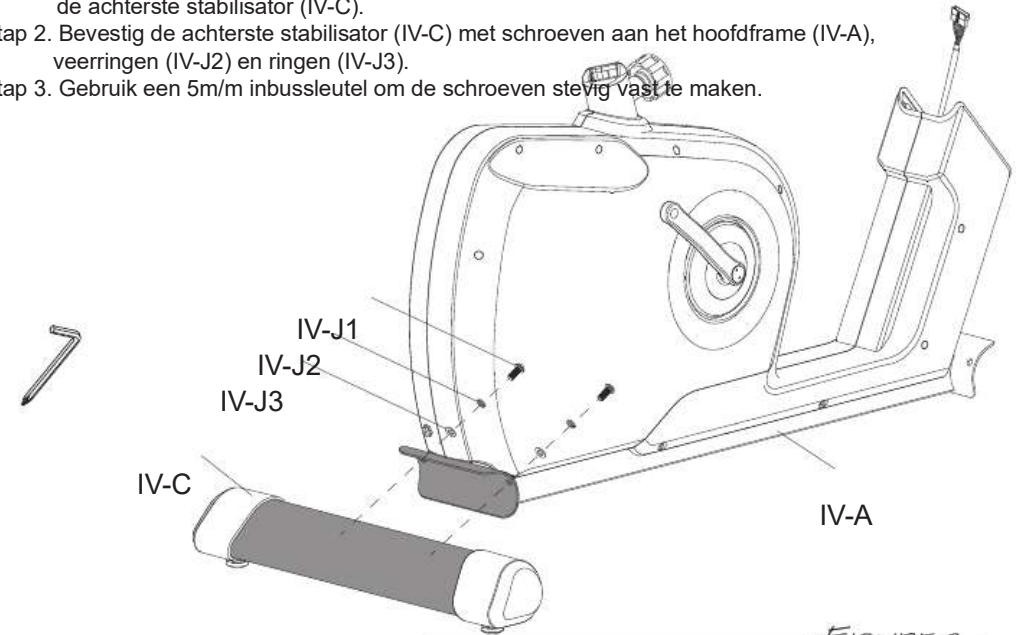
Ouders moeten zich bewust zijn van hun verantwoordelijkheid ten opzichte van het natuurlijke speelinstant van hun kinderen. Dit kan situaties veroorzaken waarin het product voor een ander doel kan worden gebruikt dan bedoeld.

Als kinderen het product mogen gebruiken, moeten de mentale en fysieke toestand en het temperament van de kinderen worden meegenomen. Zorg ervoor dat de kinderen goed worden getraind in het gebruik van het product en in de gecontroleerde uitvoering van de verschillende oefeningen. Wijs er vooral op dat het product geen speelgoed is.



### FIGUUR 1: Achterstabilisator-assemblage

- Stap 1. Verwijder de vooraf gemonteerde schroeven (IV-J1), veerringen (IV-J2) en ringen (IV-J3) van de achterste stabilisator (IV-C).
- Stap 2. Bevestig de achterste stabilisator (IV-C) met schroeven aan het hoofdframe (IV-A), veerringen (IV-J2) en ringen (IV-J3).
- Stap 3. Gebruik een 5m/m inbussleutel om de schroeven stevig vast te maken.

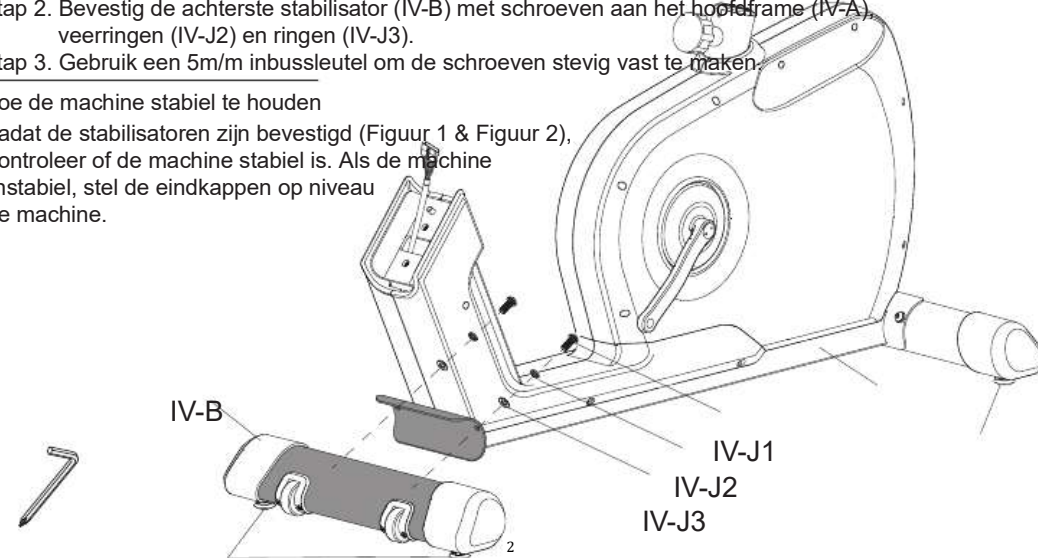


### FIGUUR 2: Voorste stabilisatorassemblage

- Stap 1. Verwijder de vooraf gemonteerde schroeven (IV-J1), veerringen (IV-J2) en ringen (IV-J3) van de voorste stabilisator (IV-B).
- Stap 2. Bevestig de voorste stabilisator (IV-B) met schroeven aan het hoofdframe (IV-A), veerringen (IV-J2) en ringen (IV-J3).
- Stap 3. Gebruik een 5m/m inbussleutel om de schroeven stevig vast te maken.

#### Hoe de machine stabiel te houden

Nadat de stabilisatoren zijn bevestigd (Figuur 1 & Figuur 2), Controleer of de machine stabiel is. Als de machine onstabiel, stel de eindkappen op niveau De machine.



## FIGUUR 3: Centrale buisassemblage

Opmerking: Extra hulp kan nodig zijn om kabels aan te sluiten en om de centrale buis te stabiliseren (IV-D).

Stap 1. Zoek en verbind kabel (IV-A1) met kabel (IV-D1),

Zorg dat de verbindingen goed zijn verbonden.

Let op: Wees voorzichtig dat je de draden niet knijpt bij het verbinden van het midden

buis (IV-D) naar het hoofdframe (IV-A).

Stap 2. Plaats de centrale buis (IV-D) op het hoofdframe (IV-A) en verbind ze met schroeven (IV-J4) en ringen (IV-J5).

Stap 3. Gebruik een 6m/m inbussleutel om het aan te draaien schroeven (IV-J4) stevig.

Stap 4. Plaats de plastic hoes (IV-D2) op de centrale buis (IV-D) en verbind ze met de clip onder de plastic hoes (IV-D2).

Benodigd gereedschap:

6m/m

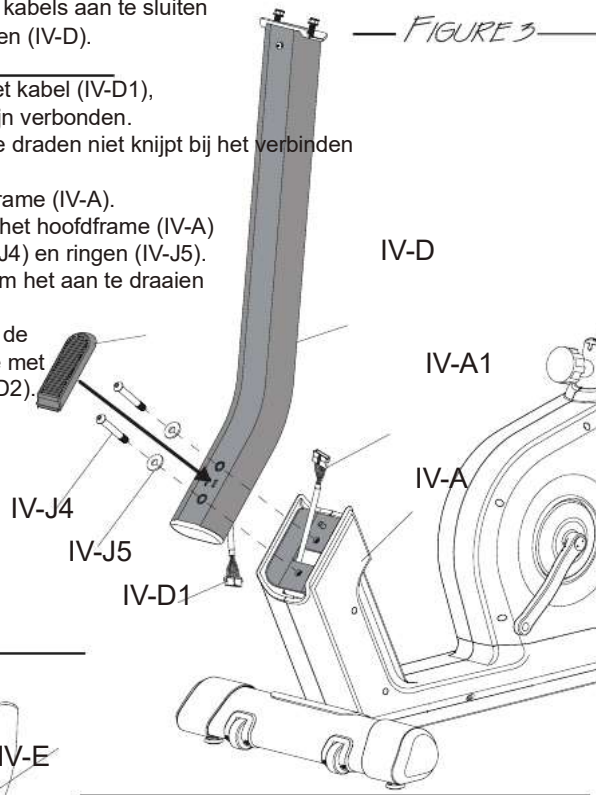
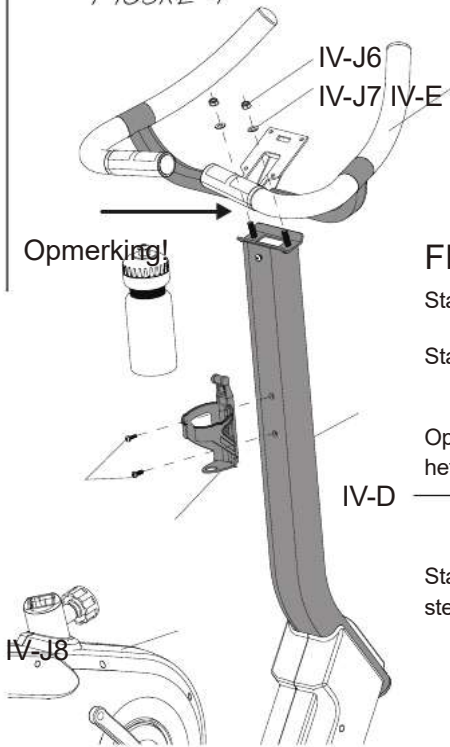


FIGURE 4



## FIGUUR 4: Voorste stuurconstructie

Stap 1. Verwijder moeren (IV-J6) en ringen (IV-J7) uit de centrale buis (IV-D).

Stap 2. Verbind het stuur (IV-E) met de centrale buis (IV-D) met dezelfde ring (IV-J7) en moer (IV-J6).

Opmerking: Trek de kabel (IV-D1) en de pulssensordraden van het handvat eruit

via het bevestigingsgat van het stuur (IV-E).

Wees voorzichtig dat je de draden niet knijpt.

Stap 3. Met een 13mm moersleutel draait de moer (IV-J6) stevig vast.



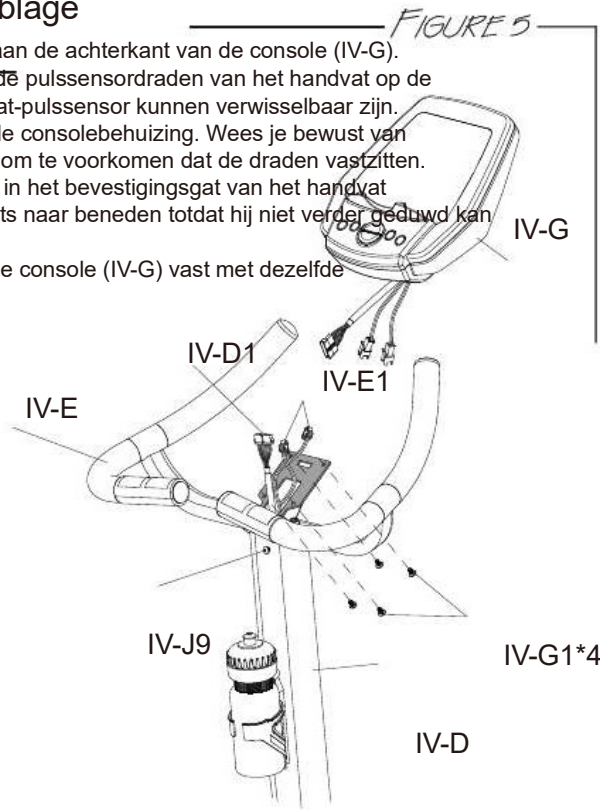
Stap 1. Verwijder de schroeven (IV-J8) uit de centrale buis (IV-D).

Stap 2. Gebruik een schroevendraaier om de waterhouder (IV-L1) aan te draaien naar de centrale buis (IV-D) met dezelfde schroeven (IV-J8).

## FIGUUR 5: Console-assemblage

- Stap 1. Verwijder vier schroeven (IV-G1) aan de achterkant van de console (IV-G).
- Stap 2. Verbind kabel (IV-D1 & IV-E1) en de pulssensordraden van het handvat op de console. De draden van de handvat-pulssensor kunnen verwisselbaar zijn.
- Stap 3. Schuif de console voorzichtig op de consolebehuizing. Wees je bewust van de draad is altijd op de juiste plek om te voorkomen dat de draden vastzitten. Duw eventuele extra draden terug in het bevestigingsgat van het handvat balk (IV-E). Zet de console zijwaarts naar beneden totdat hij niet verder geduwd kan worden.
- Stap 4. Draai met een schroevendraaier de console (IV-G) vast met dezelfde schroeven (IV-G1).

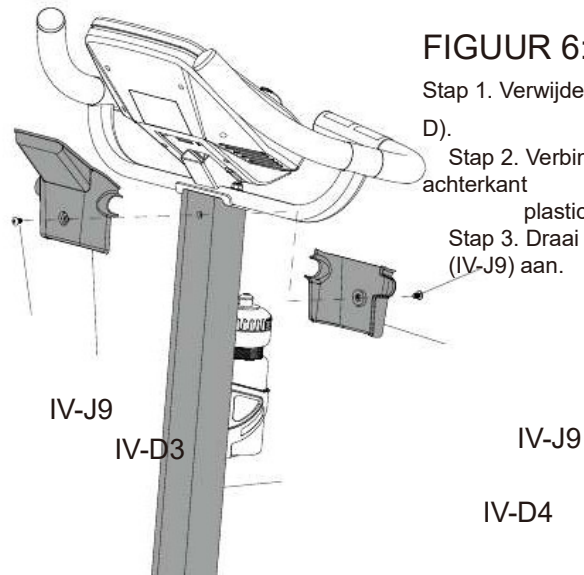
Benodigd gereedschap:  
Schroevendraaier



## FIGUUR 6

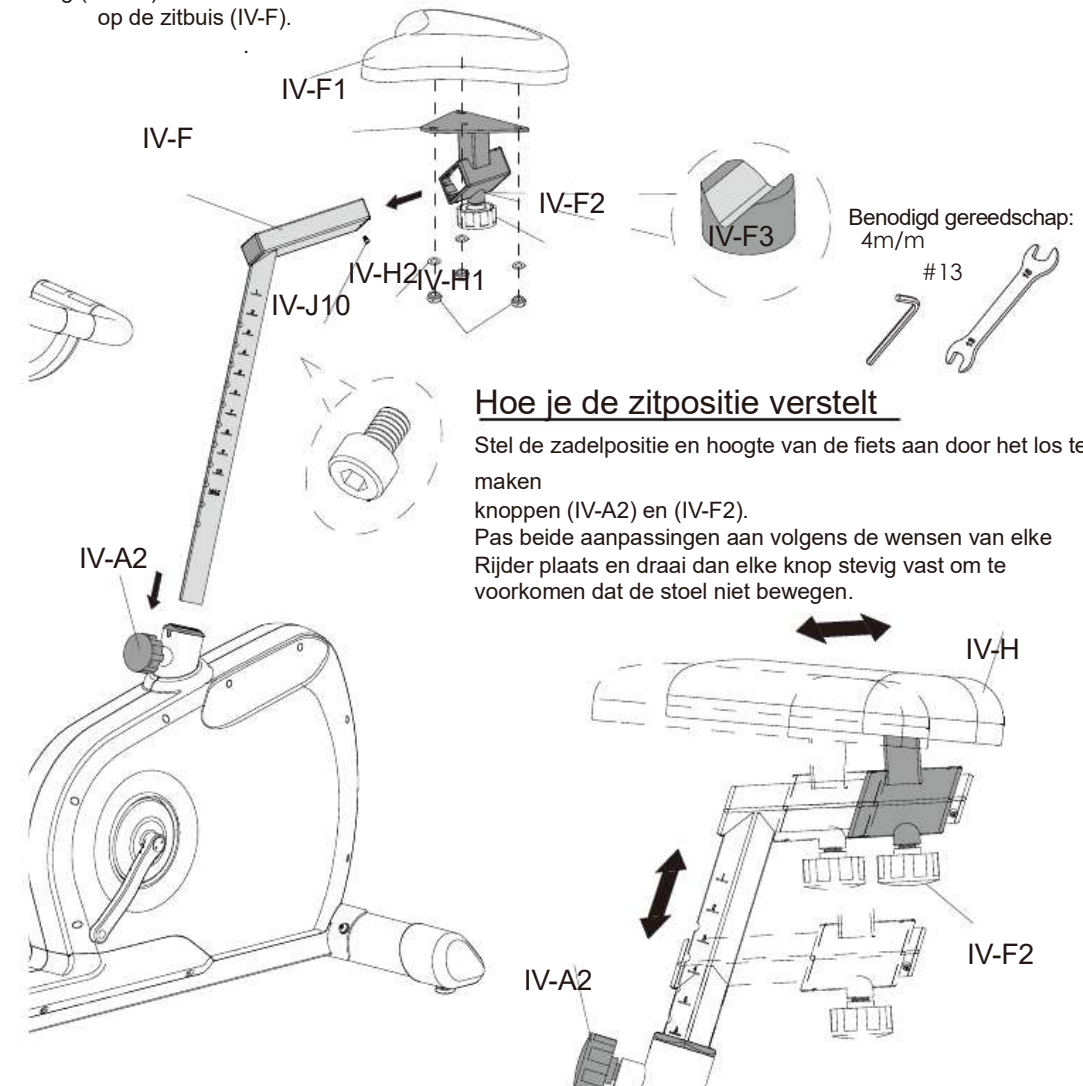
### FIGUUR 6: Montage van consolecovers

- Stap 1. Verwijder twee schroeven (IV-J9) van de centrale buis (IV-D).
- Stap 2. Verbind de voorste plastic afdekking (IV-D3) met de achterkant plastic afdekking (IV-D4) op de centrale buis (IV-D).
- Stap 3. Draai met een schroevendraaier de twee schroeven (IV-J9) aan.



## FIGUUR 8: Zadel & Stoelbuis Assemblage

- Stap 1. Verwijder moeren (IV-H1) en wasplaten (IV-H2) op de rugleuning van de stoel (IV-H).
- Stap 2. Plaats de zitting (IV-H) op de rug van de stoel (IV-F1) en draai deze vast met moeren (IV-H1) en wast (IV-H2).
- Stap 3. Maak de knop (IV-A2) van de zitbuisontvanger los en trek aan de knop (IV-A2) om de stoel te laten zitten buis (IV-F) om de receiver naar beneden te schuiven. Zodra de zitbuis (IV-F) op de gewenste plek zit, laat je de knop los (IV-A2) en draai de knop vast om de zadelbuis (IV-F) vast te zetten.
- Stap 4. Verwijder de schroef (IV-J10) van de zitbuis (IV-F).
- Stap 5. Maak de knop los (IV-F2) en schuif voorzichtig de zitkelder (IV-F1) op de zadelbuis (IV-F). Laat de binnenkant van piepschuim er tegelijkertijd uitschuiven. Schroef dan dezelfde schroef weer terug (IV-J10) op de zitbuis (IV-F).

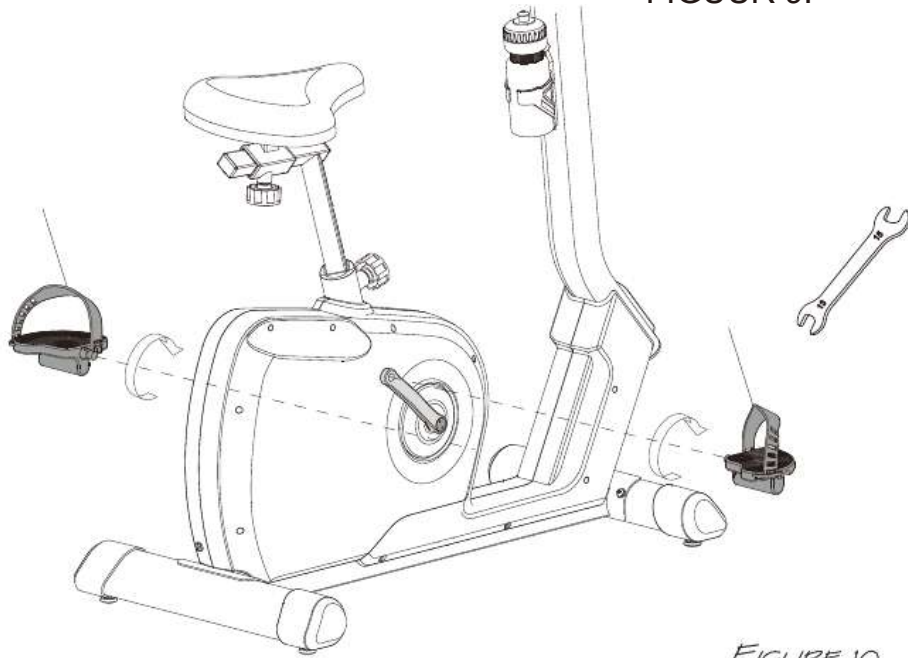


### Hoe je de zitpositie verstelt

Stel de zadelpositie en hoogte van de fiets aan door het los te maken knoppen (IV-A2) en (IV-F2). Pas beide aanpassingen aan volgens de wensen van elke Rijder plaats en draai dan elke knop stevig vast om te voorkomen dat de stoel niet bewegen.

FIGURE 9

FIGUUR 9:



## Pedaalassenblage

Let op: Zoek de linker- en rechterpedalen. Er is een linker- en rechtermarkering op elk pedaal en elke pedaalband

om ze te onderscheiden.

Stap 1. Draai het linkerpedaal (IV-K1) tegen de klok in aan naar de linker krukasarm en het rechterpedaal (IV-K2)

Met de klok mee naar de rechter krukasarm. Gebruik een 15mm moersleutel om elk pedaal zo strak mogelijk aan te draaien.

Stap 2. Steek de pedaalbandjes in elk pedaal. Stel de bandjes aan volgens de schoenmaat van de gebruiker terwijl hij op de fiets zit.

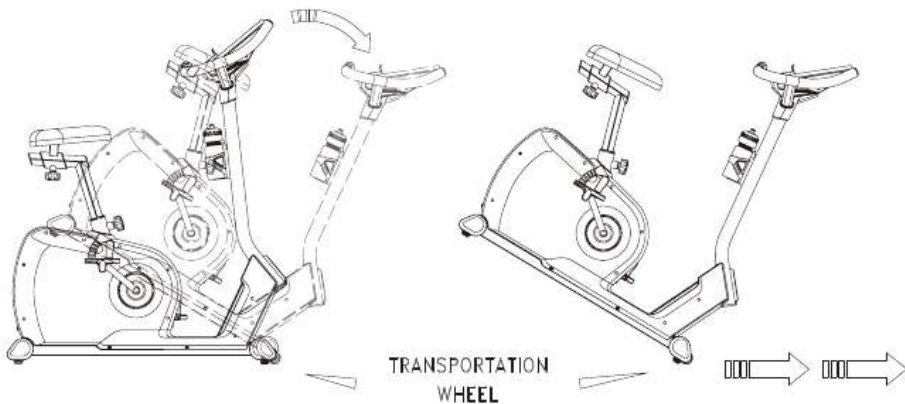
## FIGUUR 10: Hoe de fiets te vervoeren

Als de machine naar een andere locatie moet worden vervoerd, til dan de achterste stabilisator op tot de voorste transportwielen de grond raken. Je mag nu naar de gewenste locatie verhuizen. Na de verplaatsing, zet de machine voorzichtig neer op de nieuwe plek en stel de voetsteunen af zodat het toestel stabiel staat.

**WAARSCHUWING:** Probeer nooit zelf de fiets op te tillen als je een zwakke rug hebt, vraag indien nodig extra hulp. Til nooit een toestel op als je medische problemen hebt.

## BEDIENING CONSOLE

FIGURE 10



## **Trainingsverloop**

Centraal van het scherm kan u uw trainingsverloop volgen. Elk programma is opgebouwd uit X aantal segmenten. Uw vooruitgang wordt weergegeven door het knipperende segment.

## **Toetsen**

### **Start/stop**

Druk op de toets om uw training te starten. Wanneer u nogmaals op de toets drukt wordt uw training gepauzeerd. Om uw training te stoppen en terug te keren naar uw keuzemogelijkheden druk je op de reset toets.

### **Reset**

Druk op de reset toets indien u wilt terugkeren naar uw vorige keuzemogelijkheid. Gedurende een trainingsprogramma zal u steeds het programma moeten pauzeren met de start/stop toets om dan via de reset toets terug te keren naar het hoofdmenu. Hou de reset toets enkele seconden ingedrukt voor een totale reset.

### **Mode**

De mode toets dient als bevestigingstoets, deze dient gebruikt te worden ter bevestiging van uw gegevens, programmakeuze etc

### **Up/down**

De up/down toets dient om te navigeren in de menu's. Tijdens een training zal met deze toetsen de weerstand aangepast worden. Up (hogere weerstand), down (lagere weerstand)

### **Recovery**

Deze toets dient als conditietest. Na uw training drukt u op de recovery toets. De tijd telt af van 01:00 naar 00:00. Gedurende deze minuut moet het toestel uw hartslag constant kunnen waarnemen (via borstband of pulsen). Na afloop van deze minuut zal een waarde op het scherm verschijnen gaande van F1 tot F6.

F1 = Topconditie

F2 = Zeer goed

F3 = Goed

F4 = Gemiddeld

F5 = Slecht

F6 = Zeer slecht

### **OEFENGEGEVENS:**

TIJD	Weergavebereik 0:00~99:99 ; Instelbereik 0:00~99:00
AFSTAND	Weergavebereik 0,00~99,99 ; Instelbereik 0,00~99,90 km
CALORIEËN	Weergavebereik 0~9999 ; Instelbereik 0,00~9990
PULS	Beeldbereik P-30~240; Instelbereik 0-30~240
SNELHEID	0~99,9km
RPM	0~999

### **Hartslag**

De hartslag kan gemeten worden aan de hand van de ingebouwde pulsen in de handvaten of door middel van de bijgeleverde borstband. Wilt u uw hartslag meten met de ingebouwde sensoren neem je langs beide zijden de metalen plaatjes vast.

## **Programma's**

### **Manual**

Bij dit programma moet u steeds de weerstand manueel aanpassen. Bij aanvang van uw training kan u vooraf uw trainingstijd, afstand, calorie of mx HR instellen.

1.Kies manual in uw hoofdmenu, bevestig dit met de mode toets.

2.Geef uw trainingsduur in met de up en down toetsen

3. Na het ingeven van de correcte trainingsduur druk op start.

Uw tijd zal aftellen naar 00:00, de weerstand kan u gaandeweg het programma aanpassen met de up en down toetsen.

### **Programs**

De Sportop Reva is voorzien van 12 vooropgestelde interval programma's.

1.Kies program in het hoofdmenu.

2.Navigeer door de 12 programma's met de up en down toetsen. Bevestig uw keuze met de mode toets.

3.Geef uw trainingsduur in met de up en down toetsen, na het ingeven van de correcte trainingsduur druk op start.

Uw programma zal volledig afgewerkt worden in de door u vooropgestelde tijd. De weerstand zal automatisch aangepast worden volgens het gekozen trainingsprofiel. Indien gewenst kan u eventueel gebruikmaken van de sneltoets voorzien op de console om uw programma te selecteren.

### User program

Hiermee kan u zelf een trainingsprogramma opstellen. U kan over 20 kolommen de profiel instellen over 16 weerstandlevels.

1. Vanuit het hoofdmenu navigeert u met de up/down tot “user” op uw scherm weergegeven wordt. 2. Druk “mode” om te selecteren.

3. Stel gedurende 20 kolommen de gewenste weerstand in aan de hand van UP/DOWN en bevestig steeds met mode.

4. Druk op start om uw training te beginnen.

### HRC program

Trainen op hartslag is en blijft steeds de meest correcte manier van trainen. Via het HRC programma kan u trainen binnen een bepaalde hartslagzone. Na het invoeren van uw geslacht, leeftijd, lengte en gewicht (via de up/down toetsen en mode om te bevestigen) zal de computer automatisch uw target heartrate berekenen. De computer zal de weerstand gaandeweg het programma aanpassen om u op de gewenste hartslag te houden. Indien uw hartslag te laag is zal de computer de weerstand verhogen om u naar de vooropgestelde hartslag te begeleiden. Gedurende de complete training zal de computer de hartslag blijven monitoren om zo de weerstandaanpassingen (verhogen of verlagen) uit te voeren. Indien de weerstand reeds op level 1 staat en uw hartslag nog te hoog is, zal u uw snelheid moeten minderen om zo uw hartslag naar beneden te brengen.

In het HRC Programma zijn er 4 mogelijkheden:

55% (vetverbranding)

75% (conditieverbetering)

90% (intensieve conditietraining)

TAG (target – persoonlijke instelling)

### Watt programma

Watt is de weergave van uw wattage dat u trapt gedurende het programma. Via het programma Watt kan u het gewenste

wattage instellen en per 5 watt verhogen of verlagen. De computer zal de weerstand automatisch aanpassen om u op het gewenste wattage te behouden.

1. Vanuit het hoofdmenu kiest u watt en bevestig met de “mode” toets.

2. Stel uw gewenste wattage in met behulp van de UP/DOWN toets.

3. Stel de tijd in aan de hand van de UP/DOWN toets, druk op START om het programma te starten.

Let op: Tijdens uw programma kan u de weerstand niet manueel aanpassen.

## FRANCAIS

**ATTENTION** : Un effort de cette nature, comme d'habitude sur cet équipement, ne doit pas être effectué sans consulter d'abord un médecin. Aucune affirmation spécifique sur la santé n'est faite ou implicite concernant l'équipement. Les mesures prises par l'équipement sont considérées comme précises, mais seule la mesure de votre médecin doit être comptée.

Gardez ce manuel pour référence future

Lisez et suivez toutes les instructions de ce manuel

Merci d'avoir acheté notre produit. Bien que nous fassions de grands efforts pour garantir la qualité de chaque produit que nous produisons, des erreurs et/ou des omissions surviennent parfois. Dans tous les cas, si vous remarquez que ce produit présente une pièce défectueuse ou manquante, veuillez nous contacter pour un remplacement.

Ce produit est conçu uniquement pour un usage domestique. La responsabilité du fait du fait et les conditions de garantie ne s'appliquent pas aux produits utilisés professionnellement ou à ceux utilisés en salle de sport.

Cet équipement de salle de sport est conçu et conçu pour une sécurité optimale. Cependant, certaines précautions s'appliquent lors de l'utilisation d'une machine de fitness. Assurez-vous de lire tout le manuel avant de monter et d'utiliser cette machine. Veuillez également noter les précautions de sécurité suivantes :

Cette machine de fitness est conçue pour une sécurité optimale. Cependant, certaines précautions s'appliquent lors de l'utilisation d'une machine de fitness. Assurez-vous de lire tout le manuel avant d'assembler ou d'utiliser votre machine. Prêtez une attention particulière aux précautions de sécurité suivantes.

1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser cet équipement.
2. Utilisez la machine uniquement pour son usage prévu, tel que décrit dans ce manuel.
3. Vérifiez et serrez toutes les pièces desserrées avant d'utiliser cet équipement.
4. Ça évite les mains de bouger.
5. Tenez toujours les enfants et les animaux à l'écart de la machine. NE LAISSEZ PAS les enfants seuls dans la même pièce que la machine.
6. Fais toujours des exercices d'éirement avant d'utiliser la machine pour bien t'échauffer.
7. Vérifiez la machine avant chaque utilisation ; Assurez-vous que toutes les connexions sont sécurisées.
8. Une seule personne à la fois peut utiliser la machine.
9. Si l'utilisateur ressent des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou d'autres symptômes anormaux, ARRÊTEZ immédiatement l'entraînement. CONSULTEZ UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.
10. Placez la machine sur une surface propre et uniforme. N'UTILISEZ PAS la machine près de l'eau ou à l'extérieur.
11. Porter toujours des vêtements de sport appropriés lors de l'exercice. NE PORTEZ PAS de robes ou autres vêtements qui pourraient se coincer dans la machine. Les chaussures de sport sont recommandées lors de l'utilisation de la machine.
12. Ne placez pas d'objet tranchant autour de la machine.
13. Les personnes handicapées ne doivent pas utiliser l'appareil sans la présence d'une personne qualifiée ou d'un médecin.
14. N'utilisez jamais la machine si elle ne fonctionne pas correctement.
15. Effectuer des travaux de formation uniquement sur l'équipement lorsqu'il fonctionne parfaitement. N'utilisez que des pièces détachées d'origine lors de la réparation.
16. N'utilisez pas de solvants forts pour le nettoyage, et n'utilisez que les outils fournis ou les outils appropriés pour les réparations nécessaires.
17. Éliminer l'emballage et toutes les pièces devant être remplacées ultérieurement (toutes les parties de l'unité) dans des

points de collecte ou des contenants appropriés pour protéger l'environnement.

18. NE PAS tirer le tube de selle au-dessus de la ligne d'avertissement « max » qui apparaît sur le tube lorsque vous ajustez la hauteur du siège.

**AVERTISSEMENT :** Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. C'est particulièrement important pour les personnes ayant déjà des problèmes de santé. Le vendeur n'assume aucune responsabilité pour les dommages corporels ou matériels causés par ou par l'utilisation de ce produit.

**CONSEILS DE SERVICE :** La haute qualité de ce produit n'est maintenue que si vous vérifiez régulièrement toutes les connexions de vis et les pièces mobiles correctement. Les pièces endommagées doivent être remplacées immédiatement. Pendant la réparation, le produit ne doit être utilisé par personne.

**CONSEILS IMPORTANTS :**

Les parents doivent être conscients de leur responsabilité envers les instincts naturels de jeu de leurs enfants. Cela peut entraîner des situations où le produit peut être utilisé à un but autre que celui prévu.

Si les enfants sont autorisés à utiliser le produit, l'état mental et physique ainsi que le tempérament des enfants doivent être pris en compte. Assurez-vous que les enfants sont correctement formés à l'utilisation du produit et à l'exécution contrôlée des différents exercices. Par-dessus tout, soulignez que le produit n'est pas un jouet.

## Comment transporter le vélo

Si la machine doit être transportée à un autre endroit, soulevez le stabilisateur arrière jusque les roulettes de transport touchent le sol. Vous pouvez désormais déménager à l'endroit souhaité. Après le déménagement, déposez doucement la machine à son nouvel emplacement et ajustez les pieds réglables de la machine si besoin.

**ATTENTION :** N'essayez jamais de soulever le vélo seul, demandez de l'aide supplémentaire si besoin et n'essayez jamais de soulever la machine si vous avez des problèmes médicaux.

Connectez votre vélo au réseau. Votre écran s'allume avec un bip sonore.

## LA CONSOLE

### Sélection d'utilisateur et mettre les données (U1-U4)

1. Choisissez un profil d'utilisateur (U1-U4) avec les touches up et down ,
2. Appuyez sur Enter pour confirmer votre choix.

### Menu

Ce vélo d'appartement est équipé avec 5 groupes de programmes de base.

Choisissez entre : -Manuel

-Program (différentes variations en résistance)

-User

-HRC (cardio training)

-Watt (Wattage fixé)

### Quick Start

Si vous ne désirez pas de faire un programme vous appuyez « start » et vous savez commencer l'entraînement. Ceci est le système le plus facile. Les valeurs sont affichées sur l'écran et vous savez changer la résistance avec les touches UP et DOW. Appuyez stop pour arrêter le workout.

Si vous appuyez de nouveau sur START vous savez continuer votre workout.

### Données sur la console

Time	(Temps)
Speed	(Vitesse)
Calories	(Calories)
RPM	(Pédalage par minute)
Watt	(Wattage)
Distance	(Distance)
Pulse	(Fréquence cardiaque)



## **Touches**

### **Start/stop**

Appuyez Start pour commencer l'entraînement. Si vous appuyez encore une fois sur start votre entraînement est en pause.

Appuyez de nouveau sur Start pour recommencer.

### **Reset**

Appuyez Reset pour revenir au menu principal. Si vous êtes encore dans un programme il faut appuyer d'abord sur start/stop pour arrêter votre programme.

Pour un reset total appuyez Reset pour 3 secondes.

### **Mode**

La touche « Mode » est la touche de confirmation (Enter), Avec cette touche vous confirmez votre choix dans la programmation.

### **Up/down**

De up/down sont les touches de navigation dans les menus. Pendant l'entraînement vous changez la résistance du pédalage. Up (Résistance plus haute), down (résistance plus bas)

### **Recovery**

Cette touche mesure votre temps de récupération et vous donne une idée de votre condition actuel. A la fin de votre entraînement vous appuyez cette touche et le système décompte 1 minute. Pendant cette minute l'appareil doit savoir mesurer votre pouls continu par les mains ou par la ceinture. A la fin de cet minute une valeur s'affiche sur votre écran de F1 à F6.

F1 = Condition top OK

F2 = Condition Très bonne OK

F3 = Condition bonne

F4 = Condition moyenne

F5 = Condition pas bonne

F6 = Mauvaise condition

### **Le Pouls**

Le pouls peut être mesuré par les mains. Si vous désirez de mesurer par les mains vous prenez les tactiles en mains et après quelques secondes votre fréquence cardiaque est affiché sur l'écran.

## **Programmes**

### **Manuel**

Le programme manuel est un programme où l'utilisateur peut changer la résistance n'importe quand. Le temps d'entraînement, distance ou dépense de calories totale peuvent être mis.

1.Choisissez mode Manuel dans le menu et confirmez par la touche « Mode ».

2.Changez le temps d'entraînement par les touches «Up et Down ».

3. Appuyez «Start» pour commencer le workout.

Le temps va décompter jusque 00:00, la résistance est modifiable n'importe quand par les touches «up et down».

### **Programmes**

Le Sportop Reva est équipé de 12 programmes intervalles.

1.Choisissez le programme dans le menu principal.

2.Navigez dans les 12 programmes par les touches « up et down ». Confirmez votre choix par la touche « Mode ».

3.Mettez le temps d'entraînement par les touches « Up et Down » et confirmez par Start.

Le programme est démarré pour le temps que vous avez mis et suivant le profil choisis.

### **User program**

Créez votre programme personnalisé. Vous avez le choix de créer votre programme en 20 colonnes et 16 niveaux de résistance.

1.Dans le menu principal vous naviguez avec les touches « up et Down » jusque vous voyez « USER ». 2.Appuyez "Mode" pour sélectionner.

3.Modifiez dans les 20 colonnes la résistance avec les touches UP/DOWN et confirmez par Mode.

4.Appuyez Start pour démarrer votre programme personnel.

### **HRC program (entraînement sur fréquence cardiaque)**

Entraînement sur fréquence cardiaque est la façon optimale qui donne des résultats maximaux. Par le programme HRC vous avez le choix de vous entraîner dans une zone cardiaque bien spécifié. Après avoir introduit vos données comme genre, âge, poids et longueur (par les touches up/down et mode pour confirmer)l'ordinateur va calculer la zone maximale de pouls. À vous de sélectionner à combien de pourcentage que vous désirez de vous entraîner. L'ordinateur va (après l'échauffement) adapter la résistance pour que vous restez dans la zone que vous avez demandez. Si le pouls est trop bas alors l'ordinateur va augmenter la résistance. Pendant toute la session l'ordinateur va faire le monitoring de votre cœur et corriger quand besoin. Si vous êtes sur niveaux 1 de résistance et que votre fréquence cardiaque est encore trop haute; alors il faut pédaler moins rapide pour que la fréquence peut descendre.

**Attention !!! Si vous prenez des médicaments pour votre cœur il faut parler avec votre médecin ou cardiologue avant de commencer un entraînement !**

Dans le programme HRC il y a 4 possibilités:

55% (entraînement pour brûler les lipides)

75% (entraînement condition général)

90% (entraînement condition extrême)

TAG (target – personnelle)

### **Programme Watt**

Watt représente la force que vous produisez pendant le pédalage. Par le programme Watt vous savez introduire le wattage que vous désirez de maintenir. L'ordinateur va modifier la résistance en relation avec les RPM du pédalage (tour par minute).

1. Dans le menu principal choisissez « Watt » et confirmez par la touche « mode ».
2. Introduisez avec les touches up/Down le wattage que vous désirez de maintenir.
3. Mettez le temps d'entraînement par les touches Up/Down, appuyez START pour commencer le workout.

Attention : en modifiant le wattage vous augmentez aussi la résistance.

## Deutsch

**VORSICHT:** Eine Anstrengung dieser Art, wie üblich auf diesem Gerät, sollte nicht ohne vorherige Konsultation eines Arztes durchgeführt werden. In Bezug auf die Ausrüstung werden keine konkreten Gesundheitsbehauptungen gemacht oder impliziert. Die vom Gerät durchgeführten Messungen gelten als genau, aber nur die Messung Ihres Arztes sollte man verlassen.

Bewahre dieses Handbuch für die Zukunft auf

Lies und befolge alle Anweisungen in diesem Handbuch

Vielen Dank, dass Sie unser Produkt gekauft haben. Obwohl wir große Anstrengungen unternehmen, die Qualität jedes von uns hergestellten Produkts sicherzustellen, treten gelegentlich Fehler und/oder Auslassungen auf. Sollten Sie in jedem Fall bemerken, dass dieses Produkt ein defektes oder fehlendes Teil hat, kontaktieren Sie uns bitte für einen Ersatz.

Dieses Produkt ist ausschließlich für den Hausgebrauch konzipiert. Produkthaftung und Garantiebedingungen gelten nicht für Produkte, die professionell verwendet werden, oder für Produkte, die im Fitnessstudio verwendet werden.

Diese Fitnessgeräte sind für optimale Sicherheit konzipiert und gebaut. Bei der Nutzung eines Fitnessgeräts gelten jedoch bestimmte Vorsichtsmaßnahmen. Lies unbedingt das gesamte Handbuch, bevor du diese Maschine zusammenbaust und benutzt. Bitte beachten Sie auch die folgenden Sicherheitsmaßnahmen:

Dieses Fitnessgerät ist für optimale Sicherheit konzipiert. Bei der Nutzung eines Fitnessgeräts gelten jedoch bestimmte Vorsichtsmaßnahmen. Lesen Sie unbedingt das gesamte Handbuch, bevor Sie Ihre Maschine zusammenbauen oder bedienen.

Achten Sie besonders auf die folgenden Sicherheitsmaßnahmen.

Lesen Sie alle Anweisungen in diesem Handbuch, bevor Sie diese Ausrüstung verwenden.

Verwenden Sie die Maschine nur für die vorgesehene Nutzung, wie in diesem Handbuch beschrieben.

Überprüfen und ziehen Sie alle losen Teile fest, bevor Sie diese Ausrüstung verwenden.

Hält die Hände von beweglichen Teilen fern.

Halten Sie Kinder und Haustiere immer von der Maschine fern. LASSEN SIE DIE KINDER NICHT ALLEIN IM SELBEN RAUM WIE DIE MASCHINE.

Mach immer Dehnübungen, bevor du das Gerät richtig benutzt, um dich richtig aufzuwärmen.

Überprüfen Sie die Maschine vor jeder Benutzung; Stellen Sie sicher, dass alle Verbindungen sicher sind.

Nur eine Person darf die Maschine gleichzeitig benutzen.

Wenn der Nutzer Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere auffällige Symptome erlebt, STOPPT sofort das Training. KONSULTIEREN SIE SOFORT EINEN ARZT.

Stellen Sie die Maschine auf eine ordentliche, ebene Oberfläche. Benutzen Sie die Maschine NICHT in Wassernähe oder im freien.

Tragen Sie beim Sport immer angemessene Sportkleidung. TRAGEN SIE KEINE UMHÄNGE ODER ANDERE KLEIDUNG, DIE SICH IN DER MASCHINE VERFANGEN KÖNNTE. Sportschuhe werden bei der Nutzung des Geräts empfohlen.

Stellen Sie keinen scharfen Gegenstand um die Maschine.

Behinderte Personen sollten das Gerät nicht ohne anwesende qualifizierte Person oder Arzt benutzen.

Benutzen Sie die Maschine niemals, wenn sie nicht richtig funktioniert.

ühren Sie nur dann Trainingsarbeit an der Ausrüstung durch, wenn sie einwandfrei funktioniert. Verwende bei Reparaturen nur originale Ersatzteile.

Verwenden Sie keine starken Lösungsmittel zur Reinigung und verwenden Sie nur die bereitgestellten Werkzeuge oder geeignete Werkzeuge für notwendige Reparaturen.

Entsorgen Sie die Verpackung und alle Teile, die später ersetzt werden müssen (alle Teile der Einheit), an geeigneten Sammelstellen oder Behältern zum Schutz der Umwelt.

ZIEHEN Sie das Sitzrohr NICHT über die "Max"-Warnlinie, die beim Einstellen der Sitzhöhe auf dem Rohr erscheint.

**WARNUNG:** Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen mit bestehenden Gesundheitsproblemen. Der Verkäufer übernimmt keine Verantwortung für Personenschäden oder Sachschäden, die durch oder durch die Nutzung dieses Produkts entstehen.

**SERVICETIPPS:** Der hohe Qualitätsstandard dieses Produkts wird nur aufrechterhalten, wenn Sie regelmäßig alle Schraubverbindungen und beweglichen Teile korrekt überprüfen. Beschädigte Teile müssen sofort ersetzt werden. Während der Reparatur darf das Produkt von niemandem verwendet werden.

**WICHTIGE TIPPS:** Eltern sollten sich ihrer Verantwortung gegenüber den natürlichen Spielinstinkten ihrer Kinder bewusst sein. Dies kann dazu führen, dass das Produkt für einen anderen Zweck als vorgesehen verwendet wird.

Wenn Kinder das Produkt verwenden dürfen, müssen der geistige und körperliche Zustand sowie das Temperament der Kinder berücksichtigt werden. Stellen Sie sicher, dass die Kinder richtig im Umgang mit dem Produkt und in der kontrollierten Durchführung der verschiedenen Übungen geschult sind. Vor allem solltest du darauf hinweisen, dass das Produkt kein Spielzeug ist.

## Die console

Stecken Sie Ihren Adapter hinten am Heimtrainer an und schließen Sie ihn an das Netzteil an. Der Bildschirm deines Ergo-Fahrrads piept und leuchtet jetzt auf.

## **Auswahl und Einstellung eines BENUTZERS (U1-U4)**

1. Wählen Sie Ihr Benutzerprofil (U1-U4), wählen Sie Ihr gewünschtes Profil mit der Taste Up und Down aus, drücken Sie Enter, um Ihre Wahl zu bestätigen.

## **Menu**

Das Heimtrainer bietet fünf programme, aus denen Sie wählen können.

Sie können wählen: Manuell – Programm – Benutzer – HRC - Watt

## **Schnell Start**

Wenn du die Programme nicht nutzen möchtest, kannst du immer den Quick Start verwenden. Nachdem Sie Ihr Benutzerprofil ausgewählt haben, drücken Sie einfach auf Start und Sie können mit dem Training beginnen. Die Werte Ihres Trainings werden auf Ihrem Bildschirm angezeigt. Die Anpassung des Widerstands kann mit den UP/Down-Tasten erfolgen. Drücke Stopp, um dein Training zu beenden.

## **Konsolenübersicht**

Zeit (time)

Geschwindigkeit (Speed)

Kalorien

Drehzahl pro Minute (Umdrehungen pro Minute RPM)

Watts (Wattzahl)

Entfernung (Entfernung)

Puls (Herzschlag)

## **Ausbildungskurs**

In der Mitte des Bildschirms kannst du deinen Trainingsfortschritt verfolgen. Jedes Programm besteht aus X Segmenten. Dein Fortschritt wird durch das blinkende Segment dargestellt.

## **Schlüssel**

### **Start/Stopp**

Drücke den Knopf, um dein Training zu starten. Wenn du den Knopf erneut drückst, wird dein Training pausiert. Um dein Training zu beenden und zu deinen Optionen zurückzukehren, drücke die Reset-Taste.

### **Reset**

Drücken Sie den Reset-Knopf, wenn Sie zu Ihrer vorherigen Auswahl zurückkehren möchten. Während eines Trainingsprogramms musst du das Programm immer mit der Start-/Stopptaste pausieren und dann über den Reset-Knopf ins Hauptmenü zurückkehren. Drücke und halte die Reset-Taste für ein paar Sekunden gedrückt, um einen vollständigen Reset zu erzielen.

### **Mode**

Der Modus-Button dient als Bestätigungsknopf, er sollte verwendet werden, um deine Daten, Programmauswahl usw. zu bestätigen

### **Hoch/runter**

Die Up/Down-Taste wird verwendet, um durch die Menüs zu navigieren. Während einer Trainingseinheit wird der Widerstand mit diesen Tests angepasst. Oben (höherer Widerstand), runter (niedrigerer Widerstand)

### **Test**

Dieser Test dient als Fitnesstest. Drücke nach deinem Training den Erholungsknopf. Die Zeit zählt von 01:00 bis 00:00 herunter. Während dieser Minute sollte das Gerät in der Lage sein, deine Herzfrequenz ständig zu erkennen (über Brustgurt oder Pulse). Am Ende dieser Minute erscheint auf dem Bildschirm ein Wert von F1 bis F6.

F1 = Bester Zustand

F2 = Sehr gut

F3 = Gut

F4 = Medium

F5 = Schlecht

F6 = Sehr schlecht

### **Herzfrequenz**

Die Herzfrequenz kann mit den eingebauten Pulsen in den Griffen gemessen werden. Wenn du deine Herzfrequenz mit den eingebauten Pulsen messen willst, nimmst du die Metallplatten auf beiden Seiten.

## **Programme**

### **Manuell**

Bei diesem Programm musst du den Widerstand immer manuell einstellen. Zu Beginn deines Trainings kannst du deine Trainingszeit, Distanz, Kalorienzufuhr oder MX-Herzfrequenz im Voraus festlegen.

1. Wähle manuell im Hauptmenü und bestätige es mit der Modus-Taste.
2. Gib deine Trainingsdauer mit den Auf- und Runter-Tasten ein
3. Nach Eingabe der korrekten Trainingsdauer drücken Sie Start.

Deine Zeit zählt bis 00:00 herunter, der Widerstand kann beim Durchlaufen des Programms mit den Up- und Down-Tasten angepasst werden.

### **Programme**

Der Sportop Reva ist mit 12 vordefinierten Intervallprogrammen ausgestattet.

1. Wählen Sie das Programm im Hauptmenü aus.
2. Navigiere durch die 12 Programme mit den Auf- und Unten-Tasten. Bestätige deine Wahl mit dem Modusknopf.
3. Geben Sie Ihre Trainingsdauer mit den Auf- und Ab-Tasten ein, drücken Sie nach Eingabe der richtigen Trainingsdauer Start.

Ihr Programm wird innerhalb der festgelegten Zeit abgeschlossen. Der Widerstand wird automatisch entsprechend dem gewählten Trainingsprofil angepasst. Falls wünschend, können Sie die Tastenkombination auf der Konsole verwenden, um Ihr Programm auszuwählen.

### **Benutzerprogramm**

So können Sie Ihr eigenes Trainingsprogramm aufbauen. Du kannst das Profil auf 20 Spalten auf 16 Widerstandsniveaus setzen.

1. Navigiere im Hauptmenü mit der Taste Auf/Ab, bis "Benutzer" auf deinem Bildschirm angezeigt wird. 2. Drücken Sie "Modus", um auszuwählen.
3. Stellen Sie den gewünschten Widerstand für 20 Spalten mit UP/DOWN ein und bestätigen Sie immer mit dem Modus.
4. Drücke Start, um dein Training zu beginnen.

### **HRC-Programm**

Training mit der Herzfrequenz ist und bleibt immer die richtigste Art des Trainings. Durch das HRC-Programm kannst du innerhalb einer bestimmten Herzfrequenzzone trainieren. Nachdem du Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht eingegeben hast (über die Up/Down-Tasten und den Modus zur Bestätigung), berechnet der Computer automatisch deine Zielherzfrequenz. Der Computer passt den Widerstand im Verlauf des Programms an, um die gewünschte Herzfrequenz zu halten. Wenn deine Herzfrequenz zu niedrig ist, erhöht der Computer den Widerstand, um dich auf die vorgegebene Herzfrequenz zu lenken. Während des gesamten Trainings überwacht der Computer weiterhin die Herzfrequenz, um die Widerstandsanpassungen (Erhöhung oder Abnahme) vorzunehmen. Wenn der Widerstand bereits auf Stufe 1 liegt und deine Herzfrequenz immer noch zu hoch ist, musst du deine Geschwindigkeit reduzieren, um deine Herzfrequenz zu senken.

Im HRC-Programm gibt es vier Möglichkeiten:

55 % (Fettverbrennung)

75 % (Fitnessverbesserung)

90 % (intensives Ausdauertraining)

TAG (Ziel – persönliches Setting)

### **Watt-Programm**

Watt ist die Darstellung der Wattzahl, die du während des Programms in die Pedale trittst. Über das Watt-Programm kannst du die gewünschte Wattzahl einstellen und sie pro 5 Watt erhöhen oder verringern. Der Computer passt den Widerstand automatisch an, um die gewünschte Leistung zu halten.

1. Im Hauptmenü wählen Sie Watt aus und bestätigen Sie mit dem "Modus"-Button.
2. Stellen Sie Ihre gewünschte Leistung mit der UP/DOWN-Taste ein.
3. Stellen Sie die Zeit mit dem UP/DOWN-Button ein, drücken Sie START, um das Programm zu starten.

Hinweis: Während Ihres Programms können Sie den Widerstand nicht manuell einstellen.

# Declaration of Conformity

Object of the declaration:

Product	Exercise Bike
Model	B900
Manufacturer	Vps International NV
Address	Korte Ridderstraat 15, 1785 Merchtem, BELGIUM

This declaration of conformity is issued under the sole responsibility of the manufacturer.

The object of the declaration described above is in conformity with the relevant Union harmonization legislation:

Conformity is shown by compliance with the applicable requirements of the following documents:

Standard Name	Standard Number
CE	<b>EN 55014-1: 2017</b> <b>ENIEC61000-3-2: 2019</b> <b>EN 61000-3-3: 2013+A1: 2019</b> <b>EN 55014-2: 2015</b>
EN	<b>EN ISO 20957 : 2013</b> <b>EN 957-5 : 2009</b>

Signed for and on behalf of: VPS INTERNATIONAL NV

Place of Issue: BELGIUM

Date of issue: JUNE 24, 2026

Name: VANPRAET FRANK

Position: MANAGER



Signature:

The technical documentation for equipment is available from the above address.