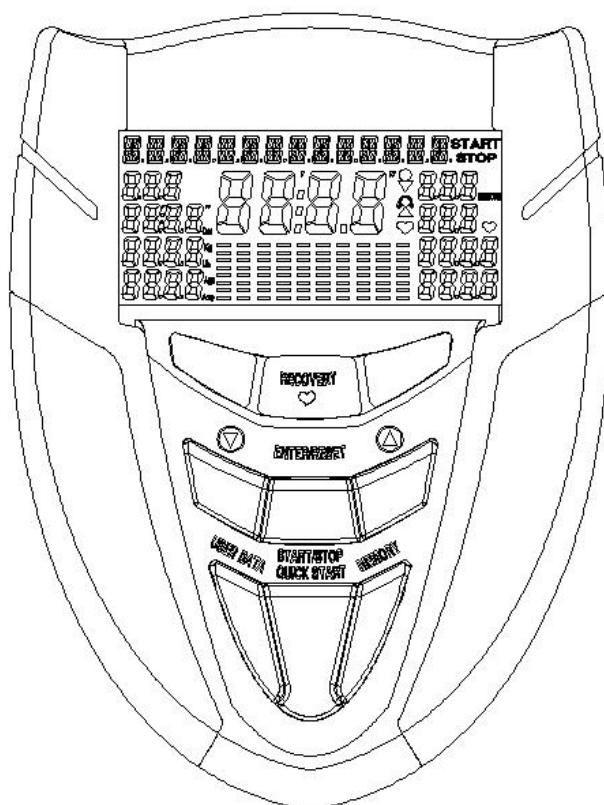


Computerhandleiding

Infiniti X785



Computerfuncties

1. **QUICK START:** Stelt u in staat om direct te beginnen met trainen zonder een functie in te stellen. De tijd zal automatisch beginnen te lopen vanaf 00:00. De weerstand kunt u tijdens het trainen handmatig aanpassen met behulp van de UP en DOWN knoppen.
2. **SCAN:** Wanneer u deze functie selecteert, zal de computer automatisch elke functie in volgorde van TIME, DISTANCE, SPEED, WATT, PULSE, CALORIES en RPM gedurende 6 seconde op het scherm weergeven. U kunt de SCAN functie tijdens het trainen selecteren met behulp van de ENTER knop; hierna zal SCAN op het scherm worden weergegeven en zal de computer de SCAN functie activeren.
3. **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. U kunt op een willekeurige knop drukken om het piepsignaal te stoppen.

4. **DISTANCE:** Geeft de afgelegde afstand weer in aantal KM, met een max. van 99,9 KM.
 5. **SPEED:** Geeft uw trainingssnelheid weer in aantal KM per uur.
 6. **WATT:** Geeft het aantal WATT weer
 7. **PULSE:** De computer geeft uw hartslag weer, uitgedrukt in aantal slagen per minuut.
 8. **CALORIES/JOULE:** Geeft het aantal calorieën weer dat u tijdens het trainen verbrandt.
 9. **RPM:** Geeft het aantal omwentelingen per minuut weer.
 10. **PULSE/RECOVERY:** Dit is een functie die uw conditie test. De conditietest kunt u activeren door tijdens het trainen op de PULSE RECOVERY knop te drukken. U dient er wel voor te zorgen dat u een borstband omheeft of de hartslagsensoren vasthoudt tijdens de test. De tekst 'HOLD SENSOR' zal op het scherm worden weergegeven. 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
- Wanneer de computer geen hartslag signaal ontvangt, zal de tekst 'NO PULSE SIGNAL' op het scherm worden weergegeven. Wanneer de tekst 'DETECTED FAIL' op het scherm wordt weergegeven, dient u erop te letten dat u de hartslagsensoren in de handvatten op de juiste manier vasthoudt of dat de borstband op de juiste plek geplaatst is. Druk hierna nogmaals op de RECOVERY knop.
11. **AGE:** U kunt een leeftijd invoeren van 10 t/m 99 jaar. De standaard ingestelde leeftijd is 35 jaar.
 12. **Target Heart Rate:** De hartslag waarop u dient te trainen om uw doel te bereiken wordt de Target Heart Rate genoemd.

Knopfuncties

1. **QUICK START:** Door deze knop in te toetsen, kunt u direct beginnen met trainen zonder iets in te stellen. De tijd zal automatisch beginnen te lopen vanaf 00:00. De weerstand zal niet verhoogd/verlaagd worden; u kunt tijdens het trainen de weerstand handmatig aanpassen met behulp van de UP en DOWN knoppen.
2. **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.

3. **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 een programma te selecteren.
4. **DOWN:** Tijdens het trainen kunt u de DOWN knop indrukken om de weerstand te verhogen. Tijdens het instellen van de functies kunt u de DOWN knop gebruiken om de waarden te verlagen of een programma te selecteren.
5. **ENTER/RESET:** Tijdens het instellen van de functiewaarden kunt u deze knop indrukken om de ingevoerde waarden te bevestigen. Wanneer u tijdens de STOP modus de knop lang ingedrukt houdt, zullen de waarden van het scherm worden gewist en zal de computer naar het standaardscherm gaan. Tijdens het trainen kunt u de knop gebruiken om te wisselen tussen de AUTO-SCAN functie en de MANUAL-SCAN functie. Bij de AUTO-SCAN wisselt de computer automatisch het weergegeven van de functies op het scherm; bij de MANUAL-SCAN functie kunt u handmatig de functie selecteren dat u op het scherm wilt aflezen.
6. **USER DATA:** Met behulp van deze knop kunt u de USER-DATA modus activeren om vervolgens een USER te selecteren uit U1 t/m U4 en USER gegevens in te stellen.
7. **MEMORY:** Met behulp van de MEMORY knop kunt u de trainingsgegevens opslaan. Wanneer u na het trainen de knop indrukt, zal de tekst 'DATA SAVED' op het scherm worden weergegeven; dit houdt in dat de computer de trainingsgegevens heeft opgeslagen.
8. **PULSE RECOVERY:** Druk de PULSE RECOVERY knop in om de conditietest te starten.

Het selecteren van een USER en het invoeren van USER gegevens

1. U kunt voor het trainen een USER selecteren uit U1-U4; druk hiervoor op de USER DATA knop.
2. Gebruik de UP/DOWN knoppen om een USER te selecteren uit U1-U4.
3. Druk op de ENTER knop om uw USER keuze te bevestigen. Vervolgens kunt u uw geslacht M/V selecteren met behulp van de UP/DOWN knoppen; bevestig deze met de ENTER knop. Het geslacht staat standaard ingesteld op die van de MAN.
4. Hierna kunt u uw leeftijd (AGE) instellen; de standaardleeftijd staat ingesteld op 35. Met behulp van de UP/DOWN knoppen kunt u uw leeftijd instellen. Gebruik de ENTER knop om deze te bevestigen.
5. Nadat u uw leeftijd heeft ingesteld, kunt u uw lengte (HEIGHT) instellen. De standaardlengte staat ingesteld op 170cm. Met behulp van de UP/DOWN knoppen kunt u uw lengte instellen; gebruik de ENTER knop om deze te bevestigen.
6. Stel hierna uw gewicht (WEIGHT) in. Gebruik de UP/DOWN knoppen om uw gewicht in te stellen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
7. Het eerste segment van het tekst scherm zal knipperen: u kunt nu uw naam invoeren. Gebruik de UP/DOWN knoppen om uw naam samen te stellen; druk op de ENTER knop om uw naam te bevestigen. Wanneer u geen naam wenst in te voeren, kunt u de ENTER knop ingedrukt houden.

8. De computer zal 2 piepsignalen afgeven en de tekst WELCOME zal op het scherm worden weergegeven. Uw naam zal op het tekst scherm worden weergegeven. Indien u geen naam heeft ingevoerd, zal 'MY FRIEND' op het scherm worden weergegeven.
9. Gebruik de UP/DOWN knoppen om een programma te selecteren en de functies in te stellen.
10. Druk op de START/STOP knop om te beginnen met trainen.

Het opslaan van USER gegevens

Er kunnen in totaal 4 personen (USERS) worden opgeslagen in het geheugen onder U1-U4. Voor elke USER kunnen er 10 trainingen met de daarbij horende trainingsgegevens in het geheugen worden opgeslagen.

1. Druk op de MEMORY knop vlak na de training om de trainingsgegevens op te slaan.
2. Hierna zal 'DATA SAVED' op het scherm worden weergegeven; de trainingsgegevens zijn opgeslagen onder MEMORY 1.
3. De meest recente trainingsgegevens worden opgeslagen onder MEMORY 1. De oudste trainingsgegevens zijn te vinden onder MEMORY 10.
4. Wanneer u niet aan het trainen bent, kunt u uw trainingsgegevens teruglezen: druk op de USER DATA knop en vervolgens op de MEMORY knop. U kunt nu uw trainingsgegevens aflezen. Met de UP/DOWN knoppen kunt u langs de trainingsgegevens lopen van MEMORY 1 tot MEMORY 10.

De trainingsprogramma's

P1: Het MANUAL programma

P1 is het MANUAL programma. Tijdens dit programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd of verlaagd. De weerstand staat standaard ingesteld op niveau 5. U kunt op de START knop drukken om te beginnen met trainen of een trainingstijd, afstand of hoeveelheid calorieën instellen om op te trainen.

1. Gebruik de UP/DOWN knoppen om het MANUAL programma te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
2. Op de schermen zullen U0 en SELECT USER worden weergegeven. Gebruik de UP/DOWN knoppen om een USER te selecteren of druk op de ENTER knop om voor U0 te kiezen. Wanneer u voor U0 kiest, kunt u gegevens invoeren; deze worden echter niet opgeslagen in het geheugen. (Wanneer u al eerder USER gegevens heeft ingevoerd, hoeft u dit niet nogmaals te doen).
3. Vervolgens zal TIME worden weergegeven; u kunt nu een trainingstijd instellen met behulp van de UP en DOWN knoppen. Druk op de ENTER knop om de door u ingestelde trainingstijd te bevestigen.
4. Hierna zal DISTANCE op het scherm worden weergegeven; u kunt nu een afstand instellen om tijdens het trainen af te leggen. Gebruik de UP/DOWN knoppen om de afstand in te stellen en druk op de ENTER knop om de ingestelde afstand te bevestigen.

5. Tot slot kunt u een hoeveelheid calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Gebruik weer de UP/DOWN knop om de waarde in te stellen en druk op de ENTER knop om de ingestelde hoeveelheid calorieën te bevestigen.
6. Druk op de START/STOP knop om het programma te starten.

P2-P9: Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau Program

Programma 2 t/m programma 9 zijn voorgeprogrammeerde programma's. Tijdens deze programma's wordt de weerstand automatisch verhoogd en verlaagd zoals het programmaprofiel laat zien. De weerstand kunt u wel handmatig aanpassen met behulp van de UP/DOWN knoppen indien u de weerstand te hoog of te laag vindt. U kunt trainen op een bepaalde tijd, afstand of aantal calorieën.

1. Gebruik de UP/DOWN knoppen om een programma te selecteren uit Programma 2 – Programma 9 en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
2. Op de schermen zullen U0 en SELECT USER worden weergegeven. Gebruik de UP/DOWN knoppen om een USER te selecteren of druk op de ENTER knop om voor U0 te kiezen. Wanneer u voor U0 kiest, kunt u gegevens invoeren; deze worden echter niet opgeslagen in het geheugen. (Wanneer u al eerder USER gegevens heeft ingevoerd, hoeft u dit niet nogmaals te doen).
3. Vervolgens zal TIME worden weergegeven; u kunt nu een trainingstijd instellen met behulp van de UP en DOWN knoppen. Druk op de ENTER knop om de door u ingestelde trainingstijd te bevestigen.
4. Hierna zal DISTANCE op het scherm worden weergegeven; u kunt nu een afstand instellen om tijdens het trainen af te leggen. Gebruik de UP/DOWN knoppen om de afstand in te stellen en druk op de ENTER knop om de ingestelde afstand te bevestigen.
5. Tot slot kunt u een hoeveelheid calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Gebruik weer de UP/DOWN knop om de waarde in te stellen en druk op de ENTER knop om de ingestelde hoeveelheid calorieën te bevestigen.
6. Druk op de START/STOP knop om het programma te starten.

P10-P14: Heart Rate Control Programma's: 55 % / 65 % / 75 % / 85 % Max H.R.C., Target H.R.C.

Programma 10 t/m programma 13 zijn voorgeprogrammeerde programma's waarbij u traint op 55%, 65%, 75% en 85% van uw maximale hartslag. Bij programma 14 kunt u handmatig een hartslag instellen waarop u wenst te trainen; deze hartslag wordt ook wel de 'Target Heart Rate' genoemd.

Uw maximale hartslag kunt u berekenen door van 220 uw leeftijd af te trekken. Wanneer u bijvoorbeeld 25 jaren oud bent, is uw maximale hartslag: $220 - 25 = 195$ slagen per minuut. In programma 10 wordt dan getraind op 55% van $195 = 107$ slagen per minuut.

- Maximale hartslag = $(220 - \text{uw leeftijd})$.

Gedurende deze Heart Rate Control programma's wordt de weerstand automatisch verhoogd en verlaagd aan de hand van uw huidige hartslag; op deze manier wordt uw hartslag op peil van de door u geselecteerde of ingevoerde Target Heart Rate gehouden.

Wanneer uw huidige hartslag hoger ligt dan de Target Heart Rate, zal de weerstand automatisch verlaagd worden en zal de tekst 'SLOW DOWN' worden weergegeven. Omgekeerd zal de weerstand verhoogd worden en zal de tekst 'HURRY UP' worden weergegeven wanneer uw huidige hartslag onder de Target Heart Rate ligt. Hierdoor zal uw hartslag in een reikwijdte van -5 en +5 van de Target Heart Rate blijven. De tekst 'KEEP GOING ON' zal worden weergegeven.

1. Gebruik de UP/DOWN knoppen om een programma te selecteren uit Programma 10 – Programma 14 en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
2. Op de schermen zullen U0 en SELECT USER worden weergegeven. Gebruik de UP/DOWN knoppen om een USER te selecteren of druk op de ENTER knop om voor U0 te kiezen (Wanneer u al eerder USER gegevens heeft ingevoerd, hoeft u dit niet nogmaals te doen).
3. Bij programma 10 t/m programma 13 dient u uw leeftijd (AGE) in te stellen. De standaardleeftijd staat ingesteld op 35 jaren. Stel uw leeftijd in m.b.v. de UP/DOWN knoppen en druk op de ENTER knop om uw ingestelde leeftijd te bevestigen.
- 3.1 Bij programma 14 dient u een Target Heart Rate in te stellen. Op het scherm zal de standaard Target Heart Rate van 120 worden weergegeven. Gebruik de UP/DOWN knoppen om de gewenste Target Heart Rate in te stellen en druk op de ENTER knop om de ingestelde waarde te bevestigen.
4. Vervolgens zal TIME worden weergegeven; u kunt nu een trainingstijd instellen met behulp van de UP en DOWN knoppen. Druk op de ENTER knop om de door u ingestelde trainingstijd te bevestigen.
5. Hierna zal DISTANCE op het scherm worden weergegeven; u kunt nu een afstand instellen om tijdens het trainen af te leggen. Gebruik de UP/DOWN knoppen om de afstand in te stellen en druk op de ENTER knop om de ingestelde afstand te bevestigen.
6. Tot slot kunt u een hoeveelheid calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Gebruik weer de UP/DOWN knop om de waarde in te stellen en druk op de ENTER knop om de ingestelde hoeveelheid calorieën te bevestigen.
7. Druk op de START/STOP knop om het programma te starten.

P15: Het USER programma

Programma 15 is het USER programma. Bij dit programma bent u in staat om naar wens het programmaprofiel samen te stellen. Het programmaprofiel is opgebouwd uit 10 kolommen; u kunt voor elk kolom het weerstandsniveau instellen. Uiteraard kunt u ook de tijd, afstand en hoeveelheid calorieën om op te trainen. Na het instellen zullen de ingevoerde gegevens worden opgeslagen in het geheugen. Tijdens het trainen kunt u handmatig de weerstand aanpassen; dit zal geen invloed hebben op het programmaprofiel dat in het geheugen is opgeslagen.

1. Gebruik de UP/DOWN knoppen om het USER programma te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
2. Op de schermen zullen U0 en SELECT USER worden weergegeven. Gebruik de UP/DOWN knoppen om een USER te selecteren of druk op de ENTER knop om voor U0 te kiezen (Wanneer u al eerder USER gegevens heeft ingevoerd, hoeft u dit niet nogmaals te doen).

3. De 1^e kolom van het programmaprofiel zal knippen. U kunt de weerstand van de 1^e kolom nu instellen m.b.v. de UP/DOWN knoppen. Druk op de ENTER knop om de ingestelde weerstand te bevestigen.
4. Vervolgens zal de 2^e kolom knippen. Stel de weerstand van de 2^e kolom in m.b.v. de UP/DOWN knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde weerstand te bevestigen. Stel op dezelfde manier de weerstand in van de andere kolommen van het programmaprofiel. Druk op de ENTER knop om het door u samengestelde programmaprofiel te bevestigen.
5. Hierna kunt u een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE) of hoeveelheid calorieën (CALORIES) instellen om op te trainen. Stel de waarden in m.b.v. de UP/DOWN knoppen en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden te bevestigen.
6. Druk op de START/STOP knop om het programma te starten.

P16: Body Fat Program: Body Fat Test

Programma 16 is een programma dat speciaal ontworpen is om het lichaamsvet te meten en een daarbij passend trainingsprogramma te creëren. De computer onderscheidt 3 lichaamstypen aan de hand van het lichaamsvetpercentage:

Type 1: >27%

Type 2: 27% - 20%

Type 3: <20%

De computer zal uw lichaamsvetpercentage weergeven, samen met de BMI en de BMR.

1. Gebruik de UP/DOWN knoppen om het BODY FAT TEST programma te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
2. Op de schermen zullen U0 en SELECT USER worden weergegeven. Gebruik de UP/DOWN knoppen om een USER te selecteren of druk op de ENTER knop om voor U0 te kiezen (Wanneer u al eerder USER gegevens heeft ingevoerd, hoeft u dit niet nogmaals te doen. U kunt dan een USER selecteren en op de START/STOP knop drukken om het BODY FAT TEST programma te starten).
3. U kunt u uw geslacht M/V selecteren met behulp van de UP/DOWN knoppen en deze bevestigen met de ENTER knop. Het geslacht staat standaard ingesteld op die van de MAN.
4. Hierna kunt u uw leeftijd (AGE) instellen; de standaardleeftijd staat ingesteld op 35. Met behulp van de UP/DOWN knoppen kunt u uw leeftijd instellen. Gebruik de ENTER knop om deze te bevestigen.
5. Nadat u uw leeftijd heeft ingesteld, kunt u uw lengte (HEIGHT) instellen. De standaardlengte staat ingesteld op 170cm. Met behulp van de UP/DOWN knoppen kunt u uw lengte instellen; gebruik de ENTER knop om deze te bevestigen.
6. Stel hierna uw gewicht (WEIGHT) in. Gebruik de UP/DOWN knoppen om uw gewicht in te stellen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
7. Druk op de START/STOP knop om de meting van het BODY FAT TEST programma te starten. De tekst 'HOLD SENSOR' zal op het scherm worden weergegeven om u erop te wijzen dat u uw handen op de hartslagsensoren dient te houden tijdens de meting.
8. Wanneer de meting voltooid is, zullen de resultaten en lichaamsvetpercentage op het scherm worden weergegeven. Gebruik de UP/DOWN knoppen om uw lichaamsvetpercentage, BMI en BMR te bekijken. Hierna zal de computer het hierbij passende trainingsprogramma weergeven op het scherm.
9. Druk op de START/STOP knop om het trainingsprogramma te starten.

P17: Het WATT CONTROL programma

Programma 17 is een programma waarbij er op een bepaald aantal WATT getraind kan worden. U kunt het aantal WATT invoeren waarop u wenst te trainen. Tijdens het trainen zal de weerstand automatisch verhoogd worden wanneer u onder het ingestelde WATT niveau traint; omgekeerd zal de computer de weerstand verlagen wanneer u boven het ingestelde WATT niveau traint. Hierdoor zal het aantal WATT waarop u traint op peil liggen van de door u ingestelde hoeveelheid WATT. Tijdens het trainen is het niet mogelijk om de weerstand handmatig aan te passen, deze wordt automatisch verhoogd/verlaagd.

1. Gebruik de UP/DOWN knoppen om het WATT CONTROL programma te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
2. Op de schermen zullen U0 en SELECT USER worden weergegeven. Gebruik de UP/DOWN knoppen om een USER te selecteren of druk op de ENTER knop om voor U0 te kiezen (Wanneer u al eerder USER gegevens heeft ingevoerd, hoeft u dit niet nogmaals te doen. U kunt dan een USER selecteren en op de START/STOP knop drukken om het WATT CONTROL programma te starten).
3. De 'TARGET WATT' zal op het scherm worden weergegeven. Dit is het aantal WATT waarop getraind wordt in het WATT CONTROL programma. Stel de gewenste TARGET WATT in met behulp van de UP en DOWN knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen. Het aantal WATT staat standaard ingesteld op 100.
4. Vervolgens zal TIME worden weergegeven; u kunt nu een trainingstijd instellen met behulp van de UP en DOWN knoppen. Druk op de ENTER knop om de door u ingestelde trainingstijd te bevestigen.
5. Hierna zal DISTANCE op het scherm worden weergegeven; u kunt nu een afstand instellen om tijdens het trainen af te leggen. Gebruik de UP/DOWN knoppen om de afstand in te stellen en druk op de ENTER knop om de ingestelde afstand te bevestigen.
6. Tot slot kunt u een hoeveelheid calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Gebruik weer de UP/DOWN knop om de waarde in te stellen en druk op de ENTER knop om de ingestelde hoeveelheid calorieën te bevestigen.
7. Druk op de START/STOP knop om het programma te starten.

Werkingsinstructies

1. Plug de adapter in de Crosstrainer. De computer zal een piepsignaal afgeven en een welkom tekst zal op het scherm worden weergegeven.
2. Selecteer een USER:
 - A. Druk op de USER DATA knop.
 - B. Gebruik de UP/DOWN knoppen om een USER te selecteren uit U1-U4 en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
 - C. Vervolgens kunt u uw geslacht M/V selecteren met behulp van de UP/DOWN knoppen; bevestig deze met de ENTER knop. Het geslacht staat standaard ingesteld op die van de MAN.
 - D. Hierna kunt u uw leeftijd (AGE) instellen; de standaardleeftijd staat ingesteld op 35. Met behulp van de UP/DOWN knoppen kunt u uw leeftijd instellen. Gebruik de ENTER knop om deze te bevestigen.

- E. Nadat u uw leeftijd heeft ingesteld, kunt u uw lengte (HEIGHT) instellen. De standaardlengte staat ingesteld op 170cm. Met behulp van de UP/DOWN knoppen kunt u uw lengte instellen; gebruik de ENTER knop om deze te bevestigen.
- F. Stel hierna uw gewicht (WEIGHT) in. Gebruik de UP/DOWN knoppen om uw gewicht in te stellen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
- G. U kunt nu een naam instellen onder de USER dat u geselecteerd heeft. De eerste letter zal knipperen. Gebruik de UP/DOWN knoppen om de letter in te stellen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen. Vervolgens kunt u de tweede letter instellen. Gebruik telkens de UP/DOWN knoppen om de letters in te stellen en de ENTER knop om de ingestelde letter te bevestigen. De door u ingestelde naam zal bij de welkom tekst worden weergegeven.

3. Selecteer een trainingsprogramma:

- A. Gebruik de UP/DOWN knoppen om een programma te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
- B. U kunt een tijd (TIME), afstand (DISTANCE) of hoeveelheid calorieën (CALORIES) instellen om op te trainen.
- C. Wanneer u de gewenste functies heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om het programma te starten.
- D. Wanneer u een trainingsdoel (TIME, DISTANCE, CALORIES) bereikt heeft, zal de computer een piepsignaal afgeven.
- E. Indien u meerdere trainingsdoelen heeft ingesteld, kunt u hierna op de START/STOP knop drukken om de het volgende doel te bereiken.

Overige functies

Het instellen van het contrast

Het contrast van het LCD scherm kunt u als volgt instellen: Druk tijdens de STOP modus (wanneer er geen programma open staat) de ENTER en UP knop tegelijk in en hou deze ingedrukt. Hierna zal het LCD contract scherm op het scherm worden weergegeven.

Gebruik de UP en DOWN knoppen om het contrast naar wens aan te passen en druk vervolgens op de ENTER knop om uw aanpassing te bevestigen. Er zijn in totaal 16 contrast niveau's. Het standaardniveau staat ingesteld op niveau 8.

Stand-by modus

Wanneer de Crosstrainer langer dan 4 minuten niet wordt gebruikt, zal de computer automatisch naar de Stand-by modus gaan. U kunt op een willekeurige knop drukken of de Crosstrainer in beweging brengen om de computer weer te activeren.

BMI (Body Mass Index)

De BMI waarde geeft de mate van lichaamsvet aan, gebaseerd op uw lengte i.c.m. uw gewicht.

BMR (Basal Metabolic Rate)

De waarde van de BMR geeft het basis aantal calorieën aan dat u op een dag nodig heeft. Hierbij wordt er geen rekening gehouden met lichaamsactiviteit; de BMR geeft het aantal calorieën aan dat uw lichaam nodig heeft om de normale lichaamsfuncties te kunnen uitvoeren, waaronder je bloedcirculatie, temperatuurregulering, spijsvertering en ieder ander stofwisselingsproces in je lichaam.

