



Fuel Fitness FS-218E Crosstrainer

Gebruikershandleiding

Versie 1.0

Het opstarten van de computer

De computer werkt met behulp van een adapter. Plaats de stekker van de adapter in het stopcontact en plug de pin van de adapter in de opening aan de achterzijde van de crosstrainer.

Stap 1

U krijgt vervolgens een jaartal in beeld. Stel het juiste jaartal in door aan de draaiknop te draaien en bevestig met ENTER.

Stap 2

Stel nu de maand in en bevestig wederom met ENTER.

Stap 3

Stel de juiste dag in en druk weer op ENTER.

Stap 4

Stel de tijd in en druk op ENTER. U komt nu in het hoofdmenu terecht.

Hoofdmenu

Vanuit het hoofdmenu kunt u kiezen voor een programma, of u kunt direct beginnen met trainen. U kunt kiezen uit:

- Manual
- Voorgeprogrammeerde programma's
- Bodyfat programma
- User Programma's
- Hartslagprogramma's

Direct starten:

Wanneer u direct wilt starten zonder iets in te stellen, kunt u dat doen door op START te drukken. De tijd begint te lopen en u kunt beginnen aan uw training. Met de draaiknop kunt u zelf de weerstand bepalen.

LCD scherm

Op het computerpaneel ziet u 1 groot LCD scherm. Op het LCD scherm kunt u zien wat u instelt en u kunt er uw trainingen en trainingswaarden op aflezen.

Het volgende wordt op het LCD scherm weergegeven:

Kalender

Geeft de Maand, dag en week weer.

Temperatuur

Geeft de temperatuur weer.

Scan

Op het scherm worden bij deze functie afwisselend alle trainingswaarden weergegeven.

Time

De nog af te leggen trainingstijd, of de trainingstijd die u bezig bent.

Pulse (Hartslag)

Hier wordt uw hartslag weergegeven.

Distance (afstand)

Hier ziet u de afstand die u heeft afgelegd, of de afstand die u nog af te leggen heeft.

Watt (Wattage)

Hier wordt het wattage dat u trapt weergegeven.

Calories (Calorieën)

Hier ziet u uw calorie verbruik, of de calorieën die u nog moet verbruiken om de training af te maken.

Spd (speed)

Geeft de snelheid weer.

In het midden van het scherm ziet u het programma weergegeven in kolommen. Hoe hoger de kolom is, hoe hoger de weerstand.

Beschrijving knoppen

ENTER

Met de enter toets bevestigt u een training of een trainingswaarde.

START/STOP

U kunt met deze toets een training starten of stoppen. Wanneer u tijdens een programma op de stop toets drukt, pauzeert de training. Om verder te gaan met de training drukt u op de start toets.

UP/DOWN

Draai aan deze knop om naar een volgend programma te gaan, of om een instelling aan te passen. Tijdens een programma kunt u met deze knop de weerstand verhogen of verlagen.

MODE

Druk op deze knop om de trainingweergave op het scherm te veranderen.

PULSE RECOVERY (Hartslagherstel)

Druk op deze knop om te zien hoe snel uw hartslag daalt. U dient hiervoor wel de borstband om het hebben, of de sensoren met uw handen vast te houden. De computer maakt een berekening van uw conditie aan de hand van de daling van uw hartslag.

De programma's

Manual

Tijdens het MANUAL programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd/verlaagd; u kunt gedurende het trainen handmatig de weerstand aanpassen.

U kunt vooraf trainingstijd, afstand, calorieverbruik of maximale hartslag instellen. Als u tijdens het programma een instelling aan wilt passen kan dat door op de stop toets te drukken. Vervolgens kunt u gebruik van de enter toets naar de gewenste instelling. Om daarna weer verder te gaan druk op start.

Voorgeprogrammeerde programma's

Er zijn 12 verschillende trainingsprogramma's.

Ga vanuit het hoofdmenu programma en druk op enter. Vervolgens kunt u een programma kiezen. Op de computer naast het LCD scherm ziet u het verloop van de verschillende programma's weergegeven.

Stap 1

Kies voor een van de programma's door aan de draaiknop te draaien. Bevestig uw keuze met enter.

Stap 2

U kunt vervolgens verschillende trainingswaarden instellen, achtereenvolgens: Distance, (afstand) Time, (tijd) Calories, (calorieën) Target heart rate (doelhartslag) W.t (gewicht). U kunt 1 of meerdere trainingswaarden instellen. Stel de waarden in door aan de draaiknop te draaien en bevestig met enter.

Stap 3

Druk op start om de training te beginnen. De ingestelde waarde zal nu aftellen. Tijdens het programma kunt u de weerstand verhogen of verlagen door aan de draaiknop te draaien. Druk op de mode knop, om de weergave op het hoofdscherm naar een andere waarde aan te passen.

BodyFat programma

Bij dit programma kunt u een vetmeting doen. De computer maakt een berekening van uw vetpercentage (Bodyfat) en BMI: (body mass Index)

Let wel dat de uitslag van de test slechts een indicatie is. U dient voor dit programma de borstband om te hebben, of de sensoren vast te houden met beide handen.

Stap 1

Kies voor het Bodyfat programma.

Stap 2

Stel achtereenvolgens uw geslacht, (gender) leeftijd, (age) lengte (height) en gewicht (weight). Stel deze waarden in met behulp van de draaiknop en bevestig met enter.

Stap 3

Druk op start om de meting beginnen.

User programma's

Het user programma stelt u in staat om zelf een programma te "ontwikkelen". U kunt het verloop van het programma op voorhand zelf bepalen. De computer slaat het programma op, zodat u deze de volgende training weer kunt kiezen.

Stap 1

Kies voor een van de Userprogramma's en druk op enter om deze te bevestigen.

Stap 2

U kunt vervolgens verschillende trainingswaarden instellen, achtereenvolgens: Distance, (afstand) Time, (tijd) Calories, (calorieën) Target heart rate (doelhartslag) W.t (gewicht). U kunt 1 of meerdere trainingswaarden instellen. Stel de waarden in door aan de draaiknop te draaien en bevestig met enter.

Stap 3

Na het instellen van de trainingswaarden begint de eerste kolom van het programma te knippen. Met behulp van de draaiknop kunt u deze instellen. De kolom is in te stellen van 1 t/m 16. Hoe hoger de kolom hoe hoger de weerstand.

Druk na het instellen van de eerste kolom op enter, om naar de volgende kolom te gaan.

Stap 4

Stel alle (16) kolommen in en druk daarna op start om de training te beginnen.

HRC

Het HRC (Heart Rate Control) programma stelt u in staat om binnen een bepaalde hartslagzone te trainen. Aan de hand van het invoeren van uw leeftijd, zal de computer automatisch uw target heart rate (doelhartslag) berekenen bij het H.R.C. programma. Tijdens het programma zal de computer de weerstand automatisch verhogen/verlagen om uw hartslag op peil van de target heart rate te houden: wanneer uw huidige hartslag onder de target heart rate ligt, zal de computer de weerstand geleidelijk verhogen.

Omgekeerd zal de computer de weerstand automatisch verlagen wanneer uw huidige hartslag boven de target heart rate komt te liggen. Indien de weerstand op level 1 staat en uw hartslag alsnog boven de target heart rate ligt, dient u uw snelheid te verminderen omzodoende uw hartslag te verlagen.

- Bij het eerste HRC programma kunt u de hartslag waarop u wilt trainen zelf instellen.
- Bij het tweede hartslagprogramma kunt u kiezen voor een percentage van uw maximale hartslag.

U kunt kiezen uit 10 vaste percentages van 50 tot en met 90%. Het 50-70% programma is geschikt voor hersteltraining/vetverbranding, het 75-85% HRC programma voor vetverbranding/conditieverbetering en het 90-95% HRC programma voor intensieve conditietraining/prestatieverbetering.

De formules die bij het HRC programma wordt gebruikt om de doelhartslag (Target Heart Rate) te berekenen zijn bijvoorbeeld:

(220 – uw leeftijd) x 55%
(220 – uw leeftijd) x 75%
(220 – uw leeftijd) x 90%

Let op: Tijdens het HRC programma dient u uw borstband om te hebben!