

Gebruiksaanwijzing



E-1000p 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 achterzijde van de crosstrainer (aan de zijde van het weerstandssysteem).

Nadat u de stroom heeft aangesloten, zullen alle iconen op het scherm worden weergegeven en kunt u vervolgens de datum en tijd instellen:

1. Op het scherm zal de standaardtijd en standaarddatum worden weergegeven.
2. Stel achtereenvolgens het jaar, de maand en dag in door de draaiknop naar links of rechts te draaien en druk de draaiknop telkens in om de ingestelde gegevens op te slaan.
3. Hierna kunt u de tijd instellen. Draai de draaiknop naar links of rechts om het uur in te stellen en druk de draaiknop in om het uur te bevestigen. Stel vervolgens de minuten op dezelfde manier in.

Een USER selecteren (U1-U9)

1. Selecteer een USER uit U1-U9 door de draaiknop naar links of rechts te draaien en druk de draaiknop in om uw keuze op te slaan.
2. Stel achtereenvolgens uw geslacht, leeftijd (AGE), lengte (HGT) en gewicht (WGT) in m.b.v. de draaiknop en druk de draaiknop telkens in om de ingestelde waarden op te slaan.
3. Het scherm zal hierna het standaardmenu weergeven.
4. Om weer van USER te wisselen, kunt u de RESET knop lang ingedrukt houden en bovenstaande stappen herhalen. Wanneer u geen gegevens wenst in te stellen, kunt u direct op de START/STOP knop drukken.

Het standaardmenu weergeven

1. Nadat u de stroom heeft aangesloten en een datum, tijd en USER heeft ingesteld, wordt het standaardmenu weergegeven. Dit herkent u aan MAN. dat wordt weergegeven op het scherm. Vanuit het standaardmenu kunt u een programma selecteren en/of instellen.
2. Indien er een programma actief is, kunt u op de STOP knop drukken zodat deze stopt en vervolgens kort op de RESET knop drukken om het standaardmenu weer te geven.

Het aanpassen van de weerstand

U kunt tijdens het trainen de weerstand aanpassen door de draaiknop naar links of rechts te draaien. De weerstand is in te stellen van niveau 1 t/m 16. Iedere rij op het scherm houdt 1 weerstandsniveau in.

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 natuurlijk 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 op dat u niet de ingebouwde hartslagsensoren vasthoudt wanneer u de borstband draagt.

Beginnen met trainen

DIRECT TRAINEN ZONDER GEGEVENS IN TE STELLEN – QUICK START

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. Dit zal ervoor zorgen dat u kunt gaan beginnen met trainen zonder iets in te stellen. In dit programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd en verlaagd; deze kunt u tijdens het trainen handmatig aanpassen met behulp van de draaiknop. De tijd, afstand, aantal verbrande calorieën, etc. zullen automatisch worden bijgehouden en worden weergegeven op het computerscherm.

HET SELECTEREN EN INSTELLEN VAN DE TRAININGSPROGRAMMA'S

Vanuit het standaardmenu kunt u de draaiknop naar links of rechts draaien om een programmamodus te selecteren uit MANUAL, PROGRAMS, USER, HRC en WATT.

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, calorieën of maximale hartslag instellen.

1. Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven, kunt u op de START/STOP knop drukken om direct te beginnen met trainen of op de draaiknop drukken om het MANUAL programma (MAN.) te selecteren en een trainingstijd, afstand, calorieën of maximale hartslag in te stellen.
2. Nadat u op de draaiknop heeft gedrukt, kunt u een weerstandsniveau (LOAD) instellen om op te trainen. Stel een weerstandsniveau in van 1-16 door de draaiknop naar links of rechts te draaien en druk de draaiknop in om de ingestelde weerstandsniveau op te slaan.
3. Hierna kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES) of maximale hartslag (PULSE) instellen. Stel elk gegeven in door de draaiknop naar links of rechts te draaien en druk telkens op de draaiknop om de ingestelde waarden op te slaan.
4. Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen.
5. Tijdens het trainen kunt u handmatig de weerstand aanpassen door de draaiknop naar links of rechts te draaien.
6. Alle vooraf ingestelde waarden zullen gaan aflopen. Wanneer u geen tijd, afstand of calorieën vooraf instelt, zullen deze automatisch worden bijgehouden.
7. Overige gegevens zoals SPEED (snelheid), RPM (aantal omwentelingen per minuut), WATT en PULSE (hartslag) zullen tijdens het trainen worden weergegeven.
8. Indien u een maximale hartslag heeft ingesteld, zal de computer een piepsignaal afgeven zodra uw hartslag de vooraf ingestelde hartslag overschrijdt.

Voorgeprogrammeerde programma's P01-P12

Programma's P1 t/m P12 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, calorieën, maximale hartslag en het weerstandsniveau van het programmaprofiel instellen.

1. Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven, dient u de draaiknop naar rechts te draaien totdat PROG wordt weergegeven. Druk zodra PROG wordt weergegeven op de draaiknop. Onder PROG bevinden zich de voorgeprogrammeerde programma's.
2. Hierna wordt P01 weergegeven en kunt u aan de draaiknop draaien om langs de verschillende programma's te lopen van P01-P12.
3. Zodra het gewenste programma wordt weergegeven kunt u op de draaiknop drukken om het gewenste programma te selecteren.
4. Nadat u op de draaiknop heeft gedrukt, kunt u een weerstandsniveau instellen om op te trainen. Stel een weerstandsniveau in door de draaiknop naar links of rechts te draaien en druk de draaiknop in om de ingestelde weerstandsniveau op te slaan.
5. Hierna kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES) of maximale hartslag (PULSE) instellen. Stel elk gegeven in door de draaiknop naar links of rechts te draaien en druk telkens op de draaiknop om de ingestelde waarden op te slaan.
6. Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen. De computer zal de weerstand automatisch verhogen en verlagen; tijdens het trainen kunt u handmatig de weerstand aanpassen m.b.v. de draaiknop.
7. Alle vooraf ingestelde waarden zullen gaan aflopen. Wanneer u geen tijd, afstand of calorieën vooraf instelt, zullen deze automatisch worden bijgehouden.
8. Overige gegevens zoals SPEED (snelheid), RPM (aantal omwentelingen per minuut), WATT en PULSE (hartslag) zullen tijdens het trainen worden weergegeven.
9. Indien u een maximale hartslag heeft ingesteld, zal de computer een piepsignaal afgeven zodra uw hartslag de vooraf ingestelde hartslag overschrijdt.

Het USER programma

Het USER programma stelt u in staat om zelf een trainingsprogramma op te stellen. U kunt de weerstand van elk van de 20 segmenten van het programmaprofiel instellen en naderhand trainen op het door u samengestelde parcours.

1. Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven, dient u de draaiknop naar rechts te draaien totdat USER wordt weergegeven. Druk zodra USER wordt weergegeven op de draaiknop om het USER programma te selecteren.
2. Nadat u het USER programma geselecteerd heeft, kunt u met behulp van de draaiknop de weerstand van het 1e segment van het programmaprofiel instellen. Draai de draaiknop naar links of rechts om de weerstand in te stellen en druk de draaiknop in om de ingestelde weerstand op te slaan. Hierna zal het 2e segment van het programmaprofiel knippen. Stel op dezelfde manier het weerstandsniveau van alle 20 segmenten in. Wanneer u het programmaprofiel volledig heeft ingesteld, kunt u de draaiknop lang ingedrukt houden.
3. Hierna kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES) of maximale hartslag (PULSE) instellen. Stel elk gegeven in door de draaiknop naar rechts of links te draaien en druk telkens de draaiknop in om de ingestelde waarden op te slaan.

4. Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen. De computer zal de weerstand automatisch verhogen en verlagen; tijdens het trainen kunt u handmatig de weerstand aanpassen m.b.v. de draaiknop.
5. Alle vooraf ingestelde waarden zullen gaan aflopen. Wanneer u geen tijd, afstand of calorieën vooraf instelt, zullen deze automatisch worden bijgehouden.
6. Overige gegevens zoals SPEED (snelheid), RPM (aantal omwentelingen per minuut), WATT en PULSE (hartslag) zullen tijdens het trainen worden weergegeven.

HEART RATE CONTROL programma's

De HEART RATE CONTROL (HRC) programma's stellen u in staat om binnen een bepaalde hartslagzone te trainen. Na het invoeren van uw leeftijd, zal de computer automatisch uw doelhartslag berekenen bij de percentages 55%, 75% en 90%. Ook heeft u de mogelijkheid om handmatig een doelhartslag in te stellen waarop u wenst te trainen.

Tijdens een HRC programma zal de computer de weerstand automatisch verhogen/verlagen om uw hartslag op peil van de TARGET HEART RATE (doelhartslag) 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.

Het 55% HRC programma is geschikt voor hersteltraining/vetverbranding, het 75% HRC programma voor vetverbranding/conditieverbetering en het 90% HRC programma voor intensieve conditietraining/prestatieverbetering.

De formules die bij de programma's worden gebruikt om de TARGET HEART RATE te berekenen, zijn:

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

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

$(220 - \text{uw leeftijd}) \times 90\%$

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

1. Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven, dient u de draaiknop naar rechts te draaien totdat H.R.C. wordt weergegeven. Druk zodra H.R.C. wordt weergegeven op de draaiknop om voor H.R.C. te kiezen; hieronder bevinden zich de HEART RATE CONTROL programma's.
2. Hierna kunt u een H.R.C. programma kiezen uit 55%, 75%, 90% en TAG. Bij 55%, 75% en 90% wordt uw doelhartslag automatisch weergegeven boven het percentage. Wanneer u voor TAG kiest, kunt u handmatig uw doelhartslag instellen. Stel in dat geval de gewenste doelhartslag in door de draaiknop naar rechts/links te draaien en druk de draaiknop in om de ingestelde doelhartslag te bevestigen.
3. Hierna kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE) of aantal calorieën (CALORIES) instellen.

4. Stel elk gegeven in door de draaiknop naar rechts/links te draaien en druk telkens de draaiknop in om de ingestelde waarden op te slaan.
5. Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen. De computer zal geleidelijk aan de weerstand automatisch verhogen en verlagen.
5. Alle vooraf ingestelde waarden zullen gaan aflopen. Wanneer u geen tijd, afstand of calorieën vooraf instelt, zullen deze automatisch worden bijgehouden.
6. Overige gegevens zoals SPEED (snelheid), RPM (aantal omwentelingen per minuut), WATT en PULSE (hartslag) zullen tijdens het trainen worden weergegeven.

Het WATT programma

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. Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven, dient u de draaiknop naar rechts/links te draaien totdat WATT wordt weergegeven. Druk zodra WATT wordt weergegeven op de draaiknop om het WATT programma te selecteren.
2. Nadat u het WATT programma geselecteerd heeft, kunt u met behulp van de draaiknop het aantal WATT instellen waarop u wenst te trainen. Draai de knop naar links of rechts om het gewenste WATT niveau in te stellen en druk de draaiknop in om het ingestelde WATT niveau te bevestigen. Het aantal WATT is instelbaar van 10 t/m 350.
3. Hierna kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES) of maximale hartslag (PULSE) instellen. Stel elk gegeven in door de draaiknop naar rechts/links te draaien en druk telkens op de draaiknop om de ingestelde waarden op te slaan.
4. Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen. De computer zal de weerstand automatisch verhogen en verlagen teneinde uw training op het ingestelde WATT niveau te houden.
5. Indien de computer de weerstand naar de maximale weerstand heeft aangepast en u alsnog op een lager aantal WATT aan het trainen bent dan dat u heeft ingesteld, zal de computer een pijl-omlaag symbool aangeven. U dient dan de sneller te bewegen op de crosstrainer om aan het aantal WATT te voldoen dat u vooraf heeft ingesteld.
6. Indien de computer de weerstand naar de laagste weerstand heeft aangepast en u alsnog op een hoger aantal WATT aan het trainen bent dan dat u heeft ingesteld, zal de computer een pijl-omhoog symbool aangeven. U dient dan de langzamer te bewegen op de crosstrainer om aan het aantal WATT te voldoen dat u vooraf heeft ingesteld.

De computerknoppen

DRAAIKNOP (+/- ENTER)

- In het standaardmenu kunt u aan de knop draaien om langs de verschillende programma's te lopen.
- Tijdens het instellen van de programma's kunt u de knop richting +/- draaien om een weerstandsniveau, tijd, afstand, calorieën, etc. in te stellen.
- Door de draaiknop in te drukken, bevestigt u het programma dat u geselecteerd heeft of een waarde dat u heeft ingesteld.
- Tijdens het trainen kunt u de knop richting +/- draaien om de weerstand te verhogen of te verlagen.

START/STOP

Met de START/STOP knop kunt u een programma starten of stoppen.

RESET

- Wanneer u een programma stopt, en de RESET knop **kort** indrukt, zal het standaardmenu worden weergegeven.
- Wanneer u een programma stopt, en de RESET knop **lang** ingedrukt houdt, wist u alle gegevens en keert u terug naar het beginmenu.

RECOVERY

Hiermee activeert u het RECOVERY programma. Dit is een functie die u een indicatie kan geven over uw de staat van uw conditie aan de hand van een testje. Er wordt hierbij gekeken naar het herstel van uw hartslag. De conditietest kunt u activeren door tijdens het trainen 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
- **F1 - F2** = Zeer goed
- **F2 - F2,9** = Goed
- **F3 - F3,9** = Gemiddeld
- **F4 - F5,9** = Onder het gemiddelde
- **F6** = Slecht

BODY FAT

Hiermee start u het BODY FAT programma, waarbij een schatting wordt gemaakt van uw lichaamsvetpercentage en BMI.

Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven, kunt u de BODY FAT knop indrukken. Hierna zal de USER worden weergegeven die actief is, en dient u de hartslagsensoren met beide handen vast te houden. Na enkele seconden wordt een schatting van uw lichaamsvetpercentage weergegeven en kort daarna uw BMI. Om het BODY FAT programma te verlaten, kunt u de BODY FAT knop nogmaals indrukken.

Let op: de computer berekent uw lichaamsvetpercentage en BMI aan de hand van de USER gegevens die actief zijn. Voor het wisselen van USER/het instellen van USER gegevens, zie blz. 2.

Het aflezen van de trainingsgegevens

TIME

Geeft de trainingstijd weer uitgedrukt in minuten en seconden. De tijd zal automatisch beginnen te lopen vanaf de 00:00 tot max. 99:59 nadat u een programma heeft gestart. U kunt ook vooraf een trainingstijd instellen met behulp van de draaiknop. De tijd zal dan gaan aflopen naar de 00:00 vanaf de door u ingestelde trainingstijd. Wanneer de 00:00 bereikt wordt, zal de computer een piepsignaal afgeven. De trainingstijd is in te stellen van 1:00 – 99:00 minuten.

SPEED

Geeft uw trainingssnelheid weer in aantal KM per uur.

RPM

Geeft het aantal omwentelingen per minuut weer.

DISTANCE

Geeft de afgelegde afstand weer in aantal KM, met een max. van 99,9 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. De afstand is instelbaar van 0,1 – 99,9KM.

CALORIES

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 (10 -990). Het aantal calorieën zal dan gaan aflopen naar de 0 vanaf de door u ingestelde hoeveelheid calorieën.

PULSE

De computer geeft uw hartslag weer, uitgedrukt in aantal slagen per minuut. U dient voor de weergave van uw hartslag beide hartslagsensoren vast te houden of een hartslagmeter in de vorm van een borstband toe te passen. De maximale hartslag is vooraf in te stellen van 30 – 240.

WATT

Geeft het aantal WATT weer. U kunt bij het WATT programma het aantal WATT instellen waarop u wenst te trainen. Het aantal WATT is in te stellen van 10 – 350.

LOAD

Geeft het weerstandsniveau weer zodra u de weerstand verhoogt/verlaagt. De weerstand kan variëren van niveau 1 t/m niveau 16.

HET PROGRAMMAPROFIEL

Onderaan het scherm wordt het programmaprofiel weergegeven. Het programmaprofiel geeft het parcours aan dat u aflegt tijdens het programma. Het knipperend onderdeel geeft aan waar u zich bevindt in het programma.

NB.

- Wanneer de crosstrainer langer dan 4 minuten niet in gebruik is, zal het scherm naar de stand-by modus gaan en zullen de datum, tijd en kamertemperatuur worden weergegeven
- Om het scherm weer te activeren kunt u op een knop drukken of de crosstrainer in beweging brengen
- Wanneer het scherm niet goed leesbaar is, dient u de adapter te verwijderen en opnieuw te plaatsen.