



### **Introductie**

Uw trainingsapparaat bevat een programmeerbare computer om uw vooruitgang weer te geven en u te helpen motiveren bij het bereiken van uw fitness doelen. De computer zelf bevat verscheidene programma's die u zullen helpen bij het bereiken van deze fitness doelen. Kies simpelweg het programma waarop u wenst te trainen, stel de tijd in en begin met trainen.

*Nb.*

*Allicht is het nodig om uw huisarts te raadplegen voordat u begint met trainen. Indien u medicijnen inneemt die invloed hebben op uw hartslag, is het zeer verstandig om uw huisarts te raadplegen.*

## **Functies en werkingen**

- TIME:** Deze functie geeft uw trainingstijd weer in minuten en seconden. De computer zal automatisch de tijd tellen van 00:00 tot max. 99:59, met intervallen van 1 seconde. U kunt ook van tevoren een trainingstijd instellen waarop u wenst te trainen met behulp van de UP en DOWN knoppen. Indien u doorgaat met trainen wanneer uw trainingstijd verlopen is, zal de computer gaan tellen vanaf de ingestelde tijd. Bijv. wanneer uw trainingstijd is ingesteld op 30 minuten en de 00:00 bereikt is, zal de computer stoppen met tellen na 4 seconden van inactiviteit. Zodra u weer begint met trainen, zal de computer weer beginnen met tellen.
- SPEED:** Deze functie geeft uw huidige snelheid weer in km/uur of mijlen/uur.
- RPM:** De RPM zal worden weergegeven wanneer u aan het trainen bent.
- DISTANCE:** Deze functie geeft de afgelegde afstand weer wat u tijdens de training heeft afgelegd, met een maximum van 99,9 km of mijlen. De afstand zal worden weergegeven in honderdsten van een km/mijl totdat de 10 km of mijlen bereikt is. Hierna zal de afstand worden weergegeven in tienden van een km/mijl.
- CALORIES:** De computer zal het aantal calorieën weergeven wat u tijdens de training heeft verbrand. Het berekende aantal verbrande calorieën zal gebaseerd zijn op reële verwachtingen. Desondanks is de computer niet aanpasbaar aan elk individu en kan niet aan alle benodigde variabelen komen om het precieze aantal verbrande calorieën weer te geven.
- AGE:** De leeftijd is instelbaar van 16-99 jaar in programma 11 & 12. De standaardleeftijd is 25 jaar.
- WATT:** De computer zal het aantal WATTS weergeven.
- PULSE:** Tijdens de training zal de computer uw hartslag weergeven in slagen per minuut. Wanneer u een

training heeft voltooid, zal de computer uw gemiddelde hartslag (gezien over de hele training) weergeven.

### **Knop functies:**

- MODE:** Druk op de MODE knop om de functies TIME (tijd), SPEED (snelheid), DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën), AGE (leeftijd), TARGET HEART RATE en PULSE (hartslag) te selecteren.
- ENTER:** Druk op de ENTER knop om de gewenste modus te kiezen om op te trainen (tijdens de STOP modus kunt u op de ENTER knop drukken om de tijd (TIME) en leeftijd (AGE) in gaan te stellen).
- START / STOP:** Druk op de START/STOP knop om te beginnen of te stoppen met trainen. Door deze knop 2 seconden lang ingedrukt te houden, worden alle gegevens gewist en keert de computer terug naar de standaard instelling. De computer zal zichzelf automatisch uitschakelen wanneer het trainingsapparaat gedurende 4 minuten niet wordt gebruikt. Ook dan zullen alle gegevens gewist worden en zal de computer terugkeren naar de standaard instelling.
- UP:** Gebruik de UP knop om de weerstand te verhogen of om de waarden van de tijd/leeftijd te verhogen.
- DOWN:** Gebruik de DOWN knop om de weerstand te verlagen of om de waarden van de tijd/leeftijd te verlagen.

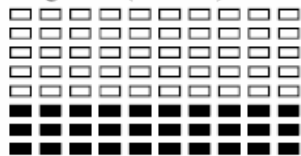
*Let op:*

*Indien het scherm niet goed of gedeeltelijk leesbaar is, kunt u controleren of de stroomtoevoer correct is aangesloten. Indien u batterijen gebruikt, kunt u controleren of de batterijen voldoende energie hebben en niet leeg zijn. Ook kunt u controleren of de knop*

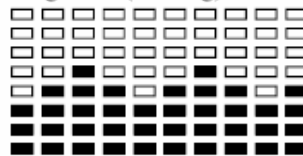
*aan de achterkant van de computer aan of uit is. Wanneer u aan het converteren bent, van km naar mijlen of andersom, dient u de knop uit te drukken en vervolgens 20 seconden te wachten. De computer zal dan converteren van km naar mijlen of andersom. Ondertussen kan de computer zichzelf resetten.*

### **Programma profielen:**

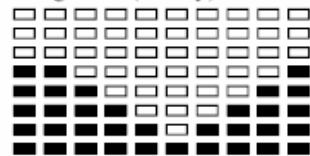
Program 1 (Manual)



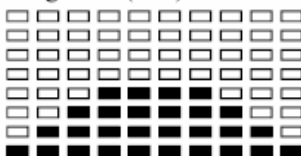
Program 2 (Rolling)



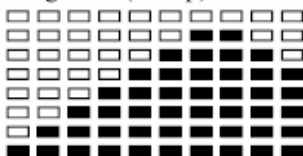
Program 3 (Valley)



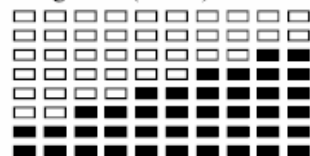
Program 4 (Hill)



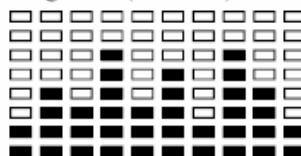
Program 5 (Ramp)



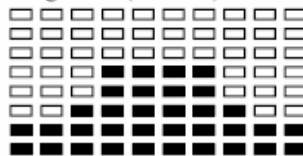
Program 6 (Stairs)



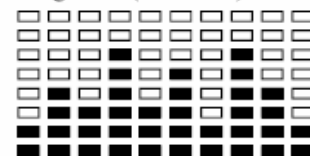
Program 7 (Random)



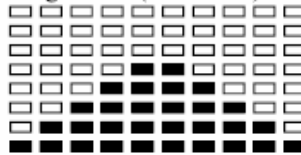
Program 8 (Plateau)



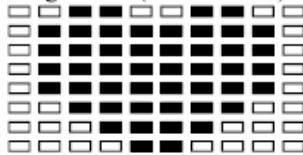
Program 9 (Intervals)



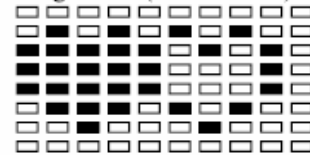
Program 10 (Mountain)



Program 11 (60% H.R.C.)



Program 12 (85% H.R.C.)



### **Werkinginstructies:**

- Stap 1:** Druk op de START/STOP knop en houdt deze 2 seconden ingedrukt om alle vorige gegevens te wissen.
- Stap 2:** Gebruik de UP/DOWN knoppen om het gewenste Target Heart Rate programma te kiezen (Programma 11 of 12)

- Stap 3:** Druk op de ENTER knop om de tijd (TIME) in te gaan stellen. De tijd kunt u instellen met behulp van de UP en DOWN knoppen.
- Stap 4:** Druk op de ENTER knop om vervolgens uw leeftijd (AGE) in te stellen. Uw leeftijd kunt u instellen met behulp van de UP en DOWN knoppen.
- Stap 5:** U kunt nu beginnen met trainen.

### **Instructies bij het gebruiken van een programma:**

#### **Programma 1-10:**

- Stap 1:** Druk op de START/STOP knop en houdt deze 2 seconden ingedrukt om alle vorige gegevens te wissen.
- Stap 2:** Selecteer een programma met behulp van de UP en DOWN knoppen. Wanneer het gewenste programma geselecteerd is, kunt u dit bevestigen met behulp van de ENTER knop. Het geselecteerde programma zal worden weergegeven op het LCD scherm.
- Stap 3:** De tijd zal op het scherm worden weergegeven. Deze kunt u instellen met behulp van de UP en DOWN knoppen.
- Stap 4 :** Druk op de START knop om te beginnen met trainen. (Wanneer u weg wilt van het programma, kunt u op de ENTER knop drukken). Wanneer u eenmaal begonnen bent met trainen, zal uw huidige tijdsinterval knipperen. U kunt tijdens het trainen de weerstand verhogen/verlagen met behulp van de UP en DOWN knoppen. U kunt de training onderbreken door op de STOP knop te drukken; met de START knop kunt u de training weer hervatten.

#### **Programma 11 & 12:**

Deze unieke programma's stellen de computer in staat om automatisch de weerstand aan te passen aan de hand van uw huidige hartslag. Plaats uw handen op de hartslag sensoren en houd deze goed vast. Wanneer uw huidige hartslag boven de Target Heart Rate

(hartslag waarop u dient te trainen) ligt, zal de weerstand automatisch worden verlaagd. Indien uw huidige hartslag onder de Target Heart Rate ligt, zal de weerstand automatisch worden verhoogd.

**Programma 11:** 60% van de max. hartslag.

**Programma 12:** 85% van de max. hartslag.

De formule voor uw maximale hartslag is:  $220 - \text{uw leeftijd}$ .

### **Beschrijving en functie van het grafisch LCD scherm::**

#### **TIME**

Druk op de MODE knop totdat het pijltje naar TIME (tijd) wijst. Indien de tijd niet is ingesteld, zal de computer deze optellen vanaf de 00:00 met een toename van 1 seconde.

Om de tijd in te stellen kunt u op de ENTER knop drukken. Met behulp van de UP en DOWN knoppen kunt u de gewenste trainingstijd instellen. Deze kan worden ingesteld vanaf 5 minuten tot maximaal 99:00 minuten. Druk op de START knop om te beginnen met trainen. Op het moment dat de trainingstijd verstreken is, zal de computer een alarmsignaal afgeven. Deze kunt u laten stoppen door op een willekeurige knop te drukken.

#### **SPEED**

Druk op de MODE knop totdat het pijltje naar SPEED (snelheid) wijst. Uw huidige trainingssnelheid zal worden weergegeven. Deze zal om de 2-3 seconden worden vernieuwd.

#### **DISTANCE**

Druk op de MODE knop totdat het pijltje naar DISTANCE (afstand) wijst. De computer zal de afgelegde afstand weergeven, met een toename van 0,1 km of mijlen. Wanneer de afstand de 999 bereikt, zal de computer automatisch springen naar 0 en opnieuw beginnen met tellen.

#### **RPM**

Druk op de MODE knop totdat het pijltje naar RPM (omwentelingen per minuut) wijst. De computer zal de waarde weergeven van 15 tot 990.

## **CALORIE**

Druk op de MODE knop totdat het pijltje naar CALORIE wijst. De computer zal het aantal verbrande calorieën weergeven, met een toename van 0,1 calorie. Wanneer de 999 calorieën wordt bereikt, zal de computer naar de 0 springen en opnieuw beginnen met tellen.

## **AGE**

Tijdens de STOP modus kunt u op de MODE knop drukken totdat het pijltje naar AGE (leeftijd) wijst. De standaard leeftijd is ingesteld op 25 jaar. Druk op de ENTER knop om uw leeftijd in te kunnen stellen. Met behulp van de UP en DOWN knoppen kunt u uw leeftijd instellen. De gegevens zullen knipperen. Druk op de ENTER knop om naar de volgende functie te gaan, of druk op de START knop om te beginnen met trainen.

## **SCAN**

Druk op de MODE knop totdat het pijltje naar SCAN wijst. Tijdens de SCAN modus zal de computer automatisch elke functie kort op het scherm weergeven.

## **WATT**

Druk op de MODE knop totdat het pijltje naar WATT wijst. De computer zal een waarde weergeven van 0,0 tot maximaal 999,9.

## **PULSE**

Druk op de MODE knop totdat het pijltje naar PULSE functie wijst. Deze functie zal uw huidige hartslag weergeven in aantal slagen per minuut. De hartslag zal worden weergegeven nadat de computer 4 stabiele hartslag signalen heeft ontvangen. Elk signaal zal worden weergegeven samen met een knipperend hart symbool. Indien de computer langer dan 8 seconden geen hartslag signaal heeft ontvangen, zal deze de PULSE functie automatisch uitschakelen. U kunt op de START knop drukken om de PULSE functie weer te activeren.