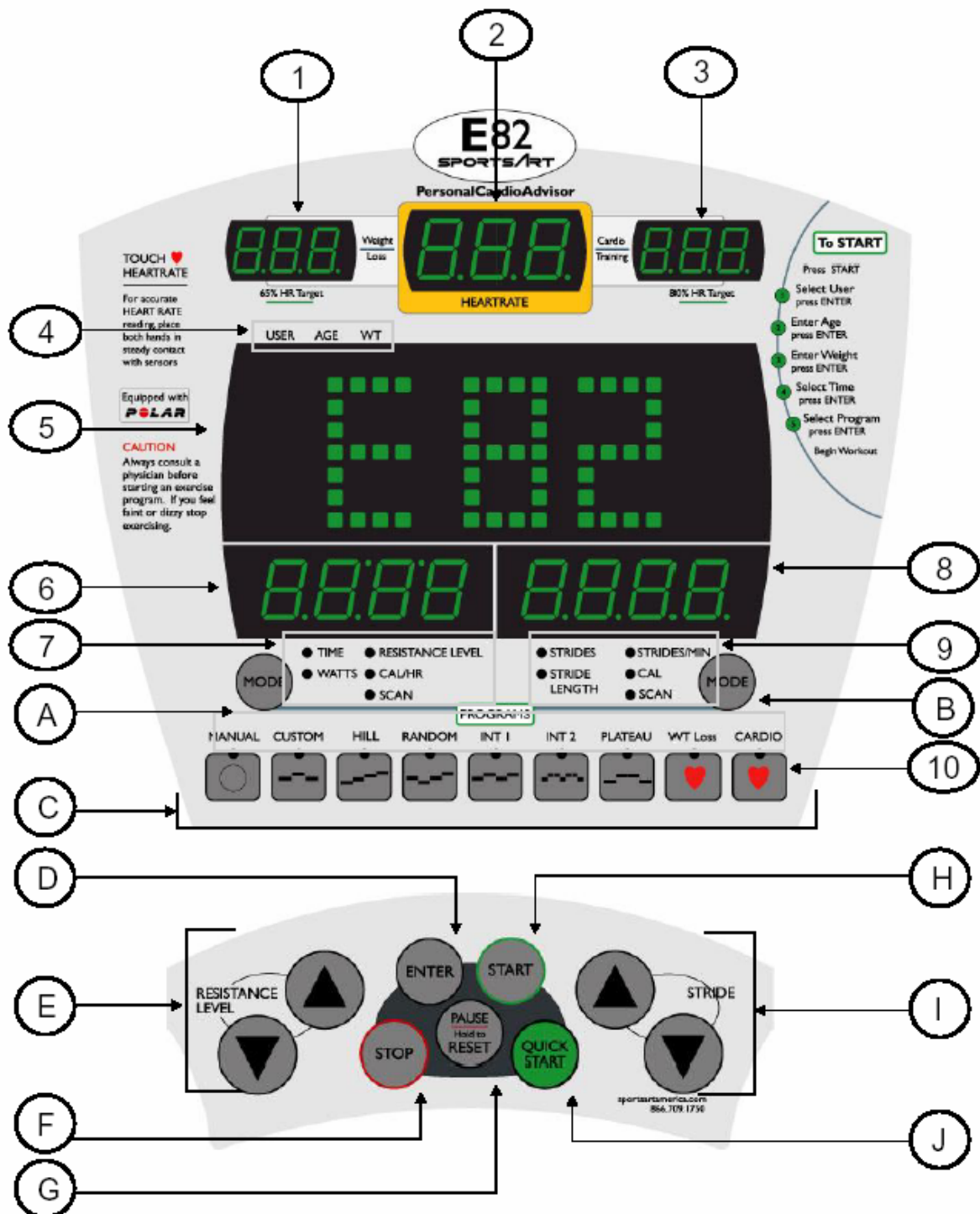


SportsArt E82

Computerhandleiding



Het computerscherm

- 1. WEIGHT LOSS (65% HR Target):** De Persoonlijke Cardio Adviseur berekent automatisch de ideale hartslag waarop u dient te trainen om gewicht te verliezen, aan de hand van uw leeftijd. De target heart rate voor gewichtsverlies (of vetverbranding) is 65% van uw maximale trainingshartslag. Dit is de hartslag waarop u dient te trainen tijdens uw training.
- 2. HEARTRATE:** Geeft de huidige hartslag van de gebruiker weer.
- 3. CARDIO (80% HR Target):** De Persoonlijke Cardio Adviseur berekent automatisch de ideale hartslag waarop u dient te trainen om uw conditie te verbeteren, aan de hand van uw leeftijd. De ideale trainingshartslag / target heart rate voor conditieverbetering is 80% van uw maximale trainingshartslag. Dit is de hartslag waarop u dient te trainen tijdens uw training.
- 4. USER, AGE, WT:** Gebruikersgegevens voor het trainen. De gegevens zijn zichtbaar wanneer de groene indicator knippert.
 - **USER:** U kunt uw eigen USER NR of USER ID instellen
 - **AGE:** Het instellen van uw leeftijd
 - **WT:** Het instellen van uw gewicht
- 5. HET MATRIX SCHERM:** Geeft het profiel en informatie weer van de programma's.
- 6. SCHERM 1:** Geeft de TIME, RESISTANCE LEVEL, WATTS en CAL/HR weer.
- 7. SCHERM 1 INDICATOREN:**
 - **TIME:** Geeft de tijd weer waarop getraind is, of de resterende tijd van de training.
 - **RESISTANCE LEVEL:** Geeft de huidige weerstandsniveau aan waarop getraind wordt.
 - **WATTS:** Geeft het aantal watts weer waarop getraind wordt
 - **CAL/HR:** Geeft het aantal calorieën weer dat per uur wordt verbrand.

- **SCAN:** Wisselt tussen de weergave van TIME, RESISTANCE LEVEL, WATTS en CAL/HR. De SCAN functie van scherm 1 wisselt om de 4 seconden tussen TIME en LEVEL.
- 8. SCHERM 2:** Geeft STRIDES, STRIDES/MIN, STRIDE LENGTH en CAL weer.
- 9. SCHERM 2 INDICATOREN:**
- **STRIDES:** Geeft het totaal aantal slagen weer gedurende de training.
 - **STRIDES/MIN:** Geeft het aantal slagen per minuut weer.
 - **STRIDE LENGTH:** Geeft de lengte van de slagen weer.
 - **CAL:** Geeft het aantal calorieën weer dat verbrand wordt tijdens de training.
 - **SCAN:** Wisselt tussen de weergave van STRIDES, STRIDES/MIN, STRIDE LENGTH en CAL.
- 10. PROGRAMMA INDICATOREN:** Lichten op om het gekozen programma aan te geven.

Knop Functies:

- A. MODE (LINKS):** Druk deze knop in voor informatie over TIME, RESISTANCE LEVEL, CAL/HR en SCAN.
- B. MODE (RECHTS):** Druk deze knop in voor informatie over STRIDES, STRIDES/MIN, STRIDE LENGTH, CAL, en SCAN.
- C. DE PROGRAMMA'S:** Druk deze knoppen in om het desgewenste programma te selecteren. Huidige trainingsinformatie (TIME, CAL, STRIDES, enz.) zal opgeslagen blijven wanneer men van programma wisselt tijdens het trainen.
- D. ENTER:** Druk op de ENTER knop om gegevens te bevestigen.
- E. RESISTANCE LEVEL (UP & DOWN):** Gebruik de ▲ en ▼ knoppen om de weerstand te veranderen.

F. STOP:

1. Druk op de STOP knop om te stoppen met de training. De trainingsgegevens zullen op het scherm worden weergegeven.
2. Wanneer u bezig bent met de cooling down, kunt u op de STOP knop drukken om te stoppen ermee.

G. PAUSE/RESET:

1. **PAUSE:** Druk op de PAUSE/RESET knop en stop met bewegen; de trainingsgegevens zullen bewaard blijven. Het woord PAUSE zal weergegeven worden op scherm 1 & 2. De computer bevindt zich nu in de stand-by modus. Om de training weer te hervatten kunt u op de START knop drukken, of weer beginnen met bewegen.
2. **RESET:** Druk de PAUSE/RESET knop in en houd deze 2 seconden ingedrukt. Alle gegevens zullen worden gewist en het computerscherm zal weer naar het standaardscherm gaan.
3. **HET WISSEN VAN EEN GEBRUIKER:** Selecteer de USER informatie en druk op de PAUSE/RESET knop om de gegevens te wissen. Druk op de ▲▼ knoppen om dit te bevestigen.

H. START:

1. Druk op de START knop om de USER gegevens in te stellen.
2. In de PAUSE modus kunt u op de START knop drukken om uw training te hervatten.

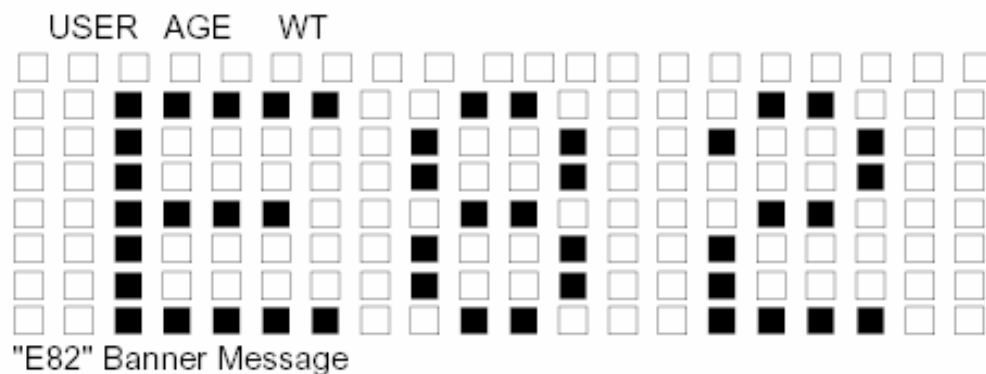
I. STRIDE (UP&DOWN): Gebruik de ▲▼ knoppen om de lengte van de slagen aan te passen.

J. QUICK START: Druk op deze knop om te beginnen met trainen zonder USER, AGE, WEIGHT en TIME ingesteld te hebben.

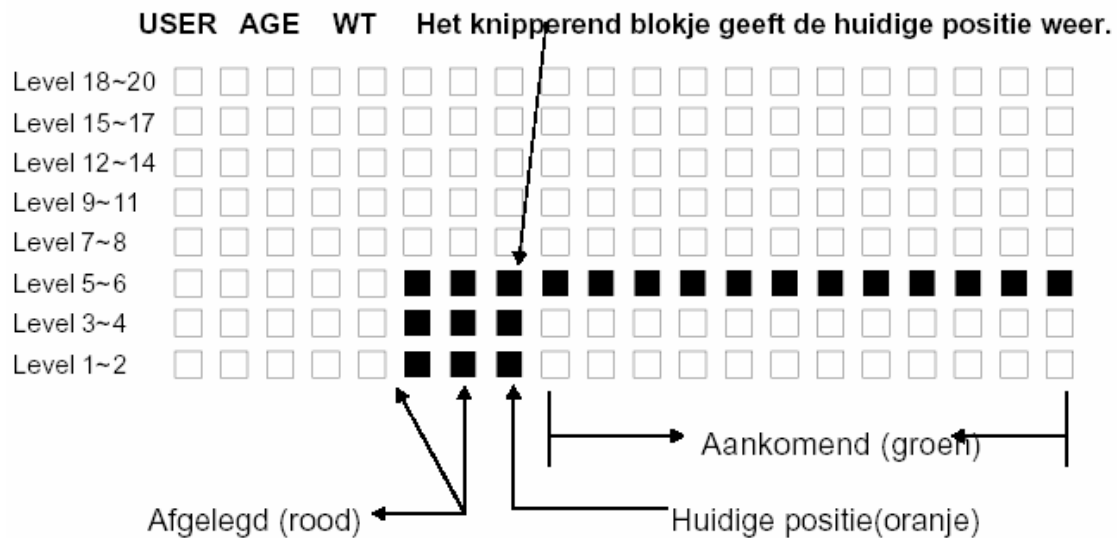
Standaardwerkingen

1. Het in werking stellen van de elliptical trainer:

- 1.1** Nadat u de stroom heeft aangesloten, zal de E82 banner op het matrix scherm verschijnen. Druk op QUICK START om direct te beginnen met trainen of druk op de START knop om een USER te selecteren.



- 1.2** Wanneer iemand begint met trainen, zal het oranje blokje gaan knipperen. Het oranje blok (of blokken) zal gedurende 20 seconden knipperen en naar links verschuiven naarmate de training vordert. De blokken zullen in alle voorgeprogrammeerde programma's 20 seconden knipperen; in het WT LOSS (HRC 65%) en CARDIO (HRC 85%) is dit niet het geval.
- 1.3** De volgende kleuren hebben verschillende functies:
- **Rood blokje:** Geeft de afgelegde afstand/tijd weer
 - **Oranje blokje:** Geeft de huidige positie weer op het programma
 - **Groen blokje:** Geeft de nog af te leggen afstand/tijd weer



1.4 PEDAL TO START zal op het scherm verschijnen wanneer er voor langer dan 10 seconden geen gebruik wordt gemaakt van de elliptical trainer.

1.5 De hoogte van de blokken geven het weerstandsniveau weer: hoe hoger de blokken, des te hoger de weerstand. De hoogte van de blokken veranderen automatisch wanneer u de weerstand aanpast.

2. Quick Start

Druk op de Quick Start knop om direct te beginnen met trainen zonder de USER gegevens ingevuld te hebben.

2.1 Wanneer u begint met trainen zal het TIME scherm beginnen met de tijd weer te geven vanaf de 00:00. De weerstand zal standaard ingesteld staan op niveau 5.

2.2 U kunt tijdens het trainen het weerstandsniveau (LEVEL) of de lengte van de slagen (STRIDE) wijzigen met behulp van de ▲▼ knoppen.

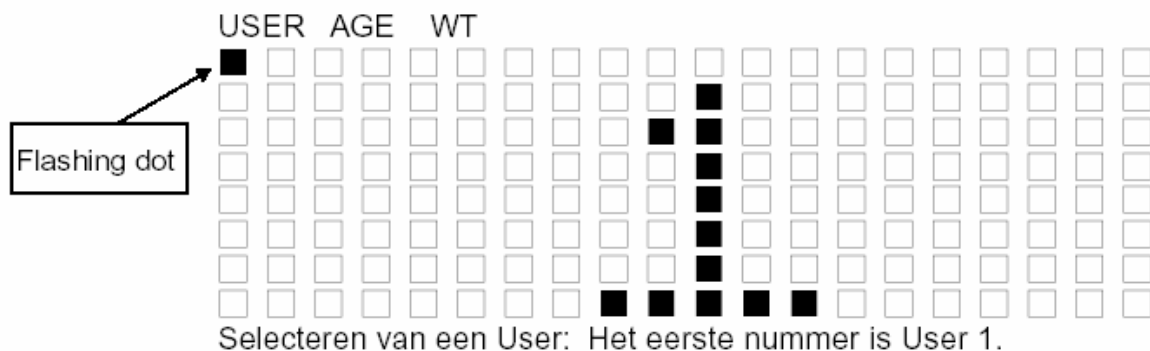
2.3 Nadat u met het Quick Start programma bent begonnen, kunt u een ander programma activeren door op de desbetreffende knop van het programma te drukken. De standaardtijd staat ingesteld op 30:00. Gebruik de ▲▼ knoppen om de trainingstijd te

wijzigen en druk op de ENTER knop of begin met bewegen om dit te bevestigen.

- 2.4** Nadat u een programma heeft afgerond, zal de computer naar de COOL DOWN modus gaan.

3. Het instellen van een USER

- 3.1** Nadat de computer is geactiveerd, kunt u op de START knop drukken om de USER gegevens te selecteren.
- 3.2** Het USER symbool zal knipperen en 1 (wat USER 1 betekent) zal op het midden van het scherm weergegeven worden. Gebruik de ▲▼ knoppen om USER 1 t/m USER 4 te selecteren en druk op ENTER om uw keuze te bevestigen.

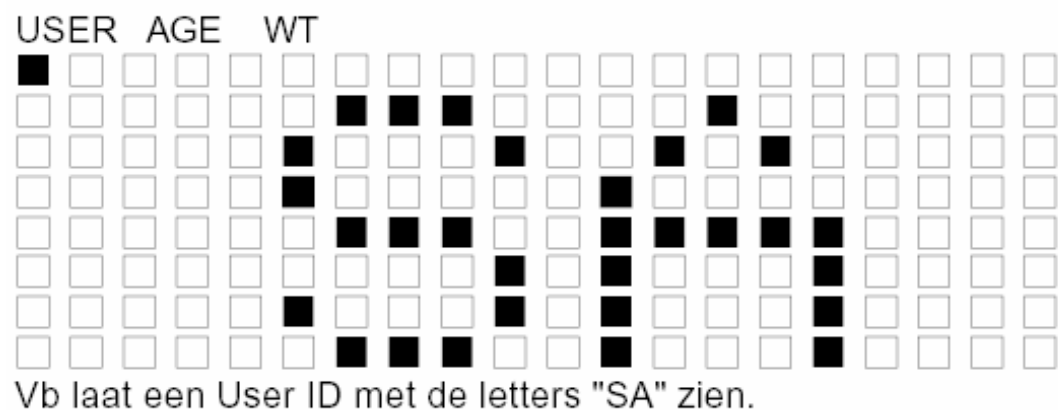


3.3 Het instellen van een USER ID

Naast het selecteren van USER 1 t/m USER 4, kunt u ook uw initialen invoeren om uzelf mee te identificeren. Indien er nog geen USER ID is ingevoerd, zal de letter A op het scherm verschijnen en knipperen.

Druk op de ▲ knop om de letters A-Z één voor één op het scherm te laten verschijnen; tevens zullen de cijfers 0-9 weergegeven worden. Druk op de ▼ knop om de cijfers in volgorde van 9-0 weer te geven en daarna de letters Z-A.

Gebruik de ▲▼ knoppen om een letter/cijfer te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen. Een USER ID kan alleen uit 2 figuren bestaan.



3.4 Het wijzigen van een USER ID

Een USER ID kan gewijzigd worden door de 2 MODE knoppen tegelijk ingedrukt te houden. De ingestelde USER ID zal weergegeven worden. Gebruik de ▲▼ knoppen om deze te wijzigen en druk op ENTER om uw keuze te bevestigen.

- 3.5** Wanneer een USER wordt weergegeven, zal de totale trainingstijd op scherm 1 worden weergegeven en het totaal aantal slagen op scherm 2. De relevante target heart rate zal op het 65% HR Target en 85% HR Target scherm te zien zijn. Indien er nog geen USER was ingesteld, zullen er geen gegevens te zien zijn.

3.6 Het wissen van een USER

In het desbetreffende USER kunt u de RESET knop ingedrukt houden; CLR? Zal op het scherm weergegeven worden. Gebruik de ▲▼ knoppen om YES of NO te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen. Door voor YES te kiezen wist u de totale trainingstijd en het totaal aantal slagen van de USER.

4. Het instellen van uw leeftijd

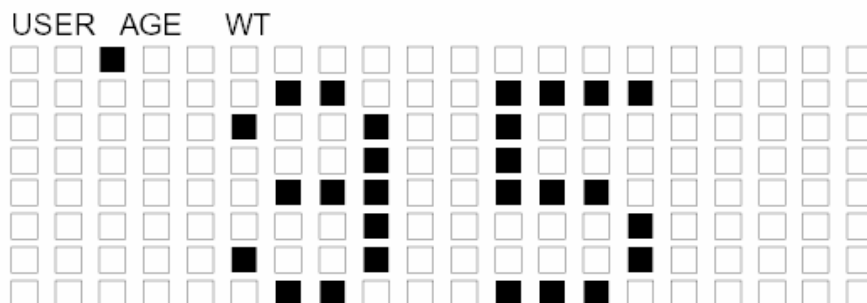
Het AGE symbool zal knipperen. AGE 35 zal weergegeven worden op het matrixscherm.

- 4.1** Gebruik de ▲▼ knoppen om uw leeftijd in te stellen en druk op ENTER om deze te bevestigen.

- 4.2** Door een leeftijd ingesteld te hebben, zal de Personal Cardio Advisor automatisch de target heart rate waarden voor vetverbranding (65% van uw max. hartslag) en conditieverbetering (80% van uw max. hartslag) berekenen.

- Weight Loss (65% HR Target) dient voor vetverbranding
- Cardio Training (80% HR Target) dient voor conditieverbetering

NB. De leeftijd is instelbaar van 10 t/m 90 jaar.



Dit voorbeeld laat de standaardleeftijd van 35 jaar zien. De Personal Cardio Advisor berekent automatisch de target heart rate.



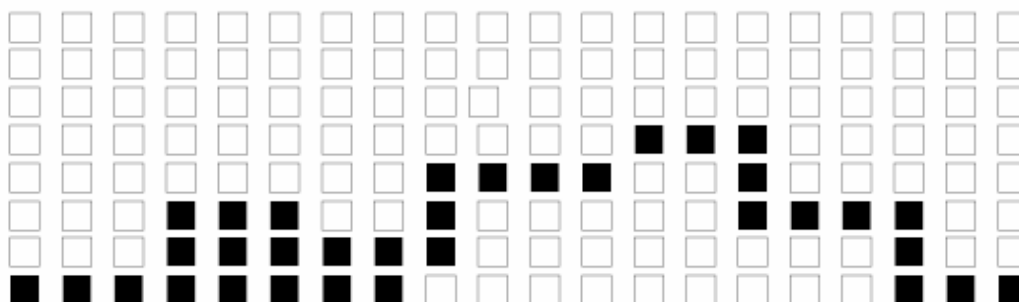
5. Het instellen van uw gewicht

Het WT symbool zal knipperen. Een standaardgewicht van 75kg of 165 LB zal op het matrixscherm te zien zijn. Gebruik de ▲ en ▼ knoppen om uw gewicht in te stellen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.

NB. Het gewicht is instelbaar van 30 t/m 150kg of 66 t/m 330LB

2. CUSTOM

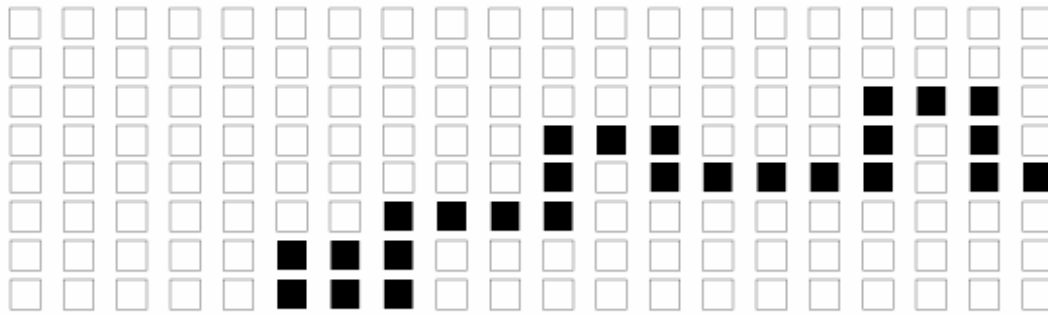
- 2.1 Druk op de CUSTOM knop om dit programma te selecteren. Er zijn 8 segmenten; elk segment duurt één minuut.
- 2.2 Tijdens de training kunt u m.b.v. de ▲ en ▼ knoppen de weerstand van een segment instellen. Deze instelling zal gelden voor het desbetreffende segment gedurende de hele training.
- 2.3 Indien er langer dan 10 seconden geen gebruik wordt gemaakt van de crosstrainer, zal de tekst 'STEP TO START' door het matrixscherm lopen. Daarna zullen de vorige trainingsgegevens worden weergegeven en zal 'STEP TO START' elke 10 seconden door het scherm lopen totdat iemand gebruik zal maken van de crosstrainer.



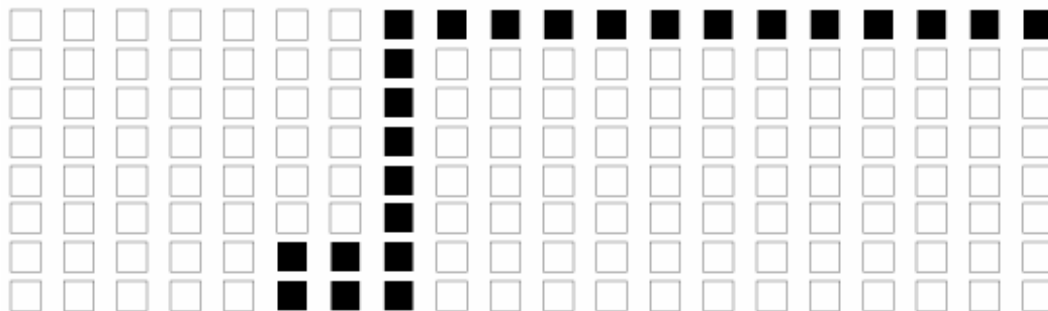
Het CUSTOM programma bestaat uit 8 segmenten, elk segment duurt één minuut.

3. HILL

- 3.1 Het HILL programma bestaat uit 3 trainingspatronen: HILL 1, HILL 2, en HILL 3. Druk op de HILL knop om het gewenste patroon te kiezen. HILL 1 -> HILL 2 -> HILL 3.
- 3.2 Gebruik de ▲ en ▼ knoppen om gedurende de training de weerstand aan te passen. Het weerstandsniveau zal dan veranderen voor de opkomende segmenten. Wanneer de weerstand naar het maximum wordt ingesteld, zullen de blokken op het scherm naar de hoogste positie gaan voor de opkomende segmenten.



Voorbeeld van een HILL programma voordat de weerstand veranderd is naar de maximum weerstand.



Voorbeeld van een HILL programma dat is veranderd naar het maximum. Het vorige segment is onveranderd, terwijl de komende segmenten de maximum weerstand weergeven.

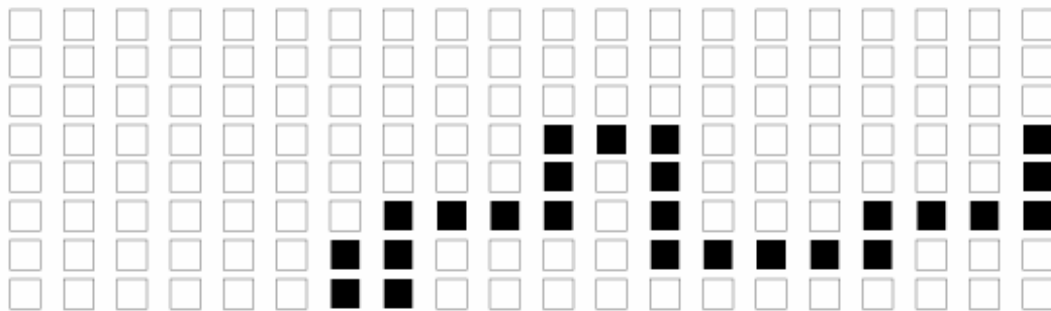
- 3.3** Indien er langer dan 10 seconden geen gebruik wordt gemaakt van de crosstrainer, zal de tekst 'STEP TO START' door het matrixscherm lopen. Daarna zullen de vorige trainingsgegevens worden weergegeven en zal 'STEP TO START' elke 10 seconden door het scherm lopen totdat iemand gebruik zal maken van de crosstrainer.

3.4 De weerstandsprofielen van de HILL programma's zien er als volgt uit:

HILL 1: 2_4_6_8_6_4_2_4_6_8_6_4
HILL 2: 2_8_4_8_6_8_6_8_4_8_2_8
HILL 3: 2_4_6_8_10_12_14_12_10_8_6_4

4. RANDOM

4.1 Dit programma kan uit duizenden patronen bestaan. Desondanks kan ook in dit programma op elk moment de weerstand aangepast worden; het profiel zal dan ook automatisch aangepast worden. Hier volgt een voorbeeld van een RANDOM programma.



4.2 Gedurende een RANDOM programma kunt u op de RANDOM knop drukken; hierdoor zal een ander RANDOM programma worden geactiveerd.

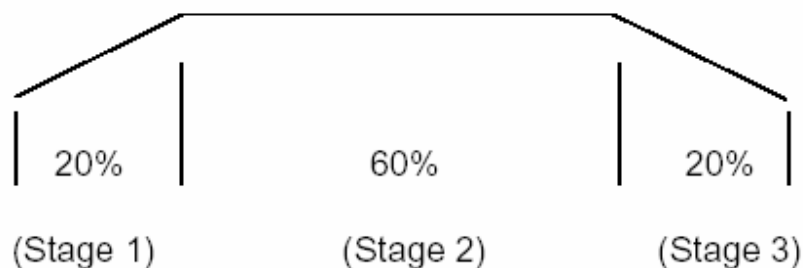
5. INT 1 PROGRAMMA

5.1 INT 1 bestaat uit 2 segmenten: segment 1 en segment 2. Elk segment duurt één minuut. Aan het eind van een segment zal 'GOING TO LEVEL XX' door het scherm lopen. Tevens zal er een piepsignaal worden afgegeven. Hier volgt een voorbeeld van een INT 1 programma:

- 6.2** De gebruiker stelt het weerstandsniveau in voor elk segment. Bijvoorbeeld: wanneer de gebruiker voor segment 1 de weerstand heeft ingesteld op niveau 10, zal voor elk segment 1 de weerstand automatisch ingesteld staan op niveau 10. Hetzelfde geldt voor segment 2. De weerstand kan tijdens het trainen worden aangepast. Het nieuwe weerstandsniveau zal dan gedurende de training voor het desbetreffende segment gelden.

7. PLATEAU

- 7.1** Het PLATEAU programma bestaat uit 3 segmenten. Segment 1 en segment 3 beslaan 20% van de totale trainingstijd. Segment 2 beslaat 60% van de totale trainingstijd.



- 7.2** In Segment 1 kan de weerstand variëren van LEVEL 1 tot LEVEL 12. Segment 2 bevat het hoogste weerstandsniveau van segment 1. In segment 3 wordt de weerstand verlaagd naar LEVEL 1. De helling van segment 1 en 3 zijn gebaseerd op de lengte van de trainingstijd. Hoe korter de tijd, hoe hoger de helling.

8. WT Loss (HRC 65%) / CARDIO (HRC 80%) PROGRAMMA:

Heart Rate Control (HRC) bevat 2 programma's; de één is ontworpen voor vetverbranding (WT Loss) en de andere voor een cardio training (conditieverbetering). WT Loss is een lage intensiteit training en CARDIO een hoge intensiteit training. Deze trainingen zijn ontworpen om optimale resultaten te bereiken. De Polar hartslagband dient juist te worden toegepast om de hartslag programma's juist te laten werken.

- 8.1** Selecteer het WT Loss of CARDIO programma. De leeftijd dient ingevoerd te worden om de target heart rate (hartslag waarop u dient te trainen) te kunnen berekenen. Voer uw leeftijd in en druk op ENTER om deze te bevestigen. (Deze procedure wordt

overgeslagen wanneer de gebruiker al eerder de leeftijd heeft ingevoerd).

- 8.2** Nadat de leeftijd is ingevoerd, zal het 65% HR Target scherm en het 80% HR Target scherm de target heart rate waarden weergeven voor vetverbranding en conditieverbetering.
- 8.3** Indien u uw target heart rate wilt wijzigen, dient u eerst naar de 'SYSTEM DEFAULT SETTING' (standaardinstellingen) te gaan. Wanneer de standaardinstelling op YES staat ingesteld, zal de tekst 'MODIFY YOUR HEART RATE LIMIT' één keer door het schermen lopen en vervolgens zal MDFY weergegeven worden. Een voorgestelde target heart rate zal op het Heart Rate scherm te zien zijn. Gebruik de ▲ en ▼ knoppen om uw target heart rate in te stellen en druk op de ENTER knop om te bevestigen. Indien u een target heart rate invoert dat de minimale/maximale hartslag voor uw leeftijd overschrijdt, zal de minimale/maximale hartslag automatisch worden aangepast.

Nadat de target heart rate is ingesteld, kunt u naar het WT Loss (HRC 65%) / CARDIO (HRC 80%) gaan.

Nb. De target heart rate kan niet worden veranderd indien de standaardinstelling op NO staat ingesteld.

- 8.4** In het WT Loss (HRC 65%) / CARDIO (HRC 80%) programma staat de weerstand standaard ingesteld op niveau 5 en de standaardsnelheid op 50SPM. Wanneer u begint met trainen zal een oranje balk op het scherm verschijnen. Deze geeft uw huidige snelheid weer. Hoe langer de balk is, des te hoger is uw snelheid. De pijl geeft uw snelheid aan vergeleken met de standaardsnelheid.
- 8.5** Het Heart Rate scherm geeft uw huidige hartslag weer. Een hartsymbool zal op het matrixscherm te zien zijn. Een groen/rood knipperend hart geeft aan dat uw hartslagsignaal goed ontvangen wordt. Indien de computer uw hartslagsignaal niet goed ontvangt, zal het hart symbool groen blijven.

8.6 Wanneer de hartslag eenmaal gemeten wordt, gaat de computer deze vergelijken met de target heart rate en automatisch de weerstand verhogen totdat de hartslag de waarde van de target heart rate bereikt.

8.7 Nadat uw hartslag de waarde van de target heart rate bereikt heeft, zal de tekst 'HEART RATE CONTROL' op het scherm verschijnen en vervolgens de tekst 'HEART RATE CONTROL STARTING'. De weerstand wordt dan automatisch aangepast om de hartslag op peil te houden van de target heart rate.

8.8 GEEN HARTLAG ONTVANGST

Een Polar hartslagband dient juist te worden gedragen zodat het hartslagsignaal juist wordt ontvangen door de ontvanger die binnenin de computer zit. Gedurende de training zal een hartsymbool groen/rood knipperen om aan te geven dat het hartslagsignaal goed ontvangen wordt. Indien er geen goed signaal ontvangen wordt, zal het hartsymbool groen blijven en de woorden 'NO HEART RATE READING, PLEASE CHECK TRANSMITTER' door het scherm lopen.

8.9 GEEN BEWEGINGSSIGNAAL

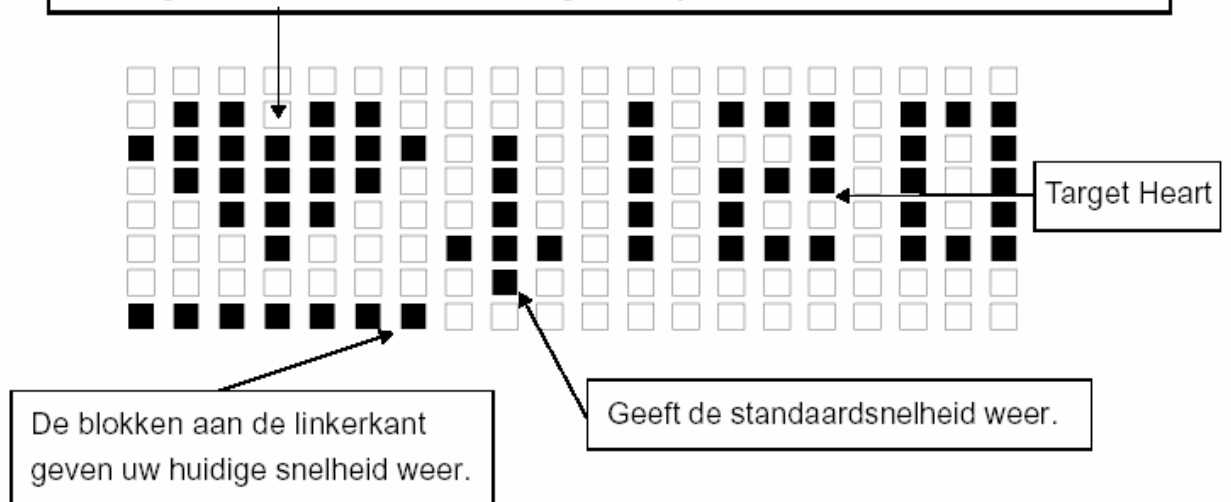
'STEP TO START' zal twee keer op het scherm verschijnen indien er langer dan 5 seconden geen gebruik wordt gemaakt van de crosstrainer. De weerstand zal verlaagd worden naar het standaardniveau van 5 en 'STEP TO START' zal elke 5 seconden op het scherm verschijnen.

8.10 SCAN FUNCTIE ONDER SCHERM 1

Tijdens het WT Loss (HRC 65%) / CARDIO (HRC 80%) programma zal scherm 1 om de 4 seconden wisselen tussen de weergave van TIME (tijd) en LEVEL (weerstandsniveau). De trainingstijd wordt weergegeven wanneer de TIME indicator oplicht en het weerstandsniveau wanneer de RESISTANCE LEVEL indicator oplicht.

8.11 Het volgende laat een voorbeeld zien van een target heart rate van 120 slagen per minuut.

De kleur van het hart wisselt af tussen groen en rood om aan te geven dat het hartslagsignaal goed wordt ontvangen. Indien er geen hartslagsignaal wordt ontvangen zal de kleur van het hart groen blijven.



9. COOL DOWN modus

Nadat u een programma voltooid heeft, zullen de woorden TOTAL TIME (totale tijd) + AVERAGE HR (gemiddelde hartslag) op het scherm verschijnen. Scherm 1 geeft de totale trainingstijd weer. Scherm 2 geeft het totaal aantal verbrande calorieën en aantal slagen weer. De gemiddelde hartslag zal op het HEART RATE scherm weergegeven worden.

- 9.1** Nadat deze gegevens weergegeven worden zal de computer naar de COOL DOWN modus gaan. Dit programma duurt 5 minuten; de TIME indicator zal oplichten. De tijd zal automatisch vanaf de 05:00 naar de 00:00 aftellen.
- 9.2** GOING TO COOL DOWN zal één keer door het scherm lopen, en daarna zal de computer naar de MANUAL modus gaan. Geen programma indicator zal oplichten. De weerstand zal automatisch verlaagd worden totdat het minimum bereikt is.
- 9.3** Wanneer het COOL DOWN programma eindigt, zal de computer een piepsignaal afgeven en de woorden 'SELECT PROGRAM OR PRESS START' weergegeven worden op het scherm.

- 9.4** Indien u naar een programma gaat via de QUICK START functie zonder een USER ID ingesteld te hebben, zal de tekst 'SELECT USER' op het scherm verschijnen na het COOL DOWN programma.
- 9.5** Tijdens het COOL DOWN programma kunt u op de MODE knop drukken om de huidige trainingsgegevens te zien. Alleen de knoppen RESISTANCE LEVEL ▼, STOP en PAUSE/RESET zullen in het COOL DOWN programma functioneren.

PAUSE / RESET knop functie

- 1.** Tijdens het trainen kunt u op de PAUSE knop drukken om uw training tijdelijk te stoppen.
 - A.** Het woord 'PAUSE' zal door scherm 1 en 2 lopen en de programma indicatoren zullen uitgaan.
 - B.** De vorige trainingsgegevens zullen verschijnen en de tekst 'STEP TO START' zal op het matrixscherm verschijnen.
 - C.** Indien niemand gebruik maakt van de crosstrainer zullen stap A en B herhaald worden.
 - D.** Houd de START knop 2 seconden lang ingedrukt of begin met bewegen om naar de huidige training te gaan. Alle trainingsgegevens zijn opgeslagen.
- 2.** Houd de PAUSE/RESET knop 2 seconden ingedrukt om de training te hervatten.

STOP knop functie

Tijdens de training kunt op de STOP knop drukken. Het volgende zal plaatsvinden.

- 1.** 'STOP' zal 3 seconden lang weergegeven worden. Er zal tevens een piepsignaal worden afgegeven. Vervolgens zullen de woorden TOTAL TIME (totale tijd) + AVERAGE HR (gemiddelde hartslag) door het scherm lopen. Scherm 1 geeft de totale trainingstijd weer. Scherm 2 geeft het totaal aantal verbrande calorieën en aantal slagen weer. De gemiddelde hartslag zal op het HEART RATE scherm weergegeven worden.
- 2.** Nadat scherm 2 het totaal aantal verbrande calorieën en aantal slagen twee keer heeft weergegeven, zal het volgende plaatsvinden:
 - A.** Indien u naar een programma gaat doormiddel van de QUICK START knop, zonder alvorens een USER ID ingesteld te hebben, zal de tekst 'SELECT USER' op het display verschijnen. U kunt ook nu weer op de QUICK START knop drukken om direct met uw volgende training te beginnen.
 - B.** Indien u gebruikersgegevens (USER gegevens) heeft ingevoerd voordat u begon met een programma, zullen alle programma indicatoren knipperen en de tekst 'SELECT PROGRAM OR PRESS START' door het display lopen. Selecteer het gewenste programma of druk op de QUICK START knop om direct te beginnen met uw volgende training. Indien gewenst, kunt u op de START knop drukken om de USER gegevens te wissen.
- 3.** Wanneer u op de STOP knop drukt tijdens de COOL DOWN modus, zal de computer reageren zoals uitgelegd in punt 2.
- 4.** Op bovenstaande situaties na, zal het drukken op de STOP knop geen invloed hebben.

Standaardinstellingen van het systeem

1. Het weergegeven van de totaal afgelegde afstand

Nadat u de stroom heeft aangesloten (zonder een knop ingedrukt te hebben) kunt u de ▲ en ▼ knoppen en de ENTER knop tegelijk ingedrukt houden gedurende 3 seconden. Scherm 1 & 2 zullen het totaal aantal slagen weergegeven in de vorm van 8 tekens. De STRIDE indicator zal oplichten. Druk op de ENTER knop om de standaardinstellingen van het systeem te wijzigen.



Het totaal aantal slagen wordt weergegeven op het display

2. Het selecteren van 'MODIFY'

1. 'NO' is de standaardinstelling van MODIFY
2. Eenmaal in de standaardinstelling, zal 'MODIFY HRC Y OR N' door het scherm lopen; daarna zal 'MDFY' verschijnen.
3. Het HEARTRATE scherm zal 'NO' of 'YES' weergegeven. Gebruik de ▲ en ▼ knoppen om uw keuze te maken en druk op ENTER. Wanneer YES weergegeven wordt, kunt op de ENTER knop drukken om uw TARGET HEART RATE in te stellen. Daarna zal de banner met 'E82' door het display lopen.



Selecteer YES om de instelling te wijzigen
Selecteer NO om de instellingen niet te wijzigen

3. De display reikwijdten zijn als volgt:

- **RESISTANCE LEVEL:** 1 – 20
- **TIME:** 00:00 – 99:59
- **STRIDES:** 0000 – 9999
- **CAL:** 0,0 – 999,9(KCAL)
- **CAL/HR:** 0 – 9999
- **SPM (step per minute)** 5 – 150
- **WATTS:** 0 - 9999
- **HEART RATE:** 40 - 250 (slagen)
- **STRIDE LENGTH:** 450 - 650mm (11 levels)
17.0 - 26.0 inch (10 levels)

- **PROGRAMS:** MANUAL, CUSTOM, HILL, RANDOM, INT1, INT2, PLATEAU, WT LOSS, CARDIO

- **USER:** 4 USERS (ID= 2 tekens)

4. Toegestane instellingen

- **LEVEL:** 1 – 20
- **TIME:** 05:00 – 99:00 (minuten)
- **AGE:** 10 – 90
- **WEIGHT:** 30 – 150kg of 66 – 330lb
- **STRIDE LENGTH:** 450 - 650mm (11 levels)
17.0 - 26.0 inch (10 levels)