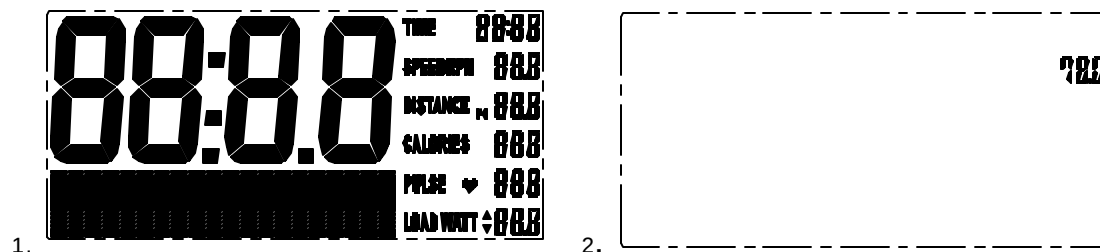


Gebruiksaanwijzing

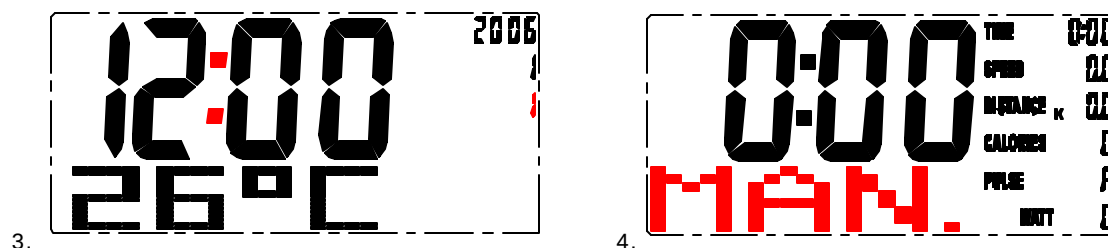


ST-990 DUAL COLOR

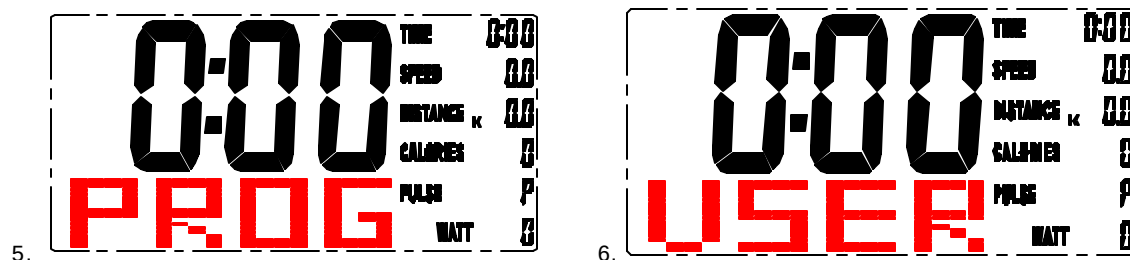
1. Wanneer de stroom is aangesloten, zullen alle segmenten van het LCD scherm oplichten en zal de computer een piepsignaal afgeven (1). Op het LCD scherm zal rechtsboven de diameter van het vliegwiel worden weergegeven (2). Hierna kunt u de datum en tijd instellen.

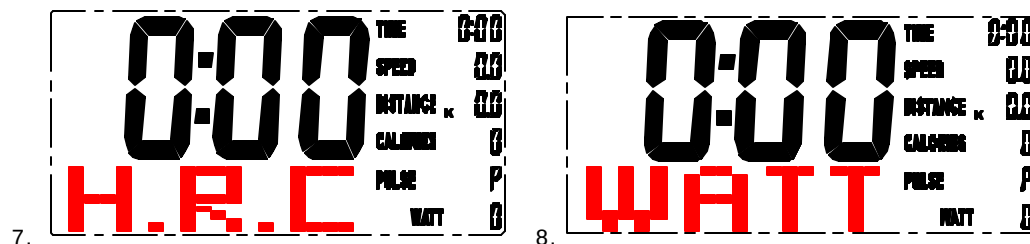


2. Gebruik de UP en DOWN knoppen om de tijd in te stellen en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde tijd/datum te bevestigen (3). U kunt achtereenvolgens het jaar, de maand, de dag en tijd instellen. Het scherm zal vervolgens naar de stand-by modus gaan zoals hieronder weergegeven (4).



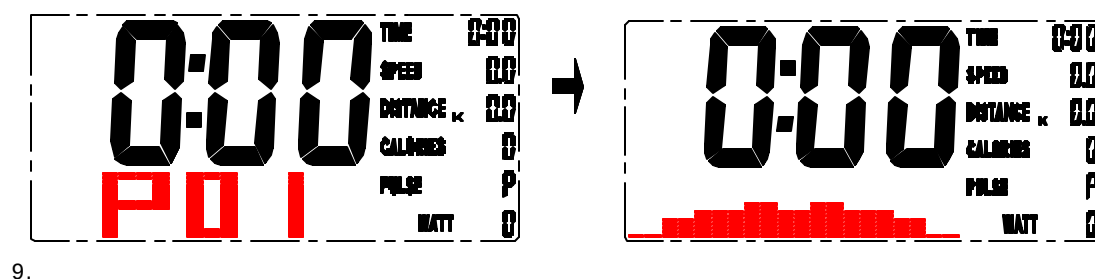
3. Wanneer MAN (MANUAL) knippert, kunt u de UP/DOWN knoppen gebruiken om langs de programma's te lopen en een programma te selecteren. U kunt kiezen uit MANUAL (MAN), PROGRAM 1-12 (PROG), USER PROGRAM (USER), H.R.C of WATT (5-8). Druk op de ENTER knop om een programma te selecteren. Wanneer u geen programma selecteert en op de START knop drukt, zal het MANUAL programma gestart worden.





4. Het trainen op PROGRAM P1-P12

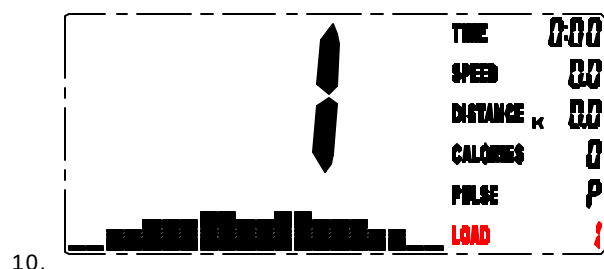
Houd de RESET knop ingedrukt om de waarden van het scherm te wissen. U kunt de UP en DOWN knoppen gebruiken om een programma te selecteren uit P1-P12. Het geselecteerde programma zal gedurende 2 seconden op het LCD scherm worden weergegeven; hierna zal het programma profiel worden weergegeven (9).



Nadat u een trainingsprogramma heeft geselecteerd, kunt u een weerstandsniveau (LOAD) instellen met behulp van de UP en DOWN knoppen. Het weerstandsniveau staat standaard ingesteld op niveau 1. U kunt een niveau selecteren uit 1 t/m 16. Bevestig het ingestelde weerstandsniveau met de ENTER knop. Tijdens het trainen kunt u de weerstand handmatig aanpassen m.b.v. de UP en DOWN knoppen (10).

Wanneer u een weerstandsniveau heeft ingesteld, kunt u vervolgens TIME (tijd), DISTANCE (afstand), CALORIES (aantal calorieën) of PULSE (hartslag) instellen om op te trainen. Gebruik de UP en DOWN knoppen om de waarden in te stellen en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden te bevestigen.

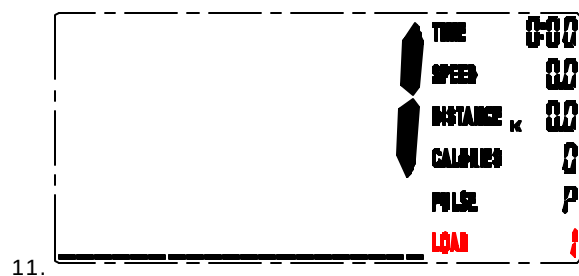
Wanneer u alle gewenste waarden heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om het programma te starten en te beginnen met trainen.



5. Het trainen op het MANUAL programma

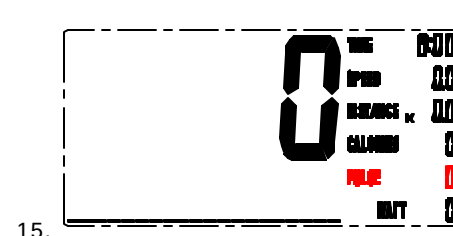
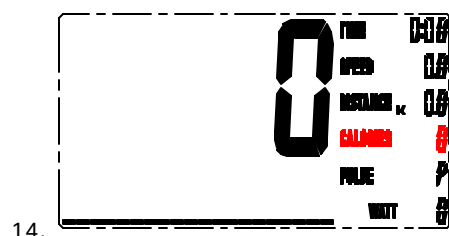
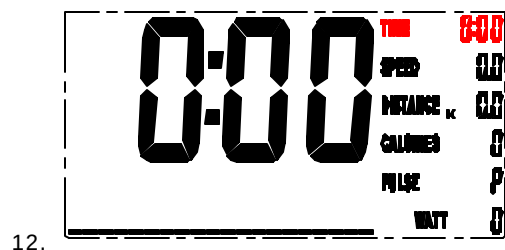
Druk op de RESET knop en houd deze ingedrukt om de waarden van het scherm te wissen. Het scherm zal vervolgens op het standaardmenu staan. Druk op ENTER knop om het MANUAL programma te selecteren.

Wanneer u het MANUAL programma geselecteerd heeft, kunt u een weerstandsniveau (LOAD) instellen met behulp van de UP en DOWN knoppen. Het weerstandsniveau staat standaard ingesteld op niveau 1 (11). U kunt een niveau selecteren uit 1 t/m 16. Bevestig het ingestelde weerstandsniveau met de ENTER knop. Bij het MANUAL programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd/verlaagd; de weerstand blijft op een gelijk niveau. Tijdens het trainen kunt u de weerstand handmatig aanpassen m.b.v. de UP en DOWN knoppen.



Wanneer u een weerstandsniveau heeft ingesteld, kunt u vervolgens TIME (tijd), DISTANCE (afstand), CALORIES (aantal calorieën) of PULSE (hartslag) instellen om op te trainen (12-15). Gebruik de UP en DOWN knoppen om de waarden in te stellen en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden te bevestigen.

Wanneer u alle gewenste waarden heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om het programma te starten en te beginnen met trainen.



6. Het trainen op een USER programma

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.

Druk op de RESET knop en houd deze ingedrukt om de waarden van het scherm te wissen. Het scherm zal vervolgens op het standaardmenu staan. Druk op de UP/DOWN knoppen om het USER programma te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.

Wanneer u het USER programma geselecteerd heeft, kunt u met behulp van de UP en DOWN knop de weerstand van het 1^e segment van het programmaprofiel instellen. Druk op de ENTER knop om de ingestelde weerstand te bevestigen. Hierna zal het 2^e segment van het programmaprofiel knippen. Gebruik de UP en DOWN knop 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.

Vervolgens kunt u TIME (tijd), DISTANCE (afstand), CALORIES (aantal calorieën) of PULSE (hartslag) instellen om op te trainen. Gebruik de UP en DOWN knoppen om de waarden in te stellen en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden te bevestigen.

Wanneer u alle gewenste waarden heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om het USER programma te starten en te beginnen met trainen.

7. Het trainen op een H.R.C. programma

Het H.R.C. programma stelt u in staat om te trainen op een bepaalde hartslag, de Target Heart Rate. De Target Heart Rate is de hartslag waarop u dient te trainen om vet te verbranden of uw conditie te verbeteren.

Druk op de RESET knop en houd deze ingedrukt om de waarden van het scherm te wissen. Het scherm zal vervolgens op het standaardmenu staan. Druk op de UP/DOWN knoppen om een H.R.C. programma te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.

Wanneer u het gewenste H.R.C. programma geselecteerd heeft, zal AGE 25 op het scherm knippen. Stel uw leeftijd in met behulp van de UP of DOWN knop en druk op de ENTER knop om uw leeftijd te bevestigen.

De computer zal automatisch uw Target Heart Rate berekenen. Nadat u uw leeftijd heeft ingesteld, zal 55%, 75% of 90% of TAG op het scherm worden weergegeven. Wanneer u TAG selecteert, kunt u handmatig de Target Heart Rate invoeren waarop u wenst te trainen. Druk op de UP/DOWN knop om langs de percentages te gaan waarop u wilt trainen en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.

Vervolgens kunt u TIME (tijd), DISTANCE (afstand) of CALORIES (aantal calorieën) instellen om op te trainen. Gebruik de UP en DOWN knoppen om de waarden in te stellen en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden te bevestigen.

Wanneer u alle gewenste waarden heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om het Heart Rate Control programma te starten en te beginnen met trainen.

Tijdens de Heart Rate Control programma's is het vereist dat uw huidige hartslag gemeten wordt tijdens het trainen; de hartslag meting geschiedt door middel van een hartslagmeter (borstband).

Gedurende het trainen op de Heart Rate Control programma's wordt de weerstand automatisch verhoogd en verlaagd. Wanneer uw hartslag lager is dan de Target Heart Rate, zal de weerstand automatisch worden verhoogd. Omgekeerd zal de weerstand worden verlaagd wanneer uw hartslag hoger is dan de Target Heart Rate. Op deze manier wordt uw hartslag op peil gehouden van de Target Heart Rate.

8. Het trainen op het WATT programma

Het WATT programma stelt u in staat om te trainen op een bepaalde hoeveelheid WATT. U kunt het aantal WATT instellen waarop u wenst te trainen.

Druk op de RESET knop en houd deze ingedrukt om de waarden van het scherm te wissen. Het scherm zal vervolgens op het standaardmenu staan. Druk op de UP/DOWN knoppen om het WATT programma te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.

Wanneer u het WATT programma geselecteerd heeft, zal WATT gaan knipperen. Het aantal WATT staat standaard ingesteld op 120. Gebruik de UP en DOWN knoppen om het aantal WATT in te stellen waarop u wenst te trainen en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen. Het aantal WATT is instelbaar van 10 t/m 350.

Vervolgens kunt u TIME (tijd), DISTANCE (afstand) of CALORIES (aantal calorieën) instellen om op te trainen. Gebruik de UP en DOWN knoppen om de waarden in te stellen en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden te bevestigen.

Wanneer u alle gewenste waarden heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om het WATT programma te starten en te beginnen met trainen.

Tijdens het WATT programma zal de weerstand automatisch verhoogd en verlaagd worden om uw training op peil van het door u ingestelde aantal WATT te houden. Om het aantal WATT dat gegenereerd wordt te verhogen, kunt u sneller bewegen op de crosstrainer. Wanneer het aantal WATT dat gegenereerd wordt te laag is, zal de computer de weerstand verhogen. Omgekeerd zal de computer de weerstand verlagen wanneer het huidige aantal gegenereerde WATT te hoog is.

Knopfuncties

Total Reset: Druk de TOTAL RESET knop in om alle waarden in 1 keer volledig te wissen.

Reset: Tijdens het instellen kunt u de RESET knop indrukken om de ingestelde waarde te wissen en de functiewaarde opnieuw in te stellen. Wanneer u de knop ingedrukt houdt, keert u terug naar het standaardmenu.

Up: Tijdens het trainen kunt u de UP knop indrukken om de weerstand te verhogen. Tijdens het instellen van de functies kunt u de UP knop gebruiken om de waarden te verhogen of langs de programma's te lopen.

Down: Tijdens het trainen kunt u de DOWN knop indrukken om de weerstand te verlagen. Tijdens het instellen van de functies kunt u de DOWN knop gebruiken om de waarden te verlagen of langs de programma's te lopen.

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

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.

Recovery: Hiermee activeert u het RECOVERY programma.

Functies

TIME: Geeft de trainingstijd weer uitgedrukt in minuten en seconden. De tijd zal automatisch beginnen te lopen vanaf de 00:00 tot max. 99:59. U kunt ook van tevoren een trainingstijd instellen met behulp van de UP en DOWN knoppen. De tijd zal dan gaan aflopen naar de 00:00 vanaf de door u ingestelde trainingstijd. Wanneer de 00:00 bereikt wordt, zal de computer een piepsignaal afgeven.

SPEED: Geeft uw trainingssnelheid weer in aantal KM per uur.

RPM: Geeft het aantal omwentelingen per minuut weer.

DISTANCE: Geeft de afgelegde afstand weer in aantal KM, met een max. van 99,9 KM. U kunt ook van tevoren 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 ook van tevoren het aantal calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Het aantal 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 kunt een hartslag instellen waarop u wenst te trainen.

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

RECOVERY: 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

TEMPERATURE: Geeft in de stand-by modus de kamertemperatuur aan.

CALENDER: Geeft in de stand-by modus de datum weer.

CLOCK: Geeft in de stand-by modus de tijd weer.

NB.

- Wanneer de crosstrainer langer dan 4 minuten niet in gebruik is, zal het scherm naar de stand-by modus gaan en zullen de datum, tijd en kamertemperatuur worden weergegeven zoals afbeelding 18 laat zien.
- Om het scherm weer te activeren kunt u op een knop drukken of de crosstrainer in beweging brengen.
- Wanneer het scherm niet goed leesbaar is, dient u de adapter te verwijderen en opnieuw te plaatsen.

