

Gebruiksaanwijzing



E-850p 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.

Het standaardmenu weergeven

1. Nadat u de stroom heeft aangesloten, wordt het standaardmenu weergegeven. Dit herkent u aan MANUAL dat knippert op het scherm. Vanuit het standaardmenu kunt u een programma selecteren en instellen.
2. Wanneer er een programma actief is, kunt u op de START/STOP knop drukken om deze te stoppen en kunt u daarna op de RESET knop drukken om de trainingsgegevens te wissen en het standaardmenu weer te geven.

Het aanpassen van de weerstand

U kunt tijdens het trainen de weerstand aanpassen m.b.v. de UP/DOWN knop: met de UP knop verhoogt u de weerstand en met de DOWN knop verlaagt u de weerstand. De weerstand is in te stellen van niveau 1 t/m 16 (LOAD 1 t/m16). Elke rij op het scherm kan 2 weerstandsniveaus inhouden.

- Tijdens het MANUAL programma kunt u handmatig de weerstand aanpassen
- USER PRORAM stelt u in staat om zelf vooraf een programma samen te stellen
- Tijdens de programma's PROGRAM 1-12, H.R.C. en WATT zal de computer automatisch de weerstand aanpassen.

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 ook 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 hometrainer 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 MANUAL programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd en verlaagd; deze kunt u tijdens het trainen handmatig aanpassen m.b.v. de UP/DOWN knop.

HET SELECTEREN EN INSTELLEN VAN DE TRAININGSPROGRAMMA'S

Vanuit het standaardmenu kunt u op de UP/DOWN knop drukken om een programmamodus te selecteren uit MANUAL, PROGRAM, USER PROGRAM, 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 m.b.v. de UP/DOWN knop. 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 MODE knop drukken om het MANUAL programma te selecteren en een trainingstijd, afstand, calorieën of maximale hartslag in te stellen.
2. Nadat u op de MODE knop heeft gedrukt, kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES) of maximale hartslag (PULSE) instellen. Stel elk gegeven in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk telkens op de MODE knop 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 op de UP/DOWN knop te drukken: met de UP knop verhoogt u de weerstand en met de DOWN knop verlaagt u de weerstand.
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) en WATT zullen tijdens het trainen automatisch worden weergegeven.
8. Indien u een maximale hartslag heeft ingesteld, zal de computer een piepsignaal afgeven zodra uw hartslag de vooraf ingestelde hartslag overschrijdt. (U kunt uw hartslag meten m.b.v. de bijgeleverde borstband).

PROGRAM 1-12

PROGRAM 1 - 12 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. U heeft de mogelijkheid om vooraf een trainingstijd in te stellen.

1. Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven, dient u op de UP/DOWN drukken totdat PROGRAM wordt weergegeven. Druk zodra PROGRAM wordt weergegeven op de MODE knop. Onder PROGRAM bevinden zich de voorgeprogrammeerde programma's.
2. Hierna wordt PROGRAM 1 weergegeven en de UP/DOWN knop gebruiken om langs de verschillende programma's te lopen van PROGRAM 1 -12.
3. Zodra het gewenste programma wordt weergegeven kunt u op de MODE knop drukken om het gewenste programma te selecteren.
4. Nadat u op de MODE knop heeft gedrukt, kunt u een trainingstijd (TIME) instellen om op te trainen. Stel de gewenste trainingstijd in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk zodra de gewenste trainingstijd wordt weergegeven op de START/STOP knop om te beginnen met trainen.

5. Indien u vooraf geen trainingstijd wenst in te stellen, kunt u simpelweg TIME op 0:00 laten staan en direct op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen in het door u geselecteerde programma.
6. De computer zal tijdens het trainen de weerstand automatisch verhogen en verlagen; tijdens het trainen kunt u handmatig de weerstand aanpassen door op de UP/DOWN knop te drukken.
7. Trainingsgegevens zoals de afstand (DISTANCE), aantal verbrande calorieën (CALORIES) en snelheid (SPEED) zullen tijdens het trainen worden weergegeven.

USER PROGRAM

USER PROGRAM 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 op de UP/DOWN knop te drukken totdat USER PROGRAM wordt weergegeven. Druk zodra USER PROGRAM wordt weergegeven op de MODE knop om het programma te selecteren.
2. Nadat u het USER programma geselecteerd heeft, kunt u met behulp van de UP/DOWN knop de weerstand (LOAD) van het 1e segment (S01) van het programmaprofiel instellen. Druk op de UP/DOWN knop om de weerstand in te stellen en druk de MODE knop in om de ingestelde weerstand op te slaan.
3. Hierna zal het 2e segment (S02) van het programmaprofiel knippen. Stel op dezelfde manier het weerstandsniveau van alle 20 segmenten in. Wanneer u het programmaprofiel volledig heeft ingesteld (S01-S20), kunt u de MODE knop lang ingedrukt houden.
3. Hierna kunt u nog een trainingstijd (TIME) instellen. Stel de gewenste trainingstijd in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk hierna op de START/STOP knop om te beginnen met trainen.
4. Trainingsgegevens zoals de afstand (DISTANCE), aantal verbrande calorieën (CALORIES) en snelheid (SPEED) zullen tijdens het trainen worden weergegeven.

H.R.C.

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 bij TAG.

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 LOAD 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 volgende worden gebruikt om de TARGET HEART RATE te berekenen:

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

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

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

Let op: tijdens de HRC programma's dient u uw borstband te dragen of de ingebouwde hartslagsensoren vast te houden. Houd niet de hartslagsensoren vast wanneer u de borstband draagt.

1. Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven, dient u de MODE knop naar rechts te draaien totdat H.R.C. wordt weergegeven. Druk zodra H.R.C. wordt weergegeven op de MODE knop om voor H.R.C. te kiezen; hieronder bevinden zich de HEART RATE CONTROL programma's.
2. U dient eerst uw leeftijd (AGE) in te stellen. Stel uw leeftijd in m.b.v. de UP/DOWN knop en bevestig deze door de MODE knop in te drukken.
3. 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 bij PULSE. Wanneer u voor TAG kiest, kunt u handmatig uw doelhartslag instellen. Stel in dat geval de gewenste doelhartslag in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk de MODE knop in om de ingestelde doelhartslag te bevestigen.
3. U heeft nu de mogelijkheid om vooraf een trainingstijd (TIME) in te stellen. Stel de gewenste trainingstijd in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk zodra de gewenste trainingstijd wordt weergegeven op de START/STOP knop om te beginnen met trainen.
4. De computer zal geleidelijk aan de weerstand automatisch verhogen en verlagen.

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. Het aantal WATT is in te stellen van 10-350.

1. Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven, dient u op de UP/DOWN knop te drukken totdat WATT wordt weergegeven. Druk zodra WATT wordt weergegeven op de MODE knop om het WATT programma te selecteren.
2. Nadat u het WATT programma geselecteerd heeft, kunt u het aantal WATT instellen waarop u wenst te trainen (WATT SETTING). Druk op de UP/DOWN knop om het gewenste WATT niveau in te stellen (10-350) en druk de MODE knop in om het ingestelde WATT niveau te bevestigen.
3. Hierna kunt u nog een trainingstijd (TIME) instellen. Stel de gewenste trainingstijd in door de MODE knop naar rechts of links te draaien en druk hierna op de START/STOP knop om te beginnen met trainen.
4. 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, dient u sneller te bewegen 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, dient u langzamer te bewegen om aan het aantal WATT te voldoen dat u vooraf heeft ingesteld.

Overzicht van de computerknoppen

UP/DOWN

- In het standaardmenu kunt u de UP/DOWN knop gebruiken om langs de verschillende programma's te lopen.
- Tijdens het instellen van de programma's kunt u de UP/DOWN knop gebruiken om een gegeven zoals de tijd (TIME) in te stellen.
- Tijdens het trainen kunt u op de UP/DOWN knop drukken om de weerstand te verhogen of te verlagen.

MODE

Door de MODE knop in te drukken, bevestigt u het programma dat u geselecteerd heeft of een waarde dat u heeft ingesteld.

START/STOP

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

RESET

Wanneer u een programma stopt en daarna de RESET knop indrukt, zal het standaardmenu worden weergegeven.

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

Het aflezen van de trainingsgegevens

TIME

Geeft de trainingstijd weer uitgedrukt in minuten en seconden. De tijd zal automatisch beginnen te lopen nadat u een programma heeft gestart. U kunt ook vooraf een trainingstijd instellen. De tijd zal dan gaan aflopen naar de 0:00 vanaf de door u ingestelde trainingstijd. Wanneer de 0:00 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.

CALORIES

Geeft het aantal calorieën weer dat u tijdens het trainen verbrandt.

PULSE

De computer geeft bij PULSE 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.

Let op dat u niet de hartslagsensoren vasthoudt wanneer u de borstband draagt. Het meten van uw hartslag via de borstband geeft een betere meting dan het meten van uw hartslag via de hartslagsensoren.

Bij het H.R.C. programma kunt u een doelhartslag selecteren/instellen om op te trainen.

WATT

Geeft het aantal WATT weer waarop u aan het trainen bent. Het aantal WATT dat berekend wordt is een combinatie van RPM en de weerstand (LOAD).

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. De computer zal dan de weerstand automatisch verhogen en verlagen zodat u op het aantal WATT blijft trainen dat u vooraf heeft ingesteld.

LOAD

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

HET PROGRAMMAPROFIEL

Centraal op het scherm wordt het programmaprofiel weergegeven; deze geeft het weerstandsverloop weer.

Het programmaprofiel bestaat uit 8 rijen, waarbij elke rij 2 weerstandsniveaus kan inhouden. Er zijn in totaal 20 kolommen, waarbij u van links naar rechts beweegt. Het knipperende kolom geeft aan waar u zich bevindt op het programmaprofiel.