



Bovenstaande computer is ontworpen voor elliptical trainers en wordt geïntroduceerd met de volgende functies:

- Knopfuncties
- Schermen
- Werkingsreikwijdten
- Wat u zou moeten weten alvorens te trainen
- Werkingsinstructies

Knopfuncties

Er zijn in totaal 6 knoppen, waaronder START/STOP, ENTER, MODE, UP, DOWN en RECOVERY.

START/STOP: Start of stopt het geselecteerde programma en wist alle gegevens wanneer u de knop langer dan 2 seconden ingedrukt houdt.

ENTER: Selecteert de functies, waaronder PROGRAMS, GENDER, TIME, HEIGHT, WEIGHT, DISTANCE, WATT, TARGET HEART RATE, AGE en 10 kolommen. De functies zullen knipperen. Let op dat niet alle functies geselecteerd kunnen worden in ieder programma, dit is afhankelijk van welk programma u geselecteerd heeft.

MODE: Wisselt de weergave van gegevens op het scherm. Wisselt tussen RPM en SPEED, KJOULE/CAL en WATT. De waarden van RPM en WATT zullen tegelijk op het scherm worden weergegeven, de waarden van SPEED en KJOULE/CAL zullen worden weergegeven wanneer de knoppen worden ingedrukt.

UP: Selecteert of verhoogt de waarden van PROGRAMS, GENDER, TIME, HEIGHT, WEIGHT, DISTANCE, WATT, TARGET HEART RATE, AGE en 10 kolommen.

DOWN: Selecteert of verlaagt de waarden van PROGRAMS, GENDER, TIME, HEIGHT, WEIGHT, DISTANCE, WATT, TARGET HEART RATE, AGE en 10 kolommen.

RECOVERY: Start de RECOVERY functie.

Schermen

START: Geeft aan dat het geselecteerde programma gestart is.

START

STOP: Geeft aan dat het geselecteerde programma gestopt is. U kunt ook zelf het programma stoppen en de functies wijzigen.

STOP

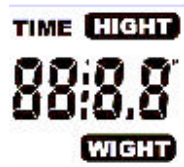
PROGRAM: Geeft het geselecteerde programma weer, variërend van programma 1 tot 15 (of 17).

LEVEL: Geeft het weerstandsniveau weer, variërend van niveau 1 tot niveau 16.

GENDER: Geeft het gekozen geslacht (M of V) weer.



TIME/HEIGHT/WEIGHT scherm: Geeft de waarde weer van de tijd, lengte of gewicht (niet tegelijk), afhankelijk van het programma dat u gekozen heeft.



RPM/SPEED/KMH (MPH) scherm: Geeft de waarde weer van de RPM (revolutions per minute), SPEED (snelheid) of KMH (kilometer per uur) of MPH (mijlen per uur), afhankelijk van het programma dat u gekozen heeft.



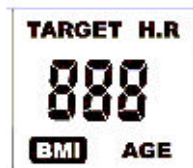
DISTANCE / % FAT scherm: Geeft de waarde weer van de DISTANCE (afstand) of % FAT (vetpercentage), afhankelijk van het programma dat u gekozen heeft.



CAL / WATT / BMR scherm: Geeft de waarde weer van de CAL (calorieën), WATT of BMR (basal metabolic rate), afhankelijk van het programma dat u gekozen heeft.



TARGET H.R. / BMI / AGE scherm: Geeft de waarde weer van de TARGET HEART RATE (hartslag waarop u dient te trainen), BMI (body mass index) of AGE (leeftijd), afhankelijk van het programma dat u gekozen heeft.



HEART RATE / BODY TYPE scherm: Geeft de waarde weer van de HEART RATE (hartslag) of BODY TYPE (lichaamstype), afhankelijk van het programma dat u gekozen heeft.



GELADEN PROFIEL: Er zijn in het profiel 10 kolommen met 8 blokken in elk kolom. Elk kolom stelt 3 minuten trainingstijd voor (zonder de tijd verandert te hebben) en elk blokje stelt 2 weerstandsniveaus voor.



Werkingssreikwijdten

Values	Range (Count up)	Count down	Preset	Increment (increasing or decreasing value)
PROGRAM	1 ~ 17	17 ~ 1	1	1
LEVEL	1 ~ 16	16 ~ 1	N/A	1
GENDER	Male, Female	N/A	Male	N/A
TIME	0:00 ~ 99:59	99:00 ~ 5:00	0:00	1:00
HEIGHT (cm)	110.0 ~ 199.5	199.5 ~ 110.0	175.0	0.5
WEIGHT (kg)	10.0 ~ 199.8	199.8 ~ 10.0	70.0	0.2
DISTANCE	0.0 ~ 999.0	999.0 ~ 1.0	0.0	1.0
WATT	30 ~ 300	300 ~ 30	100	10
TARGET H.R.	60 ~ 220	220 ~ 60	90	1
AGE	10 ~ 99	99 ~ 10	30	1

Wat u zou moeten weten alvorens te trainen

De waarden gemeten door de computer zijn alleen toepasselijk voor trainingsdoeleinden en dienen niet gebruikt te worden voor medische doeleinden.

Deze variabelen zouden allicht veranderd moeten worden in de programma's:

Programma's	Variabelen
P1-P7	TIME, DISTANCE, AGE
P8	GENDER, HEIGHT, WEIGHT, AGE
P9	TIME, DISTANCE, TARGET H.R.
P10-P12	TIME, DISTANCE, AGE
P13-P16	TIME, DISTANCE, AGE, 10 intervallen
P17	TIME, DISTANCE, WATT, AGE

Let op dat maar één waarde tegelijk ingesteld kan worden van de tijd of afstand. Beiden functies kunnen niet tegelijk worden ingesteld. Bijv: Wanneer de waarde van de afstand is ingesteld op 0,0 kan de waarde van de tijd alle waarden behalve 00:00 aannemen.

PROGRAMMA SELECTIE:

Er zijn 17 programma's aanwezig waaronder: 1 MANUAL programma, 6 vooraf ingestelde programma's, 1 Body fat programma, 4 Hartslagprogramma's, 4 individueel instelbare programma's en 1 snelheids afhankelijke programma. Er is ook een Recovery programma aanwezig.

BODY TYPES (lichaamstypes):

Er zijn 9 verschillende lichaamstypen aan de hand van het vetpercentage:

- **Type 1:** 5% tot 9%
- **Type 2:** 10% tot 14%
- **Type 3:** 15% tot 19%
- **Type 4:** 20% tot 24%
- **Type 5:** 25% tot 29%
- **Type 6:** 30% tot 34%
- **Type 7:** 35% tot 39%
- **Type 8:** 40% tot 44%
- **Type 9:** 45% tot 49%

BMR = Basal Metabolic Rate

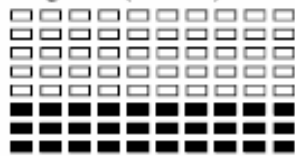
BMI = Body Mass Index

PROGRAMMA PROFIELEN

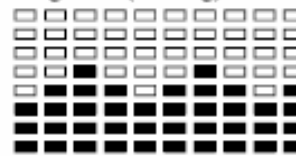
Elk grafiek stelt het profiel voor van het programma. Wanneer de tijd niet is ingesteld, en deze oploopt, stelt elk kolom (of interval) 3 minuten voor. Alle kolommen stellen in totaal 30 minuten voor. Wanneer de tijd van tevoren is ingesteld, stelt elk interval $1/10^e$ van de trainingstijd voor. Bijv: Wanneer de trainingstijd is ingesteld op 40 minuten, zal elk kolom 4 minuten voorstellen.

Alle programma profielen:

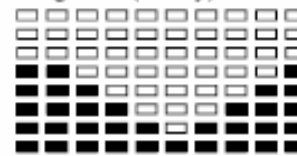
Program 1 (Manual)



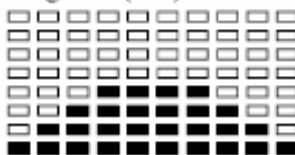
Program 2 (Rolling)



Program 3 (Valley)



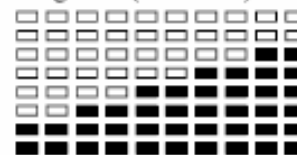
Program 4 (Hill)



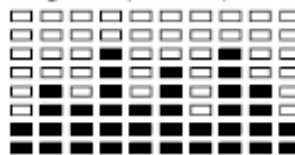
Program 5 (Ramp)



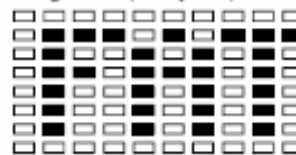
Program 6 (Mountain)



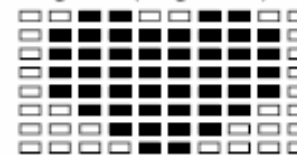
Program 7 (Random)



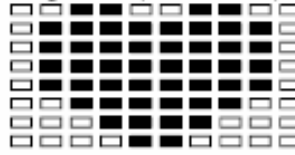
Program 8 (Body Fat)



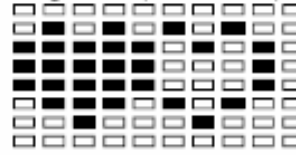
Program 9 (Target H.R.)



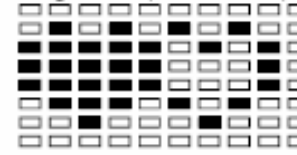
Program 10 (60% H.R.C.)



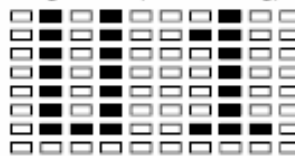
Program 11 (75% H.R.C.)



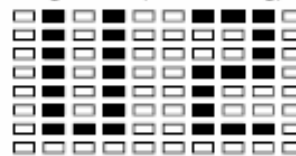
Program 12 (85% H.R.C.)



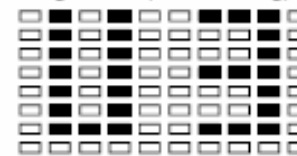
Program 13 (User Setting)



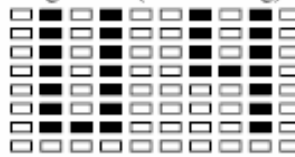
Program 14 (User Setting)



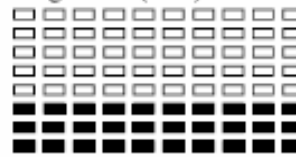
Program 15 (User Setting)



Program 16 (User Setting)



Program 17 (watt)



Werkingsinstructies

Trainen met een specifiek doel:

TIME CONTROL: Stelt een tijd in waarop u gaat trainen (behalve programma 8).

DISTANCE CONTROL: Stelt de afstand in dat u af gaat leggen tijdens de training (behalve programma 8).

BODY FAT CONTROL: De computer bevat verschillende programma's voor verschillende mensen met verschillende vetpercentages.

WATT CONTROL: Meet het aantal WATT waarop men traint en houdt deze op niveau.

HEART RATE CONTROL: Laat mensen trainen binnen veilige hartslag zones.

PULSE RATE: De elliptical trainer bevat 2 hartslag sensoren, één aan iedere zijde. Elke sensor bevat 2 metalen delen. De juiste manier om de hartslag te meten is door beide sensoren goed vast te houden. Zodra de computer juiste hartslag signalen ontvangt, zal het hartslag symbool op het HEART RATE/BODY TYPE scherm gaan knipperen.

MANUAL PROGRAMMA

Programma 1 is een NIET voorgeprogrammeerde programma. Druk op de ENTER knop om TIME, DISTANCE en AGE te selecteren. Met behulp van de ? ? knoppen kunt u de waarden instellen. Het standaardniveau is ingesteld op niveau 6. Nadat u de START/STOP knop heeft ingedrukt om te beginnen met trainen, kunt u ook de hartslagmeter toepassen. U kunt op elk gewenst niveau trainen (door tijdens het trainen op de ? ? knoppen te drukken) zonder een bepaalde tijd of afstand ingesteld te hebben. Nadat u uw leeftijd (AGE) heeft ingevoerd, kan de computer een target heart rate weergeven waarop u dient te trainen. De hartslag dat wordt aangeraden is 85% (van 220-uw leeftijd). Wanneer uw hartslag tijdens het trainen gelijk of hoger komt dan deze target heart rate, zal de waarde van uw hartslag knipperen op het scherm.

Let op: wanneer uw hartslag knippert op het scherm, wil dat zeggen dat u uw snelheid dient te verminderen of de weerstand dient te verlagen.

VOORGEPROGRAMMEERDE PROGRAMMA'S

Programma 2 t/m programma 7 zijn voorgeprogrammeerde programma's. Druk op de ENTER knop om TIME, DISTANCE en AGE te selecteren. Met behulp van de ? ? knoppen kunt u de waarden instellen. De gebruiker kan op verschillende weerstandniveaus trainen zoals de profielen van de programma's laten zien. Nadat u de START/STOP knop heeft ingedrukt om te beginnen met trainen, kunt u ook de hartslagmeter toepassen. U kunt op elk gewenst niveau trainen (door tijdens het trainen op de ? ? knoppen te drukken) zonder een bepaalde tijd of afstand ingesteld te hebben. Nadat u uw leeftijd (AGE) heeft ingevoerd, kan de computer een target heart rate weergeven waarop u dient te trainen. De hartslag dat wordt aangeraden is 85% (van 220-uw leeftijd). Wanneer uw hartslag tijdens het trainen gelijk of hoger komt dan deze target heart rate, zal de waarde van uw hartslag knipperen op het scherm.

BODY FAT PROGRAMMA

Programma 8 is een speciaal programma, ontworpen om het lichaamsvet van de gebruiker te meten en aan de hand daarvan de weerstand van het programma aan te passen. Met 9 verschillende lichaamstypen kan de computer 9 verschillende profielen samenstellen; één voor elk lichaamstype. Nadat u de START/STOP knop heeft ingedrukt om uw lichaamsvet te meten, kunt u ook de hartslagmeter toepassen. Indien de hartslagmeter geen juist signaal kan ontvangen, zal deze een 'E3' foutmelding weergeven. Wanneer deze foutmelding wordt weergegeven, kunt u op de START/STOP knop drukken om het lichaamsvet nogmaals te meten. Vervolgens zullen de waarden van het lichaamsvetpercentage, BMR, BMI, lichaamstype en het ontworpen programma profiel op het scherm weergegeven worden. Druk op de START/STOP knop om te beginnen met trainen. Het profiel van het programma dat u op het scherm ziet is speciaal ontworpen voor uw lichaamstype.

HEART RATE CONTROL PROGRAMMA'S

Programma 9 t/m programma 12 zijn heart rate control programma's. In programma 9 kunt u op de ENTER knop drukken om TIME,

DISTANCE en TARGET H.R. te selecteren. U kunt een target heart rate instellen waarop u wenst te trainen; binnen een bepaalde tijd of over een bepaalde afstand. In programma 10 en programma 11 kunt u op de ENTER knop drukken om TIME, DISTANCE en AGE te selecteren. Vervolgens kunt u met behulp van de ? ? knoppen de waarden instellen. U kunt trainen binnen een bepaalde tijd of over een bepaalde afstand; op 60% van uw max. hartslag in programma 10, 75% van uw max. hartslag in programma 11 en 85% van uw max. hartslag in programma 12. Nadat u de START/STOP knop heeft ingedrukt om te beginnen met trainen, kunt u ook de hartslagmeter toepassen. In deze programma's zal de weerstand automatisch worden aangepast aan de hand van uw hartslag. Bijvoorbeeld: De weerstand zal automatisch worden verhoogd, wanneer uw huidige hartslag onder de target heart rate ligt. Omgekeerd zal de weerstand automatisch worden verlaagd wanneer uw hartslag boven de target heart rate komt. Hierdoor zal uw hartslag rond de target heart rate blijven, met een minimum van 5 onder en een maximum van 5 boven de target heart rate.

USER SETTING PROGRAMMA'S

Programma 13 t/m programma 16 zijn user setting programma's. De gebruikers zijn in staat om zelf de waarden van de TIME (tijd), DISTANCE (afstand), AGE (afstand) in te stellen, maar ook om het profiel van het programma samen te stellen. De ingestelde waarden en het profiel van het programma zullen door de computer worden opgeslagen. Nadat u de START/STOP knop heeft ingedrukt om te beginnen met trainen, kunt u ook de hartslagmeter toepassen. Tijdens het trainen kunt u uiteraard de weerstand aanpassen met behulp van de ? ? knoppen; deze aanpassingen zullen echter niet worden opgeslagen in het geheugen. Nadat u uw leeftijd (AGE) heeft ingevoerd, kan de computer een target heart rate weergeven waarop u dient te trainen. De hartslag dat wordt aangeraden is 85% (van 220-uw leeftijd). Wanneer uw hartslag tijdens het trainen gelijk of hoger komt dan deze target heart rate, zal de waarde van uw hartslag knipperen op het scherm.

Let op: wanneer uw hartslag knippert op het scherm, wil dat zeggen dat u uw snelheid dient te verminderen of de weerstand dient te verlagen.

SPEED INDEPENDENT PROGRAMMA

Programma 17 is een snelheidsafhankelijk programma. Druk op de ENTER knop om de waarden van de TIME (tijd), DISTANCE (afstand), WATT en AGE (afstand) te selecteren. Met behulp van de ? ? knoppen kunt u de waarden instellen. Nadat u de START/STOP knop heeft ingedrukt om te beginnen met trainen, kunt u ook de hartslagmeter toepassen. De weerstand kan tijdens dit programma niet worden aangepast. In dit programma zal de computer automatisch de snelheid aanpassen aan de hand van het aantal WATT wat u heeft ingesteld. Wanneer uw snelheid te laag is, zal de computer de weerstand automatisch verhogen. Omgekeerd zal de computer de weerstand automatisch verlagen wanneer uw snelheid te hoog is. Hierdoor zal het aantal WATT waarop u traint in de buurt liggen van het aantal WATT wat u heeft ingesteld om op te trainen. Nadat u uw leeftijd (AGE) heeft ingevoerd, kan de computer een target heart rate weergeven waarop u dient te trainen. De hartslag dat wordt aangeraden is 85% (van 220-uw leeftijd). Wanneer uw hartslag tijdens het trainen gelijk of hoger komt dan deze target heart rate, zal de waarde van uw hartslag knipperen op het scherm.

Let op: wanneer uw hartslag knippert op het scherm, wil dat zeggen dat u uw snelheid dient te verminderen of de weerstand dient te verlagen.

PULSE RECOVERY

Deze functie test uw conditie aan de hand van het herstel van uw hartslag. Dit wordt gedaan op een schaal van 1.0 tot 6.0, waarbij 1.0 het beste resultaat is en 6.0 het slechtste resultaat is. Tussen dit minimum en maximum kan de waarde toenemen met een marge van 0,1. Om een juiste meting te verkrijgen is het nodig om de meting te verrichten direct na de training, door op de RECOVERY knop te drukken en te stoppen met trainen. Nadat u de knop heeft ingedrukt, dient u de hartslagmeter te activeren en toe te passen. De test zal 1 minuut lang duren en het resultaat zal op het scherm weergegeven worden.