

PROGRAMMA LEDS: Wanneer alle programma LED lampjes tegelijk knipperen, kan een programma worden gekozen of worden veranderd. Wanneer een programma gekozen is, zal alleen dat lampje blijven branden.

NR.1 LED DISPLAY: Deze geeft het aantal WATTS aan; de hoeveelheid energie die door de gebruiker wordt gecreëerd.

NR.2 LED DISPLAY: Geeft de functies TIME (tijd), SPEED (snelheid), DISTANCE (afstand) en CALORIES (calorieën) weer. U kunt met de SELECT knop de functie weergeven dat u op het scherm wenst te zien. U kunt ook met behulp van de SCAN knop elke functie 4 seconden op het scherm laten weergeven.

NR.3 LED DISPLAY: Geeft de hartslag weer, tenzij de weerstand verandert. Wanneer dit gebeurt, geeft het scherm het nieuwe weerstandsniveau 5 seconden weer, variërend van L1 t/m L16. Daarna wordt de hartslag weer weergegeven op het scherm.

KNOPPEN: Er zijn 7 knoppen aan de onderkant van de computer. Elke knop geeft zijn functie weer. U dient de knop in het midden in te drukken. Wanneer u sommige knoppen lang ingedrukt houdt, kunt u sneller door het scherm heen lopen.

POWER UP: De computer wordt geactiveerd wanneer de POWER ON knop wordt ingedrukt of de crosstrainer in beweging wordt gebracht.

PROGRAMMA SELECTIE: Met behulp van de ▲ en ▼ knoppen kunt u een programma selecteren.

MANUAL MODUS: Wanneer u direct wilt beginnen met trainen kunt u alleen de START knop indrukken. Wanneer u een tijd wilt instellen, kunt u op de ENTER knop drukken.

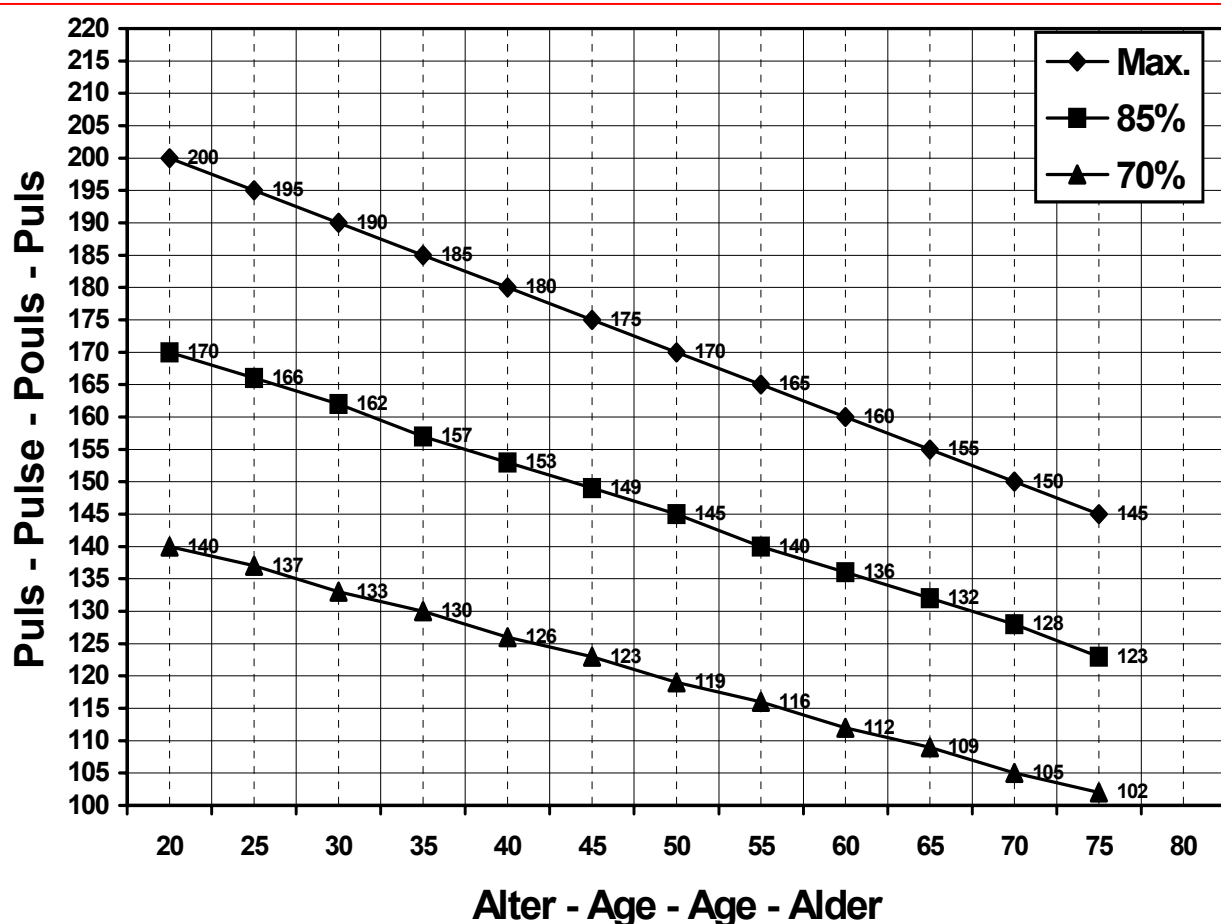
PEAK, HIKING, VIGOROUS, ENDURANCE en COURSE

PROGRAMMA'S: Selecteer een programma waarop u wenst te trainen. Het matrix scherm zal het profiel van het desbetreffende programma weergeven. Nadat u een programma heeft gekozen, kunt u op de ENTER knop drukken om de trainingstijd in te stellen.

INSTELLEN VAN DE TIJD: Wanneer het TIME LED lampje knippert, kunt u de trainingstijd instellen met behulp van de ▲ en ▼ knoppen en vervolgens op de ENTER knop drukken. Indien u geen tijd wilt instellen, kunt u wanneer de 00:00 op het scherm knippert op de ENTER knop drukken.

WATTS PROGRAMMA: Dit is een speciaal programma dat automatisch de weerstand aanpast aan de hand van de vooraf ingestelde hoeveelheid WATTS (ongeacht de snelheid). Wanneer het WATTS LED lampje knippert, kunt u met behulp van de ▲ en ▼ knoppen de hoeveelheid WATTS instellen en vervolgens op ENTER drukken. Het aantal WATTS dat u produceert is afhankelijk van de snelheid en wordt elke 10 seconden gecontroleerd. De weerstand zal automatisch verhoogd/verlaagd worden om aan de hoeveelheid WATTS te voldoen wat u vooraf heeft ingesteld. Begin met een hoeveelheid van 75 WATTS totdat u aan het programma gewend bent.

HEART RATE PROGRAMMA: Wanneer het HEART RATE LED lampje knippert, kunt u de hartslag invoeren waarop u wenst te trainen (de target heart rate). Raadpleeg het schema hieronder voor de juiste target heart rate, welke gebaseerd is op uw leeftijd en de maximale hartslag waarop u wenst te trainen. De computer zal automatisch de weerstand aanpassen aan de hand van deze target heart rate.



START / STOP: Wanneer alle gegevens ingevoerd zijn, kunt u op de START knop drukken. Let op: Wanneer u te lang doet met gegevens invoeren, of te lang wacht om te beginnen met trainen, zal de computer zichzelf automatisch uitschakelen. U kunt de schermen laten stoppen door op de STOP knop te drukken.

WEERGEGEVEN WAARDEN:

WATTS: Geeft het aantal WATTS aan wat geproduceerd wordt en wordt elke 10 seconden ge-update.

TIME: Geeft de trainingstijd weer tot een maximum van 99:59 of telt af naar de 00:00 vanaf de vooraf ingestelde tijd.

SPEED: Geeft de snelheid weer in mijlen per uur en wordt elke 10 seconden ge-update.

DISTANCE: Geeft de afstand weer in mijlen.

K/ CALORIES: Deze geeft de waarde 'werk verricht' gedurende de training weer. Dit is niet hetzelfde als het aantal calorieën wat tijdens de training wordt verbrand. De waarde ervan wordt bepaald aan de hand van de weerstand, snelheid en tijd (alle functies gerelateerd aan de krachtsinspanning). Er wordt gestart met tellen zodra u begint met trainen. Het menselijk lichaam is net als de meeste machines $\frac{1}{3}$ efficiënt. De energie dat verbruikt wordt is ongeveer $\frac{1}{3}^e$ van de energie dat geconsumeerd wordt. Dus wanneer u de hoeveelheid verbrande calorieën wilt weten, kunt u de waarde van de k/calories vermenigvuldigen met 3.

U kunt de k/calories functie gebruiken om uw verschillende trainingen met elkaar te vergelijken. Wanneer u vandaag een goede prestatie heeft geleverd, kunt u de k/calories waarde vergelijken met die van morgen.

HEART RATE: Geeft de hartslag weer in slagen per minuut (BPM).

RESISTANCE LEVEL: Geeft 5 seconden lang de weerstand weer, alleen wanneer deze verandert. De weerstand varieert van L1 t/m L16.