



Spirit CE800 Crosstrainer

Gebruikershandleiding - 2015

Versie 1.0

Zoals u wellicht weet of gemerkt heeft, heeft deze hometrainer geen adapter nodig. U wekt namelijk uw eigen stroom op, op het moment dat u traint. Wanneer u op de Crosstrainer stapt en begint te trappen, zal u zien dat de lampjes op het computerpaneel oplichten. Op dat moment kunt u uw training gaan instellen.

Voorgeprogrammeerde programma's

Met de programmatoetsen kunt u direct naar een programma toe. De programma toetsen dienen ook als cijfertoetsen bij het invoeren van instellingen. Bijvoorbeeld bij het instellen van uw leeftijd en gewicht. De bijhorende cijfers vindt u naast de programmatoets.

U kunt voor een bepaald programma kiezen om specifiek te trainen. Achter elk programma vindt u een korte beschrijving van wat u het beste traint per programma.

1. **Manual**

Bij het manual programma staan er nog geen trainingslevel ingesteld. Tijdens de training kunt u deze naar eigen wens aanpassen door gebruik te maken van de up/down toetsen.

2. **Hill**

Bij het Hill programma simuleert het op en af gaan van heuvels. De weerstand past zich daarom steeds aan van zwaar naar licht.

3. **Fatburn**

Het Fatburn programma is ontworpen (zoals de naam al zegt), om vet te verbranden. De beste manier om vet te verbranden is op een lagere krachtsinspanning. Ideale hulp hierbij is uw hartslag. Kijk bij de uitleg van het H.R.C. programma voor meer informatie.

4. **Cardio**

Dit is een training om het hart en de longen te verbeteren. U versterkt de hartspier en vergroot de longcapaciteit. Dit bereikt u door een hogere krachtsinspanning en variaties in de training.

5. **Strength**

Dit programma is ontworpen om de spieren in je onderlichaam te trainen. De weerstand wordt langzaam opgebouwd en blijft uiteindelijk op een hoog niveau. Hiervoor dient u uw been en bilspieren flink aan te spannen waardoor u deze flink traint.

6. **Interval**

Bij het interval programma wordt hoge weerstand afgewisseld met lage weerstand, waardoor ook de intensiteit sterk wordt afgewisseld. Dit zorgt ervoor dat je lichaam efficiënter met uw zuurstof leert omgaan.

Overige programma's

7. **Custom (Maak uw eigen programma)**

Het custom programma (gebruiker programma) stelt u in staat om zelf een programma te ontwerpen. Naast dat u uw programma kunt samenstellen, kunt u ook uw naam invoeren, zodat het programma op uw naam staat.

8. **Fit Test**

Met de fitness test kunt u uw VO2 Max berekenen. VO2 max, staat voor maximale zuurstofopname. Hoe meer zuurstof u kunt opnemen, hoe beter uw conditie is. Wat VO2 max betreft dus: Hoe hoger deze is, hoe beter. De Fit Test duurt tussen de 6 en de 15 minuten. Na de fit test wordt het resultaat op het scherm weergegeven.

In de tabel in de bijgeleverde Engelse handleiding kunt u zien wat het resultaat zegt over uw conditie. U vindt de tabel in de Engelstalige handleiding.

9. **H.R.**

Wanneer u gebruikt maakt van het hartslagprogramma dient u altijd uit te gaan van uw maximale hartslag. Op basis van uw maximale hartslag wordt namelijk de weerstand/snelheid bepaald waarop u ideaal voor uw doel traint. U berekent uw maximale hartslag als volgt:

Bijvoorbeeld voor iemand van 40 jaar oud.

$220 - \text{uw leeftijd. } 220 - 40 = 180$

$HR180 \times 0.6 (60\%) = 108$

De computer helpt u bij het aanhouden van de juiste hartslag. Op het moment dat uw hartslag te veel zakt, zorgt de computer ervoor dat de weerstand verhoogt wordt. Zit u boven target, dan zorgt de computer ervoor dat uw hartslag verlaagt wordt door de weerstand.

Het instellen van een hartslagprogramma werkt hetzelfde als het instellen van een voorgeprogrammeerd programma, zoals verderop in deze handleiding staat beschreven. Echter bij de laatste stap, alvorens u om start drukt wordt u het volgende gevraagd in te voeren: THR (Target Heart Rate) oftewel uw doelhartslag. Als u deze aan wilt passen kunt u dat doen door de up/down toetsen te gebruiken. Nadat u uw target heeft ingesteld, druk dan op enter en vervolgens op start om het programma te beginnen.

Hartslagprogramma's

Om ideaal te trainen en de training persoonlijk op u af te stellen kunt het het hartslagprogramma gebruiken. Aan de hand van uw hartslag valt namelijk het beste af te lezen hoe intensief u traint.

Gebruik hartslagband/sensoren

Om uw hartslag te meten tijdens de training kunt u de handvatten vasthouden, of de borstband gebruiken.

Sensoren

Op de handvatten ziet u aan weerszijde metalen plaatjes die dienen als sensoren voor de hartslag. Wanneer u de sensoren vasthoudt zal de hartslag worden weergegeven. Echter zal de weergave niet zo precies zijn, als wanneer u een de hartslagband gebruikt. Bij het hartslagprogramma dient u altijd de hartslagband te gebruiken.

Borstband

Zorg ervoor dat de borstband de juiste maat heeft. De borstband dient niet te strak te zitten, omdat dat onprettig kan zijn tijdens de training en omdat het kan gaan knellen. Ook dient de borstband niet te los te zitten, omdat deze dan af kan zakken en omdat de hartslag dan minder goed opgepakt kan worden. Zorg ervoor dat u de binnenkant van de band bevochtigd voor u begint met trainen. Dit dient te gebeuren, zodat er geleiding is van uw hart naar uw borstband. Zonder het bevochtigen van de borstband bestaat de kans dat de hartslag niet, of foutief weergegeven wordt.

Werking toetsen op computerpaneel

Enter

De enter toets gebruikt u om instellingen te bevestigen. Naast dat u met de enter toets een instelling bevestigd, gaat u door op de enter toets te drukken automatisch naar de volgende instelling.

Up/Down

Met de up/down toetsen kunt u de trainingswaarden instellen. Ook kunt u met deze toetsen tijdens het programma de weerstand aanpassen.

Cijfertoetsen

Naast elke programmatoets ziet u een cijfer staan. Wanneer u gegevens aan het instellen bent kun u met de cijfertoetsen snel en gemakkelijk naar de juiste waarde. Wanneer u bijvoorbeeld uw gewicht in dient te stellen en u weegt 80 kg. Dan drukt u simpelweg eerst op de toets Fit-test (cijfertoets 8) en vervolgens Auto Pilot (Cijfertoets 0).

Start

De start toets gebruikt u wanneer u de training wilt starten. Dit kan nadat u alle instellingen heeft doorlopen. Of direct na het kiezen van een programma wanneer u niets wenst in te stellen.

Stop/Reset

De stop/reset toets heeft meerdere functies.

Wanneer u tijdens een programma op de stop toets drukt pauzeert het programma voor 5 minuten. Als u uw training wilt vervolgen drukt u op de start toets of begint u weer met fietsen.

Wanneer u nogmaals op de stop toets drukt in de pauze stand, stopt het programma en keert u terug naar het hoofdmenu.

Wanneer u de stop/reset toets 5 seconden vasthoudt volgt er een reset.

Display

Er zijn 2 displaytoetsen

Displaytoets 1 (bovenaan computerpaneel)

Door op de displaytoets te drukken verandert u de weergave op uw scherm.

U kunt op het led scherm in kolommen uw training zien en u kunt door op display toets te drukken dat veranderen naar de weergave per ronde (lap). Elke ronde wordt gezien als 1 kolom.

Wanneer u 2 x op de displaytoets drukt dan begint 1 van de 2 blauwe lampjes naast de display toets te knipperen. De computer geeft nu automatisch om de 7 seconden uw ronde en uw totale training in kolommen weer.

Displaytoets 2 (Onderaan computerpaneel)

Deze displaytoets vindt u linksonderaan uw computerpaneel. Door op de deze displaytoets te drukken, kunt u alle trainingswaarden en instellingen zien.

U ziet dan in het digitale scherm respectievelijk

<u>Time en Distance</u>	(Tijd en Afstand)
<u>Level en Watt</u>	(Weerstandslevel en wattage.)
<u>Pulse en Kcal</u>	(Hartslag en calorieverbruik.)
<u>Speed, Rpm en Km/u</u>	(Snelheid, aantal omwentelingen per minuut en aantal kilometer per uur.)
<u>Mets</u>	(Aantal malen zuurstof dat extra nodig is in vergelijking met in rust.)

Fan

U kunt tijdens de training de ventilator aanzetten voor de nodige verkoeling. Door op de toets rechtsonder op het computerpaneel te drukken, zet u de ventilator aan.

Weergave computerpaneel

Display 1

In het midden op uw computerpaneel vindt u een led scherm. Op het led scherm wordt uw training in blokjes/segmenten weergegeven. U ziet het verloop van de training en aan het lampje dat knippert kunt u zien hoever in uw training u bent.

Display 2

Onder het led scherm wordt uw training digitaal weergegeven. Tijdens de instellingen wordt digitaal weergegeven wat u in dient te voeren en tijdens de training kunt hier u uw trainingswaarden aflezen.

Weergave training

De training wordt weergegeven op het scherm. U ziet verschillende kolommen met segmenten. Hoe hoger de kolom hoe zwaarder de weerstand. In totaal zijn er 20 kolommen en 40 segmenten per kolom. Wanneer u aan het trainen bent, kunt u naast de tijd ook aan de knipperende kolom zien hoever in uw training u bent. Hoelang u doet over 1 kolom hangt af van de trainingstijd. De door u ingevoerde trainingstijd wordt namelijk verdeeld over de 20 kolommen in gelijke delen.

Programma's starten

Voorgeprogrammeerd programma

Wanneer u op een programmatoets drukt om een programma te beginnen, wordt op het computerpaneel weergegeven wat u in dient te voeren.

- **Stap 1**

Wanneer u een programma wilt starten drukt u simpelweg op een van de programmatoetsen op het computerpaneel. Wilt u het programma direct starten, druk dan na het selecteren van een programma op de op de start toets. De tijd begint te lopen en u kunt uw training beginnen. Wilt u het programma verder instellen, druk dan op de enter toets.

- **Stap 2**

Als u op de enter toets heeft gedrukt, wordt gevraagd om uw leeftijd in te voeren. Gebruik hiervoor de up/down toetsen, of de cijfertoetsen. Druk op enter om uw keuze te bevestigen.

- **Stap 3**

Vervolgens wordt gevraagd om uw gewicht in te stellen. Gebruik hiervoor wederom de up/down of de cijfertoetsen. Bevestig met enter.

- **Stap 4**

U kunt nu de tijd gaan instellen. De tijd is in te stellen van 10 t/m 99 minuten. Gebruik hiervoor weer de up/down of de cijfertoetsen en bevestig met enter.

- **Stap 5**

U heeft nu al de instellingen doorlopen en kunt de training starten door op de start toets te drukken. De tijd zal nu aftellen. Wilt u tijdens de training de weerstand aanpassen dan kunt u hiervoor de up/down toetsen gebruiken.

Custom programma starten

- **Stap 1**
Druk op de programmaknop: Custom, om te beginnen.
- **Stap 2**
U ziet vervolgens " Name -----" als er door u nog geen naam is opgeslagen. U kunt uw naam t/m 7 karakters invoeren door de up/down toetsen te gebruiken. Om te bevestigen druk op enter.
- **Stap 3**
Vervolgens dient u uw leeftijd in te voeren. Gebruik hiervoor de up/down toetsen, of de cijfertoetsen en bevestig met enter.
- **Stap 4.**
U wordt nu gevraagd uw gewicht in te voeren. Gebruik hiervoor wederom de up/down toetsen of de cijfertoetsen en bevestig met enter.
- **Stap 5**
Vervolgens komt de tijd. Stel de gewenste trainingstijd in en druk op enter.
- **Stap 6**
U wordt nu gevraagd het gewenste trainingslevel in te stellen. Het trainingslevel is in te stellen tot en met niveau 20. Hoe hoger het trainingslevel, hoe zwaarder u de training kunt maken.
- **Stap 7**
U zult nu zien dat de eerste kolom knippert. U kunt nu deze kolom in trainingslevel aanpassen. Verhoogt u de weerstand (trainingslevel) dan ziet u de kolom hoger worden. Verlaagt u de weerstand, dan wordt de kolom lager. U kunt nu elke kolom op deze wijze instellen. In totaal zijn er 20 kolommen om in te stellen. Bevestig met enter.
- **Stap 8**
Nadat u alle kolommen heeft ingevoerd en op enter gedrukt hebt, slaat de computer uw ingestelde programma en gegevens op. U kunt nu het programma starten door op start te drukken.

Fit Test programma starten

- **Stap 1**
Druk op de Fit Test toets.
- **Stap 2**
Selecteer met de up en down toetsen male of female (man of vrouw)
Let op!: Wanneer u conditioneel heel slecht getraind bent als man dient u "female" te selecteren. Andersom dient u wanneer u een conditioneel heel goed getrainde vrouw bent, "male" te selecteren.
- **Stap 3**
Er wordt nu gevraagd uw leeftijd in te voeren. Met de up en down toetsen gaat u naar de juiste leeftijd. Druk op enter om te bevestigen en naar het volgende scherm te gaan.
- **Stap 4**
Er wordt nu gevraagd uw gewicht in te voeren. Gebruik hiervoor wederom de up en down toetsen en bevestig met enter.
- **Stap 5**
Druk op start om de test te beginnen.