

ST-900 TRAININGSCOMPUTER MET LCD SCHERM



WERKINGSINSTRUCTIES VOOR DE ST 900 TRAININGSCOMPUTER

BATTERIJEN Open het batterijenvakje aan de achterkant van de computer en plaats 4 batterijen. Indien het LCD scherm niet helder is en er alleen gedeeltes worden weergegeven, dient u de batterijen te verwijderen, 15 seconden te wachten en opnieuw de batterijen te plaatsen. Indien het probleem niet verholpen is, dient u nieuwe batterijen te plaatsen. Indien nieuwe batterijen het probleem ook niet verhelpen dient u contact op te nemen met uw retailer. Bij normaal gebruik zullen de batterijen 6 maanden meegaan. Het is ook mogelijk om gebruik te maken van een adapter.

POWER ON De computer zal automatisch aangaan wanneer de batterijen geplaatst worden, er op een knop wordt gedrukt, of de computer een signaal ontvangt door het fitnessstoestel in beweging te brengen.

AUTO POWER OFF/ON. Zolang u aan het trainen bent zal de computer aan blijven. Indien er voor langer dan 1 minuut geen signaal wordt ontvangen door de computer zal deze zichzelf automatisch uitschakelen. Alle gegevens zullen niet verder tellen totdat de computer weer aangaat.

COMPUTER KNOP FUNCTIES

START / STOP KNOP. Door op deze knop te drukken zal de computer starten/stoppen. Wanneer de computer in de stop modus is, zal STOP worden weergegeven op het scherm. Indien de computer langer dan 4 seconden geen signaal ontvangt, zal de computer stoppen en zal STOP worden weergegeven op het scherm. Alle functies zullen weer gaan werken wanneer er door de computer een signaal wordt ontvangen of er op de START knop wordt gedrukt.

RESET KNOP. Druk eenmaal op deze knop om terug te keren naar het vorige scherm. Door de knop langer dan 2 seconden ingedrukt te houden, zullen alle gegevens gewist worden en zal de computer terugkeren naar het standaard scherm.

RECOVERY KNOP. Door op deze knop te drukken aan het eind van de training, zal de recovery (herstel) functie worden geactiveerd en zal uw fitheid getest worden. De polsslag dient gemeten te worden gedurende de 60 seconden recovery test.

SELECT KNOPPEN. Deze knoppen worden gebruikt om gegevens te selecteren of om de waarden te verhogen/verlagen (van bijvoorbeeld de weerstand).

PROGRAMMA FUNCTIES

OPSLAAN VAN PERSOONLIJKE GEGEVENS Er zijn 9 verschillende persoonlijke bestanden, variërend van U1-U9. Wanneer de computer voor het eerst oplicht zal de grootte van de omwenteling, 78.0 gedurende 2 seconden op het scherm verschijnen, en vervolgens automatisch gaan naar het opslaan van de persoonlijke gegevens, waar u uw geslacht, leeftijd, lengte en gewicht dient in te voeren. Het eerste nummer dat op het scherm verschijnt is de meest recent gebruikte nummer. Gebruik de SELECT knop om een keuze te maken uit U1-U9 en druk vervolgens op ENTER. De computer zal nu naar het persoonlijk invoermenu gaan; het mannelijk symbool zal knipperen (samen met het STOP symbool). Wanneer er geen gegevens ingevoerd/veranderd dienen te worden kunt u 4 keer achter elkaar op de ENTER knop drukken. Druk op de SELECT knop om voor het vrouwelijk symbool te kiezen. Wanneer het juiste symbool knippert kunt u op de ENTER knop drukken om deze te bevestigen. De computer zal u nu vragen om uw leeftijd in te voeren. Druk op de SELECT knoppen totdat uw juiste leeftijd op het scherm verschijnt en druk vervolgens op de ENTER knop. Voer uw lengte in cm in. Kies de juiste lengte en druk op ENTER. Kies vervolgens uw gewicht in kg en bevestig deze. Druk op de ENTER knop. Nu zal u naar het programma modus gaan.

NB. Door de SELECT knoppen lang ingedrukt te houden verhogen/verlagen de waarden veel sneller.

PROGRAMMA MODUS

Alle programma's zullen knipperen (samen met het STOP symbool). U kunt kiezen uit MANUAL, PROGRAM, USER en TARGET H.R. Druk op de SELECT knop totdat het programma knippert dat u wenst te kiezen en druk op de ENTER knop.

MANUAL PROGRAMMA. Dit programma kan elk moment gekozen worden door op de QUICK START knop te drukken. De QUICK START stelt de gebruiker in staat om direct te trainen zonder alvorens gegevens in te voeren. Wanneer de computer aangesloten is kunt u op de QUICK START knop drukken en beginnen met trainen. Indien u de juiste waarde van het aantal calorieën wilt, dient u uw persoonlijke gegevens in te voeren, of uw voorgeprogrammeerde gebruikers nummer te kiezen. U heeft de mogelijkheid om de waarde van tevoren in te stellen van TIME (tijd), DISTANCE (afstand), of CALORIES (calorieën) en de waarde van beiden WATTS (wattage) en HEART RATE (hartslag). De functie dat kan worden ingevoerd zal knipperen. Druk op de SELECT knop totdat de gewenste waarde op het scherm verschijnt en druk op ENTER. Door telkens op ENTER te drukken scrollt u langs alle instelbare functies. Druk op START en begin met trainen. Pas de weerstand, indien nodig, aan.

WATTAGE FUNCTIE. Deze is alleen beschikbaar in het MANUAL programma. (Ook wel bekend als de snelheidsonafhankelijke modus). De weerstand zal zich automatisch aanpassen aan de vooraf

ingestelde waarde van de wattage, ongeacht de snelheid. (Behalve voor zeer lage snelheden en hogere Wattages waarbij de weerstand alleen maar kan toenemen tot niveau 16, het maximum)

PROGRAMMA'S. U heeft de keus uit 12 verschillende programma's, variërend van P1-P12. De programma profielen zijn weergegeven op de computer. Het scherm zal het programma nummer 1 seconde lang op het scherm weergeven; daarna zal het profiel worden weergegeven. Kies het programma dat u wilt en druk op de ENTER knop. (Indien u een ander programma wilt kiezen kunt u 1 keer op de RESET knop drukken). U heeft de mogelijkheid om de waarde van tevoren in te stellen van TIME (tijd), DISTANCE (afstand), of CALORIES (calorieën) en de HEART RATE (hartslag). Druk op de SELECT knop totdat de gewenste waarde op het scherm verschijnt en druk op ENTER. Door telkens op ENTER te drukken scrollt u langs alle instelbare functies. Druk op START en begin met trainen. Op het moment dat het programma begint zal het eerste gedeelte van het programma profiel knippen; u kunt de weestand (indien nodig) op elk moment aanpassen; het profiel zal zich automatisch aanpassen.

USER PROGRAMMA Dit programma heeft een leeg profiel dat door de gebruiker kan worden samengesteld. De weerstandniveau is instelbaar van 1 tot 16 voor elk van de 16 segmenten van het profiel. Druk op de SELECT knop totdat het gewenste weerstandniveau voor het segment geselecteerd is en druk vervolgens op de ENTER knop. Ga langs alle 16 segmenten totdat het profiel totaal is samengesteld. U zult ook de mogelijkheid hebben om de beschikbare functies van tevoren in te stellen. Wanneer u op START heeft gedrukt kunt u alsnog de weerstand aanpassen van elk segment. Indien u op STOP heeft gedrukt, zal het programma zoals die staat afgebeeld worden opgeslagen in het geheugen voor verder gebruik.

TARGET HEART RATE PROGRAMMA Er zijn 4 hartslag gecontroleerde programma's aanwezig. 55%, 75%, 90% en Target Heart Rate (Hartslag waarop u dient te trainen). De formule voor de hartslag gerelateerde programma's is $(220 - \text{uw leeftijd})$ vermenigvuldigd met het percentage van het programma. Druk op SELECT en ga langs de programma's. Uw Target Heart Rate zal op het scherm worden afgebeeld voor elk van de programma's. Druk op ENTER voor het gewenste programma. Indien u voor het Target Heart Rate programma kiest, zal u de mogelijkheid hebben om de waarde van de hartslag in te voeren waarop u wenst te trainen (de Target Heart Rate). Bij elk van de programma's zal u de mogelijkheid hebben om de waarden van TIME (tijd), DISTANCE (afstand) en CALORIES (calorieën).

RECOVERY Deze functie zal uw conditie testen door te testen hoe snel uw hartslag zich herstelt na 1 minuut. Druk aan het eind van de training op de RECOVERY knop. De computer zal alle functies stoppen, behalve HEART RATE (hartslag) en TIME (tijd). Deze zullen gaan aftellen vanaf de 60 seconden. Het is vereist dat u uw handen op de hartslag sensoren houdt tijdens de RECOVERY test. Wanneer de timer de nul bereikt zal uw recovery score worden afgebeeld op een schaal van F1 t/m F6.

- **F1=** SUPER FIT
- **F2=** ZEER FIT
- **F3=** FIT
- **F4=** REDELIJK
- **F5=** NIET FIT
- **F6=** TOTAAL NIET FIT

Druk op de RECOVERY knop om terug te keren naar het hoofdmenu

DISPLAY FUNCTIES

STAAFGRAFIEK. Het scherm bestaat uit 128 segmenten; 16 horizontale rijen en 8 verticale kolommen. De verticale kolommen geven de weerstand weer en de horizontale rijen de tijd. Elk verticaal segment stelt 2 weerstandniveau's voor; het niveau van de weerstand wordt weergegeven op het kleinere weerstand scherm. Indien de tijd niet van tevoren is ingesteld, zal elk horizontale segment 1 minuut voorstellen. Indien de tijd van tevoren is ingesteld op 20 minuten, zal de tijdsverloop evenredig worden verdeeld in 16 kolommen. (Elk kolom stelt dan 1 min. en 15 sec. voor).

ELAPSED TIME (verstreken tijd). Geeft de tijd weer, variërend van 00:00 tot 99:59.

SPEED (snelheid). De snelheid wordt weergegeven in km/u, variërend van 0,0 tot 99,9. Deze functie wordt 4 seconden weergegeven en daarna wordt de RPM voor 4 seconden weergegeven.

RPM. Geeft het aantal omwentelingen per minuut van de pedalen weer in seconden, variërend van 0 tot 999. Deze functie wordt 4 seconden weergegeven en daarna wordt de SPEED (snelheid) voor 4 seconden weergegeven.

DISTANCE (afstand). De afstand wordt weergegeven in kilometers, variërend van 0,00 tot 99,99 kilometers.

CALORIES (caloriën). Caloriën worden weergegeven in kilocaloriën, variërend van from 0 tot 999.

HEART RATE (hartslag). De hartslag wordt weergegeven in slagen per minuut (BPM) variërend van 30 tot 240. Wanneer de sensoren uw hartslag ontvangen zal het ♥ symbool knipperen op het scherm.

RESISTANCE LEVEL (weerstandsniveau). Het kleine LCD scherm zal alleen de weerstandsniveau weergeven, variërend van niveau 1 tot niveau 16.

LOW BATTERY (zwakke batterijen). Wanneer het batterij symbool met het woord 'LOW' aan het knipperen is, dienen de batterijen vervangen te worden. Wanneer de batterijen leeg zijn, zal de computer niet in staat zijn om de weerstand te veranderen.