

Gebruiksaanwijzing



ST-990 BLUE Crosstrainer

Gemaakt door:

HELISPORTS
INTERNATIONAL

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 voorzijde van de crosstrainer.

EEN USER SELECTEREN (U0-U4)

1. Nadat u de stroom heeft aangesloten, zullen alle iconen op het scherm worden weergegeven en kunt u hierna een USER selecteren uit U0, U1, U2, U3 en U4.
2. Selecteer een USER uit U0-U4 door de draaiknop richting + of – te draaien en druk de knop in (ENTER) om uw keuze op te slaan.
3. Stel achtereenvolgens uw geslacht (SEX), leeftijd (AGE), lengte (H.t) en gewicht (W.t) in door de draaiknop richting + of – te draaien en druk de draaiknop telkens in om de ingestelde gegevens op te slaan.
4. Het scherm zal nu het standaardmenu weergeven waaruit u een programma kunt selecteren.
5. Wanneer u een USER heeft ingesteld en een andere USER wenst te selecteren, kunt u de RESET knop lang ingedrukt houden en vervolgens een andere USER selecteren en instellen.

Het standaardmenu weergeven

- Nadat u de USER gegevens heeft ingesteld, wordt het standaardmenu weergegeven. Dit herkent u aan MANUAL, PROGRAM, WATT, PERSONAL EN HRC die knipperen.
- U kunt nu de draaiknop gebruiken om een programma soort te selecteren.
- Indien er een programma actief is, kunt u op de START/STOP knop drukken zodat deze stopt en vervolgens kort op de RESET knop drukken om het standaardmenu weer te geven.
- Wanneer u de RESET knop lang ingedrukt houdt, zal de computer naar het beginscherm gaan, waarbij u weer een USER dient te selecteren. Om deze stappen snel over te slaan, kunt u telkens op de draaiknop drukken en naar het standaardmenu gaan.

Het aanpassen van de weerstand

U kunt tijdens het trainen de weerstand aanpassen met behulp van de draaiknop. Draai de knop naar rechts om de weerstand te verhogen en draai de knop naar links om de weerstand te verlagen. De weerstand is in te stellen van niveau 1 t/m 16.

Het meten van uw hartslag

U kunt uw hartslag meten en aflezen op het display, indien u een hartslagmeter in de vorm van een borstband toepast. Bevochtig de binnenzijde van de borstband met een kleine hoeveelheid water en strijk deze over de binnenzijde van de band. Draag de borstband op de blote huid, vlak onder de borststreek. Uw hartslag zal op het computerscherm worden weergegeven bij PULSE.

Uw hartslag kunt u ook meten via de ingebouwde hartslagsensoren in de handvatten. Houd beide handgrepen tijdens het trainen vast en uw hartslag zal op het PULSE scherm worden weergegeven. Het meten van de hartslag via de borstband geeft een nauwkeurigere meting dan de hartslag meten via de ingebouwde hartslagsensoren op de handvatten.

Beginnen met trainen

DIRECT TRAINEN ZONDER GEGEVENS IN TE STELLEN – QUICK START

De snelste en makkelijkste manier om te beginnen met trainen op de crosstrainer is door in het standaardmenu direct op de QUICK START knop te drukken. Dit zal ervoor zorgen dat u kunt gaan beginnen met trainen zonder iets in te stellen. In dit MANUAL programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd en verlaagd; deze kunt u tijdens het trainen handmatig aanpassen met behulp van de draaiknop. De tijd, afstand, aantal verbrande calorieën, etc. zullen automatisch worden bijgehouden en worden weergegeven op het computerscherm.

HET SELECTEREN EN INSTELLEN VAN DE TRAININGSPROGRAMMA'S

Vanuit het standaardmenu kunt u de draaiknop gebruiken om een programmasoort te selecteren uit MANUAL, PROGRAM, WATT, PERSONAL EN HRC.

MANUAL

Tijdens het MANUAL programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd/verlaagd; u kunt gedurende het trainen handmatig de weerstand aanpassen. U kunt vooraf een trainingstijd, afstand, calorieën of maximale hartslag instellen.

1. Draai in het standaardmenu aan de draaiknop totdat alleen MANUAL wordt weergegeven en druk hierna de draaiknop in om het MANUAL programma te selecteren.
2. Nadat u de draaiknop heeft ingedrukt, kunt u een weerstandsniveau (1-16) instellen om op te trainen. Stel een weerstandsniveau in door de draaiknop naar links en rechts te draaien en druk de knop in om de ingestelde weerstandsniveau op te slaan.
3. Hierna kunt u achtereenvolgens een tijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES) of maximale hartslag (PULSE) of instellen. U kunt elk gegeven instellen door de draaiknop naar links/rechts te draaien en bevestigen door de knop in te drukken.
4. Indien u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg de draaiknop indrukken om deze over te slaan.
5. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen en zullen alle vooraf ingestelde waarden gaan aflopen en de overige gegevens automatisch worden bijgehouden.

PROGRAM 1-12

Onder PROGRAM bevinden zich de programma's P1 t/m P12. Dit zijn voorgeprogrammeerde programma's waarbij de weerstand automatisch wordt verhoogd/verlaagd. Het programmaprofiel van elk programma geeft het verloop van de weerstand aan van het geselecteerde programma.

1. Draai in het standaardmenu aan de draaiknop totdat alleen het PROGRAM icoon wordt weergegeven en druk hierna op de draaiknop.
2. Hierna wordt programma 1 (P1) weergegeven en kunt u aan de draaiknop draaien om langs de verschillende programma's te lopen van P1 t/m P12.
3. Zodra het gewenste programma wordt weergegeven kunt u op de draaiknop drukken om het programma te selecteren.
4. Nadat u op de draaiknop heeft gedrukt, kunt u een weerstandsniveau instellen om op te trainen. Stel een weerstandsniveau in door aan de draaiknop te draaien en druk de draaiknop in om de ingestelde weerstandsniveau op te slaan.

6. Hierna kunt u achtereenvolgens een tijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES) of maximale hartslag (PULSE) instellen. U kunt elk gegeven instellen door de draaiknop naar links/rechts te draaien en bevestigen door de knop in te drukken.
7. Indien u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg de draaiknop indrukken om deze over te slaan.
8. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen en zullen alle vooraf ingestelde waarden gaan aflopen en de overige gegevens automatisch worden bijgehouden.

WATT

Het WATT programma stelt u in staat om te trainen op een bepaalde hoeveelheid WATT. U kunt vooraf het aantal WATT instellen waarop u wenst te trainen. De computer zal tijdens het programma de weerstand automatisch verhogen of verlagen teneinde uw training op het door u ingestelde WATT niveau te houden. Het aantal WATT is instelbaar van 10 tot 350..

1. Draai in het standaardmenu aan de draaiknop zodat alleen WATT op het scherm wordt weergegeven en druk de draaiknop in om het WATT programma te selecteren.
2. U heeft nu de mogelijkheid om vooraf een hoeveelheid WATT in te stellen
3. Stel het gewenste aantal WATT (10-350) in door aan de draaiknop te draaien en druk de knop in om deze op te slaan.
4. Hierna kunt u achtereenvolgens een tijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES) of maximale hartslag (PULSE) instellen. Stel elk gewenste gegeven in door aan de draaiknop te draaien en druk de knop in om de ingestelde waarde op te slaan.
5. Indien u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg de draaiknop indrukken om deze over te slaan.
6. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen.

PERSONAL

Het PERSONAL programma stelt u in staat om zelf een trainingsprogramma op te stellen. U kunt vooraf het weerstandsverloop van het PERSONAL programma instellen en naderhand trainen op het door u samengestelde programma.

1. Draai in het standaardmenu aan de draaiknop zodat alleen PERSONAL op het scherm wordt weergegeven en druk de draaiknop in om het programma te selecteren.
2. Nadat u het programma geselecteerd heeft, kunt u de weerstand van elk segment van het programmaprofiel instellen. Stel de weerstand van elk segment in door de draaiknop richting + of - te draaien en druk de knop in om de ingestelde weerstand te bevestigen.
3. Wanneer u het programmaprofiel volledig heeft ingesteld, kunt u de draaiknop lang ingedrukt houden.
4. Hierna kunt u achtereenvolgens een tijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES) of maximale hartslag (PULSE) instellen. Stel elk gewenste gegeven in door aan de draaiknop te draaien en druk de knop in om de ingestelde waarde op te slaan.
5. Indien u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg de draaiknop indrukken om deze over te slaan.
6. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen.
7. De eerstvolgende keer dat u het PERSONAL programma selecteert, zal het laatst samengestelde parcours worden weergegeven.

H.R.C. (HEART RATE CONTROL)

Het HRC programma stelt u in staat om binnen een bepaalde hartslagzone te trainen. Na het invoeren van uw leeftijd bij U1-U4, 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 om zodoende uw hartslag te verlagen.

U kunt kiezen uit 3 vaste percentages: 55%, 75% en 90%. Tevens heeft u de mogelijkheid om handmatig een doelhartslag in te stellen; deze kunt u vinden bij T.A.G. Het 55% HRC programma is geschikt voor hersteltraining/vetverbranding, het 75% HRC programma voor vetverbranding/conditieverbetering en het 90% HRC programma voor intensieve conditietraining/prestatieverbetering.

De formules die bij het HRC programma wordt gebruikt om de doelhartslag te berekenen, zijn:

(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 toe te passen of de ingebouwde hartslagsensoren vast te houden.*

1. Draai in het standaardmenu aan de draaiknop zodat HRC op het scherm wordt weergegeven en druk de draaiknop in om het programma te selecteren.
2. U kunt nu kiezen uit 55%, 75%, 90% of TAG. Bij elk percentage ziet u uw doelhartslag staan; de computer heeft deze berekend aan de hand van het door u ingevoerde leeftijd bij de geactiveerde USER U1-U4.
3. Selecteer 55%, 75%, 90% of TAG m.b.v. de draaiknop en druk de knop in om uw keuze te bevestigen.
4. Indien u voor TAG heeft gekozen, kunt u uw doelhartslag handmatig instellen m.b.v. de draaiknop: draai de knop naar + of – om de gewenste doelhartslag in te stellen en druk de knop in om de ingestelde doelhartslag te bevestigen.
5. Hierna kunt u achtereenvolgens een tijd (TIME), afstand (DISTANCE) of calorieën (CALORIES) instellen. Stel elk gewenste gegeven in door aan de draaiknop te draaien en druk de knop in om de ingestelde waarde op te slaan.
6. Indien u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg de draaiknop indrukken om deze over te slaan.
7. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen.
8. De computer gaat tijdens het trainen de weerstand geleidelijk aanpassen aan de hand van uw hartslag.

Het aflezen van het computerscherm

TIME

TIME geeft de trainingstijd weer. Indien u vooraf geen tijd instelt, zal de tijd vanaf het moment dat u begint met trainen automatisch worden bijgehouden. Wanneer u vooraf een tijd instelt, zal de tijd gaan aflopen vanaf deze ingestelde tijd zodra u begint met trainen.

SPEED

Geeft uw trainingssnelheid weer in aantal KM per uur.

RPM

Geeft het aantal omwentelingen per minuut weer.

DISTANCE

Geeft de afgelegde afstand weer in aantal KM. U kunt vooraf een afstand instellen dat u tijdens het trainen wenst af te leggen. De afstand zal dan gaan aflopen naar de 0 vanaf de door u ingestelde afstand.

CALORIES

Geeft het aantal calorieën weer dat u tijdens het trainen verbrandt. U kunt vooraf het aantal calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Het aantal calorieën zal dan gaan aflopen naar de 0 vanaf de door u ingestelde hoeveelheid calorieën.

WATT

Geeft tijdens het trainen het aantal WATT weer waarop u aan het trainen bent. U kunt bij het WATT programma het aantal WATT vooraf instellen waarop u wenst te trainen.

PULSE

De computer geeft uw hartslag weer, uitgedrukt in aantal slagen per minuut. U dient voor de weergave van uw hartslag beide hartslagsensoren vast te houden of een hartslagmeter in de vorm van een borstband toe te passen.

USER GEGEVENS

Rechtsboven van het scherm wordt de actieve USER weergegeven van U0 – U4 en de daarbij horende MAN of VROUW symbool.

HET PROGRAMMAPROFIEL

Centraal op het scherm wordt het programmaprofiel weergegeven. Het programmaprofiel geeft het parcours aan dat u aflegt tijdens het programma. De knipperende kolom geeft aan waar u zich bevindt in het programma. U beweegt van links naar rechts op het programmaprofiel. Bovenaan het scherm wordt het geselecteerde programmasoort weergegeven: MANUAL, PROGRAM, WATT, PERSONAL en HRC.

De functies van de computerknoppen

DRAAIKNOP (ENTER, -/+)

- In het standaardmenu kunt u aan de knop draaien om langs de verschillende programma's te lopen.
- Tijdens het instellen van de programma's kunt u de knop richting – of + draaien om een weerstandsniveau, tijd, afstand, etc. in te stellen.
- Door de knop in te drukken (ENTER), bevestigt u het programma dat u geselecteerd heeft of een waarde dat u heeft ingesteld.
- Tijdens het trainen kunt u de knop richting – of + draaien om de weerstand te verlagen of te verhogen.

START/STOP

Met de START/STOP knop kunt u een programma starten of stoppen.

RESET

- Tijdens het invoeren van de gegevens kunt u de RESET knop indrukken om de ingestelde waarde te wissen en de functiewaarde opnieuw in te stellen.
- Wanneer er een programma actief is, kunt u deze stoppen door op de START/STOP knop te drukken. Drukt u nu de RESET knop kort in, wordt het standaardmenu weergegeven waaruit u een programma kunt selecteren en instellen.
- Wanneer u de knop lang ingedrukt houdt in op het moment dat er geen programma actief is, wist u alle gegevens en keert u terug naar het menu waaruit u een USER kunt selecteren uit U1-U4.

QUICK START

Druk de QUICK START knop in om direct te beginnen met trainen. U kunt hierna tijdens het trainen handmatig de weerstand aanpassen m.b.v. de draaiknop.

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 omheeft 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 |