



Inspire CS2 Cardio Strider

Gebruikershandleiding

Versie 1.0

Plug de adapter in de achterzijde van de cardio strider en sluit deze aan op het stroomnet. U hoort nu een lange piep en het LCD scherm zal oplichten.

Het selecteren en instellen van een USER (U1-U4)

1. Selecteer een USER uit U1-U4 met behulp van de USERS knop en druk op de ENTER knop om uw keuze op te slaan.
2. Stel achtereenvolgens uw geslacht, leeftijd (Age), en gewicht (Weight) in m.b.v. de UP/Down knop. Druk op ENTER om de ingestelde gegevens op te slaan.
3. Het scherm zal nu het hoofdmenu weergeven.

Hoofdmenu

Vanuit het hoofdmenu kunt u bepalen voor wat voor programma u kiest. Druk 1 x op enter om het hoofdmenu te activeren. Vervolgens kunt u met de Up-Down voor een programma's kiezen. U kunt kiezen uit:

- Quick start
- Program 6x
- Manual
- H.R.C.
- Upper body
- Arm Focus
- User

Verderop in de gebruiksaanwijzing staan de programma's uitgelegd.

LCD scherm

Op het computerpaneel ziet u 1 groot LCD scherm. Op het LCD scherm kunt u zien wat u instelt en u kunt er uw trainingen en trainingswaarden op aflezen.

Het volgende wordt op het LCD scherm weergegeven:

Time	(Tijd)
Calories	(Calorieverbruik)
RPM	(Aantal omwentelingen per minuut)
Pulse	(Hartslag)

Werking toetsen

Quick Start groen

U kunt met deze toets een training snel starten. Druk op de groene quick start knop en de training zal direct beginnen als u begint met fietsen.

Reset/stop

Via de reset toets kunt u terugkeren naar het hoofdmenu. Als er een programma actief is dient u eerst op de stop toets te drukken om via de reset toets terug te keren naar het hoofdmenu. Houdt de reset toets enkele seconden ingedrukt voor een totale reset.

Enter

Dit is de Enter knop die links onder de quick start zit. Het handige aan deze knop is dat u snel uw instellingen aan kunt passen door op de knop te drukken. Door op de knop te drukken gebruikt u de enter functie van de knop.

Up/down

Tijdens het programma kunt u de UP/DOWN knop gebruiken om de weerstand te verhogen of te verlagen.

Hartslag

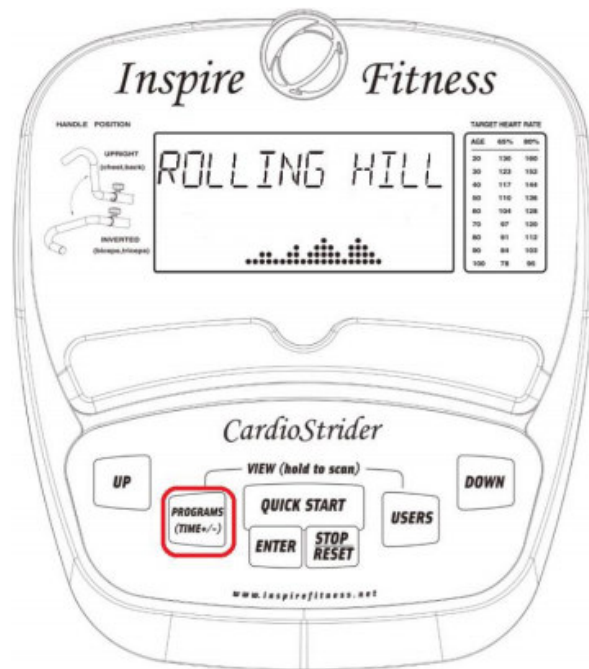
Om gebruik te kunnen maken van de hartslagfuncties dient u een borstband om te hebben, of de daarvoor bestemde handvatten vast te houden. Wilt u uw hartslag meten via de handvatten, klem dan uw handen dan op de metalen plaatjes op de handvatten. Wilt u de hartslag meteten via de borstband, zorg dan eerst dat u de binnenzijde van de borstband (deze die contact met uw huid maakt) bevochtigt en bevestig de hartslagband daarna vlak onder uw borst. De ingebouwde ontvanger in de computer zal nu uw hartslag op het LCD scherm weergeven.

Direct starten/Quick start

Wanneer u direct wilt starten met trainen, zonder iets te hebben ingesteld gebruikt u het Quick start programma. Wanneer u de groene quick start knop indrukt zal het quick start programma verschijnen. Wanneer u begint met trappen zal de tijd gaan oplopen.

Wanneer u de tijd wilt instellen kunt u voordat u begint met fietsen op ENTER drukken om de tijd in te stellen. Door middel van de Up / Down knoppen verhoogd of verlaagd u de weerstand

Programs +/-



De CS2 CardioStrider heeft 6 standaard workout programma's die automatisch wordt aangepast aan de hand van de weerstand. Bij het opstarten, drukt u op PROGRAMMA +/- Druk UP of DOWN om door de programma's te scrollen.

- ROLLING HILL
- PEAK o PLATEAU
- MOUNTAIN CLIMB
- HILL INTERVAL
- STRENGTH INTERVAL

LEVEL:

STAP 1: Druk op Up/Down om een maximale weerstand in te stellen. Druk vervolgens op ENTER op de weerstand vast te zetten op het niveau wat u wilt. Druk op STOP/RESET

TRAINING TIJD:

STAP 2: Druk op UP/DOWN om de totale trainingstijd in te stellen. Druk op ENTER om de trainingstijd vast te zetten. Druk op STOP / RESET om terug te gaan naar LEVEL.

OPMERKING: de training TIJD kan tijdens een training worden gewijzigd door op de "PROGRAM TIME +/- Toets te drukken ". Druk op UP / DOWN om de training TIJD wijzigen.

Druk op ENTER om te beginnen met uw work out.



De CS2 CardioStrider heeft 2 programma's om de training te concentreren op je bovenlichaam (Upper Body Focus, Focus Arms). Tijdens de training, zal de computer een geluidssignaal maken en geeft u dan instructies.



Manual

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 instellen. Als u tijdens het programma de tijd wilt aanpassen drukt u op de **program +/-** knop. Daarna door middel van de UP/DOWN toetsen te gebruiken. Om verder te gaan begint u opnieuw met fietsen

Instellen van een manual programma

Stap 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.

Stap 2

Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven, kunt u op de QUICK START knop drukken om direct te beginnen met trainen of op de UP/DOWN knop drukken om het MANUAL programma te selecteren en een trainingstijd.

Stap 3

Nadat u op de ENTER knop heeft gedrukt, kunt u een weerstandsniveau instellen om op te trainen. Stel een weerstandsniveau in van 1-20 m.b.v. de UP/DOWN knop en druk de ENTER knop in om het ingestelde weerstandsniveau op te slaan.

Stap 4

Hierna kunt u de trainingstijd ingeven. En wanneer u dan begint met fietsen zal het Manual programma beginnen.

Instellen van het HRC programma:

Heart Rate Control programma's mogen alleen worden uitgevoerd met een hartslagborstriem

Stap 1

Wanneer het hoofdmenu wordt weergegeven, Dient u de UP/DOWN knop te gebruiken totdat HEART RATE. wordt weergegeven. Druk zodra HEART RATE. wordt weergegeven op de ENTER knop.

Stap 2

Nadat u op de ENTER knop heeft gedrukt, kunt u een H.R.C. programma kiezen. De programma's zijn FAT BURN of CARDIO. Druk op Enter wanneer u het gewenste programma heeft.

Stap 3

U dient u leeftijd in te voeren. Door middel van de UP/Down knop kunt u aangegeven wat u leeftijd is, druk vervolgens op de ENTER knop.

Stap 4

Vervolgens stelt u de tijd in dit doet al op de zelfde wijze als dat u de leeftijd heeft ingevoerd. Er zal nu een warming up starten van 3 minuten.

Upper body/Arm Focus

Druk op PROGRAM +/- . Druk op UP of DOWN om door de programma's te bladeren.

- BOVENLICHAAM FOCUS: Focussen op training van het bovenlichaam, rug en armen.
- ARMS FOCUS: Focussen op training van het bovenlichaam. Voeten blijven op de pinnen.
- Druk op ENTER om verder te gaan.

LEVEL:

STAP 1: Druk op Up/Down om een maximale weerstand in te stellen. Druk vervolgens op ENTER om de weerstand vast te zetten op het niveau wat u wilt.

TRAINING TIJD:

STAP 2. Druk op UP/DOWN om de totale trainingstijd in te stellen. Druk op ENTER om de trainingstijd vast te zetten. Druk op STOP / RESET om terug te gaan naar LEVEL.

Na het selecteren van uw FOCUS-programma druk op START

User programma's

Er kunnen maximaal 4 verschillende gebruikers persoonlijke informatie in voeren en een voorkeur training ingeven.



Hoe u een user programma instelt wordt hieronder in stappen uitgelegd.

Stap 1: Druk op USERS

Stap 2: Druk op de UP en DOWN toets om te schakelen tussen USER 1 - 4 USER.

Stap 3: Druk op QUICK START om onmiddellijk te beginnen met de training voor die gebruiker. (Wanneer er nog geen gegevens zijn voor de gebruiker, dan vraagt de computer u gebruikersinstellingen wijzigen/in te stellen)