

Gebruiksaanwijzing



Infiniti ST-990 Dual Color

Gemaakt door:

HELISPORTS
INTERNATIONAL

Het opstarten van de computer

De computer werkt met behulp van een adapter. Plaats de stekker van de adapter in het stopcontact en plug de pin van de adapter in de opening aan de voorkant van de crosstrainer (vlak boven de voorsteunen).

Nadat u de stroom heeft aangesloten, zullen alle iconen op het scherm worden weergegeven en kunt u vervolgens de datum en tijd instellen:

Het instellen van de datum en tijd

1. Op het scherm zal de standaarddatum en standaardtijd worden weergegeven.
2. Stel achtereenvolgens het jaar, de maand en dag in m.b.v. de DOWN/UP knoppen en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde gegevens op te slaan.
3. Hierna kunt u de tijd instellen; stel ook deze in m.b.v. de DOWN/UP knoppen en de ENTER knop.

Het standaardmenu weergeven

- Nadat u de stroom heeft aangesloten en de datum en tijd heeft ingesteld, wordt het standaardmenu weergegeven. Dit herkent u aan MAN. (MANUAL) dat wordt weergegeven.
- Vanuit het standaardmenu kunt u een programma te selecteren; gebruik hiervoor de DOWN/UP knoppen.
- Indien er een programma actief is, kunt u op de START/STOP knop drukken zodat deze stopt en vervolgens op de RESET knop drukken om het standaardmenu weer te geven en een programma te selecteren.

Het aanpassen van de weerstand

U kunt tijdens het trainen de weerstand aanpassen met behulp van de DOWN/UP knoppen. De weerstand is in te stellen van niveau 1 t/m 16. Iedere rij op het scherm houdt 1 weerstandsniveau in. Wanneer u handmatig de weerstand aanpast, wordt dit rechtsonder aangegeven bij LOAD.

Het meten van uw hartslag

U kunt uw hartslag meten en aflezen op het display, indien u een hartslagmeter in de vorm van een borstband toepast. Bevochtig de binnenzijde van de borstband met een kleine hoeveelheid water en strijk deze over de binnenzijde van de band. Draag de borstband op de blote huid, vlak onder de borststreek. Uw hartslag zal op het computerscherm worden weergegeven bij PULSE.

Uw hartslag kunt u natuurlijk ook meten via de ingebouwde hartslagsensoren in de handvatten. Houd beide handgrepen tijdens het trainen vast en uw hartslag zal op het PULSE scherm worden weergegeven. Het meten van de hartslag via de borstband geeft een nauwkeurigere meting dan de hartslag meten via de ingebouwde hartslagsensoren op de handvatten.

Beginnen met trainen

DIRECT TRAINEN ZONDER GEGEVENS IN TE STELLEN – QUICK START

De snelste en makkelijkste manier om te beginnen met trainen op de crosstrainer is door in het standaardmenu direct op de START/STOP knop te drukken. Dit zal ervoor zorgen dat u kunt gaan beginnen met trainen zonder iets in te stellen. In dit MANUAL programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd en verlaagd; deze kunt u tijdens het trainen handmatig aanpassen met behulp van de DOWN/UP knoppen. De tijd, afstand, aantal verbrande calorieën, etc. zullen automatisch worden bijgehouden en worden weergegeven op het computerscherm.

HET SELECTEREN EN INSTELLEN VAN DE TRAININGSPROGRAMMA'S

Vanuit het standaardmenu kunt u de DOWN/UP knoppen gebruiken om een programmamodus te selecteren uit MANUAL, PROGRAM, USER, HRC en WATT.

HET MANUAL PROGRAMMA

Tijdens het MANUAL programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd/verlaagd; u kunt gedurende het trainen handmatig de weerstand aanpassen. U kunt vooraf een weerstandsniveau, trainingstijd, afstand, calorieën of maximale hartslag instellen.

1. Druk in het standaardmenu, wanneer MAN. wordt weergegeven, op de ENTER knop om het MANUAL programma te selecteren.
2. U heeft nu de mogelijkheid om het weerstandsniveau (1-16) in te stellen waarop u wenst te trainen. Stel de weerstand (LOAD) waarop u wenst te trainen in met behulp van de DOWN/UP knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
3. Hierna kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES) of maximale hartslag (PULSE) instellen. Stel elk gegeven in met behulp van de DOWN/UP knoppen en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden op te slaan.
4. Wanneer u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u op de ENTER knop drukken.
5. Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen. Alle vooraf ingestelde waarden zullen gaan aflopen. Wanneer u geen tijd, afstand of calorieën vooraf instelt, zullen deze automatisch worden bijgehouden.
6. Overige gegevens zoals SPEED (snelheid), RPM (aantal omwentelingen per minuut) en WATT zullen tijdens het trainen worden weergegeven.
7. Indien u een maximale hartslag heeft ingesteld, zal de computer een piepsignaal afgeven zodra uw hartslag (PULSE) de vooraf ingestelde hartslag overschrijdt.
8. Tijdens het trainen kunt u handmatig de weerstand aanpassen m.b.v. de DOWN/UP knoppen.
9. Om het programma te stoppen, kunt u op de START/STOP knop drukken.

PROGRAM P1 - P12

Programma's P1 t/m P12 zijn voorgeprogrammeerde programma's waarbij de weerstand automatisch wordt verhoogd/verlaagd. Het programmaprofiel van elk programma geeft het verloop van de weerstand aan van het geselecteerde programma. Vooraf kunt u een trainingstijd, afstand, calorieën, maximale hartslag en het weerstandsniveau van het programmaprofiel instellen.

1. Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven, kunt u op de UP knop drukken zodat PROG (PROGRAMS) wordt weergegeven.
2. Druk zodra PROG wordt weergegeven op de ENTER knop om voor PROGRAMS te kiezen; hieronder bevinden zich de voorgeprogrammeerde programma's.
3. Gebruik de DOWN/UP knoppen om langs de verschillende programma's te lopen en druk op de ENTER knop om een programma te selecteren.
4. Nadat u op de ENTER knop heeft gedrukt, kunt u een weerstandsniveau (LOAD) instellen om op te trainen. Stel een weerstandsniveau in m.b.v. de DOWN/UP knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde weerstandsniveau op te slaan.
5. Hierna kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES) of maximale hartslag (PULSE) instellen. Stel elk gegeven in met behulp van de DOWN/UP knoppen en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden op te slaan.
6. Wanneer u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u op de ENTER knop drukken.
7. Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen. Alle vooraf ingestelde waarden zullen gaan aflopen. Wanneer u geen tijd, afstand of calorieën vooraf instelt, zullen deze automatisch worden bijgehouden.
8. Overige gegevens zoals SPEED (snelheid), RPM (aantal omwentelingen per minuut) en WATT zullen tijdens het trainen worden weergegeven.
9. Indien u een maximale hartslag heeft ingesteld, zal de computer een piepsignaal afgeven zodra uw hartslag (PULSE) de vooraf ingestelde hartslag overschrijdt.
10. Tijdens het trainen kunt u handmatig de weerstand aanpassen m.b.v. de DOWN/UP knoppen; het programmaprofiel van het programma blijft nog wel actief.
11. Om het programma te stoppen, kunt u op de START/STOP knop drukken.

USER

Het USER programma stelt u in staat om zelf een trainingsprogramma op te stellen. U kunt de weerstand van elk van de 20 segmenten van het programmaprofiel instellen en naderhand trainen op het door u samengestelde parcours.

1. Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven, dient u op de UP knop te drukken totdat USER wordt weergegeven.
2. Druk op de ENTER knop om het USER programma te selecteren.
3. Nadat u het USER programma geselecteerd heeft, kunt u met behulp van de DOWN/UP knoppen de weerstand van het 1^e segment van het programmaprofiel instellen; deze is instelbaar van 1-16. Druk op de ENTER knop om de ingestelde weerstand op te slaan. Hierna zal het 2^e segment van het programmaprofiel knipperen. Gebruik weer de DOWN/UP knoppen om de weerstand van het 2^e segment in te stellen en druk op de ENTER knop om de ingestelde weerstand te bevestigen. Stel op deze manier het weerstandsniveau van alle 20 segmenten in. Wanneer u het programmaprofiel volledig heeft ingesteld, kunt u de ENTER knop lang ingedrukt houden.
4. Hierna kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES) of maximale hartslag (PULSE) instellen. Stel elk gegeven in met behulp van de DOWN/UP knoppen en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden op te slaan.
5. Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen.
6. Om het programma te stoppen, kunt u op de START/STOP knop drukken.
7. De eerstvolgende keer dat u het USER programma selecteert, zal het laatst samengestelde programmaprofiel worden weergegeven.

H.R.C. (HEART RATE CONTROL)

Het HRC programma stelt u in staat om binnen een bepaalde hartslagzone te trainen. Na het invoeren van uw leeftijd zal de computer automatisch uw TARGET HEART RATE (doelhartslag) berekenen bij het H.R.C. programma. Tijdens het programma zal de computer de weerstand automatisch verhogen/verlagen om uw hartslag op peil van de TARGET HEART RATE te houden: wanneer uw huidige hartslag onder de TARGET HEART RATE ligt, zal de computer de weerstand geleidelijk verhogen.

Omgekeerd zal de computer de weerstand automatisch verlagen wanneer uw huidige hartslag boven de TARGET HEART RATE komt te liggen. Indien de weerstand op LOAD 1 staat en uw hartslag alsnog boven de TARGET HEART RATE ligt, dient u uw snelheid te verminderen om zodoende uw hartslag te verlagen.

U kunt kiezen uit 3 vaste percentages: 55%, 75% en 90%. Tevens heeft u de mogelijkheid om handmatig een doelhartslag in te stellen; deze kunt u vinden bij T.A.G. Het 55% HRC programma is geschikt voor hersteltraining/vetverbranding, het 75% HRC programma voor vetverbranding/conditieverbetering en het 90% HRC programma voor intensieve conditietraining/prestatieverbetering.

De volgende formules worden gebruikt bij het HRC programma:

$(220 - \text{uw leeftijd}) \times 55\% = \text{doelhartslag}$

$(220 - \text{uw leeftijd}) \times 75\% = \text{doelhartslag}$

$(220 - \text{uw leeftijd}) \times 90\% = \text{doelhartslag}$

Let op: Tijdens het HRC programma dient u uw borstband toe te passen of de ingebouwde hartslagsensoren vast te houden.

1. Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven, dient u op de UP knop te drukken totdat HRC wordt weergegeven.
2. Druk op de ENTER knop om het HRC programma te selecteren.
3. U kunt nu kiezen uit 55%, 75%, 90% of TAG. Bij elk percentage ziet u uw doelhartslag staan; de computer heeft deze berekend aan de hand van de door u ingevoerde leeftijd bij de geactiveerde USER (U1-U4). Selecteer 55%, 75%, 90% of TAG m.b.v. de DOWN/UP knoppen en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
4. Indien u voor TAG heeft gekozen, kunt u uw doelhartslag handmatig instellen m.b.v. de DOWN/UP knoppen en bevestigen m.b.v. de ENTER knop.
5. Hierna kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE) of aantal calorieën (CALORIES) instellen.
6. Wanneer u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u op de ENTER knop drukken.
7. Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen.
8. De computer zal geleidelijk aan de weerstand verhogen/verlagen aan de hand van uw huidige hartslag en doelhartslag.
9. Alle vooraf ingestelde waarden zullen gaan aflopen. Wanneer u geen tijd, afstand of calorieën vooraf instelt, zullen deze automatisch worden bijgehouden.
10. Overige gegevens zoals SPEED (snelheid), RPM (aantal omwentelingen per minuut) en WATT zullen tijdens het trainen worden weergegeven.
11. Om het programma te stoppen, kunt u op de START/STOP knop drukken.

WATT

Het WATT programma stelt u in staat om te trainen op een bepaalde hoeveelheid WATT. U kunt vooraf het aantal WATT instellen waarop u wenst te trainen. De computer zal tijdens het programma de weerstand automatisch verhogen of verlagen teneinde uw training op het door u ingestelde aantal WATT te houden.

Tijdens het trainen kunt u handmatig het aantal WATT aanpassen m.b.v. de DOWN/UP knoppen. De computer zal de weerstand automatisch aanpassen aan de hand van de snelheid waarop u aan het trainen bent. Wanneer u op een hoger aantal WATT traint dan het aantal WATT dat staat ingesteld, zal de computer de weerstand verlagen. De computer zal dan aangeven dat het aantal WATT waarop u aan het trainen bent te hoog is. Staat de weerstand op niveau 1, en traint u alsnog boven het ingestelde aantal WATT, dient u de trainingssnelheid te verminderen.

1. Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven, dient u op de UP knop te drukken totdat WATT wordt weergegeven.
2. Druk op de ENTER knop om het WATT programma te selecteren.
3. Nadat u het WATT programma geselecteerd heeft, kunt u met behulp van de DOWN/UP knoppen het aantal WATT instellen waarop u wenst te trainen. Het aantal WATT is instelbaar van 10 t/m 350.
4. Druk op de ENTER knop om het aantal WATT te bevestigen.
5. Hierna kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES) of maximale hartslag (PULSE) instellen. Stel elk gegeven in met behulp van de DOWN/UP knoppen en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden op te slaan.
6. Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen.
7. Om het programma te stoppen, kunt u op de START/STOP knop drukken.

De computerknoppen

Hieronder vindt u een overzicht van de functies van de computerknoppen:

TOTAL RESET

Druk de TOTAL RESET knop in om alle waarden in 1 keer te wissen en opnieuw een USER te selecteren en in te stellen.

RESET

- Tijdens het instellen van gegevens kunt u de RESET knop indrukken om de ingestelde waarde te wissen en de functiewaarde opnieuw in te stellen.
- Wanneer er een programma actief is, kunt u deze stoppen door op de START/STOP knop te drukken. Drukt u nu de RESET knop in, wordt het standaardmenu weergegeven waaruit u een programma kunt selecteren en instellen.

RECOVERY

Hiermee activeert u het RECOVERY programma. Dit is een functie die uw conditie test. De conditietest kunt u activeren door tijdens het trainen op de RECOVERY knop te drukken. U dient er wel voor te zorgen dat u een borstband omheeft tijdens de test. De tijd zal gaan lopen vanaf de

01:00 naar de 00:00. Wanneer de minuut voorbij is, zal het resultaat op het scherm worden weergegeven, van F1 t/m F6. De resultaten houden het volgende in:

- **F1** = Uitmuntend
- **F1 - F2** = Zeer goed
- **F2 - F2,9** = Goed
- **F3 - F3,9** = Gemiddeld
- **F4 - F5,9** = Onder het gemiddelde
- **F6** = Slecht

START/STOP

- Met de START/STOP knop kunt u een programma starten; tijdens het trainen kunt u de knop indrukken om het programma te laten stoppen.
- U kunt in het standaardmenu direct op de START/STOP knop drukken om direct te beginnen met trainen zonder iets in te stellen.

ENTER

Hiermee bevestigt u het programma dat u geselecteerd heeft of een waarde dat u heeft ingesteld.

DOWN

- In het standaardmenu kunt u de DOWN knop gebruiken om langs de verschillende programma's te lopen.
- Tijdens het instellen van de functies kunt u de DOWN knop gebruiken om de waarden te verlagen.
- Tijdens het trainen kunt u de DOWN knop indrukken om de weerstand te verlagen.

UP

- In het standaardmenu kunt u de UP knop gebruiken om langs de verschillende programma's te lopen.
- Tijdens het instellen van de functies kunt u de UP knop gebruiken om de waarden te verhogen.
- Tijdens het trainen kunt u de UP knop indrukken om de weerstand te verhogen.

Het computerscherm

TIME

TIME geeft de trainingstijd weer. Indien u vooraf geen tijd instelt, zal de tijd vanaf het moment dat u begint met trainen automatisch worden bijgehouden. Wanneer u vooraf een tijd instelt, zal de tijd gaan aflopen vanaf deze ingestelde tijd zodra u begint met trainen.

SPEED

Geeft uw trainingssnelheid weer in aantal KM per uur.

RPM

Geeft het aantal omwentelingen per minuut weer.

WATT

Geeft het aantal WATT weer. U kunt bij het WATT programma het aantal WATT instellen waarop u wenst te trainen.

LOAD

Geeft het weerstandsniveau weer wanneer u deze handmatig aanpast. De weerstand kan variëren van niveau 1 t/m niveau 16. Iedere rij op het computerscherm stelt 1 weerstandsniveau in.

DISTANCE

Geeft de afgelegde afstand weer in aantal KM, met een max. van 99,9 KM. U kunt vooraf een afstand instellen dat u tijdens het trainen wenst af te leggen. De afstand zal dan gaan aflopen naar de 0 vanaf de door u ingestelde afstand.

CALORIES

Geeft het aantal calorieën weer dat u tijdens het trainen verbrandt. U kunt vooraf het aantal calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Het aantal calorieën zal dan gaan aflopen naar de 0 vanaf de door u ingestelde hoeveelheid calorieën.

PULSE

De computer geeft uw hartslag weer, uitgedrukt in aantal slagen per minuut. U dient voor de weergave van uw hartslag beide hartslagsensoren vast te houden of een hartslagmeter in de vorm van een borstband toe te passen.

HET PROGRAMMAPROFIEL

Onderaan het scherm wordt het programmaprofiel weergegeven. Het programmaprofiel geeft het parcours aan dat u aflegt tijdens het programma. De knipperende kolom geeft aan waar u zich bevindt in het programma. U beweegt van links naar rechts op het programmaprofiel. Het programmaprofiel is tevens verdeeld in 16 rijen; elke rij houdt 1 weerstandsniveau in.