



1:35

SILVERFIT *Mile*

## Gebruikershandleiding

Handleiding versie 8 - copyright SilverFit  
Juli 2021, Mile versie 8



MDR 2017/745





# INHOUDSOPGAVE

|                                                         |    |                                                                |    |                                                           |    |
|---------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------|----|
| <b>Waarschuwingen en veiligheidsinstructies</b>         | 4  | <b>Reis door de tijd</b>                                       | 13 | <b>Street View routes maken op de website</b>             | 29 |
| Belangrijke veiligheidsinstructies                      | 4  | Een stad selecteren                                            | 13 | Introductie                                               | 29 |
| Wie kan de SilverFit Mile gebruiken?                    | 4  | Een periode selecteren                                         | 14 | Zelf een route maken                                      | 29 |
| <b>Direct aan de slag</b>                               | 5  | Het startscherm                                                | 14 | De gedownloade route op een USB-stick zetten              | 30 |
| Introductie                                             | 5  | Tijdens de oefening                                            | 15 | Google Chrome                                             | 30 |
| De SilverFit Mile starten                               | 5  | Extra informatie                                               | 15 | Internet Explorer                                         | 31 |
| De SilverFit Mile afsluiten                             | 5  | <b>Google Street View</b>                                      | 16 | Route kwijtgeraakt                                        | 31 |
| Een andere film zien?                                   | 5  | Lijst met Google Street View routes                            | 16 | <b>Het resultatscherm</b>                                 | 32 |
| Snel starten met uw trainingsapparaat                   | 5  | Overzicht van de route                                         | 17 | <b>Oefenapparatuur</b>                                    | 33 |
| <b>Gebruikstips</b>                                     | 6  | Diavoorstelling                                                | 17 | Ergo-fit                                                  | 33 |
| Tips bij zelfstandig gebruik door cliënt                | 6  | <b>Eigen materiaal</b>                                         | 18 | MOTOMed                                                   | 34 |
| Tips voor een groepsactiviteit                          | 6  | Zelf films en fotoroutes toevoegen via USB                     | 18 | Thera-trainer                                             | 35 |
| Tips op de SilverFit Mile zo vaak mogelijk te gebruiken | 6  | Eigen filmroute                                                | 19 | <b>Technische problemen oplossen</b>                      | 36 |
| Routes als 'Favoriet' aanmerken                         | 6  | Overzicht van de eigen fotoroute                               | 20 | Waar te beginnen?                                         | 36 |
| De SilverFit Mile verplaatsen                           | 6  | Diavoorstelling                                                | 20 | Waarschuwing                                              | 36 |
| <b>De muis bedienen</b>                                 | 7  | <b>Kaart</b>                                                   | 21 | De computer gaat niet aan                                 | 36 |
| Navigeren met de muis                                   | 7  | <b>Routes downloaden - Online toepassing</b>                   | 22 | Het scherm geeft geen beeld                               | 36 |
| Warpia/Lefant muis                                      | 7  | Downloaden vanuit de lijst met routes                          | 22 | Het geluid werkt niet                                     | 36 |
| Rii mini i7                                             | 7  | Filmarchief-routes downloaden                                  | 23 | De SilverFit Mile reageert niet op de fiets (of loopband) | 36 |
| Ferguson SR410                                          | 7  | Downloaden vanaf de kaart                                      | 24 | De batterij van de Polar sensor (draadloos) is bijna leeg | 36 |
| <b>Het startscherm</b>                                  | 8  | <b>Software updaten - Online toepassing</b>                    | 25 | De muis werkt niet                                        | 36 |
| <b>De films in het startscherm aanpassen</b>            | 9  | De software-update installeren                                 | 25 | Routes kunnen niet gedownload worden                      | 37 |
| <b>Een route kiezen</b>                                 | 10 | Na het updaten van de software                                 | 26 | Windows voert updates uit                                 | 37 |
| <b>Filmroutes</b>                                       | 11 | <b>Street View routes maken op de Mile - Online toepassing</b> | 27 | Support via TeamViewer                                    | 37 |
| Een film selecteren                                     | 11 | Introductie                                                    | 27 |                                                           |    |
| Tijdens de training                                     | 12 | Route maken of opnieuw downloaden                              | 28 |                                                           |    |
|                                                         |    | Nieuwe route maken                                             | 28 |                                                           |    |

# WAARSCHUWINGEN EN VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



## Belangrijke veiligheidsinstructies:

### Waarschuwing:

Ongeveer 3-4% van de oudere gebruikers kan enigszins duizelig of zeeziek worden bij gebruik van de SilverFit Mile op een groot scherm.

Als een cliënt aangeeft hier last van te hebben, stop dan met het gebruik van de SilverFit Mile. Wanneer u de Mile voor het eerst met een nieuwe cliënt gebruikt, let dan goed op of de cliënt enig probleem ondervindt.

Als een cliënt aangeeft hier last van te hebben, gebruik met die cliënt dan geen films die met een uitroepteken gemarkeerd zijn in het filmselectie-scherm. Deze films bevatten meer onverwachte bewegingen.

### Waarschuwing:

De SilverFit Mile is een systeem dat oefeningen aanbiedt voor geriatrische revalidatie. Het is bedoeld voor gebruik met cliënten die vaak zwak en kwetsbaar zijn. Een vaardige therapeut dient de beoordeling te maken of een bepaalde cliënt in staat is de oefening te doen en dient de veiligheid van de cliënt in de gaten te houden tijdens de oefening.

Het systeem is niet in staat de veiligheid van uw cliënten te controleren of te garanderen. Hoewel sommige cliënten zelfstandig kunnen trainen, is het de exclusieve verantwoordelijkheid van de therapeut om per cliënt te beoordelen of dit verantwoord is.

Bij bijzonder kwetsbare cliënten is mogelijk constante assistentie vereist.

Let op: bij gebruik van een loopband is constante supervisie van een vaardige therapeut vereist. Neem ook de door de fabrikant van het oefenapparaat verstrekte veiligheidsvoorschriften in acht.

SilverFit BV is in geen geval aansprakelijk voor directe, indirecte of andere schade, inclusief persoonlijk letsel, door nalatig, onvoorzichtig, of niet begeleid gebruik van de SilverFit Mile.

Lees voor gebruik ook de handleiding van het gebruikte oefenapparaat zorgvuldig door.

### Waarschuwing:

De SilverFit Mile maakt het leuk om uithoudingsvermogen te trainen. Een risico kan zijn dat de cliënt de eigen grenzen overschrijdt en te lang traint. De begeleidende therapeut dient erop toe te zien dat cliënten niet te lang of te intensief trainen.



## Wie kan de SilverFit Mile gebruiken?

De SilverFit Mile kan gebruikt worden bij cliënten die gebaat zijn bij trainen op de gebruikte oefenapparaten. Deze oefenapparaten kunnen zijn: een fiets, ergometer, actief-passief trainer, handfiets, loopband, roeimachine, crosstrainer, bedtrainer of vergelijkbaar apparaat. Let op: gebruik de door SilverFit geleverde hardware niet voor andere doeleinden dan in deze handleiding beschreven.

### De SilverFit Mile kan niet gebruikt worden bij

- Cliënten die last hebben van ernstige kinetosis (reisziekte, wagenziekte etc.)
- Cliënten met ernstige evenwichtsproblemen
- Cliënten voor wie duurtraining op de gebruikte hardware is gecontraïndiceerd

### Interactief fietsen biedt de volgende voordelen ten opzichte van reguliere loop- of fietstraining:

- Cliënten zijn beter gemotiveerd:
  - Gemiddeld leidt dit tot langere individuele trainingssessies
  - Gemiddeld nemen cliënten vaker deel aan een training
  - Gemiddeld leidt dit tot betere therapietrouw
- Cliënten focussen minder op angst en pijn, hierdoor beginnen ze eerder een oefening die ze anders zouden vermijden
- Bij ziektebeelden en cliënten die gebaat zijn bij veelvuldig trainen is verwacht dat trainen met de SilverFit Mile resulteert in betere resultaten. Onderzoek heeft uitgewezen dat interactief fietsen bij ouderen met dementie leidde tot een afname in kwetsbaarheid.
- Er zijn aanwijzingen dat trainen met een film gunstige bijeffecten heeft op cognitief vlak.

# DIRECT AAN DE SLAG

## Introductie:

Trainen op een fiets of loopband is een vast onderdeel van veel revalidatietrajecten. Helaas is lopen op de loopband lang niet zo motiverend als een wandeling door de natuur of in de plaatselijke binnenstad. Met de SilverFit Mile is het mogelijk de ervaring van buiten wandelen of fietsen zo dicht mogelijk te benaderen.

De SilverFit Mile kan geïnstalleerd worden op ieder soort loopband of fiets. Door middel van een projector wordt een virtuele omgeving gecreëerd op een groot scherm dat voor de loopband of fiets hangt. Vanuit de SilverFit Mile software kunt u kiezen uit meerdere films uit verschillende categorieën. Hierdoor heeft de revalidant het gevoel daadwerkelijk rond te lopen of fietsen in een andere omgeving. Dit document legt uit hoe de SilverFit Mile software gebruikt wordt.

## De SilverFit Mile starten

1. Zet de computer aan met de aan/uit-knop.
2. Zet de beamer of het beeldscherm aan met de aan/uit-knop.
3. Wacht enige tijd tot de computer opgestart is en lees de waarschuwingen op het witte opstartscherm aandachtig.
4. Het startscherm verschijnt automatisch met een film in beeld en de Mile is klaar om te gebruiken.

## De SilverFit Mile afsluiten

1. Klik op de menu-knop rechts bovenin.
2. Klik vervolgens op Afsluiten.
3. Als u om bevestiging gevraagd wordt, klik dan 'Ja'. De computer gaat nu uit.
4. Zet de beamer of het beeldscherm uit met de aan/uit-knop.

## Een andere film zien?

Het startscherm laat om de zoveel tijd een andere film zien. Wanneer u een geschikte film ziet kunt u direct beginnen met fietsen, de film start dan automatisch. Er zijn nog meer mogelijkheden met de SilverFit Mile. Hiervoor gebruikt u de muis.



## Snel starten met uw trainingsapparaat:

Zodra de SilverFit Mile is opgestart verschijnt het startscherm zoals hiernaast is afgebeeld. U kunt direct aan de slag. Een uitgebreidere uitleg van de trainingsapparaten vindt u op pagina 33 en verder of in de handleiding die bij het apparaat is geleverd.

### Met een MOTomed of Thera-trainer:

1. Neem plaats voor de fiets en plaats de voeten in de voetsteunen. Voor meer informatie zie pagina 34 en 35.
2. Let op: U moet de fiets starten met de startknop en pas beginnen met trappen als de motor draait. Als u gewoon begint te fietsen, kunt u de motor beschadigen. De fiets zal dan een foutmelding geven.
3. De film begint automatisch af te spelen.

### Op een hometrainer

1. Neem plaats op de hometrainer en start met fietsen.
2. De film begint automatisch af te spelen.

### Op een loopband:

1. Neem plaats op de loopband.
2. Start de loopband.
3. De film begint automatisch af te spelen.

### Zonder gekoppelde sensor:

1. Gebruik de muis om op het fiets-icoon te klikken, deze wordt nu grijs. Dit betekent dat er geen sensor wordt gebruikt.
2. De play-knop in het midden van het scherm start de film.

# GEBRUIKSTIPS

## Tips bij zelfstandig gebruik door cliënt

**Afstandsbediening:** Om zelfstandig gebruik te bevorderen hebben we een speciale afstandsbediening ontwikkeld. De afstandsbediening werkt vergelijkbaar met die van een televisie en met een paar knoppen kan iemand een film selecteren en starten, en weer teruggaan naar het startscherm om een andere film te kiezen. Neem voor meer informatie hierover contact op met [support@silverfit.nl](mailto:support@silverfit.nl) of bel naar 0348 - 769 110.



**Logboek:** Er zijn cliënten die de SilverFit Mile heel goed zelfstandig kunnen gebruiken. Bij sommige van deze cliënten bestaat het gevaar dat ze te veel trainen, doordat een fysiotherapeut geen zicht heeft op het aantal trainingsmomenten van de cliënt. Vraag in dit soort gevallen of de cliënt een logboek bij kan houden van de tijdstippen en eventueel de tijdsduur van de trainingen met de Mile. Dit geeft u als therapeut inzicht in de trainingen en geeft de mogelijkheid om dit bij te stellen.

**Timer:** Daarnaast kunt u een aparte timer gebruiken, bijvoorbeeld een telefoon of kookwekker, bij zeer actieve cliënten die dreigen overtraind te raken. De timer geeft het einde van de training aan.

## Tips voor een groepsactiviteit

De SilverFit Mile kan ook gebruikt worden bij een groepsactiviteit. De beelden geven vaak genoeg gespreksstof voor een praatje tussen therapeut en cliënt, maar ook bij cliënten onderling. Zet een wekelijkse fietsactiviteit op de activiteitenkalender dat begeleid wordt door een vrijwilliger of activiteitenbegeleider.

**Losse fiets of stoel erbij plaatsen:** Wanneer er maar één fiets met een sensor is aangesloten betekent dat niet direct dat er maar één cliënt kan trainen. Door een losse fiets erbij te plaatsen kunnen er twee mensen tegelijk trainen en komt er vaak een gesprek op gang. Dit kunnen ook één of meerdere eenvoudige beentrappers zijn. Wanneer er geen extra fiets beschikbaar is kan er ook een stoel bijgezet worden. De cliënten kunnen dan het fietsen afwisselen.

**De films gewoon afspelen:** De films op de SilverFit Mile zijn ook geschikt om zonder fietsactiviteit te bekijken. De films kunnen gewoon afgespeeld worden voor een groep cliënten. De films zorgen vaak voor genoeg gespreksstof.

## Tips om de SilverFit Mile zo vaak mogelijk te gebruiken

- Benoem bij mantelzorgbijeenkomsten dat de SilverFit Mile met familie gebruikt mag worden.
- Stimuleer familie en zorgpersoneel ook om de fiets met een cliënt te gebruiken; het levert leuke gespreksonderwerpen op aan de hand van de mooie omgevingen. Zo kan de Mile ook in de avonden en weekenden gebruikt worden.
- Zet de Mile in het weekend in de grote zaal, zodat familie eerder geneigd is om samen te gaan fietsen.
- Noteer in het elektronisch zorgdossier in de persoonlijke agenda van de client (door de fysiotherapeut) hoe vaak de client mag fietsen. Bijvoorbeeld dagelijks of 3 keer per week op bijvoorbeeld ma, wo en vr: van 10.00-10.30 uur. Wanneer dit ook duidelijk is bij het (zorg)personeel, dan worden bewoners bijvoorbeeld elke dag gestimuleerd om na het ontbijt te gaan fietsen of standaard voor het avondeten even een kwartiertje te gaan fietsen.

## Routes als 'Favoriet' aanmerken

Bij het selectiescherm van de filmroutes, Reis door de tijd en Google Street View is het mogelijk om routes als 'Favoriet' te markeren. De routes die u als favoriet hebt gemarkeerd worden getoond in de carrousel op het startscherm. Daarnaast kunt u bij het handmatig selecteren van een film, de lijst filteren op 'favorieten' waardoor u die leuke film sneller gevonden hebt.

Let op welke films u toevoegt als favoriet indien het systeem zelfstandig gebruikt wordt door cliënten. Films met een uitroepteken kunnen onverwachte bewegingen bevatten en zijn daarom minder geschikt bij gebruik zonder supervisie van een therapeut.

## De SilverFit Mile verplaatsen

Wanneer u een SilverFit Mile op standaard heeft kunt u deze verplaatsen om op verschillende afdelingen te gebruiken. Sluit het systeem eerst helemaal af zoals elders beschreven, haal dan pas de stekker uit het stopcontact. Mocht u dat niet doen dan kan er permanente schade aan het systeem ontstaan. Lees voor het verplaatsen van het oefenapparaat de gebruiksaanwijzing die bij het betreffende apparaat geleverd is.

# DE MUIS BEDIENEN

## Navigeren met de muis

Er worden twee verschillende typen muizen gebruikt met de SilverFit Mile. U kunt uw type muis bepalen aan de hand van onderstaande afbeeldingen.

Algemeen gebruik van de muis is voor beide typen hetzelfde. U verplaatst de cursor van de muis door lichtjes uw pols te bewegen. U hoeft niet uw volledige arm te bewegen.

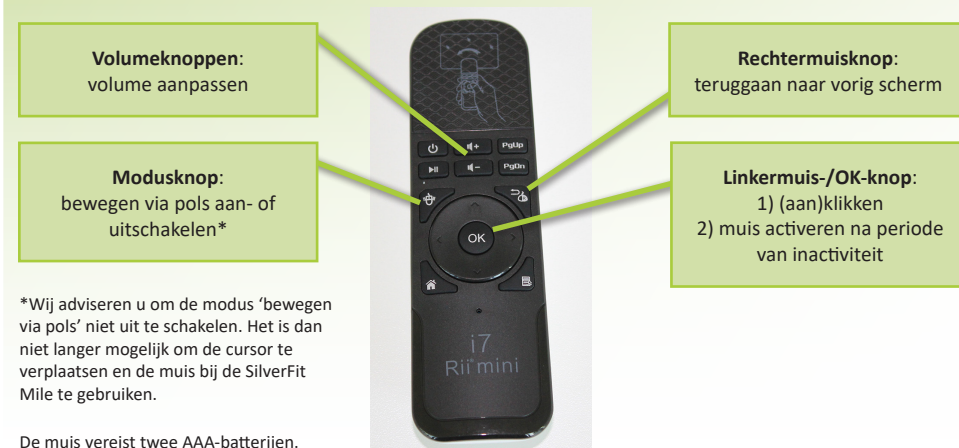
### Warpia/Lefant muis



Het is soms fijn om de muis uit te zetten wanneer u de muis een tijdje niet gebruikt. Hierdoor zal de muiscursor niet op het beeldscherm heen en weer bewegen waardoor mensen afgeleid kunnen worden. Wij raden u aan om nooit de aan/uit-knop aan de zijkant van de muis te gebruiken.

De muis vereist twee AAA-batterijen.

### Rii mini i7



\*Wij adviseren u om de modus 'bewegen via pols' niet uit te schakelen. Het is dan niet langer mogelijk om de cursor te verplaatsen en de muis bij de SilverFit Mile te gebruiken.

De muis vereist twee AAA-batterijen.

### Ferguson SR410



De muis vereist twee AAA-batterijen.

# HET STARTSCHERM



Direct nadat de SilverFit Mile is opgestart komt u op het startscherm terecht. Zolang de cliënt niet begint met trainen krijgt u in dit scherm telkens een andere route te zien (de carrousel). Als de cliënt begint met trainen start de film die op dat moment op het scherm te zien is. Let op: bij een Thera-trainer dient de fiets al aangezet te zijn (de pedalen draaien) voordat de cliënt begint met trainen.

U kunt ook direct een andere route uitzoeken, zie punt 1 hieronder. De grafische interface zoals die op het plaatje te zien is, wordt alleen zichtbaar als de draadloze muis wordt gebruikt. Als de muis niet beweegt is er meer van de film te zien.

1. Bekijk het overzicht van alle beschikbare routes, verdeeld onder Filmroutes, Reis door de tijd, Google Street View routes en Eigen materiaal.
2. De naam van de film die nu vertoond wordt, ook wordt weergegeven of de route een film of diavoorstelling is.
3. Opent het menu. In dit menu vindt u onder meer de gebruikershandleiding en de knop om de SilverFit Mile volledig af te sluiten.
4. Toont de vorige film uit de carrousel.
5. Toont de volgende film uit de carrousel.
6. Wissel tussen het gebruiken van de fiets (of loopband), of het automatisch afspelen van de routes met een vaste snelheid.
7. Bekijk de trainingsresultaten (deze knop is afwezig als er nog geen resultaten zijn).
8. Kies een scène. Films zijn onderverdeeld in een aantal scènes. Klik op een van deze scènes om de film af te spelen vanaf die scène. Wanneer de scène afgelopen is, gaat de film gewoon door met de volgende scène. Als het einde van de film bereikt is, begint hij automatisch weer opnieuw vanaf de eerste scène.

# DE FILMS IN HET STARTSCHERM AANPASSEN



Op het startscherm rouleren de routes die als favoriet zijn aangemerkt. U kunt een route favoriet maken door in het menu bij de gewenste film op het sterretje te klikken (zie voor meer informatie: pagina 11 voor Filmroutes, pagina 13 voor routes van Reis door de tijd en pagina 16 voor Google Street View routes).

Wanneer er een USB-stick met Google Street View routes in de SilverFit Mile is geplaatst zullen ook de favoriet gemarkeerde Google Street View routes op het startscherm verschijnen (zie pagina 27 en verder voor meer informatie over het maken van Google Street View routes). De USB-stick moet verbonden blijven met de SilverFit Mile om de routes te tonen.

Films die nieuw zijn toegevoegd aan het systeem zullen 30 dagen in het startscherm blijven rouleren. Na deze 30 dagen verdwijnen ze automatisch uit het startscherm, tenzij u ze als favoriet heeft aangemerkt.

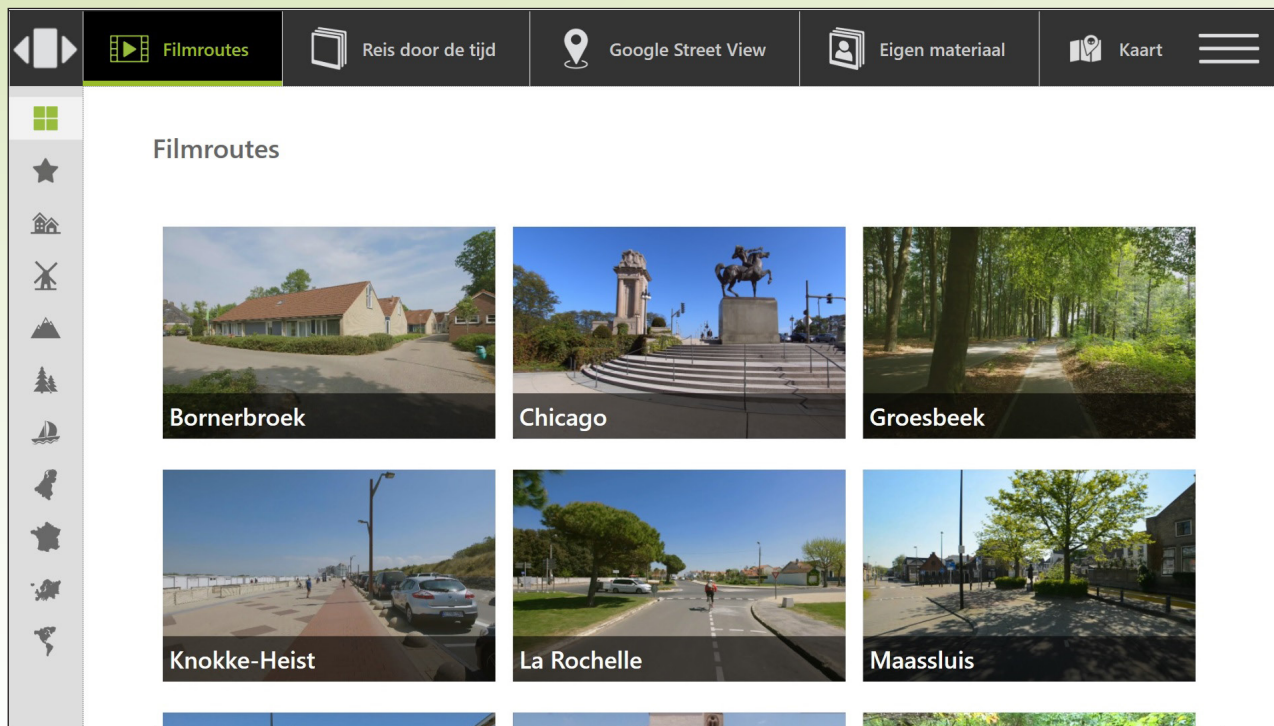
Wanneer er minder dan tien routes als favoriet zijn aangemerkt vult het systeem het startscherm automatisch aan tot tien routes. Deze routes worden dan willekeurig geselecteerd. Het is ook mogelijk om meer dan tien routes als favoriet aan te merken.

# EEN ROUTE KIEZEN



## Andere route kiezen

Om handmatig een route te kiezen gebruikt u de muis om op de knop 'Andere route kiezen' te klikken. Er opent een menu waar u verschillende tabbladen heeft voor het kiezen van een route.



## De verschillende route-vormen:

### Filmroutes:

Fietsen met een filmroute maakt therapie leuker. Daardoor neemt de therapietrouw toe en willen cliënten per sessie langer trainen. De SilverFit Mile bevat een grote diversiteit aan filmroutes in binnen- en buitenland, door de stad, door de vrije natuur en op bijzondere locaties zoals Giethoorn, Schiphol en de Rotterdamse diertuin.

### Reis door de tijd:

In vergelijking met tientallen jaren geleden zien veel steden er tegenwoordig heel anders uit. Veel cliënten zouden graag nog eens terug willen naar die goede oude tijd. Onze samenwerking met diverse streekarchieven maakt het nu daadwerkelijk mogelijk om met de SilverFit Mile door het verleden te fietsen. Van diverse steden zijn er routes beschikbaar met streekarchief foto's. Deze worden tijdens het fietsen als een diashow op het scherm getoond. Er kan gefietst worden met foto's uit diverse decennia, van de jaren '30 tot en met de jaren '90. Reis door de tijd is vaak een feest van herkenning. En het is natuurlijk erg leuk om samen met de cliënt foto's te bekijken en verhalen van vroeger te delen.

### Google Street View:

De meeste mensen vinden het erg leuk om door een bekend gebied te fietsen. Bijvoorbeeld een route door het geboortedorp, de plaats waar iemand gewoond heeft of langs een favoriete vakantiebestemming. Dankzij de unieke koppeling tussen de SilverFit Mile en Google Street View is het mogelijk om een persoonlijke route te ontwerpen. Met de speciale routemaker kan er een route naar wens samengesteld worden binnen alle gebieden ter wereld die Google in kaart gebracht heeft (zie pagina 27). U plant de route eenvoudig met onze bijgeleverde routemaker software, op dezelfde manier waarop u een route via Google Maps plant. U kunt precies inplannen langs welke straten de route gaat lopen. Is de route naar wens? Dan wordt de route tijdens het fietsen op het scherm van de Mile getoond als een diashow met foto's die gemaakt zijn door Google.

### Eigen materiaal:

Het is ook mogelijk om zelf films en fotoalbums toe te voegen aan het systeem. Zo kunt u uw eigen films van de omgeving gebruiken tijdens de therapie. Ook kan de familie foto's aanleveren en deze bekijken op de Mile. Dit levert veel nieuwe gespreksstof en zo kan er samen een gezellige bewegingsactiviteit gedaan worden.

# FILMROUTES (1 van 2)

## Een film selecteren

1. Ga terug naar het startscherm.

2. Het tabblad 'Filmroutes' is geselecteerd.

3. Stel de film in als favoriet door op de ster te klikken. Deze zal groen worden. Films die aangemerkt zijn als favoriet komen voor in de carousel op het startscherm.

Filtermogelijkheden:

4. Toont alle films in de lijst.

5. Toont alle films die als favoriet zijn ingesteld.

6. Toont alleen films die in de desbetreffende categorie thuishoren. Door met de muis over de knop te bewegen krijgt u meer uitleg over de categorie.

Uit deze lijst selecteert u een film. Klik op een film om hem af te spelen. Als de lijst erg lang is, beweeg dan de muiscursor om omhoog en omlaag te scrollen of gebruik het scrollwiel van de muis.

1. Ga terug naar het startscherm.
2. Het tabblad 'Filmroutes' is geselecteerd.
3. Stel de film in als favoriet door op de ster te klikken. Deze zal groen worden. Films die aangemerkt zijn als favoriet komen voor in de carousel op het startscherm.

Filtermogelijkheden:

4. Toont alle films in de lijst.
5. Toont alle films die als favoriet zijn ingesteld.
6. Toont alleen films die in de desbetreffende categorie thuishoren. Door met de muis over de knop te bewegen krijgt u meer uitleg over de categorie.

Soms wordt er een symbool weergegeven bij de film. Deze symbolen geven informatie over de film.



Als u met een loopband traint ziet u soms een haas; dat betekent dat de film op fietssnelheid is opgenomen en dus sneller beweegt.



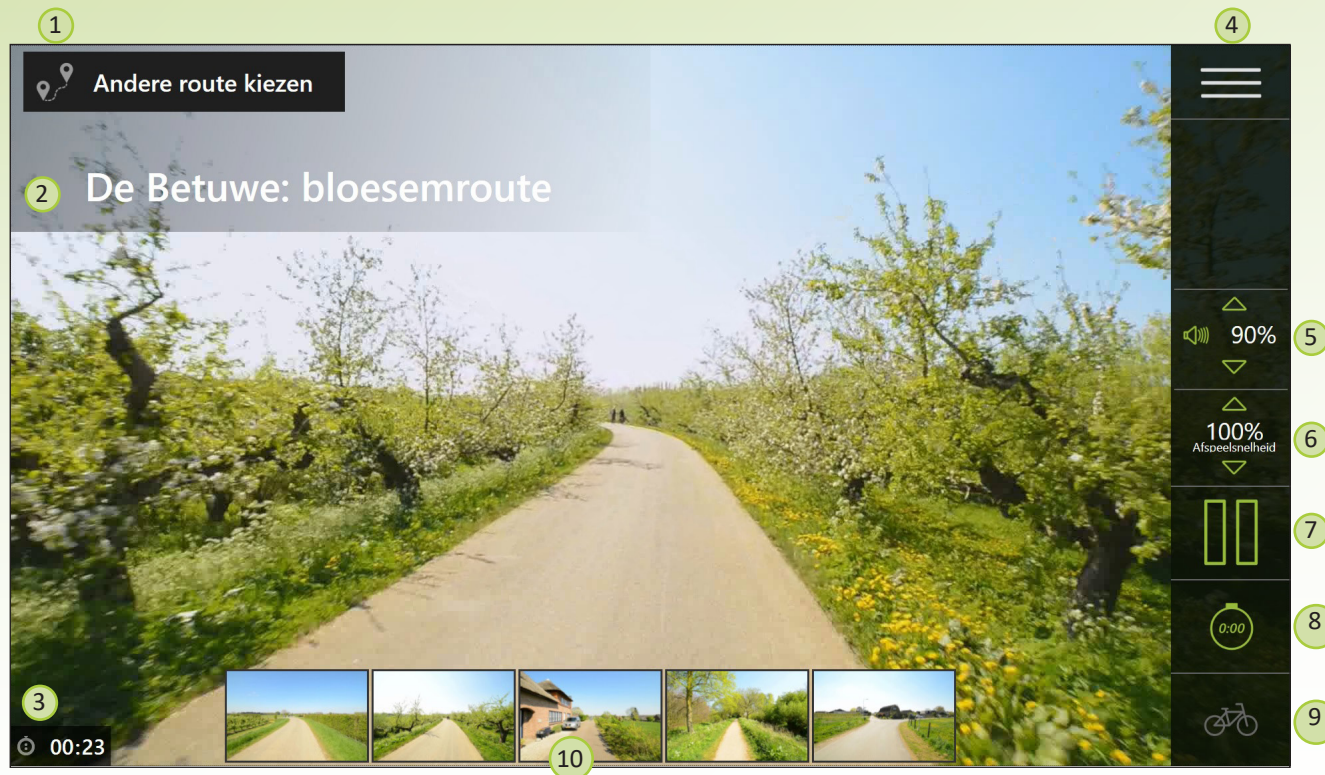
Als u met een fiets traint ziet u hier soms een schildpad; dat betekent dat de film op wandelsnelheid is opgenomen en dus langzamer beweegt.



Een uitroepteken betekent dat de film onverwachte bewegingen bevat. Deze films raden wij af bij gebruik van de loopband.

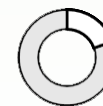
# FILMROUTES (2 van 2)

## Tijdens de training



De film wordt gestart wanneer de cliënt begint met trappen (of lopen als er een loopband is aangesloten). De beelden passen zich automatisch aan aan de fiets- (of loop)snelheid. Indien er meerdere fietsen met sensor zijn aangesloten aan de Mile, passen de beelden zich aan aan degene die het snelst fietst. De film wordt beeldvullend getoond. Wanneer er met de muis bewogen wordt verschijnt het menu:

1. Toont alle beschikbare routes.
2. De naam van de film die nu vertoond wordt.
3. De tijd sinds er begonnen werd met trainen. Deze tijd begint opnieuw te tellen als er een tijd niet getraind wordt, of als er gewisseld wordt tussen aansturing met de fiets of loopband en aansturing met vaste snelheid.
4. Opent het menu. In dit menu vindt u onder meer de gebruikershandleiding en de knop om de SilverFit Mile volledig af te sluiten.
5. Bedien het geluidsvolume. Met de pijlen kunt u het geluid harder of zachter zetten, door op het geluids-icoon te drukken schakelt u het geluid aan of uit.
6. Stel de afspeelsnelheid van de film in door op de pijltjes te klikken.
7. Wanneer u zonder sensor fietst (of loopt) kunt u de film met deze knop pauzeren. Wanneer u met sensor fietst (of loopt) kunt u de film pauzeren door te stoppen met trappen en lopen.
8. Toon de duur van de huidige trainingssessie. De knop is groen als de tijd wordt afgebeeld. Klik opnieuw op de knop om de tijd te verbergen; de knop wordt weer grijs.
9. Wissel tussen het gebruiken van de fiets (of loopband), of het automatisch afspelen van de routes met een vaste snelheid. Let op: bij het wisselen wordt wel de huidige trainingssessie beëindigd.
10. Kies een andere scène. Wanneer de scène afgelopen is, gaat de film gewoon door met de volgende scène. Als het einde van de film bereikt is, begint hij automatisch weer opnieuw vanaf de eerste scène.



Wanneer de film gepauzeerd wordt komt de timer zoals hiernaast is afgebeeld in beeld. Dit geeft aan hoe lang het nog duurt voordat het systeem terugspringt naar het startscherm. Pauzeren gebeurt wanneer de cliënt stopt met fietsen of wanneer er handmatig op de pauzeknop wordt gedrukt.



De timer kan gestopt worden door er éénmaal op te klikken met de muis. Op deze manier kunt u voorkomen dat het systeem teruggaat naar het startscherm, bijvoorbeeld om iets aan de fiets te verstellen en vervolgens weer verder te fietsen.

# REIS DOOR DE TIJD (1 van 3)

## Een stad selecteren

1

2

3

4

5

Filmroutes

Reis door de tijd

Google Street View

Eigen materiaal

Kaart

Reis door de tijd



Aalst



Alkmaar



Amsterdam



Antwerpen



Brugge



Den Bosch

## Reis door de tijd

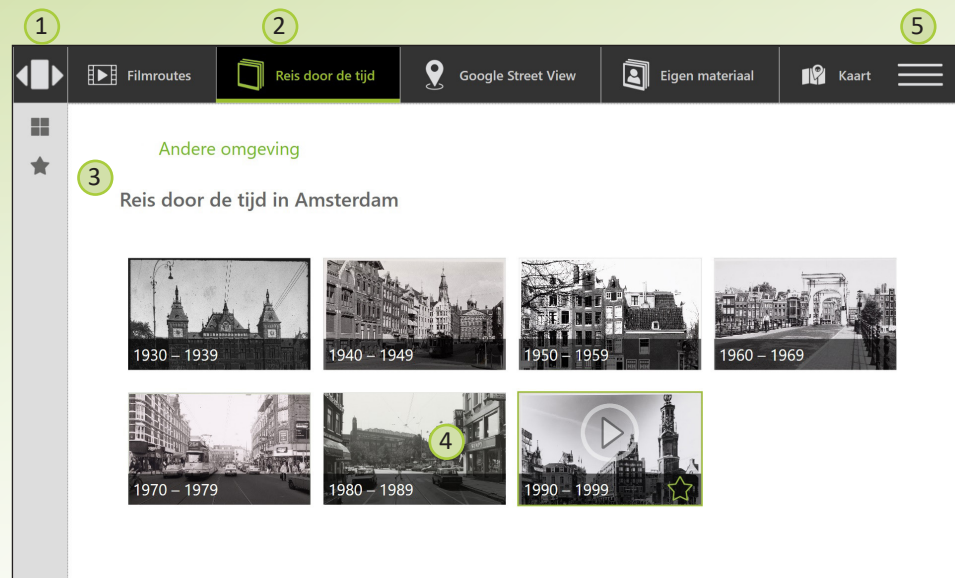
In vergelijking met tientallen jaren geleden zien veel steden er tegenwoordig heel anders uit. Veel cliënten zouden graag nog eens terug willen naar die goede oude tijd. Onze samenwerking met diverse streekarchieven maakt het nu daadwerkelijk mogelijk om met de SilverFit Mile een reis door de tijd te maken. Van diverse steden zijn er routes met streekarchieffoto's beschikbaar. Deze worden tijdens het fietsen als een diavoorstelling op het scherm getoond. Er kan gefietst worden met foto's uit diverse decennia, van de jaren '30 tot en met de jaren '90. Reis door de tijd is vaak een feest van herkenning. En het is natuurlijk erg leuk om samen met de cliënt foto's te bekijken en verhalen van vroeger te delen.

1. Ga terug naar het startscherm.
2. Het tabblad 'Reis door de tijd' is geselecteerd.
3. Opent het menu. In dit menu vindt u onder meer de gebruikershandleiding en de knop om de SilverFit Mile volledig af te sluiten.
4. Toont alle beschikbare Reis door de tijd-steden.
5. Toont alle Reis door de tijd-routes die als favoriet zijn aangemerkt.

Reis door de tijd-routes kunnen niet afgespeeld worden wanneer er een loopband gekoppeld is. Als cliënten een foto goed willen bekijken en daardoor vergeten verder te lopen, kan dit leiden tot een val.

# REIS DOOR DE TIJD (2 van 3)

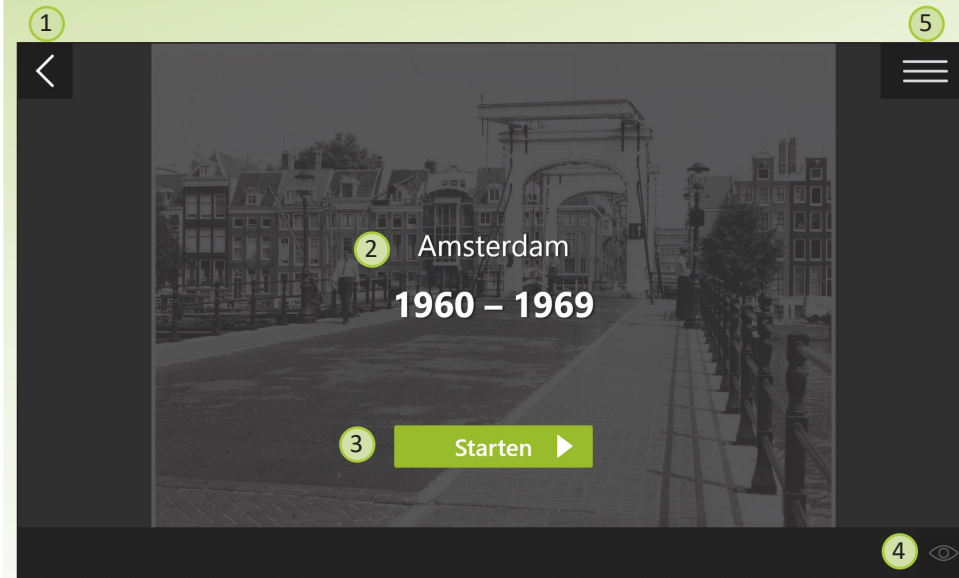
## Een periode selecteren



Uit deze lijst kiest u een tijdspanne om af te spelen.

1. Ga terug naar het startscherm.
2. Het tabblad 'Reis door de tijd' is geselecteerd.
3. Ga terug naar het scherm om een stad te selecteren
4. Stel de diavoorstelling in als favoriet door op de ster te klikken. Deze zal groen worden. Films die aangemerkt zijn als favoriet rouleren op het startscherm.
5. Opent het menu. In dit menu vindt u onder meer de gebruikershandleiding en de knop om de SilverFit Mile volledig af te sluiten.

## Het startscherm



1. Ga terug naar het vorige scherm.
2. Details van de diavoorstelling die u hebt geselecteerd.
3. Start de route. Standaard wordt na afloop van een diavoorstelling direct de volgende tijdspanne van die stad afgespeeld (u kunt dit wijzigen bij de instellingen voor deze route, zie punt 4 hieronder).
4. Stel de duur dat een foto in beeld is (4, 8 of 12 seconden) en de manier waarop de foto's getoond worden in (vervagen of diavoorstelling). De standaardinstelling is 8 seconden en vervagen. Daarnaast kunt u hier aangeven of de routes na afloop automatisch door moeten spelen in de volgende tijdspanne van die stad.
5. Opent het menu. In dit menu vindt u onder meer de gebruikershandleiding en de knop om de SilverFit Mile volledig af te sluiten.

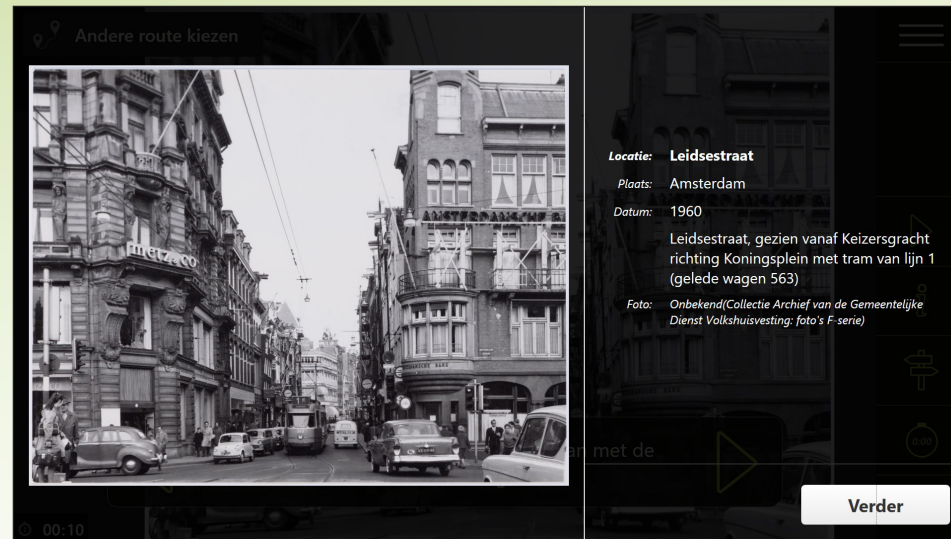
# REIS DOOR DE TIJD (3 van 3)

## Tijdens de oefening



1. Kies een andere route.
2. De locatie of straatnaam vanwaar de foto is genomen.
3. De tijd sinds de start van de training.
4. Koppel de sensor van de fiets aan de Mile. Dan begint de diavoorstelling als de cliënt begint met fietsen.
5. Toon de duur van de huidige trainingssessie. De knop is groen als de tijd wordt afgebeeld. Klik opnieuw op de knop om de tijd te verbergen; de knop wordt weer grijs.
6. Toon of verberg de straatnaam.
7. Open extra informatie over de foto (zie rechts).
8. Start/pauzeert de route als er geen sensor is gekoppeld aan de Mile. De diavoorstelling wordt dan automatisch afgespeeld.
9. Opent het menu. In dit menu vindt u onder meer de gebruikershandleiding en de knop om de SilverFit Mile volledig af te sluiten.

## Extra informatie



Bij elke foto kan extra informatie getoond worden. De getoonde informatie bevat:

- Het adres waarop de foto genomen is.
- De stad waar de foto genomen is.
- De datum van de foto.
- Een extra omschrijving over wat er op de foto getoond wordt.
- Informatie over de auteur/bron van de foto.

Tijdens het bekijken van de extra informatie is de diavoorstelling gepauzeerd. Met de knop 'verder' sluit het informatiescherm en speelt de diavoorstelling weer af.

# GOOGLE STREET VIEW (1 van 2)

## Lijst met Google Street View routes

1

2

3

4

5

6

Google Street View



Delaware Avenue, Buffalo

Union Road, Cheektowaga



Hooigracht, Leiden

Vaillantlaan, Den Haag

### Zelf een Google Street View route toevoegen?

Op [mile.silverfit.com](https://mile.silverfit.com) kunt u zelf een route samenstellen. Zet de route op een USB-stick en plaats deze in de SilverFit Mile.

Wilt u Street View routes direct op de SilverFit Mile kunnen maken? Neem contact op met [support@silverfit.nl](mailto:support@silverfit.nl) om het systeem met het internet te verbinden.

## Google Street View

De meeste mensen vinden het erg leuk om door een bekend gebied te fietsen. Bijvoorbeeld een route door het geboortedorp, de plaats waar iemand gewoond heeft of langs een favoriete vakantiebestemming. Voor cliënten is het erg leuk om vertrouwde plekken te zien, wat weer motiverend kan werken voor de therapie. Deze routes met foto's geven u als therapeut of begeleider aanknopingspunten om een gesprek aan te gaan met uw cliënt. U kunt deze routes zelf maken met de Mile Routemaker (zie pagina 27). Deze routes worden tijdens het fietsen op het scherm van de Mile getoond als een diavoorstelling met foto's die gemaakt zijn door Google.

De functie is ook te gebruiken zonder dat er gefietst hoeft te worden, waardoor u met bijvoorbeeld een groep cliënten naar een route kunt kijken.

Meer informatie over het maken van deze routes vindt u op pagina 27 en verder.

1. Ga terug naar het startscherm.
2. Het tabblad 'Google Street View' is geselecteerd.
3. Toont alle routes die op het systeem staan. Klik op een route om deze te selecteren.
4. Wijzig de titel van de route.
5. Stel de Google Street View route in als favoriet door op de witte ster te klikken. Deze zal groen worden. Films die aangemerkt zijn als favoriet rouleren op het startscherm.
6. Verwijder de route van het systeem.

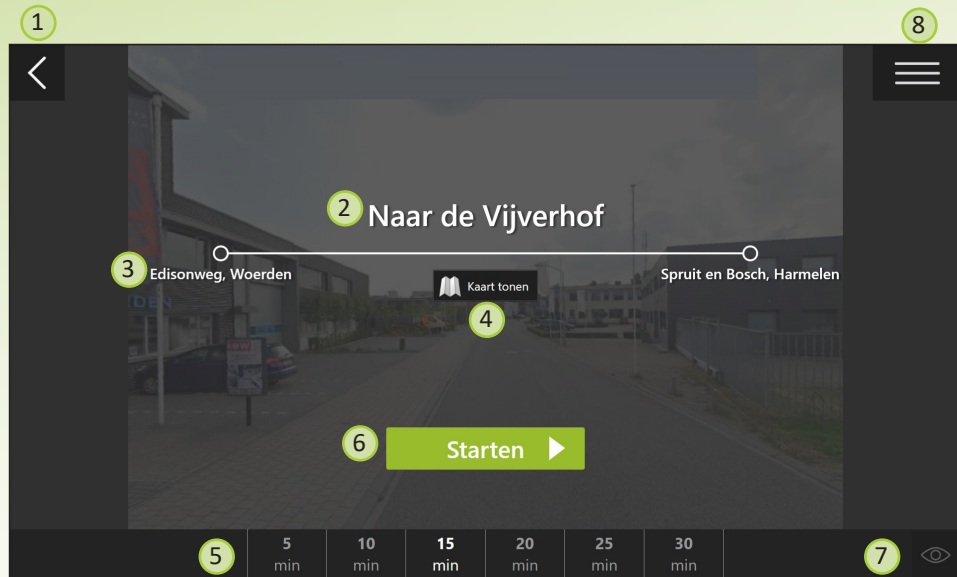
Google Street View routes kunnen niet afgespeeld worden wanneer er een loopband gekoppeld is. Als cliënten een foto goed willen bekijken en daardoor vergeten verder te lopen, kan dit leiden tot een val.

SILVERFIT

16

# GOOGLE STREET VIEW (2 van 2)

## Overzicht van de route



1. Ga terug naar het vorige scherm.
2. De opgegeven beschrijving van de route.
3. Het begin- en eindpunt van de route.
4. Open een overzichtskaart van de route die u hebt geselecteerd.
5. Stel de tijdsduur van de diavoorstelling in. Let op: stel de trainingstijd in op de fiets!
6. Start de training.
7. Stel de duur dat een foto in beeld is (4, 6 of 8 seconden) en de manier waarop de foto's getoond worden in (vervagen of diavoorstelling). De standaardinstelling is 6 seconden en vervagen.
8. Opent het menu. In dit menu vindt u onder meer de gebruikershandleiding en de knop om de SilverFit Mile volledig af te sluiten.

## Diavoorstelling

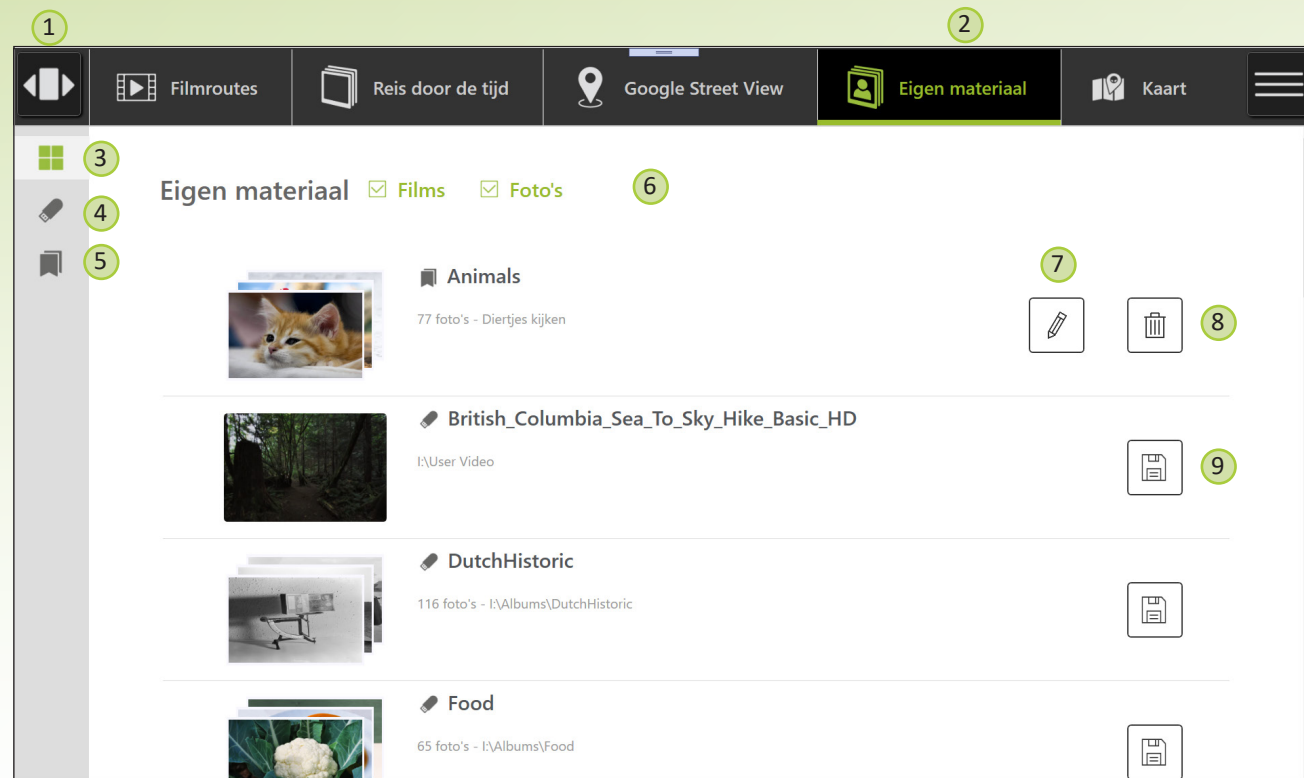


1. Kies een andere route.
2. De straatnaam van de straat waarop de route zich op dit moment bevindt.
3. De tijd sinds de start van de training.
4. Koppel de sensor van de fiets aan de Mile. Dan begint de diavoorstelling als de cliënt begint met fietsen.
5. Toon de duur van de huidige trainingssessie. De knop is groen als de tijd wordt afgebeeld. Klik opnieuw op de knop om de tijd te verbergen; de knop wordt weer grijs.
6. Toon of verberg de straatnaam.
7. Start of pauzeer de route wanneer er geen sensor verbonden is met het systeem. De diavoorstelling wordt dan automatisch afgespeeld.
8. Opent het menu. In dit menu vindt u onder meer de gebruikershandleiding en de knop om de SilverFit Mile volledig af te sluiten.

# EIGEN MATERIAAL (1 van 3)

## Zelf films en fotoroutes toevoegen via usb

Houd er rekening mee dat uw eigen materiaal zichtbaar is voor alle gebruikers wanneer u dit naar de SilverFit Mile kopieert. Uw bestanden kunnen ook direct vanaf de USB-stick afgespeeld worden, zonder ze op te slaan op het systeem. Als u de USB-stick vervolgens verwijdt, zijn uw bestanden niet meer beschikbaar.



## Eigen materiaal

Voor veel mensen is het leuk om tijdens het oefenen naar herkenbare beelden te kijken. Dit geeft een vertrouwd gevoel en zorgt voor leuke gesprekken tijdens het oefenen. Voor veel cliënten kan dit motiverend werken voor de therapie. Via het tabblad 'Eigen materiaal' kunt u zelf opgenomen videos en fotoseries bekijken of kopiëren naar het systeem. **Houd er rekening mee dat u de foto's en video's in landschap oriëntatie maakt (liggend).**

**Eigen films:** U kunt eigen films op de SilverFit Mile bekijken door de film naar een USB-stick te kopiëren vanaf uw eigen computer. **Let op dat dit géén Apple systeem is, anders worden de bestanden niet herkend.** U hoeft de film niet in een aparte map te plaatsen. Vervolgens steekt u de USB-stick in een vrije USB-poort in de SilverFit Mile computer. De computer bevindt zich achter het beeldscherm. De volgende bestandstypen worden in principe door de SilverFit Mile herkend: ".mp4", ".avi", ".wmv", ".mkv". Als uw video niet in de lijst verschijnt of niet afgespeeld wordt, kunt u de video converteren. Hiermee past u het bestandstype aan waardoor de video wel afgespeeld kan worden. Ga naar [www.silverfit.com/convert](http://www.silverfit.com/convert) voor de instructies.

**Eigen fotoroutes:** Een fotoroute wordt gevormd door meerdere foto's als diavoorstelling af te spelen. Om een goede diavoorstelling te maken raden wij aan minstens 30 foto's te gebruiken. U kunt een eigen fotoroute maken door de foto's te verzamelen en gezamenlijk in een mapje naar een USB-stick te kopiëren. De volgende bestandsformaten worden door de SilverFit Mile herkend: ".png", ".jpg", ".jpeg", ".tiff".

**Eigen materiaal afspelen op de SilverFit Mile:** Vanuit het beginscherm gebruikt u de muis om op 'Andere route kiezen' te klikken en vervolgens opent u het tabblad 'Eigen materiaal'. U ziet een lijst met alle films en fotoroutes die op de USB-stick staan of al eerder door u of een collega naar het systeem zijn gekopieerd. U kunt een film of fotoroute afspelen door deze aan te klikken. De route start vanzelf. De films worden hierbij altijd op de normale snelheid afgespeeld.

1. Ga terug naar het startscherm.
2. Het tabblad 'Eigen materiaal' is geselecteerd.
3. Toont alle beschikbare Eigen routes, zowel op de USB-stick als naar het systeem gekopieerde routes. Klik op een route om deze te selecteren.
4. Toont alle beschikbare Eigen routes die op de USB-stick staan.
5. Toont alle beschikbare Eigen routes die naar het systeem zijn gekopieerd.
6. Toont alleen films, alleen foto's of materiaal uit beide categorieën.
7. Pas de naam en beschrijving van de film of fotoroute aan. Dit kan alleen indien een route naar het systeem is gekopieerd.
8. Verwijder een gekopieerde route van de SilverFit Mile.
9. Kopieer de betreffende route naar de SilverFit Mile. Let op met persoonlijke beelden: de route is na het kopiëren zichtbaar voor alle gebruikers van het systeem.

# EIGEN MATERIAAL (2 van 3)

## Eigen filmroute

1. Andere route kiezen

2. Konijnen  
Deze film is door een gebruiker toegevoegd

3. Deze film is door jullie zelf opgenomen. SilverFit kan de stabiliteit van deze films niet checken. In sommige gevallen kunnen gebruikers duizelig of zeeziek worden. Als gebruikers hier last van hebben, stop dan met het gebruik van deze route.

4. Deze melding sluit automatisch over 1 seconden.

5. Geen sensor gevonden

6. 0:00

7. Play/Pause

8. 100%

9. Menu

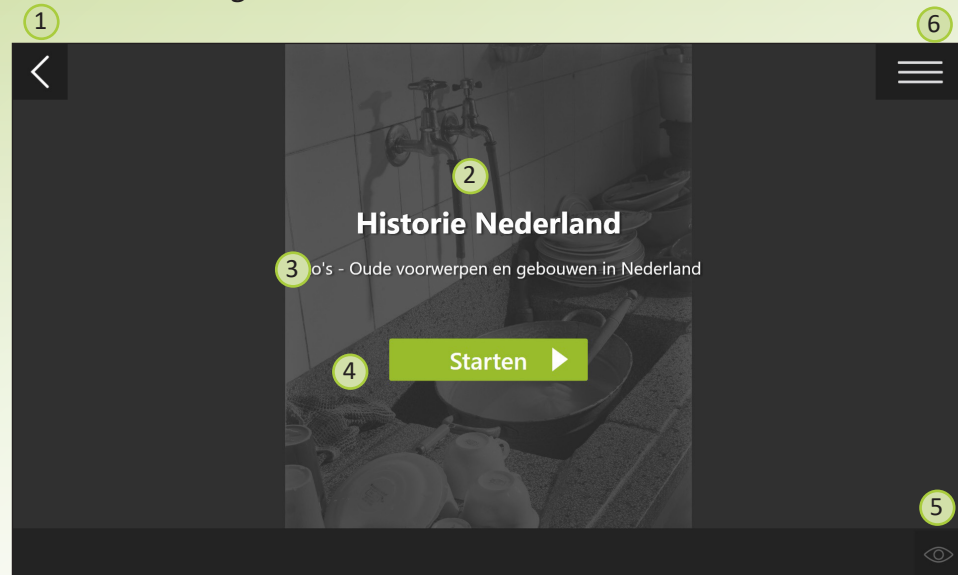
Na het starten van een eigen filmroute wordt deze direct afgespeeld. Deze filmroutes worden altijd op de normale snelheid afgespeeld.

1. Kies een andere route.
2. De bestandsnaam van de film met de notitie dat het bestand door een gebruiker is toegevoegd. Deze extra notitie is toegevoegd omdat SilverFit geen controle heeft over het materiaal dat gebruikt wordt en dus niet garant kan staan voor de kwaliteit.
3. De tijd sinds de start van de training.
4. Een extra notitie die alleen aan het begin van de oefening wordt getoond. Deze extra notitie is toegevoegd omdat SilverFit geen controle heeft over het materiaal dat gebruikt wordt.
5. Koppel de sensor van de fiets aan de Mile. Dan begint de film als de cliënt begint met fietsen.
6. Toon of verberg de duur van de huidige trainingssessie. De knop is groen als de tijd wordt afgebeeld. Klik opnieuw op de knop om de tijd te verbergen; de knop wordt weer grijs.
7. Toon of verberg de bestandsnaam van de film.
8. Start of pauzeer de route wanneer er geen sensor verbonden is met het systeem. De diavoorstelling wordt dan automatisch afgespeeld.
9. Open het menu. In dit menu vindt u onder meer de gebruikershandleiding en de knop om de SilverFit Mile volledig af te sluiten.

Eigen materiaal kan niet afgespeeld worden wanneer er een loopband gekoppeld is. Als cliënten een foto goed willen bekijken en daardoor vergeten verder te lopen, kan dit leiden tot een val.

# EIGEN MATERIAAL (3 van 3)

## Overzicht van de eigen fotoroute



1. Ga terug naar het vorige scherm.
2. De opgegeven naam van de fotoroute.
3. Het aantal foto's en de locatie van de route.
4. Start de training.
5. Stel de duur dat een foto in beeld is (4, 6 of 8 seconden) en de manier waarop de foto's getoond worden in (vervagen of diavoorstelling). De standaardinstelling is 6 seconden en vervagen.
6. Opent het menu. In dit menu vindt u onder meer de gebruikershandleiding en de knop om de SilverFit Mile volledig af te sluiten.

## Diavoorstelling



1. Kies een andere route.
2. De bestandsnaam van de foto met de notitie dat het bestand door een gebruiker is toegevoegd. Deze extra notitie is toegevoegd omdat SilverFit geen controle heeft over het materiaal dat gebruikt wordt en dus niet garant kan staan voor de kwaliteit.
3. De tijd sinds de start van de training.
4. Een extra notitie die alleen aan het begin van de oefening wordt getoond. Deze extra notitie is toegevoegd omdat SilverFit geen controle heeft over het materiaal dat gebruikt wordt.
5. Koppel de sensor van de fiets aan de Mile. Dan begint de diavoorstelling als de cliënt begint met fietsen.
6. Toon of verberg de duur van de huidige trainingssessie. De knop is groen als de tijd wordt afgebeeld. Klik opnieuw op de knop om de tijd te verbergen; de knop wordt weer grijs.
7. Toon of verberg de bestandsnaam van de foto.
8. Start of pauzeer de route wanneer er geen sensor verbonden is met het systeem. De diavoorstelling wordt dan automatisch afgespeeld.
9. Open het menu. In dit menu vindt u onder meer de gebruikershandleiding en de knop om de SilverFit Mile volledig af te sluiten.

# KAART

## Alle Filmroutes en Reis door de tijd-routes in kaart

1. Navigation icons: Filmroutes, Reis door de tijd, Google Street View, Eigen materiaal, Kaart.

2. Kaart button in the top navigation bar.

3. Map view showing Europe with pins.

4. Benelux Omgeving Utrecht. Nieuw Filmroute.

5. Routes in de omgeving. Utrecht Reis door tijd route.

6. Biltoven Nieuw Filmroute.

## Kaart

De kaart toont alle originele SilverFit Filmroutes en Reis door de tijd routes die beschikbaar zijn op de SilverFit Mile. Er zijn kaarten van verschillende regio's beschikbaar:

- Benelux
- Frankrijk
- Europa
- Noord-Amerika
- Wereld

Elke Filmroute is zichtbaar op de kaart met een groene pin. De Reis door de tijd routes zijn gemarkeerd met een blauwe pin.

U kunt een route selecteren door de pin aan te klikken met de muis. De geselecteerde route is dan roze gemarkeerd en verschijnt bovenin de lijst aan de rechterkant van het scherm. Daaronder verschijnen de routes die het meest in de buurt liggen van de geselecteerde route. Zo kunt u direct zien welke routes in de buurt beschikbaar zijn. Ook kunt u makkelijk alle routes in de buurt als favoriet aanmerken door de ster aan te klikken met de muis.

Op de kaart van Europa en de wereldkaart zijn groene pinnen te zien met een +-teken erin. Deze pinnen geven aan dat er veel films in die buurt beschikbaar zijn. Als u de pin aaklikt met de muis kunt u zien hoeveel films dat zijn. Met de groene knop rechts kunt u de betreffende kaart openen.

**Een film starten vanuit de kaart:** Selecteer met de muis een Filmroute of Reis door de tijd route door op één van de groene of blauwe pinnen te klikken. De geselecteerde route verschijnt rechts in beeld. Daaronder verschijnen de routes die in de buurt liggen. Gebruik de muis om naar beneden te scrollen voor meer opties.

U start een Filmroute door op het plaatje van de film te klikken, de film start dan direct. U start een Reis door de tijd-route door op het plaatje van de route te klikken, vervolgens kunt u een tijdsperiode kiezen en de route starten (zie pagina 14 voor meer informatie over Reis door de tijd-routes).

1. Ga terug naar het startscherm.
2. Het tabblad 'Kaart' is geselecteerd.
3. Selecteer een regio.
4. Toont de geselecteerde route. Deze route is roze gemarkeerd op de kaart.
5. Toont alle films die in de omgeving van de geselecteerde route liggen.
6. Markeer de route als favoriet.

# ROUTES DOWNLOADEN - ONLINE TOEPASSING (1 van 3)

## Downloaden vanuit de lijst met routes

Het downloaden van routes is alleen mogelijk wanneer er een serviceovereenkomst is afgesloten met SilverFit.

1 2

3

4 5 6

7

Filmroutes ☒ Toon downloadbare routes 3

Keukenhof  
Beschikbaar om te downloaden

Nijmegen  
Aan het downloaden

Panningen  
Beschikbaar om te downloaden

Heerde  
NIEUW

Kapelle  
NIEUW

Maasduinen staete  
NIEUW

Wanneer de SilverFit Mile met het internet verbonden is, kunnen nieuwe routes gemakkelijk zelfstandig gedownload worden. Zodra er een nieuwe route beschikbaar is, verschijnt deze bovenaan in de lijst onder het tabblad 'Filmroutes' of 'Reis door de tijd'. De download kan op ieder gewenst moment gestart worden.

**Let op!** Filmroutes zijn grote bestanden om te downloaden. Afhankelijk van de snelheid van het internet, kan het een tijdje duren voordat de download voltooid is. Tijdens het downloaden kan het systeem gewoon gebruikt worden zoals u gewend bent. Het downloaden gaat op de achtergrond verder. Indien het systeem wordt afgesloten tijdens het downloaden van een route, wordt de download hervat wanneer het systeem weer opstart.

1. Ga terug naar het startscherm.
2. Het tabblad 'Filmroutes' is geselecteerd.
3. Laat routes die beschikbaar zijn om te downloaden wel of niet zien.
4. Nieuwe route beschikbaar om te downloaden. Klik hier om de download te starten.
5. Route wordt gedownload. Annuleer de download door op het kruisje te klikken.
6. Route wordt gedownload en de voortgang wordt getoond.
7. Films die recent gedownload zijn, verschijnen in het overzicht met een "Nieuw" label. Dit label verdwijnt automatisch na 30 dagen.

# ROUTES DOWNLOADEN - ONLINE TOEPASSING (2 van 3)

## Filmarchief-routes downloaden

Het downloaden van routes is alleen mogelijk wanneer er een serviceovereenkomst is afgesloten met SilverFit.

1

2

Filmroutes

Reis door de tijd

Google Street View

Eigen materiaal

Kaart

☆

🏠

⚙️

⚓

🌲

🚤

🇬🇧

🇫🇷

🇮🇹

🇪🇸

🇯🇵

🇺🇸



Zürich



Zwitserse Alpen

3

Filmarchief

De routefilms in het Filmarchief zijn niet langer representatief voor de beeldkwaliteit die wij nastreven. Voor gebruikers die gehecht zijn aan deze routefilms blijven ze beschikbaar.

4



Oisterwijk

5

×

Barendrecht

Aan het downloaden

6

7

↓

Den Bosch

Beschikbaar om te downloaden

Wanneer de SilverFit Mile met het internet verbonden is, kunnen routes uit het Filmarchief gedownload worden. U vindt deze films helemaal onderaan in het tabblad 'Filmroutes'. De films uit het archief zijn langer geleden opgenomen met oude apparatuur. Hierdoor is de beeldkwaliteit lager en is de film in sommige gevallen minder stabiel. Als gebruikers hier last van hebben, stop dan met het gebruik van deze route.

Deze films zijn optioneel te downloaden voor het geval er een leuke route bij u in de buurt is. Wij raden u aan om slecht een paar filmarchief-routes te downloaden in verband met beperkte opslagruimte op uw systeem.

Filmarchief-routes kunnen niet afgespeeld worden wanneer er een loopband is gekoppeld. De beelden zijn minder stabiel en kunnen duizeligheid veroorzaken.

1. Ga terug naar het startscherm.
2. Het tabblad 'Filmroutes' is geselecteerd.
3. De Filmarchief-routes staan helemaal onderaan in de lijst met Filmroutes.
4. Archief films die al gedownload zijn, worden vooraan getoond. Wij adviseren slecht een paar Archief films te downloaden om schijfruimte te besparen.
5. Route wordt gedownload. Annuleer de download door op het kruisje te klikken.
6. Route wordt gedownload en de voortgang wordt getoond.
7. Nieuwe route beschikbaar om te downloaden. Klik hier om de download te starten.

SILVERFIT

23

# ROUTES DOWNLOADEN - ONLINE TOEPASSING (3 van 3)

## Downloaden vanaf de kaart

Het downloaden van routes is alleen mogelijk wanneer er een serviceovereenkomst is afgesloten met SilverFit.

1. Ga terug naar het startscherm.

2. Het tabblad 'Kaart' is geselecteerd.

3. Selecteer een regio.

4. Toont de geselecteerde route. Deze route is beschikbaar om te downloaden.

5. Toont het type route: Filmroute, Filmarchief of Reis door de tijd.

6. Klik hier om de download te starten.

7. Toont alle films die in de omgeving van de geselecteerde route liggen.

8. Markeer de route als favoriet.

9. Deze route wordt gedownload. Klik op de stop-knop om de download te annuleren.

Routes die beschikbaar zijn om te downloaden, worden ook getoond op de kaart. Ze worden weergegeven met een oranje pin. Zo ziet u direct de precieze locatie van de route. Selecteer de oranje pin en klik op het "download-icoontje" om de route te downloaden.

1. Ga terug naar het startscherm.
2. Het tabblad 'Kaart' is geselecteerd.
3. Selecteer een regio.
4. Toont de geselecteerde route. Deze route is beschikbaar om te downloaden.
5. Toont het type route: Filmroute, Filmarchief of Reis door de tijd.
6. Klik hier om de download te starten.
7. Toont alle films die in de omgeving van de geselecteerde route liggen.
8. Markeer de route als favoriet.
9. Deze route wordt gedownload. Klik op de stop-knop om de download te annuleren.

# SOFTWARE UPDATEN - ONLINE TOEPASSING (1 van 2)

## De software-update installeren

Het updaten van software is alleen mogelijk wanneer er een serviceovereenkomst is afgesloten met SilverFit.



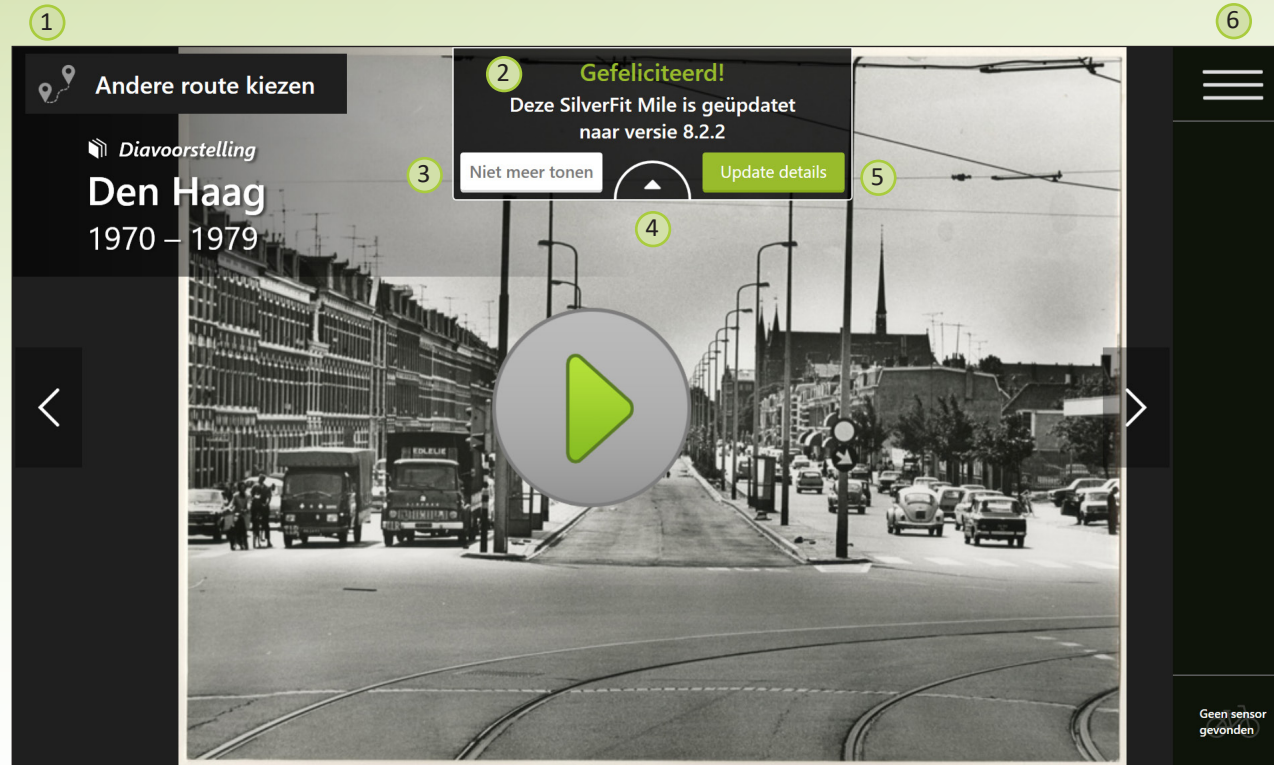
Met de online toepassingen is het mogelijk om zelfstandig de software te updaten. Hiermee blijft uw systeem up-to-date en kunt u gebruik maken van de nieuwste verbeteringen die zijn aangebracht. Zodra er een nieuwe softwareversie beschikbaar is, verschijnt er een melding op het startscherm. De software-update kan op ieder gewenst moment gestart worden door te klikken op "Installatieopties" of in het menu rechtsboven op de knop "Updaten en afsluiten". Doorgaans duurt de installatie niet langer dan vijf minuten, maar dit is afhankelijk van de snelheid van het systeem. Nadat de installatie voltooid is, sluit het systeem automatisch af. U hoeft hier niet op te wachten.

1. Kies een andere route.
2. De melding die verschijnt wanneer er een nieuwe softwareversie beschikbaar is.
3. Verbergt de melding tijdelijk. De melding verschijnt weer wanneer het systeem opnieuw wordt opgestart.
4. Verbergt de melding tijdelijk. De melding verschijnt weer bij het terugkeren naar het startscherm.
5. Klik hier om de software-update te installeren. U kunt kiezen voor "Nu installeren" of voor "Installeren bij afsluiten".
6. Opent het menu. In dit menu vindt u onder meer de gebruikershandleiding en de knop om de SilverFit Mile volledig af te sluiten. Wanneer er een software-update beschikbaar is kunt u hier kiezen voor "Updaten en afsluiten" om de update te installeren.

# SOFTWARE UPDATEN - ONLINE TOEPASSING (2 van 2)

## Na het updaten van de software

Het updaten van software is alleen mogelijk wanneer er een serviceovereenkomst is afgesloten met SilverFit.



Wanneer de SilverFit Mile opnieuw opstart na het updaten van de software, verschijnt er een melding op het startscherm.

1. Kies een andere route.
2. De melding die verschijnt na het updaten van de software. De melding wordt automatisch verborgen zodra er een film wordt gestart.
3. Sluit de melding, waarna deze niet meer zal verschijnen.
4. Verbergt de melding tijdelijk. De melding verschijnt weer bij het terugkeren naar het startscherm.
5. Opent de 'Update details'. Hierin staat beschreven welke verbeteringen er zijn aangebracht in de nieuwe softwareversie. Lees deze goed door om te weten wat er nieuw is.
6. Opent het menu. In dit menu vindt u onder meer de gebruikershandleiding en de knop om de SilverFit Mile volledig af te sluiten. Ook zijn hier de 'Update details' terug te vinden.

# STREET VIEW ROUTES MAKEN OP DE MILE - ONLINE TOEPASSING (1 van 2)

## Introductie

Met de routemaker kunt u zelf, of samen met uw cliënt, een route maken om te gaan fietsen met de SilverFit Mile. Wanneer de SilverFit Mile met het internet is verbonden, kunt u een route maken vanuit het tabblad 'Google Street View'. De route wordt op het systeem getoond als foto's, die door Google zijn gemaakt. Deze komen als een diavoorstelling voorbij, inclusief vermelding van straatnamen.

The screenshot displays the SilverFit Mile online application interface. At the top, a dark navigation bar contains several icons and labels, numbered 1 through 8. 1 points to the back arrow icon. 2 points to the 'Google Street View' tab, which is highlighted in green. 3 points to the 'Filmroutes' icon. 4 points to the 'Reis door de tijd' icon. 5 points to the 'Eigen materiaal' icon. 6 points to the 'Kaart' icon. 7 points to the 'Nieuwe route maken' button with a plus sign. 8 points to the menu icon (three horizontal lines). Below the navigation bar, the main content area is titled 'Google Street View'. It shows two route entries. The first entry is for 'Delaware Avenue, Buffalo' with a thumbnail image and the address 'Union Road, Cheektowaga'. The second entry is for 'Nieuwstraat, Delft' with a thumbnail image and the address 'Woudseweg, Den Hoon'. To the right of each entry are three icons: a pencil (edit), a star (favorite), and a trash can (delete). Below the route entries, there is a section titled 'Zelf een Google Street View route toevoegen?' (Add your own Google Street View route?). This section contains two paragraphs of text. The first paragraph states: 'U kunt een route rechtstreeks op dit SilverFit Mile systeem aanmaken door op de "Nieuwe route maken"-knop bovenaan deze pagina te klikken.' The second paragraph states: 'U kunt ook op [mile.silverfit.com](https://mile.silverfit.com) een route samenstellen. Zet de route op een USB-stick en plaats deze in de SilverFit Mile.'

1

2

3

4

5

6

7

8

Google Street View

Delaware Avenue, Buffalo

Union Road, Cheektowaga

Nieuwstraat, Delft

Woudseweg, Den Hoon

Nieuwe route maken +

Zelf een Google Street View route toevoegen?

U kunt een route rechtstreeks op dit SilverFit Mile systeem aanmaken door op de "Nieuwe route maken"-knop bovenaan deze pagina te klikken.

U kunt ook op [mile.silverfit.com](https://mile.silverfit.com) een route samenstellen. Zet de route op een USB-stick en plaats deze in de SilverFit Mile.

Zelf een route maken kan eenvoudig op het systeem vanuit het 'Google Street View' tabblad. Daarnaast is er de mogelijkheid om dit via de website te doen, zodat u de route bijvoorbeeld thuis op een andere computer kan maken (zie pagina 29).

1. Ga terug naar het startscherm.
2. Het tabblad 'Google Street View' is geselecteerd.
3. Toont de gedownloade routes die op het systeem staan. Routes blijven gedurende 90 dagen beschikbaar en moeten daarna opnieuw gedownload worden.
4. Pas de titel van eerder gemaakte routes aan.
5. Stel de Google Street View route in als favoriet door op de witte ster te klikken. Deze zal groen worden. Films die aangemerkt zijn als favoriet rouleren op het startscherm.
6. Verwijder de gedownloade route.
7. Klik hier om een nieuwe route aan te maken of om eerder gemaakte routes opnieuw te downloaden.
8. Opent het menu. In dit menu vindt u onder meer de gebruikershandleiding en de knop om de SilverFit Mile volledig af te sluiten.

# STREET VIEW ROUTES MAKEN OP DE MILE - ONLINE TOEPASSING (2 van 2)

## Route maken of opnieuw downloaden

4

5

Nieuwe Google Street View-route

Downloadtegoed: 19 ? 3

1

Route maken  
Maak zelf een route op maat met de Google Street View-routemaker

2

Kiezen uit lijst  
Download een eerder gemaakte route

1. Maak zelf een route op maat met de Google Street View-routemaker.
2. Opent de lijst met routes die al eerder gemaakt zijn. Oude routes kunnen hier opnieuw gedownload worden.
3. Downloadtegoed: het aantal routes dat u nog kunt downloaden. U krijgt een tegoed voor 20 routes. Als u meer routes wilt maken, neem dan contact op met SilverFit.
4. Ga terug naar het vorige scherm.
5. Opent het menu. In dit menu vindt u onder meer de gebruikershandleiding en de knop om de SilverFit Mile volledig af te sluiten.

## Nieuwe route maken

8

9

Locaties invullen

1

Voer een locatie in

2

Voer een locatie in

3

Locatie toevoegen +

4

Nieuwe route

Beschrijving 5

Voer een beschrijving van de route in

6

Reset

Route maken 7

1. Type het beginpunt van de route in. Wanneer u begint met typen, zal het systeem suggesties geven. Kies één van deze opties, dan weet u zeker dat het systeem de locatie herkent.
2. Type het eindpunt van de route in.
3. Voeg een extra locatie toe indien u de route langs specifieke plekken wilt laten lopen.
4. De kaart toont hoe de route exact loopt.
5. Voeg indien gewenst een beschrijving aan de route toe.
6. Reset de route. De ingevoerde locaties worden verwijderd.
7. Als u tevreden bent met de route klikt u op 'Route maken' om de download te starten. Het kan enkele minuten duren voordat de route helemaal klaar is. Dit is afhankelijk van de grootte van de route en de internetsnelheid. Zodra de download klaar is, verschijnt de route in de lijst met Google Street View routes.
8. Ga terug naar het vorige scherm.
9. Opent het menu. In dit menu vindt u onder meer de gebruikershandleiding en de knop om de SilverFit Mile volledig af te sluiten.

# STREET VIEW ROUTES MAKEN OP DE WEBSITE (1 van 3)

## Introductie

Met de routemaker kunt u zelf, of samen met uw cliënt, een route maken om te gaan fietsen met de SilverFit Mile. Als uw SilverFit Mile niet met het internet is verbonden, kunt u een route aanmaken op een andere pc of laptop via onze website. De route wordt op het systeem getoond als foto's, die door Google zijn gemaakt. Deze komen als een diavoorstelling voorbij, inclusief vermelding van straatnamen.

SilverFit Mile Phototrail My routes Credits (38) Help Logout SilverFit

6 7 8 4 Location London SE1 9RA, UK 5 Add destination 9 Reset 10

Location Westminster, London SW1A 0AA, UK

Save and download

COVENT GARDEN CITY OF LONDON The Shard HM Big Ben London Aquarium Imperial War Museum Southwark

Google Maps data ©2018 Google Terms of Use Report a map error

Contact

For questions and remarks, you may contact SilverFit at:

Phone  
+31 348-769110

© Copyright 2017 SilverFit

## Zelf een route maken

Zelf een route maken is mogelijk vanaf een computer met een internetverbinding, met uitzondering van Apple systemen.

1. Open op uw computer 'Google Chrome' of 'Internet Explorer'. Indien u geen van beide internetbrowsers op uw PC hebt staan, kunt u het beste 'Google Chrome' downloaden via deze link: <https://www.google.com/chrome/browser/desktop/>
2. Ga naar de volgende website: <https://mile.silverfit.com>
3. Log in met de gebruikersnaam en pincode die u van SilverFit heeft ontvangen.
4. Voer het begin- en eindpunt van de route in. Selecteer de desbetreffende adressen uit de lijst van suggesties, die verschijnen bij het intypen van de locaties.
5. Voeg eventueel routepunten tussendoor toe.
6. Wijzig de volgorde van de routepunten met de pijltoetsen.
7. Wijzig een routepunt.
8. Verwijder een routepunt.
9. Verwijder alle routepunten en begin opnieuw.
10. Hier ziet u een voorbeeld van de door u samengestelde route. Bent u tevreden? Klik dan op 'Opslaan en downloaden'.
11. Geef de route een naam en download de route. Soms duurt het even voordat de route wordt gedownload. Neem contact op met SilverFit als het downloaden na 5 minuten nog niet is gestart.
12. Kopieer de route (route.mile) uit de download map naar een USB-stick. Op pagina 30 en 31 staat uitgelegd hoe u dit kunt doen.
13. De USB-stick gebruikt u vervolgens bij de computer van het Milesysteem, waarbij de routes in het systeem zichtbaar worden. De USB-stick dient in de computer te blijven zitten, zie ook pagina 16.

Op de website vindt u naast de **routemaker** (zoals uitgelegd hierboven), ook de tabs **Mijn routes** en het **Downloadtegoed**:

- **Mijn routes:** hier vindt u een overzicht van alle routes die u gemaakt heeft. U kunt de routes hier eventueel ook opnieuw downloaden.
- **Downloadtegoed:** hier kunt u zien hoeveel routes u nog kunt downloaden. Tevens ziet u hier de geschiedenis van de gedownloade routes. U krijgt een tegoed voor 20 routes. Als u meer routes wilt maken, neem dan contact op met SilverFit.

Let op: de routes hebben een licentie voor 90 dagen, dit verschijnt in beeld wanneer u deze route opent op de SilverFit Mile. Om de route up-to-date te houden raden wij aan om de route opnieuw te maken.

# STREET VIEW ROUTES MAKEN OP DE WEBSITE (2 van 3)

## De gedownloade route op een USB-stick zetten

Voordat u de gedownloade route kunt afspelen op de SilverFit Mile, dient u de route op een USB-stick te zetten (zie hiernaast).



Op sommige werkcomputers is het vanwege de beveiligde omgeving niet mogelijk om een USB-stick in de computer te steken of is downloaden verboden. Als dit bij u zo is, check dan met uw IT-afdeling of er een computer beschikbaar is waarop downloads wel zijn toegestaan. U kunt de route eventueel ook thuis downloaden.

De manier waarop u de gedownloade route op een USB-stick kan zetten, verschilt per webbrowser ('Google Chrome' of 'Internet Explorer'). Op deze en de volgende pagina staat voor beide webbrowsers uitgelegd op welke manieren u dit kunt doen.

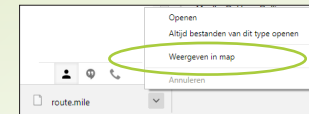
## Google Chrome



Op het moment dat u de route heeft gedownload, kunt u op verschillende manieren de gedownloade route terugvinden. Deze manieren leest u hieronder. Kies de manier die voor u het beste werkt.

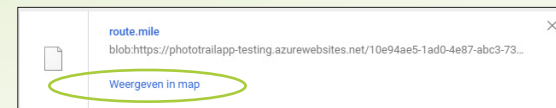
### Methode 1:

Onderin uw browser verschijnt de gedownloade route in een balk met downloads. Klik vervolgens op de pijl omhoog (zie hiernaast). Er verschijnt een menu. Klik in het menu op 'weergeven in map'.



### Methode 2:

Via de sneltoets 'Ctrl + J' in uw browser verschijnt een venster met downloads. Klik vervolgens op 'Weergeven in map'.



### Methode 3:

In de map 'Downloads' op uw computer. Deze kunt u vinden door op uw bureaublad de snelkoppeling naar 'Mijn PC' te gebruiken.

Indien uw pc deze snelkoppeling niet heeft, kunt u met de rechtermuisknop op de startknop van uw pc links onderin klikken en vervolgens op 'Verkenner'/'File explorer'.

In de map 'Downloads' kunt u vervolgens het bestand route.mile terugvinden.



## Kopiëren naar de USB-stick

Wanneer u het bestand **route.mile** hebt gevonden, kunt u deze kopiëren naar de map van de USB-stick. De map van de USB-stick kunt u tevens vinden in 'Mijn PC' of via de startknop van uw computer, zoals beschreven bij punt (3).

# STREET VIEW ROUTES MAKEN OP DE WEBSITE (3 van 3)

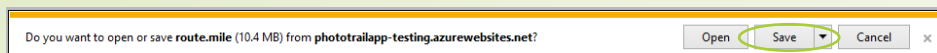
## Internet Explorer



Op het moment dat u de route heeft gedownload, kunt u op verschillende manieren de gedownloade route op een USB-stick zetten. Deze manieren leest u hieronder. Kies de manier die voor u het beste werkt.

### Methode 1:

Wanneer de route is gedownload, verschijnt onderin de browser onderstaande balk.



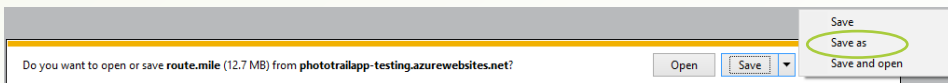
Vervolgens klikt u op 'Save'. De route wordt dan op uw pc opgeslagen. Klik niet op open, uw pc ondersteunt het routebestand niet, waardoor deze niet kan worden geopend. Nadat de route is opgeslagen, verschijnt de volgende balk onderin.



Vervolgens klikt u op 'Open folder'. De map waarin het routebestand is opgeslagen, waarschijnlijk de map 'Downloads', opent dan. U kunt vervolgens het routebestand kopiëren naar de map van de USB-stick.

### Methode 2:

Wanneer de route is gedownload, verschijnt onderin de browser onderstaande balk.



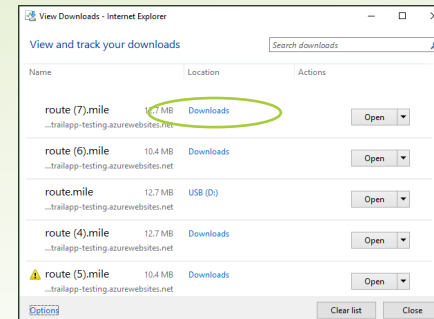
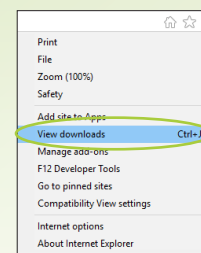
Vervolgens klikt u op de pijl naast 'Save' en vervolgens op 'Save as'. U kunt de gedownloade route nu direct opslaan in de map van de USB-stick. Klik niet op open, uw pc ondersteunt het routebestand niet, waardoor deze niet kan worden geopend.

## Route kwijtgeraakt

Mocht u het routebestand toch kwijt raken, dan kunt u het bestand op de volgende twee manieren terugvinden.

### Methode 1:

Rechts bovenin uw browser kunt u op het tandwiel klikken en vervolgens op 'view downloads'. Via de sneltoets 'ctrl + J' in uw browser komt u bij hetzelfde download scherm terecht. Klik vervolgens op de locatie van de download. De map waarin het routebestand is opgeslagen, opent dan.



### Methode 2:

In de map 'Downloads' op uw computer. Deze kunt u vinden door op uw bureaublad de snelkoppeling naar 'Mijn PC' te gebruiken.

Indien uw pc deze snelkoppeling niet heeft, kunt u met de rechtermuisknop op de startknop van uw pc links onderin klikken en vervolgens op 'Verkenner'/'File explorer'.

In de map 'Downloads' kunt u vervolgens het bestand **route.mile** terugvinden.



### Kopiëren naar de USB-stick

Wanneer u het bestand **route.mile** hebt gevonden, kunt u deze kopiëren naar de map van de USB-stick. De map van de USB-stick kunt u tevens vinden in 'Mijn PC' of via de startknop van uw computer, zoals beschreven bij punt (2).

# HET RESULTATENSCHERM



Deze knop toont de resultaten van alle trainingssessies die gedaan zijn sinds de SilverFit Mile is opgestart. Deze knop is alleen zichtbaar wanneer er sinds het opstarten trainingssessies gedaan zijn. Trainingssessies die op vaste snelheid zijn afgespeeld kunnen niet teruggekeken worden.



## Resultaten

U kunt met de muiscursor over de grafiek bewegen om de snelheid en afgelegde afstand op dat moment te bekijken.

1. Ga terug naar het vorige scherm
2. Bekijk de resultaten van de vorige trainingssessie.
3. De periode van de trainingssessie die nu weergegeven wordt.
4. Bekijk de resultaten van de volgende trainingssessie.
5. Het overzicht van de trainingssessie. U ziet hier de totale trainingstijd, de totaalafgelegde afstand, de hoogst behaalde snelheid en de gemiddelde snelheid. Als u met een fiets traint zijn de snelheden en afstanden bij benadering.
6. Klik op 'snelheid' om de snelheid in de grafiek weer te geven en op 'afstand' om de afgelegde afstand in de grafiek weer te geven.
7. De grafiek die de uitkomsten van de trainingssessie weergeeft.
8. Wanneer er met de muis over de grafiek bewogen wordt, worden de snelheid en afgelegde afstand op dat moment weergegeven.

# OEFENAPPARATUUR - ERGO-FIT

## Waarschuwing

Lees voor het eerste gebruik altijd zorgvuldig de gebruiksaanwijzing van het betreffende Ergo-Fit oefenapparaat!

De uitleg op deze pagina's betreft het snel opstarten van de Ergo-Fit. Voor het starten van de SilverFit Mile software verwijzen we u naar pagina 5 e.v. Voor uitgebreide instructies van de Ergo-Fit leest u de bijgeleverde gebruiksaanwijzing.



## Opstarten

- Plug de stroomkabel van de Ergo-Fit in een stopcontact. De softwareversie verschijnt op het display, daarna het hoofdmenu.
- Het menupunt "Manueel" is automatisch ingesteld. Raadpleeg de gebruiksaanwijzing van uw Ergo-Fit apparaat voor het instellen van een andere modus.

## Starten en beëindigen van de training

- Druk op de startknop om de training te starten.
- In deze modus kunt u een willekeurige periode trainen en daarbij de belasting naar wens variëren door op de plus- of min-knop te drukken. De trainingsparameters staan tijdens de gehele training op het display.
- Druk op de stopknop om de training te beëindigen. De behaalde trainingswaarden blijven op het scherm staan.
- Door opnieuw op de stopknop te drukken gaat u weer terug naar het hoofdmenu.
- Wanneer u 2 minuten geen acties uitvoert zal het apparaat automatisch terugschakelen naar het hoofdmenu.

## Parameters op het display

Op het display zijn de volgende parameters af te lezen:

- TIME: voltooidet trainingstijd (min)
- PULSE: uw momentele hartfrequentie (indien gekoppeld met POLAR-zender of handpols, alleen bij de modellen CYCLE 400/450 MED)
- WATT: actueel prestatievermogen (Watt)
- 1/MIN: het toerental (1/min)
- KM/H de snelheid (km/u) (alleen bij de modellen CYCLE 450/457 MED)
- DIST: de afgelegde afstand (m, km)
- KCAL: de door u verbruikte calorieën (kcal)

# OEFENAPPARATUUR - MOTOmed

## Waarschuwing

Lees voor het eerste gebruik altijd zorgvuldig de gebruiksaanwijzing van de MOTOmed!

De uitleg op deze pagina's betreft het snel opstarten van de MOTOmed. Voor het starten van de SilverFit Mile software verwijzen we u naar pagina 5 e.v. Voor uitgebreide instructies van de MOTOmed leest u de bijgeleverde gebruiksaanwijzing van MOTOmed.



## Instaphulp instellen

- Druk op de aan/uit knop (1) wanneer de MOTOmed in stand-by modus is (u ziet een zwart scherm en constant groen LED licht). Het startscherm zoals hiernaast is afgebeeld verschijnt.
- Druk op de knop 'instaphulp' (4). Houd de knop 'pedalen achteruit' of 'pedalen vooruit' ingedrukt om de voetschalen te positioneren voor een gemakkelijke instap. Zodra u de knop loslaat zal de voetschaal op de huidige positie stoppen.
- Bevestig nu uw voeten en benen met de klittebandsluiting of de zelfbedienbare voethouders.
- Start de training met de play-knop linksonder in beeld.

## Start training

- Druk op de aan/uit knop (1) wanneer de MOTOmed in stand-by modus is (u ziet een zwart scherm en constant groen LED licht). Het startscherm zoals hiernaast is afgebeeld verschijnt.
- Afhankelijk van het type MOTOmed Loop kunt u de benen trainen, de armen trainen of allebei. Start de training door op de knop "beentrainer" (2) of "armtrainer" (3) te drukken. De voetschalen beginnen automatisch langzaam te bewegen.
- Zie voor uitgebreide instructies de handleiding van de MOTOmed.

## Einde training

- U kunt de training beëindigen door op de rode stop-knop (5) te drukken. De training pauzeert.
- Met het Home-icoon linksonder gaat u terug naar het beginscherm.
- Om uw voeten uit de voetschalen te halen gebruikt u de instaphulp.
- Om de MOTOmed uit te schakelen drukt u op de "aan/uit" knop (1).

# OEFENAPPARATUUR - Thera-trainer

## Waarschuwing

Lees voor het eerste gebruik altijd zorgvuldig de gebruiksaanwijzing van het betreffende oefenapparaat!

De uitleg op deze pagina's betreft het snel opstarten van de Thera-trainer. Voor het starten van de SilverFit Mile software verwijzen we u naar pagina 5 e.v. Voor uitgebreide instructies van de Thera-trainer leest u de bijgeleverde gebruiksaanwijzing.



## Opstarten

- Plug de stroomkabel van de Thera trainer in een stopcontact.
- Druk op de groene startknop. De Thera trainer start kort op en is daarna gebruiksklaar
- U hoeft de trainer na afloop niet uit te zetten, wanneer deze niet gebruikt wordt gaat deze automatisch in slaapmodus.

## Cliënt voorbereiden en 'opstappen'

- Zorg dat de cliënt comfortabel zit en dat de Thera trainer optimaal geplaatst is voor vrije beweging van beide benen van de cliënt. NB: zorg ervoor dat de knieën geen getordeerde draaibeweging maken!
- Plaats de voeten op de beenschalen en gebruik de voetfixatie. Maak bij het plaatsen eventueel gebruik van de instaphulp. NB: pas eventueel de afstelling van de pedalen aan met de T-Grip sleutel om een kleinere of grotere draaicirkel te maken (dit is alleen van toepassing bij trainers met een traploze radius).

## Start de training

- Druk op de groene startknop om de training te starten.
- Stel de tijd in met de knop met het klok-symbool.
- Stel (eventueel) de weerstand in met de knop met het gewicht-symbool.
- In het display staat een rood gekleurd bliksem-symbool. Dit is de Spasme-detectie. Laat deze voor de veiligheid altijd aanstaan i.v.m. mogelijke spiertrekkingen van de cliënt.
- Pauzeer de training door op de rode stopknop te drukken. Druk op de groene startknop om de training weer te hervatten of druk nogmaals op de rode stopknop om definitief met de training te stoppen.

## Pas op!

- Let op dat de cliënt niet begint met trappen voordat de training is gestart met de groene startknop of wanneer de training is afgelopen. Er kan daardoor schade ontstaan aan de fiets.
- Wilt u langer trainen? Start dan een nieuwe training of verleng de trainingstijd gedurende de oefening.
- Lees voor uitgebreide instructies de bijgeleverde gebruiksaanwijzing.

# TECHNISCHE PROBLEMEN OPLOSSEN

## Waar te beginnen?

Zoek het probleem dat u ondervindt op in het overzicht hieronder. Als uw probleem daarin niet voorkomt of het lukt niet om het op te lossen, neem dan contact op met SilverFit.

## Waarschuwing

De SilverFit Mile heeft minstens één keer per jaar updates / service nodig. Als dit niet met de benodigde frequentie gebeurt, kan SilverFit B.V. de correcte werking van de SilverFit Mile niet garanderen.

Maak zelf nooit aanpassingen aan de hardware van de SilverFit Mile, behalve als het de acties betreft die in dit hoofdstuk worden beschreven. SilverFit B.V. kan na dat soort aanpassingen van de hardware de correcte werking van de SilverFit Mile niet garanderen.

Schakel het systeem niet uit door de stekker uit het stopcontact te trekken! Dit kan beschadigingen aan het systeem veroorzaken.



## De computer gaat niet aan

Als je op de aan/uit-knop drukt, gaat er achter de knop een blauw lampje branden. Ook is er dan een zacht ruisend geluid hoorbaar van de interne ventilator.

Als deze dingen niet gebeuren, controleer dan het volgende:

- Zit de stekker goed in het stopcontact?
- Staat het stekkerblok aan?
- Is de voedingskabel van de computer goed aangesloten?

## Het scherm geeft geen beeld

Misschien staat het scherm in standby-modus. Druk op de aan/uit-knop van het scherm.

Als er helemaal geen lampje brandt op het scherm, controleer dan het volgende:

- Zit de stekker goed in het stopcontact?
- Staat het stekkerblok aan?
- Is de voedingskabel van de computer goed aangesloten?

## Het geluid werkt niet

Controleer het geluidsvolume van het scherm door op de volumeknoppen te drukken. Als het volume tussen halverwege en voluit zit, maar er is toch geen geluid hoorbaar, probeer dan de geluidsknop op de muis in te drukken. Soms wordt deze knop per ongeluk ingedrukt en wordt op die manier het geluid uitgezet.

## De batterij van de Polar sensor (draadloos) is bijna leeg

Het systeem geeft de melding dat de batterij van de Polar sensor bijna leeg is. Neem contact op met SilverFit.

## De SilverFit Mile reageert niet op de fiets (of loopband)

- Controleer of het systeem in de juiste modus staat. Op het startscherm en tijdens het fietsen is rechts in beeld een fiets-icoon zichtbaar. Wanneer deze groen is maakt het systeem verbinding met de sensor. Wanneer dit icoon grijs is worden de routes automatisch afgespeeld.
- Controleer of de sensor goed is aangesloten. De kabel van de sensor dient in een USB poort in de computer achter het beeldscherm gestoken te zijn.
- Haal de USB kabel van de sensor even uit de computer en steek deze daarna weer in de computer.
- Als bovenstaande niet helpt neem dan contact op met SilverFit.

## De muis werkt niet

**De Rii mini i7-muis (zie voor een foto pagina 7):**

**De muis is niet geactiveerd:** Als de muis enige tijd niet gebruikt wordt, wordt deze automatisch uitgeschakeld. U activeert de muis in dit geval door de OK-knop een keer kort in te drukken.

**Bewegen met pols is uitgeschakeld:** Het kan zijn dat de modus *Bewegen met pols* (per ongeluk) is uitgeschakeld. Druk dan op de modus-knop (linksboven van de OK-knop) om deze weer in te schakelen.

**De batterijen moeten vervangen worden:** Verwijder de batterijklep achter op de muis om de batterijen te kunnen vervangen.

**De Warpia/Lefant muis (zie voor een foto pagina 7):**

**De muis is niet geactiveerd:** Controleer of het groene lampje bovenop de muis gaat branden als u de muis beweegt. Als dit niet gebeurt, druk dan op de aan/uit-knop. Dit is de knop onder het groene lampje.

**De muis is uitgeschakeld:** Controleer ook of het on/off-schuijfe aan de linkerzijkant op 'on' staat.

**De batterijen moeten vervangen worden:** Als het bovenstaande niet helpt, dan moeten de batterijen in de muis wellicht vervangen worden. Verwijder de batterijklep onder op de muis om de batterijen te kunnen vervangen.

**De Ferguson SR410 (zie voor een foto pagina 7):**

**De muis is niet geactiveerd:** U activeert de muis door op de aan/uit-knop te drukken.

**De batterijen moeten vervangen worden:** Als het bovenstaande niet helpt, dan moeten de batterijen in de muis wellicht vervangen worden. Verwijder de batterijklep onder op de muis om de batterijen te kunnen vervangen.

# TECHNISCHE PROBLEMEN OPLOSSEN

## Routes kunnen niet gedownload worden

Wanneer de SilverFit Mile met het internet verbonden is en uw locatie een serviceovereenkomst heeft, kunnen nieuwe routes gedownload worden. Deze worden getoond bovenaan de lijst in het tabblad *Filmroutes* of *Reis door de tijd* (zie pagina 22). Als een route niet gedownload kan worden, kan dit de volgende oorzaken hebben:

- Geen internetverbinding:** Als er geen internetverbinding is, kunnen er geen nieuwe routes gedownload worden. U kunt het volgende doen.
- Wanneer het systeem met wifi-verbonden is: Controleer of de wifi nog steeds werkt door de wifi instellingen te openen. Mogelijk is het wifi-wachtwoord veranderd, het gebruikersaccount verlopen of ligt de wifi op locatie er tijdelijk uit.
  - Wanneer het systeem met een internetkabel verbonden is: Controleer of de internetkabel goed in de computer zit en of de kabel niet beschadigd is.
  - Vraag uw IT-afdeling om hulp wanneer u er zelf niet uitkomt.

**Onvoldoende schijfruimte:** Als het systeem onvoldoende schijfruimte heeft, kunnen er geen nieuwe routes gedownload worden. U kunt het volgende doen.

- Verwijder eigen materiaal dat op het systeem opgeslagen is. Dit doet u door naar het tabblad *Eigen materiaal* te gaan en daar opgeslagen films of fotoalbums te verwijderen. (zie pagina 18).
- Download slechts een paar *Filmarchief* routes om schijfruimte te besparen. (zie pagina 23)
- Neem contact op met SilverFit als dit niet geholpen heeft.

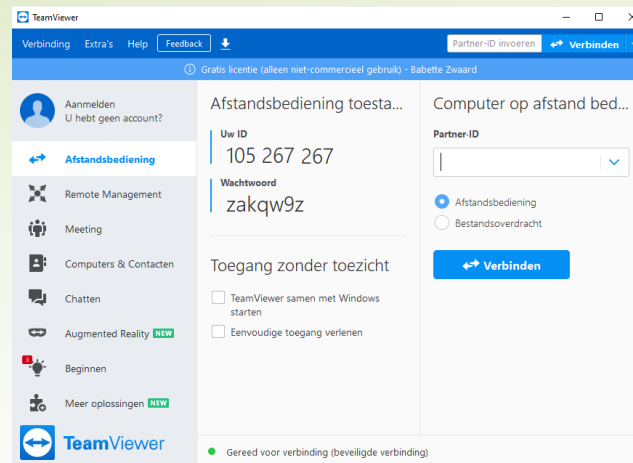
**Restricties op het netwerk:** Uw IT-afdeling kan netwerkrestricties hebben toegepast om het netwerk veilig te houden. Dit kan ervoor zorgen dat nieuwe routes of Google Street View routes niet gedownload kunnen worden. SilverFit heeft hier geen invloed op en kan hier geen wijzigingen in maken. Neem contact op met uw IT-afdeling om de mogelijkheden te bespreken.

## Windows voert updates uit

Wanneer de SilverFit Mile met het internet verbonden is, zal Windows soms updates uitvoeren. Dit is noodzakelijk om het systeem up-to-date te houden. Het is mogelijk dat u hiervan een melding op het scherm krijgt. Wanneer Windows updates uitgevoerd worden, kan het systeem tijdelijk trager zijn. Ook kan het opstarten of afsluiten van het systeem langer duren dan normaal. Sluit tijdens het uitvoeren van de update het systeem niet af en laat de stekker in het stopcontact. Mocht u tegen problemen aanlopen, neem dan contact op met ons supportteam.

## Support via TeamViewer

Wanneer het systeem met internet is verbonden, kan SilverFit sneller support leveren. Met het programma TeamViewer kunnen wij op afstand meekijken met het systeem. Zo hoeft er in veel gevallen geen monteur langs te komen en kan de SilverFit Mile snel weer gebruikt worden. SilverFit heeft altijd toestemming nodig om toegang te krijgen tot uw systeem. Pas wanneer u het ID nummer en wachtwoord dat in TeamViewer getoond wordt aan ons doorgeeft, kunnen wij toegang verkrijgen. Ons supportteam helpt graag bij het opstarten van TeamViewer.



# Silverfitness

SilverFit B.V.  
Edisonweg 7  
NL-3442 AC Woerden

+31 (0) 348 769 110  
info@silverfit.nl  
www.silverfit.nl



Lees deze gebruikershandleiding  
aandachtig voordat u het  
apparaat gebruikt



MDR 2017/745