

HASTINGS



Hastings Pulsar C9 Crosstrainer

Gebruikershandleiding

Versie 1.0

Aanzetten Crosstrainer

Plug de adapter in de achterzijde van de Crosstrainer en sluit deze aan op het stroomnet. U hoort nu een lange piep en het LCD scherm zal oplichten.

U zal zien dat het jaar begint te knipperen. Stel het juiste jaar in door aan de draaiknop te draaien en druk op de draaiknop (wat geldt als enter toets). Vervolgens kunt u de juiste maand, dag en tijd instellen. U dient hiervoor wederom de draaiknop te gebruiken.

1. Vervolgens (na u op enter heeft gedrukt) Ziet u " U1" weergegeven. U kunt nu een User (gebruiker) in gaan stellen. U kunt 4 verschillende gebruikers instellen (U1 t/m U4) Selecteer een user door op de enter toets te drukken.
2. Vervolgens wordt gevraagd om uw geslacht in te stellen. Doe dat wederom met de draaiknop en druk op enter.
3. Nu wordt gevraagd om uw leeftijd in te stellen. Gebruik hiervoor weer de draaiknop en druk op enter.
4. Voer vervolgens uw lengte in (weergegeven als HGT). Draai aan de draaiknop totdat uw lengte wordt weergegeven en druk op enter.
5. Als laatste dient u uw gewicht in te voeren. (weergegeven als WGT) Gebruik daarvoor wederom de draaiknop en druk op enter. U komt nu het hoofdmenu terecht.
6. Selecteer workout. Druk op enter om naar het hoofdmenu te gaan en een work out te selecteren

Het invoeren van de juiste user gegevens is van belang, omdat bijvoorbeeld het calorieverbruik tijdens de training op basis van uw user gegevens wordt berekend.

Hoofdmenu

Vanuit het hoofdmenu kunt u bepalen voor wat voor programma u kiest.

Gebruik de draaiknop om voor een programma's kiezen.

Wanneer u in het hoofdmenu te recht komt, komt u eerst bij manual. Om een programma binnen te gaan, druk dan op enter.

Verderop in de gebruiksaanwijzing staan de programma's uitgelegd. Bovenin op het LCD scherm kunt u zien welk programma geselecteerd is, deze is verlicht.

Direct starten

Wanneer u direct wilt starten met trainen, zonder iets te hebben ingesteld gebruikt u het manual programma. Selecteer het manual programma door aan de draaiknop te draaien zodat "manual" bovenin op het LCD scherm verlicht en druk op enter. Druk vervolgens op start en de tijd begint te lopen. U kunt nu, mocht u dat willen, de weerstand aanpassen door aan de draaiknop te draaien.

Werking toetsen

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. Om de training te beëindigen en terug te keren naar het hoofdmenu druk op de reset toets.

Reset

Via de reset toets kunt u terugkeren naar het hoofdmenu. Als er een programma actief is dient u eerst op de stop toets te drukken om via de reset toets terug te keren naar het hoofdmenu. Houdt de reset toets enkele seconden ingedrukt voor een totale reset.

Enter

Dit is de draaiknop die in het midden op uw computerpaneel zit. Het handige aan deze knop is dat u snel uw instellingen aan kunt passen door aan de knop te draaien. Door op de knop te drukken gebruikt u de enter functie van de knop.

Tijdens het programma kunt u de draaiknop gebruiken om de weerstand te verhogen of te verlagen.

Recovery

Hiermee activeert u het recovery programma. Dit is een functie die uw conditie test. De conditietest kunt u activeren door tijdens het trainen op de RECOVERY knop te drukken. U dient er wel voor te zorgen dat u een borstband om heeft tijdens de test. De tijd zal gaan lopen vanaf de 01:00 naar de 00:00. Wanneer de minuut voorbij is, zal het resultaat op het scherm worden weergegeven, van F1 t/m F6. De resultaten houden het volgende in:

- | | | |
|-------------|---|----------------------|
| • F1 | = | Uitmuntend |
| • F1 - F2 | = | Zeer goed |
| • F2 - F2,9 | = | Goed |
| • F3 - F3,9 | = | Gemiddeld |
| • F4 - F5,9 | = | Onder het gemiddelde |
| • F6 | = | Slecht |

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:

Time	(Tijd)
Speed/RPM	(Snelheid/Omwentelingen per minuut)
Distance	(Afstand)
Calories	(Calorieverbruik)
Pulse	(Hartslag)
Watt	(Wattage)

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 de 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 en vervolgens met gebruik van de enter toets kunt u naar de gewenste instelling om deze met de draaiknop aan te passen. Om weer verder te gaan druk op start.

Voorgeprogrammeerde programma's

Er zijn 12 verschillende trainingsprogramma's.

Ga in het hoofdmenu met de draaiknop naar programma's en druk op enter. Vervolgens kunt u een programma kiezen. Door aan de draaiknop te draaien scrolt u langs de programma's. Om een programma te kiezen, druk op enter.

User

U kunt hier zelf een programma samenstellen.

Ga vanuit het hoofdmenu met de draaiknop naar "User" en druk op enter. U kunt nu d.m.v. de draaiknop de kolommen/segmenten gaan samenstellen. Draai aan de draaiknop om de weerstand voor kolom 1 te verhogen (max weerstand 16) Druk op enter om te bevestigen en naar de volgende kolom te gaan.

In totaal kunt u 20 kolommen instellen. Houdt na het instellen van de kolommen de enter knop 2 sec ingedrukt om d.m.v. de draaiknop de tijd in te gaan stellen. Heeft u uw tijd ingesteld, druk dan op start om de training te beginnen.

Watt

U kunt op een vooraf ingesteld wattage trainen. Dit heeft te maken met de weerstand. De weerstand wordt namelijk weergegeven in wattage. Draai aan de draaiknop totdat Watt wordt weergegeven aan de bovenkant op uw LCD scherm en druk op enter. U kunt nu door aan de draaiknop te draaien het wattage bepalen. Het wattage is instelbaar van 10 tot 350.

Druk op enter om de tijd in te gaan stellen en vervolgens op start om de training te beginnen. De Crosstrainer zorgt er nu eigenhandig voor dat u het vooraf ingesteld wattage blijft trappen. Wanneer u langzamer trapt wordt de weerstand verhoogt en wanneer u sneller trapt wordt de weerstand verlaagt, zodat het wattage gelijk blijft.

H.R.C.

De H.R.C functie bestaat uit 4 verschillende programma's

Er zijn 3 vooraf ingestelde percentage's en een Target Heart Rate programma (doelhartslag) De percentages zijn op basis van uw maximale hartslag.

Het 55% HRC programma is geschikt voor hersteltraining/vetverbranding.

Het 75% HRC programma voor vetverbranding/conditieverbetering.

Het 90% HRC programma voor intensieve conditietraining/prestatieverbetering.

In het target heart rate programma kunt u handmatig een doelhartslag instellen. Het target heart rate programma's stellen u in staat om binnen een bepaalde hartslagzone te trainen. Na het invoeren van uw leeftijd en uw target 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 om zodoende uw hartslag te verlagen.

Let op: Tijdens de target heart rate programma's dient u uw borstband om te hebben.

Hartslag

Om gebruik te kunnen maken van de hartslagfuncties dient u een borstband om te hebben,

Borstband

Zorg ervoor dat de borstband de juiste maat heeft. De borstband dient niet te strak te zitten, omdat dat onprettig kan zijn tijdens de training en omdat het kan gaan knellen. Ook dient de borstband niet te los te zitten, omdat deze dan af kan zakken en omdat de hartslag dan minder goed opgepakt kan worden. Zorg ervoor dat u de binnenkant van de band bevochtigt voor u begint met trainen. Dit dient te gebeuren, zodat er geleiding is van uw hart naar uw borstband. Zonder het bevochtigen van de borstband bestaat de kans dat de hartslag niet, of foutief weergegeven wordt.

Programma starten

1. Ga in het hoofdmenu staat en draai aan de draaiknop totdat u bij programma's bent en druk op enter.
2. U bent nu bij programma's en kunt voor een programma kiezen. Draai aan de draaiknop totdat uw gewenste programma wordt weer gegeven en druk vervolgens op enter.
3. U kunt naast of in de plaats van de tijd andere waarden instellen. het trainen op tijd, trainen op afstand en of op calorieverbruik. Dit kunt u instellen door net als het instellen van de tijd op enter te drukken wanneer u voor een programma heeft gekozen. Druk net zo vaak op enter totdat de waarde die u in wilt stellen begint te knipperen. Draai aan de draaiknop om de gewenste waarde in te stellen.
4. Als u alles heeft ingesteld wat u in wilde stellen, druk dat simpelweg op start om de training te beginnen.