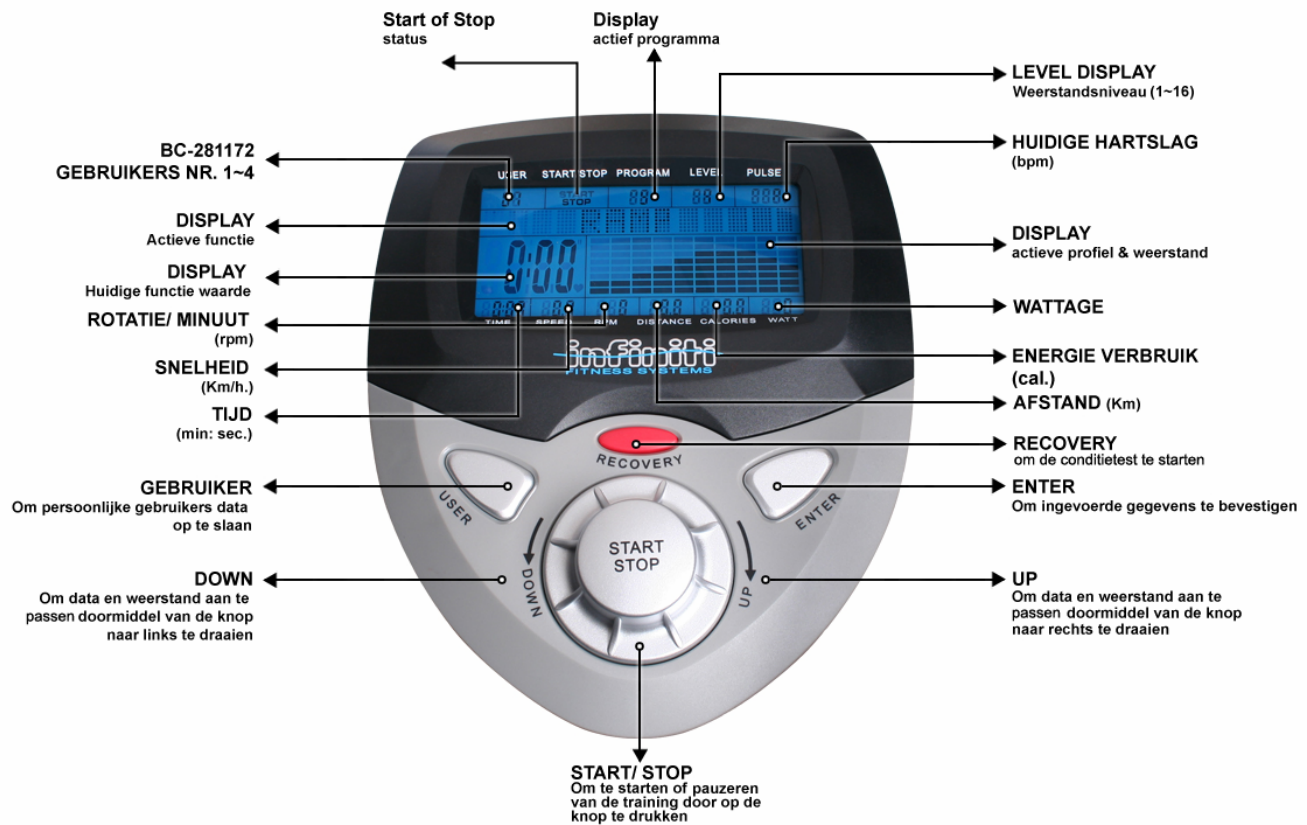


Computerhandleiding

Infiniti ST-990 Blue



PROGRAMMA'S

MANUAL PROGRAMMA

Programma 1 is een handmatig instelbaar programma. Druk op de ENTER knop om TIME (tijd), DISTANCE (afstand) en CAL (calorieën) te selecteren. De waarden kunt u instellen door de draaiknop naar rechts of naar links te draaien. U kunt ervoor kiezen om een bepaalde afstand af te leggen door DISTANCE in te stellen, of gedurende een bepaalde tijd te trainen door TIME in te stellen. De weerstand staat standaard ingesteld op niveau 6. Druk op de START/STOP knop om te beginnen met trainen. Indien u over een borstband (hartslagmeter) beschikt, kunt u deze toepassen. Tijdens het trainen kunt u op elk moment de weerstand aanpassen m.b.v. de draaiknop.

ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, MOUNTAIN, INTERVALS

Programma 1 t/m programma 7 zijn voorgeprogrammeerd. Druk op de ENTER knop om TIME, DISTANCE en CAL te selecteren. Met behulp van de draaiknop kunt u de waarden instellen. U kunt ervoor kiezen om een bepaalde afstand af te leggen door DISTANCE in te stellen, of gedurende een bepaalde tijd te trainen door TIME in te stellen. Tijdens deze programma's wordt de weerstand automatisch verhoogd en verlaagd, zoals de profielen van de programma's weergeven. Druk op de START/STOP knop om te beginnen met trainen. Indien u over een borstband (hartslagmeter) beschikt, kunt u deze toepassen. Tijdens het trainen kunt u op elk moment de weerstand aanpassen m.b.v. de draaiknop.

USER SETTING PROGRAMMA

Het profiel van programma 8, het USER programma, kunt u zelf samenstellen. U kunt één voor één de weerstand van elk segment van het programma profiel instellen met behulp van de draaiknop en deze telkens bevestigen m.b.v. de ENTER knop. U kunt ook de waarden van TIME, DISTANCE en CAL instellen. Het programma profiel en de waarden van de functies zullen in het geheugen worden opgeslagen. Tijdens het trainen kunt u de weerstand op elk moment aanpassen; deze aanpassingen zullen niet in het geheugen worden opgeslagen.

WATT CONTROL PROGRAMMA

Programma 9 is een programma met een WATT controle functie. U kunt een bepaalde hoeveelheid WATT is stellen om op te trainen (en uiteraard ook een tijd/afstand). Druk op de ENTER knop om TIME, DISTANCE en WATT te selecteren en stel de waarden in met behulp van de draaiknop. Tijdens dit programma is het niet mogelijk om handmatig de weerstand aan te passen; de computer zal de weerstand automatisch aanpassen aan de hand van de door u ingevoerde WATT. Indien de snelheid waarop u traint te laag is, zal de computer de weerstand verhogen om u op de juiste hoeveelheid WATT te laten trainen. Omgekeerd zal de computer de weerstand verlagen indien uw snelheid te hoog is.

HEART RATE CONTROL 60% / 75% / 85% H.R.C.

Programma 10, 11 en 12 zijn hartslaggestuurde programma's. Druk op de ENTER knop om TIME, DISTANCE, CAL, AGE (leeftijd) en TARGET H.R. (doelhartslag waarop u wenst te trainen) te selecteren. Met behulp van de draaiknop kunt u de waarden instellen. U kunt binnen een bepaalde tijd of afstand trainen op een hartslag van 60% van de maximale hartslag in programma 10, 75% van de maximale hartslag in programma 11 en 85% van de maximale hartslag in programma 12. Druk op de START/STOP knop om te beginnen met trainen. Indien u over een borstband (hartslagmeter) beschikt, kunt u deze toepassen. U kunt trainen op de ingestelde Target Heart Rate van deze programma's, of handmatig een Target Heart Rate instellen. Gedurende de Heart Rate Control programma's zal de computer de weerstand automatisch verhogen indien uw hartslag lager dan de Target Heart Rate ligt. Omgekeerd zal de computer de weerstand automatisch verlagen indien uw hartslag hoger dan de Target Heart Rate is. Op deze manier wordt uw hartslag op peil van de Target heart Rate gehouden, met een reikwijdte van 5 slagen onder en 5 slagen boven de Target Heart Rate.

BODY FAT PROGRAMMA

Programma 13 is een speciaal ontworpen programma om uw lichaamsvetpercentage te berekenen en een daarbij passende programma profiel weer te geven. Er kunnen in totaal 9 verschillende lichaamstypen worden geïdentificeerd met daarbij 9 programma profielen. Druk op de ENTER knop om GENDER (geslacht), HEIGHT (lengte), WEIGHT (gewicht) en AGE (leeftijd) te selecteren. Met behulp van de draaiknop kunt u de waarden instellen. Zorg ervoor dat u uw borstband omheeft en druk op de START/STOP knop om de meting te starten. Indien u niet over een borstband beschikt, dient u, nadat u de START/STOP knop heeft ingedrukt, de beide hartslagsensoren met beide handen

vast te houden. Wanneer de computer de signalen niet juist ontvangt, zal er 'E3' op het scherm worden weergegeven. In dit geval dient u nogmaals de START/STOP knop in te drukken. De computer zal na een tijd uw vetpercentage, BMR, BMI en BODY TYPE weergeven. Druk op de START/STOP knop om te beginnen met trainen; het profiel op het scherm is speciaal ontworpen voor uw lichaamstype.

FITNESS TEST

De fitness test test uw conditie door uw hartslag voor de training te vergelijken met uw hartslag na de training. U zult merken dat uw conditie beter zal worden indien u regelmatig traint.

- 1.** Druk de RECOVERY knop in direct nadat u een programma heeft voltooid
- 2.** Houd uw handen op de hartslag sensoren of draag een borstband om uw middel
- 3.** De tijd zal gaan lopen van 60 tot 0 seconden
- 4.** Het resultaat van de fitness test zal op het scherm worden weergegeven

F 1.0= uitstekend

F 2.0= goed

F 3.0= gemiddeld

F 4.0= onder het gemiddelde

F 5.0= niet goed

F 6.0= slecht

KNOPFUNCTIES

POWER

De Crosstrainer functioneert met behulp van een adapter. De specificatie van de adapter is 6V/1A.

AUTO ON

Druk op een willekeurige knop of breng de crosstrainer in beweging; de computer zal vervolgens geactiveerd worden. Indien het scherm niet goed leesbaar is, dient u te controleren of de adapter goed geplugd is.

AUTO OFF

Indien er langer dan 4 minuten geen gebruik wordt gemaakt van de crosstrainer, zal de computer automatisch uitgeschakeld worden.

PULSE RECOVERY

Druk de PULSE RECOVERY knop in om de fitness test te starten. Het resultaat varieert van F 1.0 - F 6.0.

USER

Druk de USER knop in om persoonlijke gegevens in te voeren.

ENTER

1. Indien u een programma selecteert, bevestigt u uw keuze door op de ENTER knop te drukken.
2. Tijdens het instellen van de functies dient u op de ENTER knop te drukken om de ingestelde waarden te bevestigen.
3. Tijdens een programma kunt u op de ENTER knop drukken om TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIE, RPM, WATT of PULSE als groot getal weer te geven.
4. Tijdens het BODY FAT programma kunt u op de ENTER knop drukken om het volgende resultaat af te lezen.

DRAAIKNOP

1. Draai deze modus knop om een programma te selecteren.
2. U kunt de knop naar links/rechts draaien om functiewaarden in te stellen
3. Tijdens het trainen kunt u de weerstand aanpassen m.b.v. de draaiknop

START/STOP

1. Druk op de START/STOP knop om te beginnen/stoppen met trainen.
2. Houd de START/STOP knop langer dan 2 seconden ingedrukt om alle gegevens te wissen.

WERKINGSINSTRUCTIES

A. Plug de adapter in de crosstrainer. De computer zal een piepsignaal afgeven.

B. INVOEREN VAN PERSOONLIJKE GEGEVENS

1. Druk op de USER knop.
2. Druk op de ENTER knop.
3. Met behulp van de draaiknop kunt u een USER selecteren uit U1-U4
4. Druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
5. U dient nu uw lengte (height) in te stellen m.b.v. de draaiknop en deze te bevestigen met de ENTER knop.
6. Vervolgens kunt u WEIGHT (gewicht), AGE (leeftijd) en SEX (geslacht; m/v) op dezelfde manier instellen en bevestigen.
7. Het instellen van de persoonlijke gegevens is voltooid.

C. HET SELECTEREN EN INSTELLEN DE PROGRAMMA'S

HET MANUAL PROGRAMMA

1. Gebruik de draaiknop om het MANUAL programma te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
2. Het TIME scherm zal knipperen: u kunt een trainingstijd instellen met behulp van de draaiknop en deze bevestigen met de ENTER knop.
3. Vervolgens kunt u op dezelfde manier een afstand (distance) en/of aantal calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden.
4. Wanneer u klaar bent met het instellen van de functiewaarden, kunt u op de START/STOP drukken om te beginnen met trainen.

Nb.

- TIME en DISTANCE kunnen niet tegelijk worden ingesteld.
- Wanneer u een trainingsdoel bereikt heeft (uw trainingstijd heeft voltooid, een bepaalde afstand heeft afgelegd of een bepaalde hoeveelheid calorieën heeft verbrand) zal de computer een piepsignaal afgeven en stoppen met tellen.
- Indien u een trainingsdoel bereikt heeft en een volgend trainingsdoel wilt bereiken, kunt u op de START knop drukken om verder te gaan met trainen.

VOORGEPROGRAMMEERDE PROGRAMMA'S

Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Interval

1. Gebruik de draaiknop om één van bovenstaande programma's te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
2. Het TIME scherm zal knipperen: u kunt een trainingstijd instellen met behulp van de draaiknop en deze bevestigen met de ENTER knop.
3. Vervolgens kunt u op dezelfde manier een afstand (distance) en/of aantal calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden.
4. Wanneer u klaar bent met het instellen van de functiewaarden, kunt u op de START/STOP drukken om te beginnen met trainen.

HET USER PROGRAMMA

1. Gebruik de draaiknop om het USER programma te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
2. Het TIME scherm zal knipperen: u kunt een trainingstijd instellen met behulp van de draaiknop en deze bevestigen met de ENTER knop.
3. Vervolgens kunt u op dezelfde manier een afstand (distance) en/of aantal calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden.
4. Het eerste kolom van het programma profiel zal knipperen; u kunt de weerstand van het eerste kolom instellen met behulp van de draaiknop en deze instelling bevestigen met behulp van de ENTER knop.
5. Vervolgens kunt u de weerstand van het tweede kolom instellen; gebruik nogmaals de draaiknop om de weerstand in te stellen en druk op de ENTER knop om de ingestelde weerstand te bevestigen.
6. Herhaal bovenstaande stappen om uw eigen programma samen te stellen.
7. Wanneer u klaar bent met het instellen van het programma profiel, kunt u op de START/STOP drukken om te beginnen met trainen. Uw persoonlijke programma zal worden opgeslagen in het geheugen.

HET WATT CONTROLE PROGRAMMA

1. Gebruik de draaiknop om het WATT controle programma te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
2. Het TIME scherm zal knipperen: u kunt een trainingstijd instellen met behulp van de draaiknop en deze bevestigen met de ENTER knop.
3. Vervolgens kunt u op dezelfde manier een afstand (distance) en/of aantal calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden.

4. Het WATT scherm zal knipperen; u kunt een hoeveelheid WATT instellen waarop u wenst te trainen m.b.v. de draaiknop. Druk op de ENTER knop om de ingestelde hoeveelheid WATT te bevestigen.
5. Druk op de START/STOP knop om te beginnen met trainen.

Let op:

In dit programma zal worden getracht u te laten trainen op het door u ingestelde hoeveelheid WATT. Tijdens dit programma is het niet mogelijk om handmatig de weerstand aan te passen; de computer zal de weerstand automatisch aanpassen aan de hand van de door u ingevoerde WATT. Indien de snelheid waarop u traint te laag is, zal de computer de weerstand verhogen om u op de juiste hoeveelheid WATT te laten trainen. Omgekeerd zal de computer de weerstand verlagen indien uw snelheid te hoog is.

HEART RATE CONTROL PROGRAMMA'S 60% / 75% / 85% H.R.C.

1. Gebruik de draaiknop om één van bovenstaande programma's te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
2. Het TIME scherm zal knipperen: u kunt een trainingstijd instellen met behulp van de draaiknop en deze bevestigen met de ENTER knop.
3. Vervolgens kunt u op dezelfde manier een afstand (distance) en/of aantal calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden.
4. AGE zal knipperen: u dient uw leeftijd in te stellen m.b.v. de draaiknop en deze te bevestigen met de ENTER knop.
5. Hierna zal de Target Heart Rate waarde knipperen: indien u op een andere Target Heart Rate wenst te trainen dan op het scherm wordt weergegeven, kunt u deze waarde aanpassen m.b.v. de draaiknop en bevestigen met de ENTER knop.
6. Druk op de START/STOP knop om te beginnen met trainen.

HET BODY FAT PROGRAMMA

1. Gebruik de draaiknop om het BODY FAT programma te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
2. HEIGHT zal knipperen: u dient uw lengte in te stellen m.b.v. de draaiknop en deze te bevestigen met de ENTER knop.
3. Vervolgens dient u op dezelfde manier WEIGHT (gewicht), AGE (leeftijd) en GENDER (m/v) in te stellen.
4. Druk op de START/STOP knop om te beginnen met de lichaamsvet meting.

5. Nadat de meting voltooid is, kunt u op de ENTER knop drukken om het resultaat van de meting weer te geven (uw vetpercentage, BMR, BMI en BODY TYPE).
6. Druk op de START/STOP knop om te beginnen met trainen; het profiel op het scherm is speciaal ontworpen voor uw lichaamstype.

Let op:

De computer zal de gegevens die u heeft ingevoerd onder USER op het scherm weergeven. Wanneer de gegevens juist zijn, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken. De gegevens onder het BODY FAT programma zullen niet worden opgeslagen. Indien u de persoonlijke gegevens wenst aan te passen, kunt u op de USER knop drukken en deze aanpassen.

De gegevens die berekend/gemeten worden door de computer zijn een schatting en kunnen gebruikt worden om de verschillende trainingen met elkaar te vergelijken; ze zijn niet bedoeld voor medische doeleinden.