



Fuel Fitness SE-155 Crosstrainer

Gebruikershandleiding

Versie 1.0

Knopfuncties

MODE

U kunt vooraf een tijd, afstand of aantal calorieën instellen. Met behulp van de MODE knop kunt u het gegeven selecteren dat u wenst in te stellen.

SET

Met behulp van de SET knop kunt u vooraf een tijd, afstand, of aantal calorieën instellen. Met een druk op de SET knop wordt de waarde verhoogd. Wanneer u een waarde wilt wijzigen, dient u op de RESET knop drukken om het gegeven te wissen en op de SET knop te drukken totdat de gewenste waarde wordt weergegeven.

RESET

Tijdens het instellen van de tijd, afstand of calorieën kunt u éénmaal op de RESET knop drukken om de waarde op nieuw in te kunnen stellen.

Total reset

Houdt 5 seconden de RESET knop ingedrukt het computer systeem zal een totalen reset maken.

WEERSTANDSKNOP

U kunt de weerstand verhogen en verlagen door aan de weerstandsknop te draaien.

Het plaatsen van de batterijen

De computer van de SE-155 werkt met behulp van batterijen. Plaats de batterijen in het compartiment achter de computer en sluit deze weer af. De computer zal worden geactiveerd wanneer u op een knop drukt en automatisch uitgeschakeld worden wanneer de hometrainer niet in gebruik is.

Een trainingstijd, afstand of aantal calorieën instellen

U kunt vooraf een trainingstijd, afstand of aantal calorieën instellen. Zodra u begint met trainen, zal de vooraf ingestelde trainingstijd, afstand of aantal calorieën aflopen vanaf de ingestelde waarde naar de 0 en zullen andere gegevens automatisch worden bijgehouden.

Stap 1

Selecteer TIME met behulp van de MODE knop: wanneer u op de MODE knop drukt, zal 'TIME' knipperen. U kunt nu de SET knop gebruiken om een trainingstijd in te stellen. Zodra de gewenste trainingstijd wordt weergegeven, kunt u op de MODE knop drukken om deze op te slaan.

Stap 2

U kunt nu beginnen met trainen; zodra u begint met trappen, zal de vooraf ingestelde tijd beginnen af te lopen naar de 0:00 en zullen de overige gegevens automatisch worden bijgehouden.

Stap 3

Indien u een afstand (DIS) of aantal calorieën (CAL) wilt instellen, kunt u op de MODE knop drukken totdat Distance of calorieën knippert. Wanneer 'DIS knippert kunt u met behulp van de SET knop een afstand instellen; wanneer CAL knippert kunt u een aantal calorieën instellen m.b.v. de SET knop. Zodra de gewenste waarde wordt weergegeven kunt u beginnen met trainen. Alle overige gegevens zullen automatisch worden bijgehouden.

De waarde van de trainingstijd, afstand of calorieën wissen

Om de waarde van TIME, DIS of CAL te wissen, kunt u deze selecteren met behulp van de MODE knop naar TIME, DIS of CAL en vervolgens op de SET knop om te selecteren, druk vervolgens op de RESET knop. U dient hierbij wel stil te staan met de pedalen.

U kunt vervolgens de SET knop gebruiken om de waarde van de TIME, DIS of CAL opnieuw in te stellen.

Bodyfat

Door op deze knop te drukken, kunt u een bodyfat (vetmeting) doen. Houdt hiervoor de sensoren (metalen plaatjes) op het stuur met beide handen vast.

De meting neemt ongeveer 15 sec in beslag. Na de meting geeft de computer uw vetpercentage weer. De berekening wordt gemaakt aan de hand van uw leeftijd, gewicht, lengte en geslacht, dus let hierop bij het invoeren.

Let op: De meting is slechts een indicatie. Voor een precieze meting kunt u het beste terecht bij een professional.

Stap 1:

U begint het invoeren van u geslacht Man/Vrouw. Dit doet u door middel van de SET knop, en vervolgens drukt u op MODE om de instelling van te zetten en naar de volgende stap te gaan

Stap 2:

U voert nu u leeftijd (age) in door middel van de SET knop, en vervolgens drukt u op MODE om de instelling van te zetten en naar de volgende stap te gaan

Stap 3:

U voert nu u lengte (height) in door middel van de SET knop, en vervolgens drukt u op MODE om de instelling van te zetten en naar de volgende stap te gaan

Stap 4:

U voert nu u gewicht (weight) in door middel van de SET knop, en vervolgens drukt u op MODE om de instelling van te zetten en naar de volgende stap te gaan

Stap 5:

Druk op body fat als u alle gegevens heeft ingevoerd er zal nu een meting starten. Houdt hiervoor de sensoren (metalen plaatjes) op het stuur met beide handen vast.

Het aanpassen van de weerstand tijdens het trainen

U kunt tijdens het trainen de weerstand verhogen/verlagen door de weerstandsknop naar links of rechts te draaien.

Het aflezen van het computerscherm

Het grote en duidelijk leesbare LCD scherm van de SE-155 hometrainer geeft u tijdens het trainen een overzicht van alle belangrijke trainingsgegevens. Het LCD scherm is onderverdeeld in een aantal kleinere schermen, waarbij elk scherm aparte informatie weergeeft.

SPEED

Tijdens het trainen wordt in het groot de fietssnelheid in aantal KM per uur weergegeven.

TIME

Dit scherm geeft de trainingstijd weer. Wanneer u vooraf een trainingstijd heeft ingesteld, zal de trainingstijd worden afgeteld naar 00:00. Indien u geen trainingstijd heeft ingesteld, zal de tijd automatisch gaan lopen vanaf de 00:00.

DIS

Dit scherm geeft de afgelegde afstand weer in aantal KM. Wanneer u vooraf een afstand heeft ingesteld, zal de afstand worden afgeteld naar 0. Indien u vooraf geen afstand heeft ingesteld, zal de afstand automatisch worden bijgehouden en weergegeven.

CAL

Tijdens het trainen zal op dit scherm het aantal verbrande calorieën worden weergegeven. Wanneer u vooraf een hoeveelheid calorieën heeft ingesteld om te verbranden, zal de computer vanaf deze hoeveelheid calorieën gaan aftellen naar de 0. Indien u vooraf geen aantal calorieën heeft ingesteld, zal het aantal verbrande calorieën automatisch worden bijgehouden en weergegeven.

PULSE

Tijdens het trainen geeft dit scherm uw hartslag weer wanneer u beide hartslagsensoren vasthoudt.