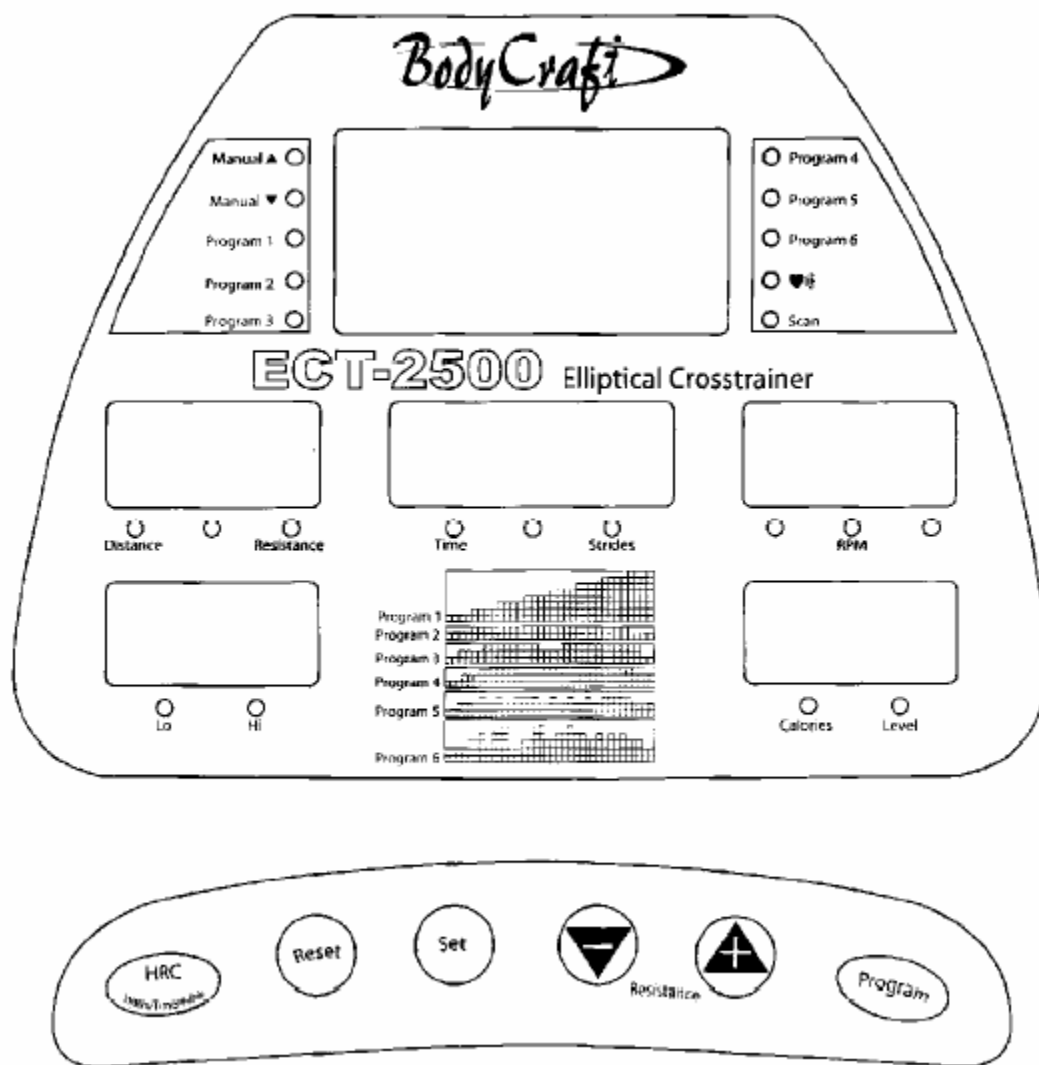


Computerhandleiding **BodyCraft ECT-2500**

SCHERMEN

DISTANCE

Dit scherm geeft de afgelegde afstand weer, of de afstand dat u nog dient af te leggen tijdens het trainen om uw doel te bereiken. De afstand wordt weergegeven in aantal kilometers.

RESISTANCE

Geeft de weerstand weer, uitgedrukt in aantal Watts

TIME

Geeft aan hoelang u aan het trainen bent, indien u van tevoren geen trainingstijd heeft ingesteld. Indien u van tevoren wel een trainingstijd instelt, zal de tijd gaan aflopen naar de 00:00 vanaf deze ingestelde trainingstijd. De computer geeft dan de resterende tijd weer.

STRIDES

Geeft het aantal slagen weer dat tijdens het trainen wordt voltooid. De sensor telt alleen de slag van 1 pedaal. Een toename van 1 slag op het computerdisplay wilt dus zeggen dat er een slag met zowel het linker als rechter pedaal is gemaakt.

RPM

Geeft het aantal 'revolutions per minute' (omwentelingen per minuut) weer. U kunt dit zien als een snelheidsgegeven.

PULSE

Dit scherm geeft uw huidige hartslag weer, gemeten door de ingebouwde hartslagsensoren in de handvatten. U kunt uiteraard ook een borstband toepassen. Houd de hartslagsensoren goed vast en wacht totdat de waarde van uw hartslag op het scherm weergegeven wordt.

CALORIES

Geeft het geschatte aantal calorieën weer dat tijdens het trainen wordt verbrand.

LEVEL

Geeft het niveau van de weerstand weer. Deze kan voor elk programma handmatig worden ingesteld. Indien u de weerstand verandert voordat u het programma start, geldt deze wijziging voor het gehele programma.

KNOPFUNCTIES

HRC

Door op de HRC knop te drukken activeert u het heart rate control programma.

RESET

Door op de RESET knop te drukken wist u alle gegevens van het scherm.

SET

Met deze knop kunt u naar de instellingen gaan. De SET modus stelt u in staat om alle functies in te stellen voordat u aan een programma begint. Wanneer u nogmaals op de SET knop drukt licht een ander scherm op (afhankelijk van welk programma u selecteert). Elke functie (of doel) kan worden ingesteld met behulp van de RESISTANCE + en – knoppen. Indien u meerdere functies/doelen heeft ingesteld (bijv. een tijd van 30 minuten en een afstand van 2,5km) zal de computer een piepsignaal afgeven zodra een van de functies bereikt wordt.

RESISTANCE + en -

Met behulp van de RESISTANCE + en – knoppen kunt u de waarden instellen en de weerstand verhogen/verlagen.

PROGRAM

Gebruik deze knop om een programma te selecteren.

WERKINGSINSTRUCTIES

Algemene opmerkingen

1. Blijf op de PROGRAM knop drukken totdat het gewenste programma is geselecteerd.
2. Gebruik de SET knop om de gewenste doelen in te stellen dat u tijdens de training wilt bereiken of om de standaardinstellingen te wijzigen.
3. De weerstand kan worden gewijzigd voordat u het programma start. Indien u de weerstand wijzigt voordat het programma start, zal de weerstand van het gehele programma profiel gewijzigd worden. Omgekeerd: indien u tijdens het trainen de weerstand verandert, zal dit alleen invloed hebben op het desbetreffende segment. Nadat het segment voltooid is, zal de weerstand terugkeren naar het standaard niveau.
4. Het Heart Rate Control programma werkt alleen in combinatie met een hartslagmeter (borstband). Pas de hartslagmeter op de juiste manier toe. Doordat u de borstband omheeft, zal uw hartslag continue worden gemeten. De computer zal de weerstand in het Heart Rate Control programma automatisch aanpassen aan de hand van de gemeten hartslag. Op deze manier blijft uw hartslag op peil van de ingevoerde Target Heart Rate.
5. De computer zal automatisch worden uitgeschakeld na 5 minuten zonder activiteit. Tot het moment van uitschakeling zal PAUSE worden weergegeven.

MANU ▲

Dit is een programma waarbij u alle functies handmatig kunt instellen. Het verloop van het profiel loopt vlak: de weerstand blijft gelijk; ook deze kunt u handmatig aanpassen. Alle gegevens die op het scherm worden weergegeven zijn cumulatief, 'counting up'.

MANU ▼

Ook dit is een programma waarbij u alle functies handmatig kunt instellen. Druk op de PROGRAM toets totdat MANU ▼ geselecteerd is. Druk vervolgens op de SET toets om uw keuze te bevestigen. Hierna

zal het DISTANCE scherm oplichten en zal de tekst 'SET DISTANCE' verschijnen. U dient de afstand in te stellen met behulp van de + en – knoppen. *(Indien u geen afstand wenst in te stellen, kunt u deze stap ook overslaan).*

Door nog een keer op de SET knop te drukken, kunt u de weerstand (uitgedrukt in aantal WATT) in gaan stellen. De tekst 'SET WATTS' zal op het scherm verschijnen. Met behulp van de + en – knoppen kunt u de weerstand van het programma profiel instellen. Tijdens het trainen kunt u de weerstand op elk moment handmatig aanpassen. *(Indien u geen weerstandsniveau wenst in te stellen, kunt u deze stap ook overslaan).*

Wanneer u nogmaals op de SET knop drukt, zal het PULSE scherm oplichten. De tekst 'SET PULSE' zal op het scherm verschijnen. Met behulp van de + en – knoppen kunt u een hartslag instellen waarop u wenst te trainen. Deze hartslag wordt de 'Target Heart Rate' genoemd. *(Indien u geen Target Heart Rate wenst in te stellen, kunt u deze stap ook overslaan).*

Door nog een keer op de SET knop te drukken, kunt u de trainingstijd in gaan stellen. De tekst 'SET TIME' zal op het scherm verschijnen. Deze stap kunt u niet overslaan, u dient een trainingstijd in te voeren alvorens te kunnen beginnen. Stelt u geen trainingstijd in, zal de computer automatisch naar MANU ▲ schakelen.

Tenslotte kunt u op de SET knop drukken om de instellingen te bevestigen en te beginnen met trainen! De tekst 'READY' zal op het scherm weergegeven worden.

TRAININGSPROGRAMMA'S

Programma 1 – Mountain Climb

Druk op de PROGRAM knop totdat het lampje naast PROGRAM 1 brandt. Het weerstandsniveau wordt in dit programma per segment progressief verhoogd. De trainingstijd en weerstand zijn standaard ingesteld, maar kunnen worden aangepast met behulp van de SET knop zoals hierboven beschreven.

De andere programma's kunt u op dezelfde manier selecteren. De tijd en weerstand kunt u op dezelfde wijze aanpassen zoals eerder beschreven: druk op de PROGRAM totdat het lampje naast het programma brandt dat u wilt selecteren en druk op de SET knop om uw keuze te bevestigen. De computer bevat de volgende programma's:

- Programma 2 – Fat Burn Plateau
- Programma 3 – Cardio Plateau
- Programma 4 – Interval Training
- Programma 5 – Extreme Interval Training 3
- Programma 6 – Max Cardio
- Programma 7 – Heart Rate Control

Programma 7 – Heart Rate Control

Druk op de PROGRAM knop totdat het lampje naast het hart symbool brandt. Om uw keuze te bevestigen dient u op de SET knop te drukken. U dient een begin weerstand in te stellen. De tekst 'SET WATTS' zal op het scherm verschijnen. U kunt een hogere weerstand instellen dan de standaardweerstand of deze stap overslaan door weer op de SET knop te drukken.

Vervolgens kunt u de trainingstijd instellen; de tekst 'SET TIME' zal op het scherm weergegeven worden. De trainingstijd kunt u instellen met behulp van de + en – knoppen en bevestigen met de SET knop. (Indien u geen trainingstijd wenst in te stellen, kunt u op de SET knop drukken zonder een tijd ingesteld te hebben. In dit geval zal de tijd gaan lopen vanaf de 00:00).

Tenslotte zal het Pulse scherm gaan knipperen en kunt u een Target Heart Rate instellen. Deze stelt u in met behulp van de + en – knoppen en bevestigt u met de SET knop. Nadat u de SET knop heeft ingedrukt, zal de tekst 'READY' op het scherm weergegeven worden. U kunt nu beginnen met trainen.

Indien u over een borstband beschikt, kunt u deze gebruiken. Indien u geen gegevens ziet op het Pulse scherm, communiceert de borstband niet met de computer. Draai/verschuif de borstband totdat een getal op het Pulse scherm verschijnt. De computer zal de weerstand verhogen totdat uw hartslag de waarde van de Target Heart Rate bereikt. Tijdens dit programma zal de computer de weerstand automatisch aanpassen aan de hand van uw hartslag. Op deze manier

wordt uw hartslag op peil gehouden van de door u ingevoerde Target Heart Rate.

Scan

Scan is geen programma, maar een functie en werkt alleen tijdens het MANUAL en de Heart Rate Control programma's. Tijdens deze 3 programma's zullen de verschillende functies wisselend op het scherm worden weergegeven.

HET STABILISEREN VAN DE CROSSTRAINER

Nadat u de Crosstrainer geplaatst heeft, dient u erop te letten dat deze stabiel staat. Indien de Crosstrainer niet stabiel staat en wankelt, kunt u de draaiknoppen aan de onderkant van de achterste steun draaien totdat de Crosstrainer stabiel staat.

HET TRAINEN OP DE CROSSTRAINER

- De makkelijkste manier om op de Crosstrainer te trainen, is door plaats te nemen op de pedalen en geleidelijk aan naar voren te bewegen. De computer zal automatisch geactiveerd worden wanneer de pedalen in beweging worden gebracht. U kunt vervolgens een programma selecteren en gegevens invoeren.
- Er kan op 2 manieren worden getraind op de Crosstrainer: op de 'single action' manier of op de 'dual action' manier. Bij de 'single action' manier houdt u de binnenste handvatten vast en traint u alleen uw onderlichaam. Bij de 'dual action' manier traint u zowel uw bovenlichaam als uw onderlichaam door de buitenste handvatten ook in beweging te brengen. In principe wordt de voorkeur gegeven aan de 'dual action' manier, omdat deze een effectievere cardiovasculaire training oplevert en u meer spieren beweegt.
- Stel de pedalen van de Crosstrainer zo in, dat u prettig op de Crosstrainer traint.
- Er kan zowel voorwaarts als achterwaarts worden getraind op de Crosstrainer. Probeer niet achterstevoren te gaan staan op de Crosstrainer.
- Stap voorzichtig van de Crosstrainer. Wacht met afstappen totdat de pedalen tot stilstand zijn gekomen.
- De computer zal automatisch uitgeschakeld indien de Crosstrainer langer dan 5 minuten stilstaat.

GEBRUIK MAKEN VAN EEN HARTSLAGMETER

Indien u gebruik maakt van een borstband kan de computer uw hartslag meten. In het Heart Rate Control programma zal de computer de weerstand automatisch aanpassen aan de hand van uw huidige hartslag; op deze manier wordt uw hartslag op peil van de Target Heart Rate gehouden.

Voordat u de borstband omdoet, dient u de binnenzijde van de borstband te bevochtigen met een kleine hoeveelheid water en deze over de binnenzijde te spreiden. Draag de borstband vlak onder de borst (direct op de huid) en zorg ervoor dat deze comfortabel om uw lichaam zit.

Om de hartslagmeting juist te laten verlopen, is het vereist dat de binnenzijde van de borstband vochtig blijft. Bevochtig de borstband(indien nodig) ook wanneer u deze reeds omheeft.

ONDERHOUD AAN DE CROSSTRAINER

- Controleer periodiek of alle moeren goed vastgedraaid zijn
- Zorg ervoor dat de driehoekige knoppen in de buitenste handvatten goed vastgedraaid zijn.
- U kunt de Crosstrainer na elke trainingssessie schoonmaken met een stof absorberend doekje, eventueel met wat water of een milde schoonmaakmiddel (gebruik geen chemicaliën als ammoniak). Plaats wat water of milde schoonmaakmiddel op het doekje en niet direct op de Crosstrainer. Veeg het zweet van de Crosstrainer af.
- Zorg er altijd voor dat de stekker van de adapter uit de stopcontact is, voordat u de Crosstrainer verplaatst.
- Indien de Crosstrainer voor een lange periode niet gebruikt is, kan het zijn dat deze niet geheel soepel beweegt wanneer u weer op de Crosstrainer gaat trainen. Na een paar minuten trainen op de Crosstrainer zal deze weer soepel gaan lopen.
- Houd de pedalen en handvatten goed schoon.