

Gebruiksaanwijzing



Infiniti X985 Crosstrainer

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 achterzijde van de crosstrainer (aan de zijde van het weerstandssysteem).

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

1. Op het scherm zal de standaardtijd en standaarddatum worden weergegeven.
2. Stel achtereenvolgens het jaar, de maand en dag in m.b.v. de draaiknop 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 draaiknop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.

Hierna dient u een USER te selecteren uit U1, U2, U3 en U4:

1. Selecteer een USER met behulp van de draaiknop en druk op de ENTER knop om uw keuze op te slaan.
2. Stel achtereenvolgens uw geslacht, leeftijd (AGE), gewicht (WGT) en lengte (HGT) in m.b.v. de draaiknop en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden op te slaan.
3. Het scherm zal nu het standaardmenu weergeven

Let op: om bovenstaande stappen over te slaan, kunt u, nadat u de stroom heeft aangesloten direct op de START/STOP knop drukken.

- Wanneer u de RESET knop lang ingedrukt houdt, zal de computer naar het beginscherm gaan, waarbij u weer een USER dient te selecteren. Om deze stappen snel over te slaan, kunt u telkens op de ENTER knop drukken.
- Wanneer u de RESET knop kort indrukt, zal de computer naar het standaardmenu gaan, waarbij u een programma kunt selecteren en instellen.

Quick Start

De snelste en makkelijkste manier om te beginnen met trainen op de crosstrainer is door in het standaardmenu direct op de START/PAUSE 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 draaiknop. De tijd, snelheid, afstand, aantal verbrande calorieën, etc. zullen automatisch worden bijgehouden.

Het aanpassen van de weerstand

U kunt tijdens het trainen de weerstand aanpassen met behulp van de + en - 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 HRC 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

De computer van de X985 biedt een scala aan mogelijkheden. Er zijn in totaal 19 programma's aanwezig: 1 MANUAL programma, 12 voorgeprogrammeerde programma's, 4 HEART RATE CONTROL programma's (hartslag controle programma's), 1 USER programma en 1 WATT CONTROL programma. Tevens is er een ingebouwde conditietest aanwezig; deze kunt u vinden onder de RECOVERY functie. Hieronder worden de verschillende programma's nader toegelicht.

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 trainingstijd, afstand, calorieën of maximale hartslag instellen.

1. Druk op een willekeurige knop om de computer te activeren of houd de RESET knop kort ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen.
2. Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven en MANUAL door het scherm loopt, kunt u op de START/STOP knop drukken om direct te beginnen met trainen of op de ENTER knop drukken om een trainingstijd, afstand, calorieën of maximale hartslag in te stellen.
3. Nadat u op de draaiknop heeft gedrukt, kunt u een weerstandsniveau instellen om op te trainen. Stel een weerstandsniveau in van 1-16 m.b.v. de draaiknop en druk de draaiknop in om de ingestelde weerstandsniveau op te slaan.
4. Hierna kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES) of maximale hartslag (PULSE) instellen. Stel elk gegeven in door de draaiknop richting UP/DOWN te draaien en druk telkens op de draaiknop 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. Alle vooraf ingestelde waarden zullen gaan aflopen. Wanneer u geen tijd, afstand of calorieën vooraf instelt, zullen deze automatisch worden bijgehouden.
7. Overige gegevens zoals SPEED (snelheid), RPM (aantal omwentelingen per minuut), WATT en PULSE (hartslag) zullen tijdens het trainen worden weergegeven.
8. U kunt uw hartslag meten door beide hartslagsensoren in de handvatten vast te houden of een borstband toe te passen. Indien u een maximale hartslag heeft ingesteld, zal de computer een piepsignaal afgeven zodra uw hartslag de vooraf ingestelde hartslag overschrijdt.
9. Tijdens het trainen kunt u handmatig de weerstand aanpassen m.b.v. de draaiknop.

De voorgeprogrammeerde programma's P1-P12

Programma's 01 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. U kunt tijdens het trainen de weerstand handmatig aanpassen m.b.v. de draaiknop. Vooraf kunt u een trainingstijd, afstand, calorieën of maximale hartslag instellen.

1. Druk op een willekeurige knop om de computer te activeren of houd de RESET knop kort ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen.
2. Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven en MANUAL door het scherm loopt, dient u de draaiknop naar rechts te draaien zodat PROGRAM wordt weergegeven. Druk zodra PROGRAM wordt weergegeven op de draaiknop (ENTER) om voor PROGRAM te kiezen; hieronder bevinden zich de voorgeprogrammeerde programma's.

3. Hierna wordt P01 weergegeven en kunt de draaiknop naar rechts te draaien om langs de verschillende programma's te lopen van P01-P12.
4. Zodra het gewenste programma wordt weergegeven kunt u op de ENTER knop drukken om het gewenste programma te selecteren.
5. Nadat u op de ENTER knop heeft gedrukt, kunt u een weerstandsniveau instellen om op te trainen. Stel een weerstandniveau in m.b.v. de draaiknop en druk de draaiknop in om de ingestelde weerstandsniveau op te slaan.
6. Hierna kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES) of maximale hartslag (PULSE) instellen. Stel elk gegeven in door de draaiknop richting UP/DOWN te draaien en druk telkens op de draaiknop om de ingestelde waarden op te slaan.
7. Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen. De computer zal de weerstand automatisch verhogen en verlagen; tijdens het trainen kunt u handmatig de weerstand aanpassen m.b.v. de draaiknop.
8. Alle vooraf ingestelde waarden zullen gaan aflopen. Wanneer u geen tijd, afstand of calorieën vooraf instelt, zullen deze automatisch worden bijgehouden.
9. Overige gegevens zoals SPEED (snelheid), RPM (aantal omwentelingen per minuut), WATT en PULSE (hartslag) zullen tijdens het trainen worden weergegeven.
10. U kunt uw hartslag meten door beide hartslagsensoren in de handvatten vast te houden of een borstband toe te passen. Indien u een maximale hartslag heeft ingesteld, zal de computer een piepsignaal afgeven zodra uw hartslag de vooraf ingestelde hartslag overschrijdt.

De HEART RATE CONTROL programma's

De HEART RATE CONTROL programma's 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.

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 de programma's worden 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 de HRC programma's dient u uw borstband toe te passen of de ingebouwde hartslagsensoren vast te houden.*

1. Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven en MANUAL door het scherm loopt, dient u de draaiknop naar rechts te draaien totdat H.R.C. wordt weergegeven. Druk zodra H.R.C.

wordt weergegeven op de draaiknop (ENTER) om voor H.R.C. te kiezen; hieronder bevinden zich de HEART RATE CONTROL programma's.

2. Nadat u op de ENTER knop heeft gedrukt, dient u uw leeftijd (AGE) in te stellen. Stel uw leeftijd in door de draaiknop richting UP/DOWN te draaien en druk de draaiknop in om deze op te slaan.
3. Hierna kunt u een H.R.C. programma kiezen uit 55%, 75%, 90% en TAG. Onder 55%, 75% en 90% wordt uw doelhartslag automatisch weergegeven onder het percentage. Wanneer u voor TAG kiest, kunt u handmatig uw doelhartslag (Target Heart Rate) instellen. Selecteer een HRC programma m.b.v. de draaiknop en druk deze in om uw keuze te bevestigen.
4. Hierna kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE) of aantal calorieën (CALORIES) instellen. Stel elk gegeven in door de draaiknop richting UP/DOWN te draaien en druk telkens op de draaiknop 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. 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), WATT en PULSE (hartslag) zullen tijdens het trainen worden weergegeven.

Het 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 en naderhand trainen op het door u samengestelde parcours.

1. Druk op een willekeurige knop om de computer te activeren of houd de RESET knop kort ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen.
2. Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven en MANUAL door het scherm loopt, dient u de draaiknop naar rechts te draaien totdat USER wordt weergegeven. Druk zodra USER wordt weergegeven op de draaiknop (ENTER) om het USER programma te selecteren.
3. Nadat u het USER programma geselecteerd heeft, kunt u met behulp van de draaiknop de weerstand van het 1^e segment van het programmaprofiel instellen. Druk op de ENTER knop (draaiknop) om de ingestelde weerstand op te slaan. Hierna zal het 2^e segment van het programmaprofiel knipperen. Gebruik de draaiknop 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 door de draaiknop richting UP/DOWN te draaien en druk telkens op de draaiknop 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. De computer zal de weerstand automatisch verhogen en verlagen; tijdens het trainen kunt u handmatig de weerstand aanpassen m.b.v. de draaiknop.
6. Alle vooraf ingestelde waarden zullen gaan aflopen. Wanneer u geen tijd, afstand of calorieën vooraf instelt, zullen deze automatisch worden bijgehouden.
7. Overige gegevens zoals SPEED (snelheid), RPM (aantal omwentelingen per minuut), WATT en PULSE (hartslag) zullen tijdens het trainen worden weergegeven.
8. U kunt uw hartslag meten door beide hartslagsensoren in de handvatten vast te houden of een borstband toe te passen. Indien u een maximale hartslag heeft ingesteld, zal de computer een piepsignaal afgeven zodra uw hartslag de vooraf ingestelde hartslag overschrijdt.

Het WATT programma

*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 WATT niveau te houden. **Let op:** tijdens dit programma kunt u de weerstand NIET handmatig aanpassen.*

1. Druk op een willekeurige knop om de computer te activeren of houd de RESET knop kort ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen.
2. Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven en MANUAL door het scherm loopt, dient u de draaiknop naar rechts/links te draaien totdat WATT wordt weergegeven. Druk zodra WATT wordt weergegeven op de draaiknop (ENTER) om het WATT programma te selecteren.
3. Nadat u het WATT programma geselecteerd heeft, kunt u met behulp van de draaiknop het aantal WATT instellen waarop u wenst te trainen. Draai de knop naar links of rechts om het gewenste WATT niveau in te stellen en druk de draaiknop in om het ingestelde WATT niveau op te slaan. Het aantal WATT is instelbaar van 10 t/m 350.
4. Hierna kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES) of maximale hartslag (PULSE) instellen. Stel elk gegeven in door de draaiknop richting UP/DOWN te draaien en druk telkens op de draaiknop 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. De computer zal de weerstand automatisch verhogen en verlagen teneinde uw training op het ingestelde WATT niveau te houden.
6. U kunt uw hartslag meten door beide hartslagsensoren in de handvatten vast te houden of een borstband toe te passen. Indien u een maximale hartslag heeft ingesteld, zal de computer een piepsignaal afgeven zodra uw hartslag de vooraf ingestelde hartslag overschrijdt.

De computerknoppen

ENTER (draaiknop)

- In het standaardmenu kunt u aan de knop draaien om langs de verschillende programma's te lopen.
- Tijdens het instellen van de programma's kunt u de knop richting UP/DOWN draaien om een weerstandsniveau, tijd, afstand, etc. in te stellen.
- Door de ENTER knop in te drukken, bevestigt u het programma dat u geselecteerd heeft of een waarde dat u heeft ingesteld.
- Tijdens het trainen kunt u de knop richting UP/DOWN draaien om de weerstand te verlagen of te verhogen.

RESET

Tijdens het invoeren van de gegevens kunt u de RESET knop indrukken om de ingestelde waarde te wissen en de functiewaarde opnieuw in te stellen. Wanneer u de knop lang ingedrukt houdt in de stop modus, wist u alle gegevens en keert u terug naar het beginmenu. Drukt u de RESET knop kort in, keert u terug naar het beginmenu waarbij u een programma kunt selecteren en instellen.

START/STOP

Met de START/STOP knop kunt u een programma starten of stoppen.

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

Het computerscherm

Het gekleurde LCD display van de Infiniti X985 is overzichtelijk ingedeeld en geeft u tijdens het trainen alle nodige informatie betreffende de trainingstijd, trainingssnelheid, afgelegde afstand, aantal verbrande calorieën, wattage en hartslag:

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 nadat u een programma heeft gestart. U kunt ook vooraf een trainingstijd instellen met behulp van de draaiknop. 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 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.

WATT

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

HET PROGRAMMAPROFIEL

Onderaan het scherm wordt het programmaprofiel weergegeven. Het programmaprofiel geeft het parcours aan dat u aflegt tijdens het programma. Het knipperend onderdeel geeft aan waar u zich bevindt in het programma.

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
- 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