



Spirit XE-195 Crosstrainer

Gebruikershandleiding

Versie 1.0

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

Programma's

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. 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.

3. Hill

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

4. 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.

6. Interval

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

7. HR (Hartslag programma)

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

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

$\text{HR1} 180 \times 0.6 (60\%) = 108$

$\text{HR2} 180 \times 0.8 (80\%) = 144$

Wanneer u kiest voor een van de hartslagprogramma's.

Het programma staat standaard ingesteld op 60% van uw maximale hartslag, maar u kunt uw hartslag ook nog aanpassen.

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 de weerstand verlaagt wordt.

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 de hartslagprogramma's HR1 en HR2 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 bevochtigt 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 bevestigt, 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.

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

De stop 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 druk u op de start toets. 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 toets 3 seconden vasthoudt volgt er een complete reset.

Fan

U kunt tijdens de training de ventilator aanzetten voor de nodige verkoeling. Door de knop aan de rechter zijkant van het computerpaneel om te zetten gaat de ventilator aan.

Muziek (Aux Input)

U kunt via de ingebouwde boxen uw eigen muziek afspelen via een MP3 speler. Plug de bijgeleverde kabel in de MP3 en met de andere uitgang in de computer van de crosstrainer en op enter.

Toetsen op handvatten

Op de handvatten voor de hartslag vindt u aan beide zijden een toets zitten. Dit is een up en en down toets. Deze kunt u gebruiken om iets in te stellen, of om de weerstand te verhogen of verlagen tijdens een programma.

Display

Op het computerpaneel ziet u 1 groot LCD scherm.

Het scherm wordt blauw verlicht op het moment dat u op een toets drukt, of begint met trainen. In de bovenzijde van het LCD scherm vind u van links naar rechts de weergave van: RPM, calories, time, distance, pulse(Aantal omwentelingen per minuut, calorieverbruik, tijd, afstand, hartslag) Onderin het scherm vindt u de digitale tekst waarin o.a. aangegeven wordt wat u in dient te voeren tijdens de instellingen.

Weergave training

In het midden van uw scherm ziet u het programma en het verloop van het programma tijdens de training. Aan de knipperende kolom kunt u zien waar/hoever u in uw training bent. Voorgeprogrammeerd programma starten

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

Programma starten

Voorgeprogrammeerd programma

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. 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 toetsen. 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 toetsen bevestig met enter.

Stap 5

Vervolgens kunt u het maximale trainingslevel (maximale weerstand) instellen. Maximaal = 20. Stel het level in en druk op enter.

Stap 6

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.

Hartslag programma (HR)

Stap 1

Druk op de HR toets om het hartslagprogramma te selecteren.

Stap 2

Als u op de enter toets heeft gedrukt, wordt gevraagd om uw leeftijd in te voeren. Gebruik hiervoor de up/down toetsen. 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 toetsen. 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 toetsen bevestig met enter.

Stap 5

Vervolgens kunt u de doelhartslag instellen. Gebruik de up/down toetsen om deze in te stellen en druk op enter om de instellingen af te ronden.

Stap 6

Druk op start om de training te beginnen.