

Gebruiksaanwijzing



Proteus EEC-3088 Crosstrainer

Gemaakt door:

HELISPORTS
INTERNATIONAL

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.

Het standaardmenu weergeven

Nadat u de stroom heeft aangesloten, wordt het standaardmenu weergegeven. Het standaardmenu herkent u aan het MANUAL programma dat wordt weergegeven en alle trainingsgegevens die op 0 staan. Vanuit dit menu kunt u een programma selecteren.

Wanneer er een programma actief is, kunt u op de START/STOP knop drukken om deze te stoppen en de RESET knop lang ingedrukt houden om de trainingsgegevens te wissen en het standaardmenu weer te geven.

Het aanpassen van de weerstand

U kunt tijdens het trainen de weerstand aanpassen met behulp van de pijlknoppen. De weerstand is instelbaar van niveau 1 t/m 16. Iedere rij LEDjes op het scherm kan 2 niveaus inhouden. Bij LEVEL wordt het weerstandsniveau in cijfers weergegeven.

Het meten van uw hartslag

U kunt uw hartslag meten en aflezen op het display, 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 op het computerscherm worden weergegeven bij PULSE.

Uw hartslag kunt u ook meten via de ingebouwde hartslagsensoren in de handvatten. Houd beide handgrepen tijdens het trainen vast en uw hartslag zal op het PULSE scherm 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. Let u er ook op dat u niet de ingebouwde hartslagsensoren vasthoudt wanneer u de borstband draagt.

Beginnen met trainen

DIRECT TRAINEN ZONDER GEGEVENS IN TE STELLEN

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. Door de START/STOP knop in te drukken wordt het MANUAL programma geactiveerd.

In dit MANUAL programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd en verlaagd; deze kunt u tijdens het trainen handmatig aanpassen met behulp van de pijlknoppen. De tijd, afstand, aantal verbrande calorieën, etc. zullen automatisch worden bijgehouden en worden weergegeven op de schermen. Om het MANUAL programma te stoppen, kunt u weer op de START/STOP knop drukken.

HET SELECTEREN EN INSTELLEN VAN DE TRAININGSPROGRAMMA'S

MANUAL

Tijdens het MANUAL programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd/verlaagd; deze kunt u gedurende het trainen handmatig aanpassen. U kunt vooraf een trainingstijd, afstand, calorieën of maximale hartslag instellen.

1. Selecteer in het standaardmenu het MANUAL programma door de MANUAL knop in te drukken of de pijlknoppen te gebruiken.
2. Wanneer u het MANUAL programma geselecteerd heeft, kunt u op de ENTER knop drukken om uw keuze te bevestigen.
3. Nadat u het MANUAL programma geselecteerd heeft, kunt u een weerstandsniveau (LEVEL) instellen om op te trainen. Stel een weerstandsniveau in met behulp van de pijlknoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde weerstand op te slaan.
4. Hierna kunt u achtereenvolgens een tijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES) of maximale hartslag (PULSE) of instellen. U kunt elk gegeven instellen m.b.v. de pijlknoppen en bevestigen door op de ENTER knop te drukken.
5. Indien u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken om deze over te slaan.
6. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen en zullen alle vooraf ingestelde waarden gaan aflopen en de overige gegevens automatisch worden bijgehouden.
7. Tijdens het trainen kunt u de pijlknoppen gebruiken om de weerstand te verhogen/verlagen.
8. L1 op het scherm stelt LAP 1 voor, oftewel een ronde van 400m.
9. Door op de MODE knop te drukken, aanpassen naar de weergave van 2 screensavers of het scherm blanco maken.

Het trainen op een aantal WATT (CONSTANT POWER)

U kunt vooraf het aantal WATT instellen waarop u wenst te trainen. De computer zal tijdens het trainen de weerstand automatisch verhogen of verlagen teneinde uw training op het door u ingestelde WATT niveau te houden. Het aantal WATT is instelbaar van 30 tot 340.

1. Selecteer in het standaardmenu het MANUAL programma.
2. Stel eventueel vooraf een gewenste LEVEL (1-16) in en druk op de ENTER knop.
3. Hierna kunt u achtereenvolgens een tijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES) of maximale hartslag (PULSE) of instellen.
4. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken.
5. Nadat het MANUAL programma gestart is, kunt u op de CONSTANT POWER knop drukken.
6. Het CONSTANT POWER lampje brandt en geeft aan dat de computer de weerstand automatisch gaat aanpassen aan de hand van het aantal WATT dat u instelt.
7. Druk op de SCAN knop, zodat ook het CONSTANT VALUE lampje brandt. CONSTANT VALUE geeft de waarde aan van het aantal WATT dat staat ingesteld.
8. Gebruik de pijlknoppen om het gewenste aantal WATT in te stellen.
9. De computer gaat nu de weerstand automatisch aanpassen om uw training op het aantal WATT te houden dat u instelt.
10. **Let op:** tijdens een ander trainingsprogramma kunt u het aantal WATT ook aflezen waarop u aan het trainen bent, maar u kunt deze niet aanpassen. CONSTANT VALUE geeft de waarde aan van het aantal WATT waarop getraind wordt.

PROGRAM 1-12

Programma's P1 t/m P12 zijn voorgeprogrammeerde programma's waarbij de weerstand automatisch wordt verhoogd en verlaagd. Het programmaprofiel van elk programma geeft het verloop van de weerstand aan van het programma.

1. Gebruik in het standaardmenu de programmaknoppen naast het grote computerscherm of de pijlknoppen om P1-P12 te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
2. Nadat u een programma geselecteerd heeft, kunt u een weerstandsniveau instellen om op te trainen. Stel een weerstandsniveau in m.b.v. de pijlknoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde weerstandsniveau op te slaan.
3. Hierna kunt u achtereenvolgens een tijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES) of maximale hartslag (PULSE) instellen. U kunt elk gegeven instellen m.b.v. de pijlknoppen en bevestigen door op de ENTER knop te drukken.
4. Indien u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken om deze over te slaan.
5. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen en zullen alle vooraf ingestelde waarden gaan aflopen en de overige gegevens automatisch worden bijgehouden.

USER PROGRAMS

USER programma's USER 1 t/m USER 4 stellen u in staat om zelf vooraf een programma samen te stellen. Het door u samengestelde programma zal worden opgeslagen onder het desbetreffende USER programma.

1. Druk in het standaardmenu op de USER knop. U kunt een USER selecteren uit USER1, USER2, USER3 of USER4. Druk op de USER knop totdat het gewenste USER NR op het scherm wordt weergegeven en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
2. U kunt nu achtereenvolgens een tijd (TIME), afstand (DISTANCE) of calorieën (CALORIES) instellen. U kunt elk gegeven instellen m.b.v. de pijlknoppen en bevestigen door op de ENTER knop te drukken.
3. Indien u een functie niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken om deze over te slaan.
4. Nadat u een tijd / afstand / aantal calorieën heeft ingesteld, zal het eerste segment op het grote LED scherm gaan knipperen evenals het LEVEL scherm. U kunt nu het weerstandsniveau van het 1e segment van het programmaprofiel instellen. Op het LEVEL scherm wordt het weerstandsniveau weergegeven. Stel de weerstand in met behulp van de pijlknoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
5. Hierna zal het 2^e segment van het programmaprofiel knipperen; stel de weerstand in met behulp van de pijlknoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
6. Stel op deze manier de weerstand van alle 30 segmenten in.
7. Nadat u het laatste segment heeft ingesteld, zal PULSE knipperen en kunt u een maximale hartslag instellen. Stel deze in m.b.v. de pijlknoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen. Wanneer u geen maximale hartslag wenst in te stellen, kunt u deze op 0 laten staan.
8. Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen op het door u samengestelde programma.
9. De eerstvolgende keer dat u het door u samengestelde programma wenst te selecteren en aan te passen, kunt u het USER NR selecteren waaronder u het programma heeft samengesteld.

Heart Rate Control 65%, 75%, 85% en T.H.R. (Target Heart Rate)

De Heart Rate Control programma's stellen u in staat om binnen een bepaalde hartslagzone te trainen. Gedurende de deze programma's zal de computer automatisch de weerstand verhogen/verlagen om uw hartslag op peil van de door u geselecteerde of ingestelde doelhartslag te houden.

Het 65% HRC programma is geschikt voor hersteltraining/vetverbranding, het 75% HRC programma voor vetverbranding/middelmatige conditietraining en het 85% HRC programma voor intensieve conditietraining/prestatieverbetering. Bij het THR programma kunt u handmatig een doelhartslag invoeren om op te trainen.

De formules die bij de programma's worden gebruikt om de doelhartslag (Target Heart Rate) te berekenen, zijn:

$(220 - \text{uw leeftijd}) \times 65\%$

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

$(220 - \text{uw leeftijd}) \times 85\%$

1. Druk in het standaardmenu op de HRC knop om langs de HRC programma's 65%, 75%, 85% en T.H.R. te lopen.
2. Druk op de HRC knop totdat het gewenste programma wordt weergegeven en gebruik de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
3. U kunt nu achtereenvolgens een tijd (TIME), afstand (DISTANCE) of calorieën (CALORIES) instellen. U kunt elk gegeven instellen m.b.v. de pijlknoppen en bevestigen door op de ENTER knop te drukken.
4. Indien u voor het programma 65%, 75% of 85% heeft gekozen, dient u nu uw leeftijd in te voeren, waarna de computer uw doelhartslag op het PULSE scherm zal weergeven.
5. Stel uw leeftijd in m.b.v. de pijlknoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde leeftijd te bevestigen. **Let op:** het instellen van een leeftijd is vereist.
6. Nadat u uw leeftijd heeft ingesteld, zal uw doelhartslag op het PULSE scherm worden weergegeven en kunt u deze nog aanpassen met de pijlknoppen en bevestigen met de ENTER knop.
7. Indien u voor het T.H.R. programma heeft gekozen, kunt u handmatig uw doelhartslag instellen. Stel de gewenste doelhartslag in m.b.v. de pijlknoppen en bevestig deze door op de ENTER knop te drukken.
8. Druk op de START/STOP knop om het programma te starten.

Tijdens de HRC programma's:

Wanneer uw hartslag meer dan 5 slagen onder de Target Heart ligt, zal de computer de weerstand automatisch 1 niveau per 20 seconden verhogen. Indien uw hartslag tijdens het trainen meer dan 5 slagen boven de Target Heart Rate ligt, zal de computer automatisch de weerstand 1 niveau per 10 seconden verlagen. Op deze manier wordt uw hartslag op peil van de Target Heart Rate gehouden.

Het BODY FAT programma

Het BODY FAT programma is een programma dat ontworpen is om een indicatie te geven van uw lichaamsvet, BMI en BMR. De computer onderscheidt tevens 5 lichaamstypen aan de hand van het lichaamsvetpercentage en geeft aan de hand hiervan een programma weer waarop u kunt trainen.

1. Druk in het standaardmenu op de BODY FAT knop en vervolgens op de ENTER knop. Op het grote LED scherm zal de tekst 'ENTER USER NO' worden weergegeven en op het TIME scherm een 0. U kunt nu m.b.v. de pijlknoppen een USER NR selecteren: wanneer u een USER uit 1-4 selecteert, zullen de gegevens onder het desbetreffende USER NR worden opgeslagen. Kiest u USER 0, kunt u de meting verrichten zonder dat de gegevens opgeslagen zullen worden. Selecteer een USER NR en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
2. Op het grote LED scherm zal de tekst 'ENTER GENDER' worden weergegeven en op het TIME scherm een 1. U dient nu uw geslacht in te stellen: MAN=1, VROUW=0. Stel uw geslacht in m.b.v. de pijlknoppen en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
3. Op het grote LED scherm zal de tekst 'ENTER HEIGHT' worden weergegeven en op het TIME scherm 175.0 (CM): stel uw lengte in m.b.v. de pijlknoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
4. Op het grote LED scherm wordt de tekst 'ENTER WEIGHT' weergegeven samen met 70.0 (KG) op het TIME scherm: stel uw gewicht in m.b.v. de pijlknoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
5. Stel tenslotte uw leeftijd in: op het grote LED scherm zal AGE worden weergegeven en op het TIME scherm de standaardleeftijd van 30 jaar. Stel uw leeftijd in m.b.v. de pijlknoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
6. Nadat alle persoonlijke informatie is ingevoerd, kunt u op de START/STOP knop drukken om het BODY FAT programma te starten. Op het scherm zal de tekst 'HOLD SENSOR' worden weergegeven: tijdens de test dient u beide handen op de hartslagsensoren te houden.

De test duurt een paar seconden; gedurende de test zal er een golvend symbool worden weergegeven op het scherm. Wanneer de computer de test heeft voltooid, zal 'RESULTS' op het scherm worden weergegeven. U kunt u de resultaten van de test bekijken door op de pijlknoppen te drukken. Op het grote LED scherm zal de naam van het resultaat worden weergegeven en op het TIME scherm de waarde van het resultaat in cijfers. De resultaten die worden weergegeven zijn:

- A. BODY FAT WEIGHT:** Lichaamsvet weergegeven in aantal KG.
- B. BODY FAT RATIO:** Lichaamsvetpercentage van 5 – 50% (**zie tabel 1 en 2**).
- C. 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).
- D. B.M.I. (Body Mass Index):** De BMI 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 3 voor een indicatie van uw BMI resultaat**)
- E. T.H.R. (Target Heart Rate):** Geeft de hartslag aan die aangeraden wordt om op te trainen.

F. BODY TYPE: De computer onderscheidt 5 lichaamstypen aan de hand het lichaamsvetpercentage:

- Type 1= erg mager
- Type 2= mager
- Type 3= normaal
- Type 4= dik
- Type 5= erg dik

Op het display zal BODY TYPE worden weergegeven en het nr. van uw lichaamstype op het TIME scherm. Hierna zal het programma worden weergegeven waarop aangeraden wordt om op te trainen. U kunt nu op de START/STOP knop drukken om het programma direct te starten, of op de ENTER knop drukken om een weerstandsniveau / tijd / afstand / calorieën / max. hartslag in te stellen.

Raadpleeg onderstaande tabellen voor het weergegeven vetpercentage en de BMI waarden:

Tabel 1: 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 2: 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%

Tabel 3: Betekenis Body Mass Index waarden:

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

Knopfuncties

PROGRAMMA SNELTOETSEN

Aan de bovenzijde van de computer zijn links en rechts de sneltoetsen te vinden van de verschillende programma's: MANUAL, P1-P12, USER, H.R.C. en BODY FAT. Onder de USER knop vindt u USER1, USER2, USER3, en USER4. Onder de HRC knop vindt u het 65% HRC, 75% HRC, 85% HRC en Target Heart Rate programma. Door in het standaardmenu op een van de knoppen te drukken, selecteert u het desbetreffende programma en zal de naam van het programma samen met het programmaprofiel op het grote LED scherm worden weergegeven.

1. START / STOP

Druk de START/STOP knop in om de training te starten of te stoppen.

2. ENTER

Druk op de ENTER knop om het geselecteerde programma, een ingestelde waarde of keuze te bevestigen.

3. MODE

Tijdens het trainen kunt u de MODE knop gebruiken om de weergave van het grote scherm te wijzigen.

4. RESET

Tijdens het instellen van de programma's kunt u de RESET knop indrukken om de waarde te herstellen naar 0. Indien u de RESET knop langer dan 2 seconden ingedrukt houdt, zullen alle gegevens van het scherm worden gewist. De gegevens van het USER programma en het BODY FAT programma zullen echter bewaard blijven.

5. PIJLKNOPPEN

- A.** In het standaardmenu kunt u op de pijlknoppen drukken om een programma te selecteren uit MANUAL, P1-P12, HRC, USER en BODY FAT. De naam van het programma zal op het scherm worden weergegeven.
- B.** Tijdens het instellen van een programma kunt u deze knoppen gebruiken om de waarden in te stellen van LEVEL (weerstand), TIME (trainingstijd), DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën) etc.
- C.** Tijdens het trainen kunt u deze knoppen indrukken om de LEVEL (weerstand) te verhogen/verlagen.
- D.** Wanneer de resultaten van het BODY FAT programma worden weergegeven, kunt u de pijlknoppen gebruiken om langs de verschillende resultaten te lopen.
- E.** Om overige gegevens in te stellen of te selecteren, kunt u de pijlknoppen gebruiken.

6. PULSE RECOVERY

De PULSE RECOVERY test geeft u een indicatie betreffende uw conditie. U kunt de test tijdens of na het trainen activeren (op het BODY FAT programma na). Er wordt gekeken naar het herstel van uw hartslag na een training; daarom wordt aangeraden om de PULSE RECOVERY test te doen aan het einde van uw training en niet aan het begin.

Druk in het standaardmenu op de PULSE RECOVERY KNOP en houdt vervolgens beide hartslagsensoren vast indien u geen borstband omheeft. De PULSE RECOVERY test duurt 1 minuut en berekent de toestand van uw conditie op een schaal van F1.0 t/m F6.0, waarbij F1.0 het beste resultaat is en F6.0 het slechtste resultaat:

F1.0= uitstekend

F2.0= zeer goed

F3.0= goed

F4.0= gemiddeld

F5.0= onder het gemiddelde

F6.0= slecht

Wanneer de conditietest voorbij is, kunt u op een willekeurige knop drukken om uit het programma te gaan. Tijdens de test kunt u de conditietest onderbreken door de RESET knop lang ingedrukt te houden.

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

7. CONSTANT POWER

Bij het MANUAL programma kunt u vooraf het aantal WATT instellen om op te trainen met behulp van de CONSTANT POWER knop.

Druk in het standaardmenu op de MANUAL knop en daarna direct op de CONSTANT POWER knop. U kunt nu met behulp van de pijlknoppen het aantal WATT instellen waarop u wenst te trainen. Druk op de ENTER knop om deze te bevestigen. Tijdens het trainen in het MANUAL programma zal de computer de weerstand automatisch verhogen/verlagen om uw training op niveau van het door u ingestelde aantal WATT te houden.

Tijdens de programma's P1-P12 kunt u op de CONSTANT POWER knop drukken om het WATT niveau handmatig aan te kunnen passen.

Druk tijdens programma P1-P12 op de CONSTANT POWER knop en vervolgens op de SCAN knop. Het lampje voor CONSTANT POWER zal branden net als het lampje voor CONSTANT VALUE. Het scherm naast CONSTANT POWER / CONSTANT VALUE zal het WATT niveau weergeven van 30-340. Druk op de pijlknoppen om het gewenste WATT niveau in te stellen. Het LEVEL scherm zal -- weergeven: het weergegeven programmaprofiel op het grote scherm zal dan het aantal WATT voorstellen in plaats van de weerstandsniveau uitgedrukt in LEVEL. Door op de pijlknoppen te drukken wijzigt u geen LEVEL, maar het aantal WATT. De computer zal op basis daarvan de weerstand aanpassen.

- CONSTANT POWER geeft aan dat u het aantal WATT kunt instellen m.b.v. de pijlknoppen
- CONSTANT VALUE geeft de waarde aan van het aantal WATT dat staat ingesteld

8. SCAN

Met behulp van de SCAN knop kunt u de weergave van de functies op de kleine schermen wijzigen. Tijdens een programma worden de bovenste functies TIME (tijd), SPEED (snelheid), CALORIES (calorieën), DISTANCE (afstand) en PULSE (hartslag) weergegeven. Wanneer u op de SCAN knop drukt, zullen de kleine schermen de onderste functies SEGMENT TIME (tijdsduur van het programma segment), AVERAGE SPEED (gemiddelde snelheid), CONSTANT VALUE (aantal WATT), RPM (omwentelingen per minuut) en LEVEL (weerstandsniveau) weergegeven. Drukt u nogmaals op de SCAN knop, zullen de gegevens om de 6 seconden worden afgewisseld op het scherm. Tijdens deze modus zal het lampje van de SCAN knop knipperen.

Het computerscherm

Het grote LED matrix scherm

Op het grote scherm wordt tijdens de trainingsprogramma's het programmaprofiel weergegeven. Het programmaprofiel geeft het weerstandsverloop aan (LEVEL) en bestaat uit 30 segmenten. Wanneer u vooraf geen trainingstijd heeft ingesteld, zal elk segment 1 minuut duren. Indien u vooraf wel een trainingstijd instelt, zal elk segment 1/30^e van de trainingstijd voorstellen. Wanneer u tijdens het trainen in P1-P12 de CONSTANT POWER functie activeert, zal het LED matrix scherm het aantal WATT weergegeven. Tijdens een programma kunt u op de MODE knop drukken; het scherm zal dan een screensaver weergegeven, leeg zijn of aantal LAPS weergegeven. Een LAP stelt 400 meter voor. Tijdens het instellen van een programma zullen op het scherm aanwijzingen worden weergegeven.

TIME/SEGMENT TIME

Dit scherm geeft de trainingstijd weer. Wanneer u vooraf een trainingstijd heeft ingesteld, zal de trainingstijd worden afgeteld naar 00:00. Indien u geen trainingstijd heeft ingesteld, zal de tijd automatisch gaan lopen vanaf de 00:00. Wanneer u tijdens het trainen op de SCAN knop drukt, zal het scherm SEGMENT TIME weergegeven: dit geeft de tijdsduur van een segment van het programmaprofiel aan.

SPEED/AVERAGE SPEED

SPEED geeft de huidige snelheid weer gedurende de training in aantal km per uur. Wanneer u op de SCAN knop drukt tijdens het trainen, zal AVERAGE SPEED worden weergegeven: dit geeft uw gemiddelde snelheid weer.

DISTANCE/RPM

Dit scherm geeft de afstand weer in aantal KM wanneer het DISTANCE lampje brandt. Wanneer u vooraf een afstand heeft ingesteld, zal de afstand worden afgeteld naar 0. U kunt een afstand instellen om af te leggen tijdens het trainen van 1KM tot maximaal 999KM. Indien u geen afstand heeft ingesteld, zal de afstand automatisch gaan lopen vanaf de 0km naar maximaal 999 KM. Wanneer u tijdens het trainen op de SCAN knop drukt, zal het scherm de RPM weergegeven: dit geeft het aantal omwentelingen per minuut weer (Revolutions Per Minute).

CALORIES/CONSTANT VALUE/CONSTANT POWER

Tijdens het trainen zal op dit scherm het aantal verbrande calorieën worden weergegeven. Het maximum aantal calorieën dat kan worden weergegeven is 999 Kcal. Wanneer u vooraf een hoeveelheid calorieën heeft ingesteld om te verbranden, zal de computer vanaf deze hoeveelheid calorieën gaan aftellen naar de 0.

Wanneer u op de SCAN knop drukt tijdens een programma, zal het scherm de CONSTANT VALUE weergeven: deze geeft het aantal WATT aan dat gegenereerd wordt tijdens het trainen.

Wanneer u op de CONSTANT POWER knop drukt, wordt de CONSTANT POWER modus geactiveerd. Dit houdt in dat u nu met behulp van de pijlknoppen het aantal WATT kunt aanpassen, waarbij de computer automatisch de weerstand gaat verhogen/verlagen om uw training op het aantal WATT te houden dat u instelt.

- CONSTANT POWER geeft aan dat u het aantal WATT kunt instellen m.b.v. de pijlknoppen
- CONSTANT VALUE geeft de waarde aan van het aantal WATT dat staat ingesteld

PULSE/LEVEL

Tijdens het trainen geeft dit scherm uw hartslag weer indien u een borstband om heeft of beide hartslagsensoren vasthoudt. Bij programma P1-P12 kunt u vooraf een hartslag instellen dat u niet wenst te overschrijden tijdens het trainen. Wanneer uw hartslag tijdens het trainen boven deze ingestelde hartslag komt te liggen, zal uw hartslag om dit scherm gaan knipperen om u erop te wijzen dat uw hartslag te hoog is. In dit geval dient u uw snelheid te verminderen en/of de weerstand te verlagen.

Wanneer u op de SCAN knop drukt tijdens een programma, zal het scherm het weerstandsniveau weergeven, uitgedrukt in LEVEL.

Het wijzigen van KM / MILE

Wanneer u de RESET knop lang ingedrukt houdt, wordt het scherm gewist, waarna KM of MILE wordt weergegeven. Indien u dit wilt wijzigen, kunt u in het standaardmenu de PIJL OMLAAG knop en START/STOP knop tegelijkertijd indrukken. Op het scherm zal dan KM of MILE worden weergegeven. Hierna zal de computer opnieuw worden opgestart met de nieuwe meeteenheid.

Het uitschakelen van het geluid

Houd in het standaardmenu de PIJL OMHOOG knop en START/STOP knop tegelijk ingedrukt. Herhaal deze stap totdat B2 wordt weergegeven; dit houdt in dat al het geluid wordt uitgeschakeld. Om het geluid weer in te schakelen kunt u de PIJL OMHOOG knop en START/STOP knop weer tegelijk indrukken, totdat B0 of B1 wordt weergegeven.