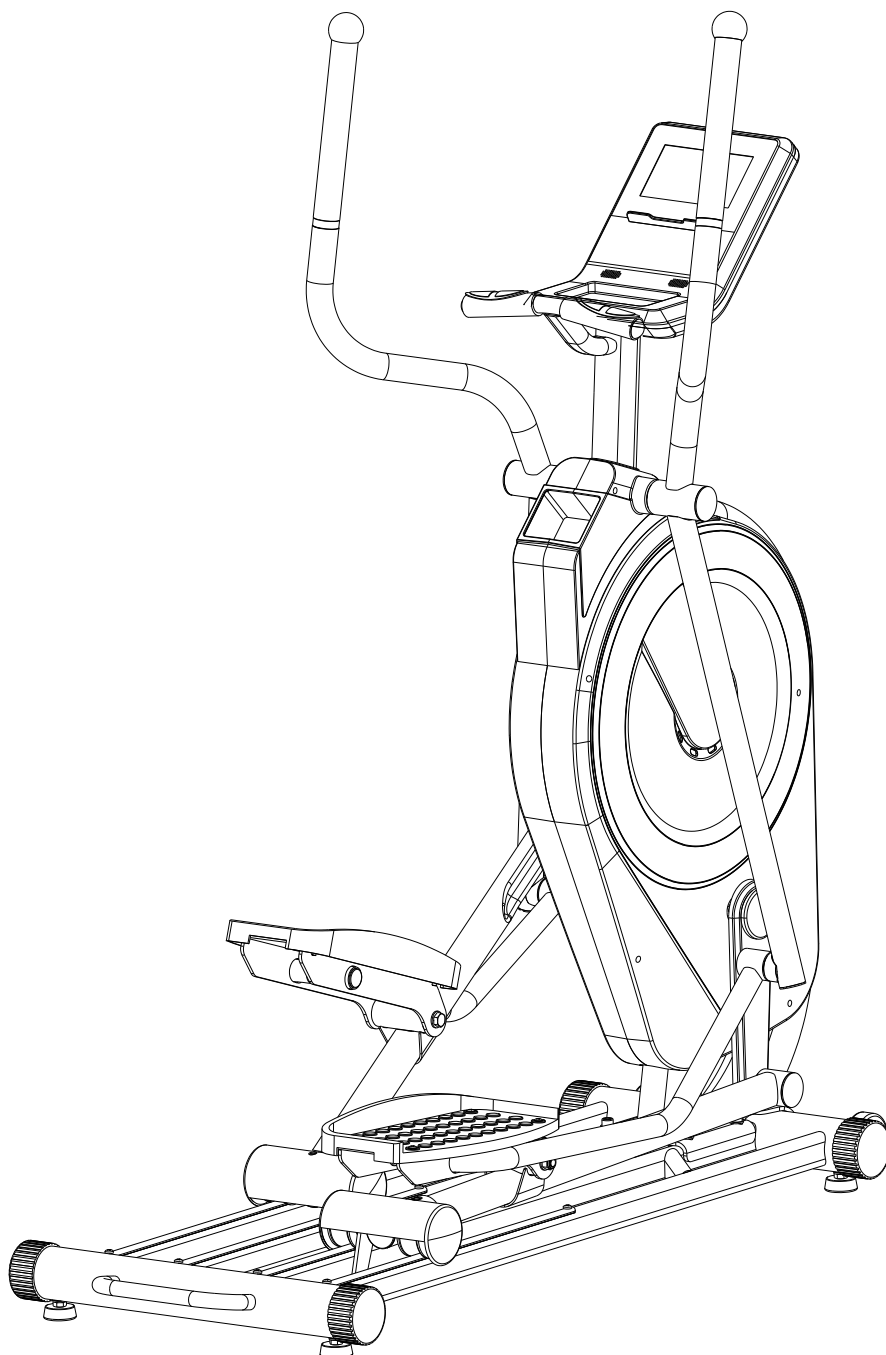


NL Gebruikershandleiding (computer)

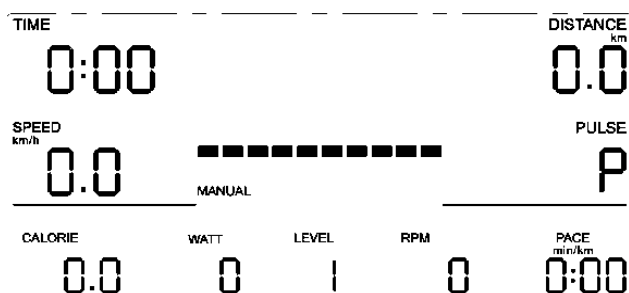


Newton Fitness CT-900 V2

1. Overzicht van de aanwezige programma's

1.1. Het MANUAL programma

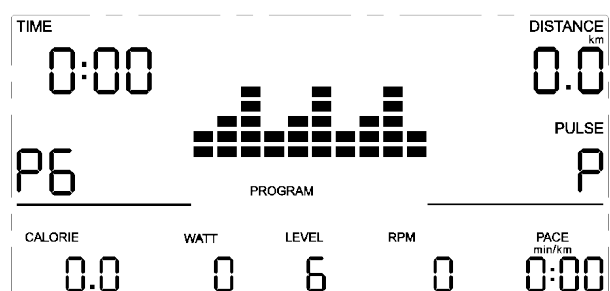
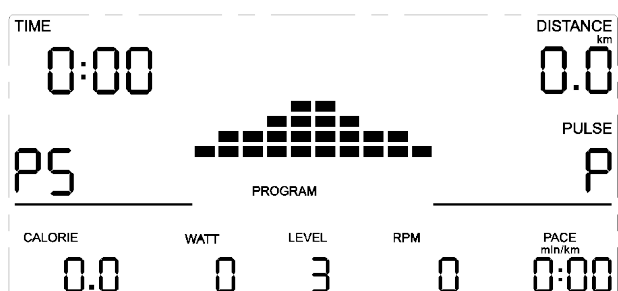
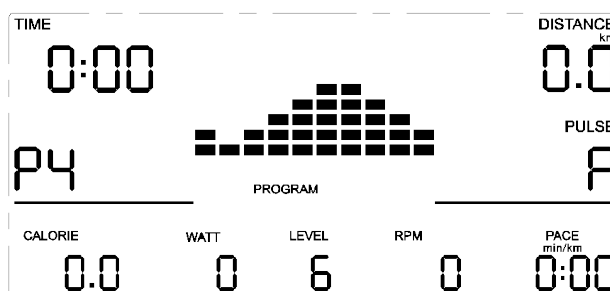
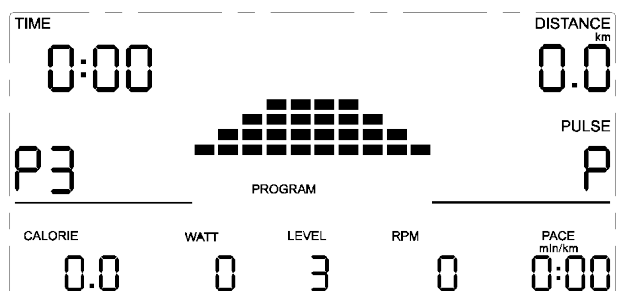
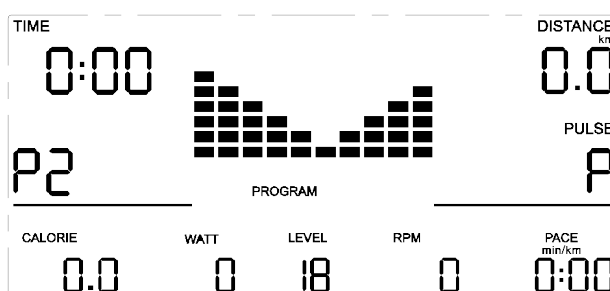
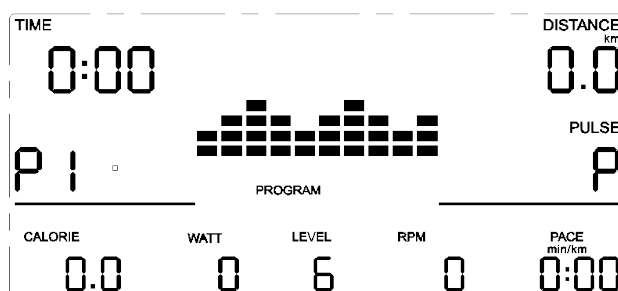
Tijdens het MANUAL programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd/verlaagd; u kunt gedurende het trainen handmatig de weerstand aanpassen. U kunt vooraf een trainingstijd, afstand of calorieën instellen. De weerstand is in te stellen van niveau 1-24 (LEVEL).

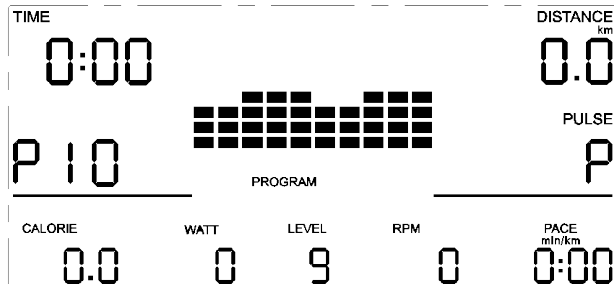
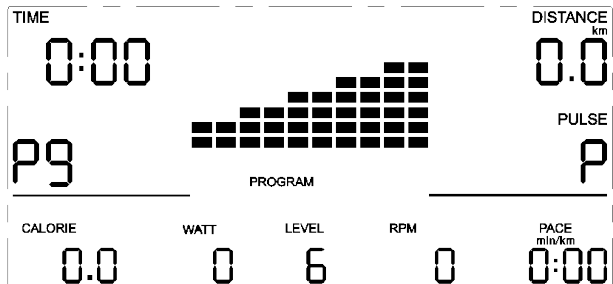
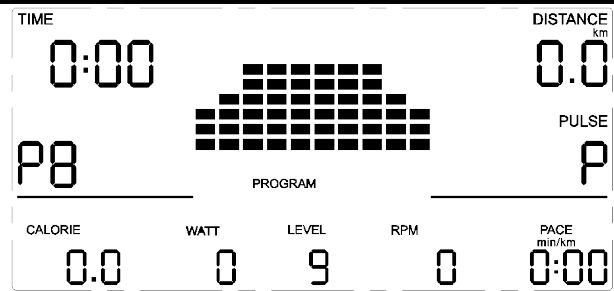
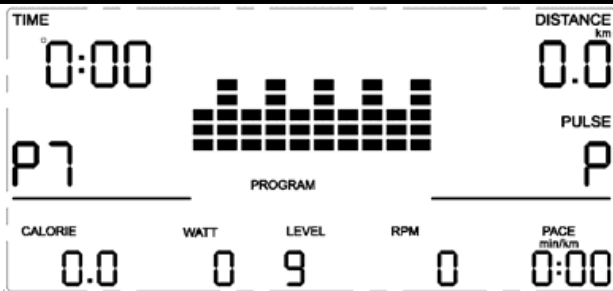


1.2. PROGRAMMA P1-P10

Programma's P1 t/m P10 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. Vooraf kunt u een trainingstijd, afstand of calorieën instellen.

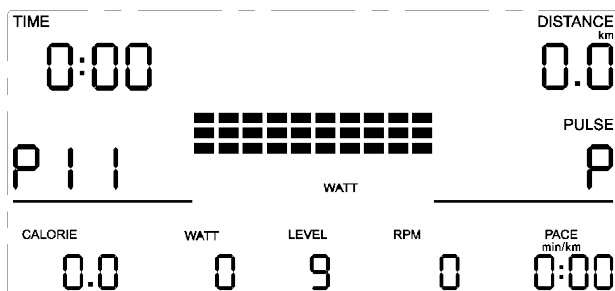
De programma's zijn achtereenvolgens: P1:ROLLING, P2:VALLEY, P3:FATBURN, P4:RAMP, P5:MOUNTAIN, P6:INTERVAL, P7:CARDIO, P8:ENDURANCE, P9:SLOPE, P10:RALLEY. Hieronder worden de programmaprofielen van P1-P10 afgebeeld:





1.3. Het WATT programma P11

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. Het aantal WATT is in te stellen van 30-350. Daarnaast kunt u vooraf een trainingstijd, afstand of calorieën instellen.



1.4. H.R.C. (HEART RATE CONTROL) Programma's P12-P15

De HRC programma's stellen u in staat om op een bepaalde hartslag te trainen. Na het invoeren van uw leeftijd, zal de computer automatisch uw TARGET HEART RATE (doelhartslag) 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.

U kunt kiezen uit 3 vaste percentages: 55%, 75% en 95% (P12, P13 en P14). Tevens heeft u de mogelijkheid om handmatig een doelhartslag in te stellen bij P15. Het 55% HRC programma is geschikt voor hersteltraining/vetverbranding, het 75% HRC programma voor vetverbranding/

conditieverbetering en het 95% HRC programma voor zeer intensieve conditietraining/
prestatieverbetering.

De formules die bij de HRC programma's worden gebruikt om uw TARGET HEART RATE (doelhartslag) te berekenen, zijn:

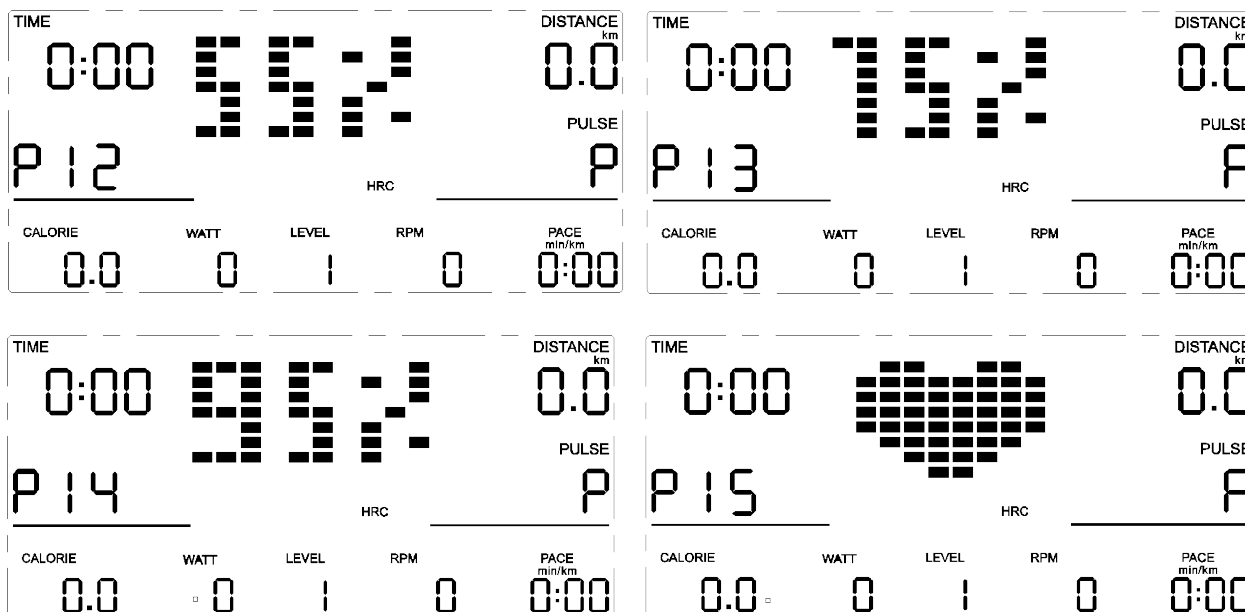
$(220 - \text{uw leeftijd}) \times 55\%$

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

$(220 - \text{uw leeftijd}) \times 95\%$

Let op: Tijdens de HRC programma's dient u uw borstband toe te passen of de ingebouwde hartslagsensoren vast te houden.

Programma's P12-P15: 55%, 75%, 95% en het handmatig instelbaar HRC programma:

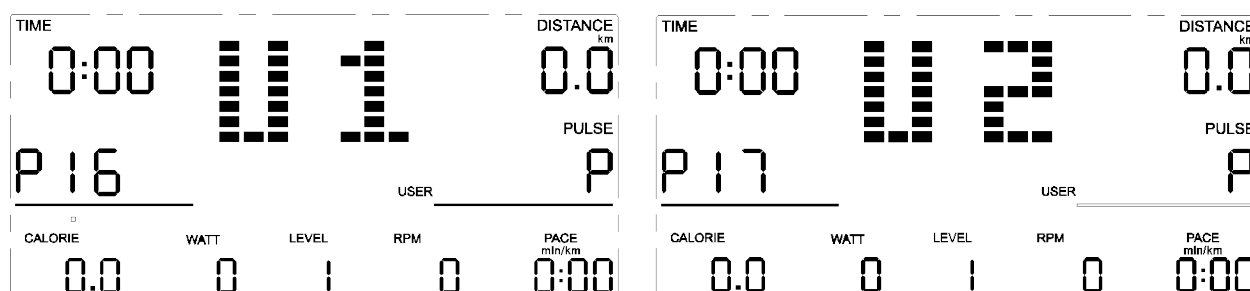


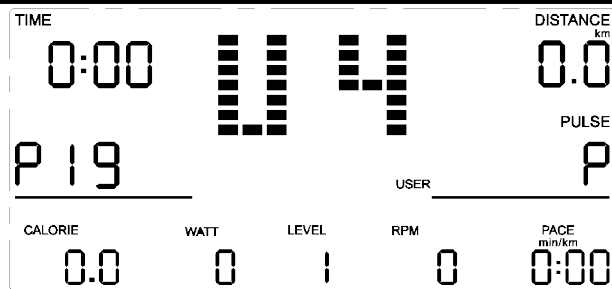
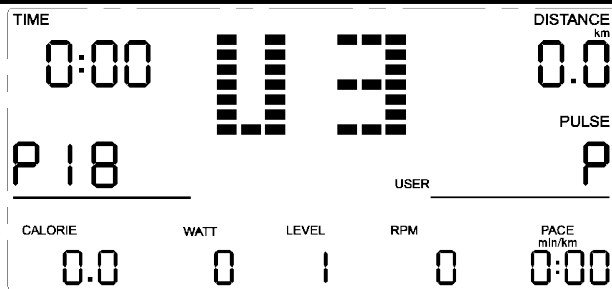
1.5. USER PROGRAMMA 'S P16-P19

De USER programma's U1-U4 stellen u in staat om zelf een trainingsprogramma op te stellen. U kunt de weerstand van elk van de 10 segmenten van het programmaprofiel instellen en naderhand trainen op het door u samengestelde parcours. Vooraf kunt u ook een trainingstijd, afstand of calorieën instellen.

Om energie te besparen kunt u de computer uitschakelen na het trainen. De trainingsgegevens die worden bijgehouden, zoals de tijd en afstand, zullen wel worden gewist. Het samengestelde programma bij USER U1-U4 zal wel bewaard blijven.

Er zijn 4 USER programma's aanwezig, van U1-U4 (P16-P19):

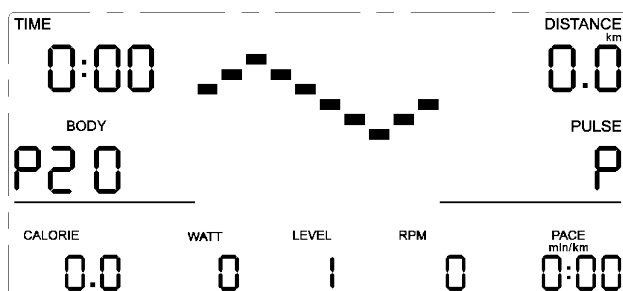




1.6. Het BODY FAT Programma P20

Het BODY FAT programma is een programma dat ontworpen is om een indicatie te geven van uw lichaamsvet (FAT%), BMR en BMI. Het is een simpele meting die verricht wordt door beide hartslagsensoren met beide handpalmen vast te houden.

Programma P20, BODY FAT:



Let op dat u tijdens het meten beide handen op beide hartslagsensoren blijft houden. Na enkele seconden zal uw vetpercentage samen met uw BMI en BMR worden weergegeven op het computerscherm.

- A. FAT %:** Lichaamsvetpercentage van 5 – 50% (zie tabel 1).
- B. B.M.R. (Basal Metabolic Rate):** Geeft de Basale Stofwisselingssnelheid weer. Dit is het minimale aantal calorieën wat uw lichaam nodig heeft om te kunnen functioneren (zonder lichaamsactiviteit mee te rekenen).
- C. B.M.I. (Body Mass Index):** De BMI is een index voor het lichaamsgewicht in verhouding tot de lichaamslengte. Het is een eenvoudige methode om uw gewicht te beoordelen. De BMI wordt berekend door het lichaamsgewicht in aantal kilogrammen te delen door het kwadraat van de lichaamslengte in aantal meters (kg/m^2) (Zie tabel 2 voor een indicatie van uw BMI resultaat).

Tabel 1: Vetpercentage mannen en vrouwen

Geslacht/Leefstijd	Laag	Goed	L i c h t overgewicht	Overgewicht	Veel te hoog
M / <30	<14%	14-20%	20.1-25%	25.1-35%	>35%
M / >30	<17%	17-23%	23.1-28%	28.1-38%	>38%
V / <30	<17%	17-24%	24.1-30%	30.1-40%	>40%
V / >30	<20%	20-27%	27.1-33%	33.1-43%	>43%

Tabel 2: Betekenis Body Mass Index waarden:

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

NB:

Mochten uw handpalmen niet goed contact maken met de sensoren, zal ERROR 2 worden weergegeven op het scherm. Druk, wanneer dit voorkomt, weer op de START/STOP en houd beide sensoren weer vast.

Gedurende de meting kunt u niet direct een ander programma selecteren. Wacht tot de meting voorbij is en druk daarna op de UP/DOWN knoppen om uit de BODY FAT modus te gaan en een ander programma te selecteren.

Let op! Deze test geeft u slechts een schatting en u dient derhalve de resultaten niet voor medische doeleinden te gebruiken.

2. Functies van de knoppen

UP /DOWN (PIJL OMHOOG/OMLAAG)

- In het standaardmenu kunt u op de UP en DOWN knoppen drukken om langs de verschillende programma's te gaan
- Wanneer u een waarde (TIME, DISTANCE, etc.) wilt instellen, kunt u de UP en DOWN knoppen gebruiken om de waarde te verhogen/verlagen
- Tijdens het trainen kunt u op de UP en DOWN knoppen drukken om de weerstand verhogen/verlagen.

ENTER

- Nadat u een programma geselecteerd heeft, kunt u op de ENTER knop drukken om uw keuze te bevestigen
- Tijdens het instellen van een waarde zoals de tijd (TIME), kunt u op de ENTER knop drukken om uw keuze te bevestigen
- Wanneer u een waarde niet wilt instellen, kunt u op de ENTER knop drukken om deze over te slaan en de volgende waarde in te stellen.

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.

RECOVERY

Hiermee activeert u het RECOVERY programma. Dit is een functie die uw conditie test; u kunt de test doen nadat u een training heeft gedaan, aangezien er wordt gekeken naar het herstel van uw hartslag. De conditietest kunt u activeren door in het standaardmenu 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
- **F2** = Goed
- **F3** = Ok
- **F4** = Onder het gemiddelde
- **F5** = Redelijk slecht
- **F6** = Slecht

- Wanneer u tijdens de RECOVERY test de test wilt verlaten, kunt u nogmaals op RECOVERY drukken.
- Dit is een simpele schatting

3. 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 voorzijde van de crosstrainer (ter hoogte van het weerstandssysteem). Het standaardmenu wordt weergegeven, dit herkent u aan MANUAL dat knippert op het scherm. Wanneer een programma actief is, kunt u de START/STOP knop lang ingedrukt houden om het standaardmenu weer te geven.

4. Het aanpassen van de weerstand

U kunt tijdens het trainen de weerstand aanpassen met behulp van de UP en DOWN knoppen. De weerstand is in te stellen van niveau 1 t/m 24. Wanneer u de weerstand verhoogt, gaat het aantal rijen omhoog. Verlaagt u de weerstand, gaat het aantal rijen weer omlaag. Wanneer u de weerstand aanpast, wordt het weerstandsniveau bij LEVEL aangegeven (1-24).

5. Het meten van uw hartslag

U kunt uw hartslag meten en aflezen op het display bij PULSE, indien u een hartslagmeter in de vorm van een borstband toepast. Bevochtig de binnenzijde van de borstband met een kleine hoeveelheid water en strijk deze over de binnenzijde van de band. Draag de borstband op de blote huid, vlak onder de borststreek. Uw hartslag zal vervolgens op het computerscherm worden weergegeven bij PULSE.

Uw hartslag kunt u natuurlijk ook meten via de ingebouwde hartslagsensoren in de handvatten. Houd beide handgrepen tijdens het trainen vast en uw hartslag zal op het scherm bij PULSE worden weergegeven. Het meten van de hartslag via de borstband geeft een nauwkeurigere meting dan de hartslag meten via de ingebouwde hartslagsensoren op de handvatten.

6. Het selecteren en instellen van de programma's

MANUAL

Tijdens het MANUAL programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd/verlaagd; u kunt gedurende het trainen handmatig de weerstand aanpassen met behulp van de UP en DOWN knoppen. U kunt vooraf een trainingstijd, afstand of calorieën instellen.

1. Druk in het standaardmenu, wanneer MANUAL wordt weergegeven, op de ENTER knop om het MANUAL programma te selecteren.
 2. Hierna kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE) of calorieën (CALORIE) instellen. Stel elk gegeven in met behulp van de UP en DOWN knoppen en druk telkens op ENTER knop om de ingestelde waarden te bevestigen.
 3. Wanneer u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken.
 4. 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.

- Overige gegevens zoals SPEED (snelheid), RPM (aantal omwentelingen per minuut) en WATT zullen tijdens het trainen worden weergegeven.
- Tijdens het trainen kunt u handmatig de weerstand aanpassen m.b.v. de UP en DOWN knoppen.
- Om het programma te stoppen, kunt u op de START/STOP knop drukken.

PROGRAMMA P1-10

Programma's P1 t/m P10 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. Vooraf kunt u een trainingstijd, afstand of calorieën instellen.

1. Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven, kunt u op de UP en DOWN knoppen te drukken om langs P1-P10 te gaan.
 2. Zodra het gewenste programma wordt weergegeven kunt u op de ENTER knop drukken om het gewenste programma te selecteren.
 3. Hierna kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE) of calorieën (CALORIE) instellen. Stel elk gegeven in met behulp van de UP en DOWN knoppen en druk telkens op ENTER knop om de ingestelde waarden te bevestigen.
 4. Wanneer u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken.
 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.
 - Overige gegevens zoals SPEED (snelheid), RPM (aantal omwentelingen per minuut) en WATT zullen tijdens het trainen worden weergegeven.
 - Tijdens het trainen kunt u handmatig de weerstand aanpassen m.b.v. de UP en DOWN knoppen.
 - Om het programma te stoppen, kunt u op de START/STOP knop drukken.

WATT P11

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.

1. Druk in het standaardmenu op de UP of DOWN knop totdat het WATT programma wordt weergegeven en druk op de ENTER knop om het WATT programma te selecteren.
 2. U heeft eerst de mogelijkheid om een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE) of calorieën (CALORIE) in te stellen. Stel elk gegeven in met behulp van de UP en DOWN knoppen en druk telkens op ENTER knop om de ingestelde waarden te bevestigen.
 3. **Stel nu het gewenste aantal WATT (30-350) in met behulp van de UP en DOWN knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.**
 6. 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.
 - Overige gegevens zoals SPEED (snelheid) en RPM (aantal omwentelingen per minuut) zullen tijdens het trainen worden weergegeven.
 - Om het programma te stoppen, kunt u op de START/STOP knop drukken

Let op:

- Wanneer het aantal WATT waarop u traint lager is dan het ingestelde aantal WATT, zal de computer de weerstand verhogen
- Wanneer het aantal WATT waarop u traint hoger is dan het ingestelde aantal WATT, zal de computer de weerstand verlagen

H.R.C. (HEART RATE CONTROL) P12-P15

De HRC programma's stellen u in staat om op een bepaalde hartslag te trainen. Na het invoeren van uw leeftijd, zal de computer automatisch uw TARGET HEART RATE (doelhartslag) berekenen en weergeven. Tijdens deze programma's zal de computer de weerstand automatisch verhogen/verlagen om uw hartslag op peil van de TARGET HEART RATE te houden.

1. Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven, dient u op de UP en DOWN knop te drukken om een HRC programma te selecteren uit P12, P13, P14 of P15.
2. U kunt kiezen uit 55%(P12), 75%(P13), 95%(P14) of het handmatig instelbaar HRC programma (P15).
3. Druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
4. Hierna kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE) of calorieën (CALORIE) instellen. Stel elk gegeven in met behulp van de UP en DOWN knoppen en druk telkens op ENTER knop om de ingestelde waarden te bevestigen.
5. Bij P12-P14 dient u nu uw leeftijd in te stellen, waarna de computer automatisch de doelhartslag bij PULSE weergeeft. Bij P15 kunt u handmatig de gewenste doelhartslag instellen.
6. Stel de gegevens in met behulp van de UP en DOWN knoppen en druk op ENTER om te bevestigen.
7. Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen op HEART RATE CONTROL.

Let op:

- Tijdens het HRC programma dient u uw borstband toe te passen of de ingebouwde hartslagsensoren vast te houden
- Wanneer de hartslag waarop u traint lager is dan de doelhartslag, zal de computer de weerstand verhogen
- Wanneer de hartslag waarop u traint hoger is dan de doelhartslag, zal de computer de weerstand verlagen. Staat de weerstand op LEVEL 1, dan dient u uw snelheid te verminderen of te stoppen met trainen!

USER PROGRAMMA'S P16-P19

De USER programma's U1-U4 (P16-P19) stellen u in staat om zelf een trainingsprogramma op te stellen. U kunt de weerstand van elk van de 10 segmenten van het programmaprofiel instellen en naderhand trainen op het door u samengestelde programma.

1. Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven, dient u op de UP en DOWN knop te drukken om een USER programma (U1-U4) te selecteren uit P16, P17, P18 of P19.
 2. Zodra het gewenste programma wordt weergegeven kunt u op de ENTER knop drukken om het programma te selecteren.
 3. Hierna kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE) of calorieën (CALORIE) instellen. Stel elk gegeven in met behulp van de UP en DOWN knoppen en druk telkens op ENTER knop om de ingestelde waarden te bevestigen.
 4. U kunt nu met behulp van de UP/DOWN knoppen de weerstand (LEVEL) van het 1^e segment van het programmaprofiel instellen. Druk op de ENTER knop om de ingestelde weerstand op te slaan. Hierna zal het 2^e segment van het programmaprofiel knipperen. Stel op deze manier het weerstandsniveau van alle 10 segmenten in.
 5. Nadat u het 10^e segment 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.
 - Overige gegevens zoals SPEED (snelheid) en RPM (aantal omwentelingen per minuut) zullen tijdens het trainen worden weergegeven.
 - Om het programma te stoppen, kunt u op de START/STOP knop drukken

Het BODY FAT Programma P20

Het BODY FAT programma is een programma dat ontworpen is om een indicatie te geven van uw lichaamsvet (FAT%), BMR en BMI. Het is een simpele meting die verricht wordt door beide hartslagsensoren met beide handpalmen vast te houden.

1. Druk in het standaardmenu op de UP of DOWN knop totdat het BODY FAT programma (P20) wordt weergegeven en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
2. Stel achtereenvolgens uw geslacht (M=MAN, F=VROUW), gewicht (WEIGHT), lengte (HEIGHT) en leeftijd (AGE) in.
3. Stel elk gegeven in met behulp van de UP en DOWN knoppen en druk telkens op ENTER knop om de ingestelde waarden te bevestigen.
4. Druk op de START/STOP knop en houdt vervolgens beide hartslagsensoren met beide handpalmen vast om de meting te starten.
5. Na enkele seconden zal op het scherm uw lichaamsvet (FAT%), BMR en BMI worden weergegeven.
6. Zie voor uitleg van de resultaten pagina 4 en 5 (hoofdstuk 1.6)

7. Het Aflezen van het computerscherm

TIME

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 (max. 99:00).

DISTANCE

Geeft de afgelegde afstand weer in aantal 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 (max. 999KM).

CALORIE

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 (max. 990).

PULSE

De computer geeft uw hartslag weer, uitgedrukt in aantal slagen per minuut. U dient voor het meten van uw hartslag beide hartslagsensoren vast te houden of een hartslagmeter in de vorm van een borstband toe te passen. Wanneer u een borstband draagt, dient u de hartslagsensoren niet vast te houden!

LEVEL

Geeft het weerstandsniveau weer. De weerstand kan variëren van niveau 1 t/m niveau 24.

WATT

Geeft het aantal WATT weer waarop u traint. U kunt bij het WATT programma het aantal WATT instellen waarop u wenst te trainen (30-350).

RPM

Geeft het aantal omwentelingen per minuut weer (0-999).

PACE

Dit is een snelheidsindicatie en geeft aan hoeveel tijd u nodig heeft om 1KM af te leggen. Hoe sneller u traint, hoe korter deze tijd is.

SPEED

Geeft uw trainingssnelheid weer in aantal KM per uur.

HET PROGRAMMAPROFIEL

Midden op het scherm wordt het programmaprofiel weergegeven. Het programmaprofiel geeft het weerstandsverloop weer van het geselecteerde programma. Tijdens het trainen heeft de knipperende kolom geeft aan waar u zich bevindt in het programma. P1-P20 geeft de naam aan van het programma dat geselecteerd is.