

Gebruiksaanwijzing



X785 Crosstrainer

Gemaakt door:

HELISPORTS
INTERNATIONAL

Computerknoppen

START/STOP

Met de START/STOP knop kunt u een programma starten. U kunt alle trainingsgegevens van het scherm aflezen. Wanneer een programma actief is, wordt START weergegeven bovenaan het scherm.

U kunt tijdens het trainen de computer in pauzestand brengen door op de START/STOP knop te drukken; hierna zal STOP worden weergegeven bovenaan het scherm en zullen de bijgehouden trainingsgegevens bewaard blijven. Om de training weer te hervatten kunt u nogmaals op de START/STOP knop drukken.

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 het MANUAL programma wordt gestart. In dit programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd en verlaagd; deze kunt u handmatig aanpassen met behulp van de pijl omhoog/omlaag knoppen. De tijd, snelheid, afstand, aantal verbrande calorieën, etc. zullen automatisch worden bijgehouden en worden weergegeven op het scherm.

PIJL OMHOOG/OMLAAG

1. In het standaardmenu kunt u de PIJL OMLAAG/OMHOOG knoppen gebruiken om een programma te selecteren. De naam van het programma zal boven het programmaprofiel worden weergegeven. Het programmaprofiel van de programma's 1-10 geeft het verloop van de weerstand aan.
2. Nadat u een programma geselecteerd heeft, kunt u de PIJL OMLAAG/OMHOOG knoppen gebruiken om de gegevens in te stellen.
3. Tijdens het trainen kunt u deze knoppen indrukken om de weerstand (LEVEL) te verhogen of te verlagen.

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.

BODY FAT

Hiermee start u het BODY FAT programma. Tijdens dit programma meet de computer uw lichaamsvetpercentage. Nadat u op de knop gedrukt heeft, dient u achtereenvolgens uw lengte (HEIGHT), gewicht (WEIGHT), geslacht (GENDER) en leeftijd (AGE) in te stellen. Nadat u uw gegevens heeft ingesteld, dient u de hartslagsensoren vast te houden om de meting te verrichten. Na de meting zal uw lichaamsvetpercentage op het scherm worden weergegeven samen met uw BMI en BMR (zie verder in de gebruiksaanwijzing).

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 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 P op het PULSE scherm worden weergegeven. Wanneer de tekst 'ERR' 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 manier geplaatst is. Druk hierna nogmaals op de RECOVERY knop.

Het aansluiten van de stroom

Voordat u op de crosstrainer stapt, dient u de adapter aan te sluiten op het stopcontact en op de crosstrainer. De aansluiting voor de adapter zit aan de achterzijde van de crosstrainer. Nadat u de stroom heeft aangesloten, zullen alle iconen op het scherm worden weergegeven en kunt u vervolgens de tijd instellen.

Het instellen van de tijd

Stel het uur in met behulp van de pijlknoppen en druk op de ENTER knop om deze op te slaan. Stel vervolgens de minuten in met behulp van de pijlknoppen en druk weer op de ENTER knop om deze op te slaan. U heeft nu de tijd ingesteld; deze zal standaard worden weergegeven samen met de kamertemperatuur wanneer de crosstrainer niet in gebruik is. Druk nadat u de tijd heeft ingesteld op een willekeurige knop om het standaardmenu weer te geven.

U kunt de tijd wijzigen door in het standaardmenu de ENTER en PIJL OMHOOG knop tegelijk ingedrukt te houden. Gebruik hierna weer de PIJL OMLAAG/OMHOOG en ENTER knop om de tijd te wijzigen.

Het aanpassen van de weerstand

U kunt tijdens het trainen de weerstand aanpassen met behulp van de PIJL OMLAAG/OMHOOG knoppen. Tijdens de voorgeprogrammeerde programma's zal de weerstand automatisch worden verhoogd en verlaagd. Het profiel van elk programma dat op het scherm wordt weergegeven, geeft het niveau van de weerstand weer. Tijdens de HEART RATE CONTROL programma's zal de computer de weerstand automatisch aanpassen aan de hand van uw hartslag en ingestelde doelhartslag.

Het selecteren en instellen van de trainingsprogramma's

Het MANUAL programma P1

P1 is het MANUAL programma. Tijdens dit programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd of verlaagd. De weerstand staat standaard ingesteld op niveau 5; tijdens het trainen kunt u de weerstand handmatig aanpassen met behulp van de PIJL OMLAAG/OMHOOG knoppen. U kunt op de START knop drukken om te beginnen met trainen of vooraf een trainingstijd, afstand, hoeveelheid calorieën of maximale hartslag instellen.

1. Druk op een willekeurige knop om de computer te activeren of houd de ENTER/RESET knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen.
2. Wanneer het standaardmenu en programma 1 wordt weergegeven, kunt u op de START/STOP knop drukken om direct te beginnen met trainen of op de ENTER/RESET knop drukken om een trainingstijd, afstand, aantal calorieën of maximale hartslag in te stellen.
3. Nadat u op de ENTER/RESET knop heeft gedrukt, zal 0:00 knipperen onder TIME en kunt u nu een trainingstijd instellen. Stel de gewenste trainingstijd (5:00-99:00) in met behulp van de PIJL OMLAAG/OMHOOG knoppen en druk op de ENTER/RESET knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
4. U kunt nu op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen, of op de ENTER/RESET knop drukken om de andere gegevens vooraf in te stellen.
5. Nadat u op de ENTER/RESET knop heeft gedrukt, zal DISTANCE knipperen en kunt u een afstand instellen. Stel de gewenste afstand in (max. 99.0KM) met behulp van de PIJL OMLAAG/OMHOOG knoppen en druk op de ENTER/RESET knop om de ingestelde afstand te bevestigen.
6. Hierna kunt u een hoeveelheid calorieën (max. 990Kcal) instellen. Stel het aantal calorieën in m.b.v. de PIJL OMLAAG/OMHOOG knoppen en druk op de ENTER/RESET knop om deze op te slaan.
7. Tenslotte kunt u een maximale hartslag instellen dat u tijdens het trainen niet wenst te overschrijden. Zodra uw hartslag boven deze ingestelde hartslag komt, zal de computer een piepsignaal afgeven. Stel de maximale hartslag (80-180SPM) in met behulp van de PIJL OMLAAG/OMHOOG knoppen en druk op de ENTER/RESET knop om deze op te slaan.
8. Druk op de START/PAUSE knop om het programma te starten.

Tijdens het manual programma:

- Kunt u handmatig de weerstand aanpassen met behulp van de PIJL OMLAAG/OMHOOG knoppen
- Kunt u uw hartslag meten door de borstband toe te passen of de hartslagsensoren in de handvatten vast te houden
- Zullen alle vooraf ingestelde gegevens aflopen naar de 0 en alle overige gegevens automatisch worden bijgehouden
- Zal het knipperend segment van het programmaprofiel aangeven waar u zich bevindt ten opzichte van het parcours
- Kunt u het programma in pauzestand brengen door eenmaal op de START/STOP knop te drukken (om het programma weer te activeren kunt u nogmaals op de START/STOP knop drukken)

Voorgeprogrammeerde programma's P2 – P13

Programma 2 t/m programma 13 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. Druk op een willekeurige knop om de computer te activeren of houd de ENTER/RESET knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen.
2. Druk op een willekeurige knop om de computer te activeren of houd de ENTER/RESET knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen.
3. Wanneer het standaardmenu en programma 1 wordt weergegeven, kunt u op de PIJL OMLAAG/OMHOOG knoppen drukken om een programma te selecteren uit P2-P13.
4. Zodra het gewenste programma wordt weergegeven, kunt u op de START/STOP knop drukken om direct te beginnen met trainen of op de ENTER/RESET knop drukken om een trainingstijd, afstand, aantal calorieën of maximale hartslag in te stellen.
5. Nadat u op de ENTER/RESET knop heeft gedrukt, zal 0:00 knipperen onder TIME en kunt u nu een trainingstijd instellen. Stel de gewenste trainingstijd (5:00-99:00) in met behulp van de PIJL OMLAAG/OMHOOG knoppen en druk op de ENTER/RESET knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
6. U kunt nu op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen, of op de ENTER/RESET knop drukken om de andere gegevens vooraf in te stellen.
7. Nadat u op de ENTER/RESET knop heeft gedrukt, zal DISTANCE knipperen en kunt u een afstand instellen. Stel de gewenste afstand in (max. 99.0KM) met behulp van de PIJL OMLAAG/OMHOOG knoppen en druk op de ENTER/RESET knop om de ingestelde afstand te bevestigen.
8. Hierna kunt u een hoeveelheid calorieën (max. 990Kcal) instellen. Stel het aantal calorieën in m.b.v. de PIJL OMLAAG/OMHOOG knoppen en druk op de ENTER/RESET knop om deze op te slaan.
9. Tenslotte kunt u een maximale hartslag instellen dat u tijdens het trainen niet wenst te overschrijden. Zodra uw hartslag boven deze ingestelde hartslag komt, zal de computer een piepsignaal afgeven. Stel de maximale hartslag (80-180SPM) in met behulp van de PIJL OMLAAG/OMHOOG knoppen en druk op de ENTER/RESET knop om deze op te slaan.
10. Druk op de START/PAUSE knop om het programma te starten.

Tijdens de voorgeprogrammeerde programma's:

- Zal de weerstand automatisch worden verhoogd/verlaagd
- Kunt u handmatig de weerstand aanpassen met behulp van de PIJL OMLAAG/OMHOOG knoppen
- Kunt u uw hartslag meten door de borstband toe te passen of de hartslagsensoren in de handvatten vast te houden
- Zullen alle vooraf ingestelde gegevens aflopen naar de 0 en alle overige gegevens automatisch worden bijgehouden
- Zal het knipperend segment van het programmaprofiel aangeven waar u zich bevindt ten opzichte van het parcours
- Kunt u het programma in pauzestand brengen door eenmaal op de START/STOP knop te drukken (om het programma weer te activeren kunt u nogmaals op de START/STOP knop drukken)

USER programma's P14-P17 (U1-U4)

De programma's 14 t/m 17 zijn USER programma's waarbij u in staat wordt gesteld om zelf een trainingsprogramma samen te stellen. Het programmaprofiel is opgebouwd uit 10 kolommen: u kunt voor elk kolom het weerstandsniveau instellen. Het door u samengestelde programma zal in het geheugen worden opgeslagen. Uiteraard kunt u ook de tijd, afstand en hoeveelheid calorieën om op te trainen. Tijdens het trainen kunt u handmatig de weerstand aanpassen; dit zal geen invloed hebben op het programmaprofiel dat in het geheugen is opgeslagen.

1. Druk op een willekeurige knop om de computer te activeren of houd de ENTER/RESET knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen.
2. Wanneer het standaardmenu en programma 1 wordt weergegeven, kunt u op de PIJL OMLAAG/OMHOOG knoppen drukken om een programma te selecteren uit P14-P17; dit zijn USER programma's U1-U4.
3. Zodra het gewenste USER programma wordt weergegeven, kunt u op de ENTER/RESET knop drukken om het weerstandsverloop van het parcours samen te stellen.
4. Nadat u op de ENTER/RESET knop heeft gedrukt, zal de 1^e kolom van het programmaprofiel zal knipperen. U kunt de weerstand van de 1^e kolom nu instellen m.b.v. de PIJL OMLAAG/OMHOOG knoppen. Druk op de ENTER/RESET knop om de ingestelde weerstand te bevestigen.
5. Vervolgens zal de 2^e kolom knipperen. Stel de weerstand van de 2^e kolom in m.b.v. de PIJL OMLAAG/OMHOOG knoppen en druk op de ENTER/RESET knop om de ingestelde weerstand te bevestigen. Stel op dezelfde manier de weerstand in van de andere kolommen van het programmaprofiel.
6. Nadat u de weerstand van de 10^e kolom heeft ingesteld, kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE), aantal calorieën (CALORIES) en/of maximale hartslag (aangegeven op het PULSE scherm) instellen.
7. Stel de waarden in m.b.v. de PIJL OMLAAG/OMHOOG knoppen en druk telkens op de ENTER/RESET knop om de ingestelde waarden te bevestigen.
8. Druk op de START/STOP knop om het programma te starten.

Tijdens de USER programma's:

- Zal de weerstand automatisch worden verhoogd/verlaagd aan de hand van het door u samengestelde parcours
- Kunt u handmatig de weerstand aanpassen met behulp van de PIJL OMLAAG/OMHOOG knoppen
- Kunt u uw hartslag meten door de borstband toe te passen of de hartslagsensoren in de handvatten vast te houden
- Zullen alle vooraf ingestelde gegevens aflopen naar de 0 en alle overige gegevens automatisch worden bijgehouden
- Zal het knipperend segment van het programmaprofiel aangeven waar u zich bevindt ten opzichte van het parcours
- Kunt u het programma in pauzestand brengen door eenmaal op de START/STOP knop te drukken (om het programma weer te activeren kunt u nogmaals op de START/STOP knop drukken)

Heart Rate Control Programma's 55%, 65%, 75%, 85% en TARGET HR (P18-P22)

Programma 18 t/m 22 zijn HEART RATE CONTROL programma's en stellen u in staat om binnen een bepaalde hartslagzone te trainen. Na het invoeren van uw leeftijd, zal de computer automatisch uw TARGET HEART RATE berekenen. 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.

De 55% en 65% HRC programma's zijn geschikt voor hersteltraining/vetverbranding en de 75% en 85% HRC programma's voor intensieve conditietraining/prestatieverbetering.

*De formules die bij de programma's worden gebruikt om de doelhartslag (Target Heart Rate) te berekenen, zijn: $(220 - \text{uw leeftijd}) * X\%$*

Let op: tijdens de HRC programma's dient u een borstband toe te passen of tijdens het trainen de hartslagsensoren vast te houden

1. Druk op een willekeurige knop om de computer te activeren of houd de ENTER/RESET knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen.
2. Wanneer het standaardmenu en programma 1 wordt weergegeven, kunt u op de PIJL OMLAAG/OMHOOG knoppen drukken om een programma te selecteren uit P18 en P22; dit zijn de HEART RATE CONTROL programma's:
 - **P18=** 55%
 - **P19=** 65%
 - **P20=** 75%
 - **P21=** 85%
 - **P22=** THR (in dit programma kunt u de doelhartslag handmatig instellen)
3. Zodra het gewenste HRC programma wordt weergegeven, kunt u op de ENTER/RESET knop drukken om uw leeftijd in te stellen.
4. Stel uw leeftijd (AGE) in met behulp van de PIJL OMLAAG/OMHOOG knoppen en druk op de ENTER/RESET knop om deze te bevestigen. De computer heeft nu de doelhartslag berekend en zal deze aanhouden tijdens het trainen.
5. Indien u programma 22 heeft geselecteerd, kunt u handmatig uw doelhartslag invoeren van 80 tot max. 180 slagen per minuut. Gebruik de PIJL OMLAAG/OMHOOG knoppen om de gewenste doelhartslag in te stellen; deze wordt weergegeven op het PULSE scherm. Druk op de ENTER knop om uw doelhartslag te bevestigen.
6. Nadat u uw leeftijd of doelhartslag heeft ingesteld, kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE) en/of aantal calorieën (CALORIES) instellen.
7. Stel ieder gegeven in met behulp van de PIJL OMLAAG/OMHOOG knoppen en druk telkens op de ENTER/RESET knop om de ingestelde waarden te bevestigen.
8. Druk op de START/STOP knop om het programma te starten.

Tijdens de HRC programma's:

- Zal de weerstand automatisch worden verhoogd/verlaagd aan de hand van de doelhartslag
- Kunt u alsnog handmatig de weerstand aanpassen met behulp van de PIJL OMLAAG/OMHOOG knoppen
- Dient u uw hartslag te meten door de borstband toe te passen of de hartslagsensoren in de handvatten vast te houden
- Zullen alle vooraf ingestelde gegevens aflopen naar de 0 en alle overige gegevens automatisch worden bijgehouden
- Zal het knipperend segment van het programmaprofiel aangeven waar u zich bevindt ten opzichte van het parcours
- Kunt u het programma in pauzestand brengen door eenmaal op de START/STOP knop te drukken (om het programma weer te activeren kunt u nogmaals op de START/STOP knop drukken)

Het WATT CONTROL programma P23

Programma 23 is een programma waarbij er op een bepaald aantal WATT getraind kan worden. U kunt vooraf 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. Let op: tijdens het trainen is het niet mogelijk om de weerstand handmatig aan te passen, deze wordt automatisch verhoogd/verlaagd.

1. Druk op een willekeurige knop om de computer te activeren of houd de ENTER/RESET knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen.
2. Wanneer het standaardmenu en programma 1 wordt weergegeven, kunt u op de PIJL OMLAAG/OMHOOG knoppen drukken om het WATT programma (P23) te selecteren en vervolgens op de ENTER/RESET knop drukken om vooraf een aantal WATT en andere gegevens vooraf in te stellen.
3. Nadat u op de ENTER/RESET knop heeft gedrukt, zal 0:00 knipperen onder TIME en kunt u nu een trainingstijd instellen. Stel de gewenste trainingstijd (5:00-99:00) in met behulp van de PIJL OMLAAG/OMHOOG knoppen en druk op de ENTER/RESET knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
4. Vervolgens zal DISTANCE knipperen en kunt u een afstand instellen. Stel de gewenste afstand in (max. 99.0KM) met behulp van de PIJL OMLAAG/OMHOOG knoppen en druk op de ENTER/RESET knop om de ingestelde afstand te bevestigen.
5. **Hierna kunt u een WATT niveau instellen om op te trainen. Stel het gewenste aantal WATT (40-400) in met behulp van de PIJL OMLAAG/OMHOOG knoppen en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.**
6. U kunt nu eventueel een hoeveelheid calorieën (max. 990Kcal) instellen. Stel het aantal calorieën in m.b.v. de PIJL OMLAAG/OMHOOG knoppen en druk op de ENTER/RESET knop om deze op te slaan.
7. Tenslotte kunt u een maximale hartslag instellen dat u tijdens het trainen niet wenst te overschrijden. Zodra uw hartslag boven deze ingestelde hartslag komt, zal de computer een piepsignaal afgeven. Stel de maximale hartslag (80-180SPM) in met behulp van de PIJL OMLAAG/OMHOOG knoppen en druk op de ENTER/RESET knop om deze op te slaan.
8. Druk op de START/PAUSE knop om het programma te starten.

Het BODY FAT programma P24

Programma 24 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. Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven, kunt u op de PIJL OMLAAG/OMHOOG knoppen drukken om het BODY FAT programma (P24) te selecteren en vervolgens op de ENTER/RESET knop drukken.
2. Nadat u op de ENTER/RESET knop gedrukt heeft, dient u achtereenvolgens uw lengte (HEIGHT), gewicht (WEIGHT), geslacht (GENDER) en leeftijd (AGE) in te stellen. Nadat u uw gegevens heeft ingesteld, dient u de hartslagsensoren vast te houden om de meting te verrichten. Na de meting zal uw lichaamsvetpercentage op het scherm worden weergegeven samen met uw BMI en BMR.
3. Op het scherm zal tevens een programmaparcours worden weergegeven samen met een trainingstijd; deze heeft de computer ontworpen aan de hand van uw lichaamstype. U kunt op de START knop drukken om het programma te starten en te beginnen met trainen.
4. Voor een betekenis van uw BMR, BMI en lichaamsvetpercentage kunt u onderstaande tekst en tabellen raadplegen.

BMR (Basal Metabolic Rate): Minimum aantal calorieën wat uw lichaam nodig heeft om normaal te kunnen functioneren. De computer zal aan de hand van het ingevoerde geslacht, lengte, gewicht en leeftijd de waarde van de BMR berekenen en weergeven, variërend van 1-9999 Kcal

BMI (Body Mass Index): De computer zal uw lengte met uw gewicht vergelijken en zo uw BMI uitrekenen. De BMI wordt berekend door het lichaamsgewicht in kilo's te delen door het kwadraat van de lichaamslengte (kg/m^2). De BMI waarde zal op het scherm verschijnen, variërend van 1,0 tot 99,9.

Tabel 1: Betekenis Body Mass Index waarden

Betekenis	BMI Waarde
Ondergewicht	<18,5
Normaal	18,5 - 25
Overgewicht	25 - 30
Ernstig overgewicht	>30

Lichaamsvetpercentage: De computer zal aan de hand van uw geslacht, leeftijd, lengte en gewicht uw lichaamsvetpercentage berekenen en deze weergeven op het scherm. Het lichaamsvetpercentage wordt weergegeven van 5% - 50%. Om u een indicatie te geven wat het resultaat inhoudt, kunt u onderstaande tabellen raadplegen.

Tabel 2: Vetpercentage vrouwen

Leeftijd	Te laag	Goed	Te hoog	Veel te hoog
20 - 39	0 - 21%	21 - 33%	33 - 39%	>39%
40 - 59	0 - 23%	23 - 34%	34 - 40%	>40%
60 - 79	0 - 24%	24 - 36%	36 - 42%	>42%

Tabel 3: Vetpercentage mannen

Leeftijd	Te laag	Goed	Te hoog	Veel te hoog
20 - 39	0 - 8%	8 - 20%	20 - 25%	>25%
40 - 59	0 - 11%	11 - 22%	22 - 28%	>28%
60 - 79	0 - 13%	13 - 25%	25 - 30%	>30%

Het aflezen van het computerscherm

TIME

Dit scherm geeft de trainingstijd weer. Wanneer u vooraf een trainingstijd heeft ingesteld, zal de trainingstijd worden afgeteld vanaf de door u ingestelde trainingstijd naar 00:00. Indien u geen trainingstijd heeft ingesteld, zal de tijd automatisch gaan lopen vanaf de 00:00.

DISTANCE

Dit scherm geeft de afgelegde afstand weer in aantal KM, met een max. van 99,9KM.

WATT/RPM

Tijdens het trainen wordt op het WATT/RPM scherm afwisselend het aantal WATT weergegeven en RPM (aantal omwentelingen per minuut). De computer geeft een indicatie van het aantal WATT weer aan de hand van de trainingssnelheid en weerstandsniveau.

SPEED

Geeft tijdens het trainen de snelheid in aantal KM per uur weer.

CAL

Tijdens het trainen wordt op dit scherm het aantal verbrande calorieën weergegeven.

PULSE

Tijdens het trainen geeft dit scherm uw hartslag weer indien u een borstband om heeft of beide hartslagsensoren vasthoudt.

LEVEL

LEVEL geeft het weerstandsniveau weer waarop u aan het trainen bent.

START/STOP

Wanneer een programma actief is, wordt START weergegeven bovenaan het scherm. Indien u tijdens het trainen een programma in pauze stand zet, wordt STOP weergegeven bovenaan het scherm.

HET PROGRAMMA PROFIEL

Centraal op het scherm wordt het programma profiel weergegeven. Deze geeft het verloop van de weerstand aan van het geselecteerde programma en kan gezien worden als een parcours dat u aflegt. Hoe hoger het aantal rijen van het programmaprofiel, hoe hoger de weerstand is.