

Gebruiksaanwijzing



Infiniti ST 999

Copyright



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 voorzijde van de crosstrainer.

User (gebruiker) instellen

Nadat u de adapter heeft aangesloten ziet u U 0 staan. Wat staat voor User 0 (gebruiker 0). U kunt in totaal 5 verschillende gebruikers instellen.

Stap 1

Ga met de plus/min toetsen naar een user toe en druk op enter.

Stap 2

Vervolgens kunt u instellen of u man of vrouw bent. Gebruik hiervoor wederom de plus/min toetsen. Rechtsboven op het touchscreen ziet u een afbeelding van een vrouw, of man.

Stap 3

Voer vervolgens uw age (leeftijd) in. Gebruik hiervoor de plus/min toetsen en bevestig met enter.

Stap 3

Vervolgens wordt gevraagd om uw lengte in te voeren (weergegeven als h.t). Gebruik hiervoor wederom de plus/min toetsen en bevestig met enter.

Stap 4

Bij de laatste stap dient u uw gewicht in te voeren. Gebruik hiervoor weer de plus/min toetsen en druk vervolgens op enter. De computer slaat uw gegevens nu op en u komt direct in het hoofdmenu terecht.

Hoofdmenu

Wanneer u de computer heeft opgestart komt u in het hoofdmenu terecht. Vanuit het hoofdmenu kunt u direct voor een gewenst programma kiezen d.m.v. het handige touchscreen. Met 1 druk op de knop zit u direct in het gewenste programma. Boven in de touchscreens ziet u de volgende programma's:

Manual

U kunt in dit programma direct starten met uw training zonder iets in te stellen. De weerstand kunt u zelf tijdens het programma aanpassen.

Prog: U kunt hier kiezen voor verschillende voorgeprogrammeerde programma's. Wanneer u voor een voorgeprogrammeerd programma kiest wordt de weerstand tijdens de training automatisch bepaald.

Program



Program bevat 12 voorgeprogrammeerde programma's. Wanneer u voor een programma kiest ziet u verschillende kolommen. Hoe hoger de kolom hoe hoger de weerstand. De trainingstijd die u instelt wordt evenredig verdeeld over de kolommen.

Watt

Hier kunt u een bepaald wattage instellen. Het programma zorgt ervoor dat het ingestelde wattage gehandhaafd blijft. Wanneer u versneld zal de weerstand lager worden en wanneer u langzamer gaat zal de weerstand automatisch verhoogd worden.

Personal

Kies voor dit programma als u zelf een programma wenst te maken. U kunt op voorhand voor elke kolom de weerstand bepalen. In totaal zijn er 16 kolommen. De weerstand is in te vullen van 0 t/m 24.

Random

Het random programma kiest uit zichzelf een programma. Dit zijn andere programma's dan voor voorgeprogrammeerde programma's. Druk net zolang

Weergave touchscreen

Time (tijd)

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.

rpm/speed (omwentelingen per minuut/snelheid)

Geeft het aantal omwentelingen die u maakt per minuut weer. (revolutions per minute)

Speed geeft uw trainingssnelheid weer in aantal KM per uur.

Distance (afstand) in km

Geeft de afgelegde afstand, of de afstand die u heeft afgelegd 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 aflopen naar 0 vanaf de door u ingestelde afstand.

w.t/h.t/age (gewicht/lengte/leeftijd)

Hier ziet u tijdens de instellingen de weergave van respectievelijk het gewicht, lengte en leeftijd.

pulse (hartslag)

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 om te hebben.

watt/calories (wattage/colorieverbruik)

Watt: geeft het wattage weer. U kunt bij het watt programma het wattage instellen waarop u wenst te trainen. Wanneer u sneller gaat zal de weerstand automatisch verlagen en wanneer u langzamer gaat zal de weerstand automatisch verhoogt worden. Het wattage blijft dan gelijk aan wat u ingesteld heeft.

Calories: geeft het aantal calorieën weer dat u tijdens het trainen verbrandt. U kunt vooraf het aantalcalorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Het aantal calorieën zal dan aflopen naar de 0 vanaf de door u ingestelde hoeveelheid calorieën. Wanneer u niets instelt bij calorieverbruik zal het calorieverbruik vanaf 0 optellen.

Funcities toetsen

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 om heeft 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. Het is belangrijk dat uw armen en benen stilhoudt. De resultaten zijn namelijk gebaseerd op daling van de hartslag na inspanning. 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

Reset

Met die reset toets keert u terug naar het hoofdmenu. Wanneer u in een programma zit en u wilt naar het hoofdmenu dient u eerst op de stop toets te drukken en vervolgens op de reset toets. Wanneer u de reset toets 2 seconden ingedrukt houdt reset u de computer en kunt u een andere user kiezen, of uw eigen user gegevens instellen.



Enter

De enter toets wordt gebruikt om een instelling, of programma te bevestigen of in te stellen.

Start/Stop

Met de start/stop toets start of beëindigt u een programma.

Plus en min

Met de plus en min toets (weergegeven als + en - in het midden van uw scherm) kunt u de weerstand tijdens een programma aanpassen en tijdens instellingen bepalen.

Instellen programma's

Manual (manueel programma)

Wanneer u het manual programma wilt doen zonder iets in te stellen druk dan op de MANUAL toets en vervolgens op START. De tijd begint te lopen en u kunt de weerstand handmatig aanpassen door gebruik te maken van de plus en min toets.

Wanneer u wel nog wat in wilt stellen, doet u dat als volgt:

Stap 1

Druk wanneer u in het hoofdmenu bent op MANUAL om voor het manual programma te kiezen.

Stap 2

Druk op ENTER. U kunt nu de tijd (time) in stellen. Stel de gewenste trainingstijd in m.b.v. de plus en min toetsen op het midden van de touchscreen (+ en -)

Stap 3

Druk op ENTER om de afstand (distance) in te stellen. Als u een afstand instelt zal deze gaan aftellen op het moment dat u de training start. Bepaal de afstand door gebruik te maken van de plus- en of mintoets.

Stap 4

Druk op ENTER om het calorieverbruik in te stellen (cal). Doe dit weer m.b.v. de plus en mintoets.

Stap 5

Als laatste kunt u eventueel de hartslag instellen. Stel de hartslag in met behulp van de plus en/of



min toets. Druk vervolgens op START om de training te beginnen.

Voorgeprogrammeerde programma's instellen

Stap 1

Druk wanneer u in het hoofdmenu zit op PROGRAM om voor de voorgeprogrammeerde programma's te kiezen.

Stap 2

Vervolgens kunt u voor een voorgeprogrammeerd programma kiezen. Onderaan op het touchscreen ziet u de verschillende programma's. Druk op een van de programma's om het programma te selecteren.

Stap 3

U kunt nu het level van het programma bepalen. Hoe hoger het level, hoe zwaarder de weerstand, hoe zwaarder ook de training zal zijn. Verhoog of verlaag het level met behulp van de plus of min toets. Wanneer u het level verhoogt of verlaagt, ziet u op het scherm het complete programma een segment omhoog of omlaag gaan.

Stap 4

Druk op ENTER om de tijd te gaan instellen. Bepaal de tijd met behulp van de plus en min toetsen op het midden van de touchscreen (+ en -)

Stap 5

Druk op ENTER om de afstand (distance) in te stellen. Als u een afstand instelt zal deze gaan aftellen op het moment dat u de training start. Bepaal de afstand door gebruik te maken van de plus- en of mintoets.

Stap 6

Druk op ENTER om het calorieverbruik in te stellen (cal). Doe dit weer m.b.v. de plus en mintoets.

Stap 7

Als laatste kunt u eventueel de hartslag instellen. Stel de hartslag in met behulp van de plus en/of min toets. Druk vervolgens op START om de training te beginnen.

Personal

Stap 1

Druk wanneer u in het hoofdmenu zit op PERSONAL. U kunt nu direct uw eigen programma maken.

Stap 2

U kunt de hoogte van elke kolom bepalen met behulp van de plus en min toets (+ en -) Druk op ENTER om de kolom vast te zetten en naar de volgende kolom te gaan.

Stap 3

Wanneer u alle 16 kolommen heeft ingesteld. Druk dan op START om de training te beginnen, of houdt de ENTER toetsen 2 sec ingedrukt om de tijd in te gaan stellen.

Stap 4

Wanneer u de ENTER toets 2 sec heeft vastgehouden begint de tijd te knipperen. Bepaal de tijd met behulp van de plus en min toetsen op het midden van de touchscreen (+ en -).

Stap 5

Druk op ENTER om de afstand (distance) in te stellen. Als u een afstand instelt zal deze gaan aftellen op het moment dat u de training start. Bepaal de afstand door gebruik te maken van de plus- en of mintoets.

Stap 6

Druk op ENTER om het calorieverbruik in te stellen (cal). Doe dit weer m.b.v. de plus en mintoets

Stap 7

Als laatste kunt u eventueel de hartslag instellen. Stel de hartslag in met behulp van de plus en/of min toets. Druk vervolgens op START om de training te beginnen.

H.R.C. programma

Het HRC (Heart Rate Control) programma stelt u in staat om binnen een bepaalde hartslagzone te trainen. Aan de hand van het invoeren van uw leeftijd bij U0-U4, 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 level 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 formules die bij het HRC programma wordt gebruikt om de doelhartslag (Target Heart Rate) te berekenen zijn:

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

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

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

Let op: Tijdens het HRC programma dient u uw borstband om te hebben!

Stap 1

Druk wanneer u in het hoofdmenu zit op H.R.C. om het H.R.C. programma binnen te gaan

Stap 2

Vervolgens kunt u kiezen voor het 55, 75 of 90% programma of voor T.A.G. (Voor uitleg van deze programma's zie bovenstaande tekst) Kies met behulp van de plus of mintoets voor een H.R.C. programma en druk op ENTER om dit te bevestigen

Stap 3

Nadat u een H.R.C. programma heeft geselecteerd, kunt u de tijd gaan instellen. Bepaal de tijd met behulp van de plus en/of mintoets en druk op ENTER om de ingestelde tijd te bevestigen.

Stap 4



U kunt nu de afstand (distance) in te stellen. Als u een afstand instelt zal deze gaan aftellen op het moment dat u de training start. Bepaal de afstand door gebruik te maken van de plus- en of mintoets.

Stap 5

Druk op ENTER om het calorieverbruik in te stellen (cal). Doe dit weer m.b.v. de plus en mintoets. Druk vervolgens op de START toets om de training te beginnen.

Watt programma

Stap 1

Druk wanneer u in het hoofdmenu zit op WATT, om het wattage programma te starten.

Stap 2

Bepaal met behulp van de plus en de min toets het wattage waarop u wilt trainen.

Stap 3

Druk op ENTER om de tijd te gaan instellen. Bepaal de tijd met behulp van de plus en min toetsen op het midden van de touchscreen (+ en -)

Stap 4

Druk op ENTER om de afstand (distance) in te stellen. Als u een afstand instelt zal deze gaan aftellen op het moment dat u de training start. Bepaal de afstand door gebruik te maken van de plus- en of mintoets.

Stap 5

Druk op ENTER om het calorieverbruik in te stellen (cal). Doe dit weer m.b.v. de plus en mintoets.

Stap 6

Als laatste kunt u eventueel de hartslag instellen. Stel de hartslag in met behulp van de plus en/of min toets. Druk vervolgens op START om de training te beginnen.

Random

Stap 1

Druk wanneer u in het hoofmenu zit op RANDOM om voor een random programma te kiezen. Er wordt nu direct een programma weergegeven. Wanneer u voor dit programma wilt kiezen druk dan op ENTER om het programma te selecteren. Als u een ander programma wilt, druk dan nogmaals op RANDOM. Druk net zo vaak op RANDOM als u een programma ziet die u graag wenst te doen.

Stap 2

Druk op ENTER om de tijd te gaan instellen. Bepaal de tijd met behulp van de plus en min toetsen op het midden van de touchscreen (+ en -)

Stap 3

Druk op ENTER om de afstand (distance) in te stellen. Als u een afstand instelt zal deze gaan aftellen op het moment dat u de training start. Bepaal de afstand door gebruik te maken van de plus- en of mintoets.

Stap 4

Druk op ENTER om het calorieverbruik in te stellen (cal). Doe dit weer m.b.v. de plus en mintoets.

Stap 5

Als laatste kunt u eventueel de hartslag instellen. Stel de hartslag in met behulp van de plus en/of min toets. Druk vervolgens op START om de training te beginnen