

# ***Gebruiksaanwijzing***



## ***E83***

Gemaakt door:

**HELISPORTS**  
INTERNATIONAL

## ***Het opstarten van de computer***

De crosstrainer werkt met behulp van een stroomkabel. Plaats de stekker van de stroomkabel in het stopcontact en plug de pin van de stroomkabel in de opening aan de onderkant van de achterzijde van de crosstrainer. Druk vervolgens op de AAN/UIT knop die naast de aansluiting te vinden is. Hierna zal het computerscherm worden geactiveerd en zal E83 op het bovenste display worden weergegeven.

## ***Het standaardmenu weergeven***

Wanneer u op een computerknop drukt, zal de computer geactiveerd worden en wordt het standaardmenu weergegeven. Dit herkent u aan het E83 icoon dat wordt weergegeven op het bovenste display. Indien er gegevens op het de displays worden weergegeven en actief zijn, kunt u deze stoppen m.b.v. de STOP knop: houd deze lang ingedrukt om alle gegevens van het scherm te wissen.

## ***Het aanpassen van de weerstand***

U kunt tijdens het trainen de weerstand aanpassen met behulp van de WORKOUT LEVEL knoppen. De weerstand is in stellen van LEVEL 1 t/m 14. Tijdens de programma's INTERVAL, TRACK, RANDOM en GLUTE zal de weerstand automatisch worden verhoogd en verlaagd. Tijdens het CARDIO en WT LOSS programma zal de computer de weerstand automatisch aanpassen aan de hand van uw hartslag en ingestelde doelhartslag.

Indien u de weerstand handmatig wenst aan te passen, kunt u in het standaardmenu op de QUICK START knop drukken. Hierna kunt u beginnen met trainen en de weerstand handmatig aanpassen met de WORKOUT LEVEL knoppen.

## ***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 HEARTRATE.

## ***Beginnen met trainen***

*De SportsArt E83 crosstrainer bevat 1 QUICK START modus waarbij de weerstand handmatig aangepast kan worden, 1 INTERVAL programma, 1 TRACK programma, 1 GLUTE programma, 1 RANDOM option, 1 ZONE TRAINER en 2 HEART RATE CONTROL programma's waarbij u op een bepaald hartslagniveau kunt trainen. Hieronder wordt beschreven hoe u de verschillende programmaopties kunt selecteren en aan de slag kunt gaan.*

## **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 QUICK START 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 WORKOUT LEVEL knoppen. De tijd, aantal verbrande calorieën, aantal slagen per minuut, etc. zullen automatisch worden bijgehouden en worden weergegeven op de displays.

## **GEGEVENS INSTELLEN - HET SELECTEREN VAN EEN USER**

Voordat u een programma kunt selecteren, dient u een USER te selecteren en daarbij uw leeftijd en gewicht in te stellen. Door het instellen van uw leeftijd kan de computer de daarbij horende doelhartslag berekenen bij het WT LOSS en CARDIO programma. Door het instellen van uw gewicht kan de computer een betere schatting maken van het aantal verbrande calorieën.

1. Druk op de START knop.
2. Selecteer een USER uit U1-U4 m.b.v. de WORKOUT LEVEL knoppen (pijlknoppen) en druk op de ENTER knop om uw keuze op te slaan.
3. Stel uw leeftijd (AGE) in m.b.v. de WORKOUT LEVEL knoppen en druk op de ENTER knop om uw keuze op te slaan.
4. Stel op dezelfde manier uw gewicht (WEIGHT) in.
5. Hierna kunt u een programma selecteren.

## **HET SELECTEREN EN INSTELLEN VAN DE TRAININGSPROGRAMMA'S**

### **INTERVAL**

*Het INTERVAL programma stelt u in staat om een geheel eigen interval programma te ontwerpen en af te werken. U kunt per interval de tijdsperiode en weerstandsniveau instellen. Er zijn 2 intervallen: REST en WORK. Het REST interval kunt u op een laag niveau instellen en het WORK interval op een hoog niveau. Uiteraard kunt u ook vooraf de totale trainingstijd instellen.*

1. Druk op de START knop.
2. Selecteer een USER en stel uw leeftijd en gewicht in.
3. Vervolgens zullen de LED knopjes bij de programmaknoppen knipperen en kunt u een van deze programma's selecteren.
4. Druk op de INTERVAL knop en vervolgens op de ENTER knop.
5. Stel nu de gewenste trainingstijd (5:00-99:00) in m.b.v. de WORKOUT LEVEL knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
6. U kunt nu de tijd van het REST interval instellen. Op het scherm zal ENTER REST TIME worden weergegeven. Stel de gewenste tijd van het REST interval in m.b.v. de WORKOUT LEVEL knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
7. Hierna kunt u het gewenste weerstandsniveau instellen van het REST interval. Op het scherm zal ENTER REST LEVEL worden weergegeven. Stel het gewenste weerstandsniveau van het REST interval in m.b.v. de WORKOUT LEVEL knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.

8. Op het scherm zal nu ENTER WORK TIME worden weergegeven. Stel de gewenste tijd van het WORK interval in m.b.v. de WORKOUT LEVEL knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
9. Stel op dezelfde manier het gewenste weerstandsniveau van het WORK interval in en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
10. Begin nu met trainen. Tijdens het trainen zal de computer aangeven wanneer u naar het volgende INTERVAL gaat.

## **RANDOM**

*Onder het RANDOM programma vallen willekeurige, voorgeprogrammeerde parcours met verschillende weerstandsniveau's. Nadat u het RANDOM programma heeft geselecteerd, kunt u op de RANDOM knop drukken totdat er een parcours wordt weergegeven waarop u wenst te trainen.*

1. Druk op de START knop.
2. Selecteer een USER en stel uw leeftijd en gewicht in.
3. Vervolgens zullen de LED knopjes bij de programmaknoppen knipperen en kunt u een van deze programma's selecteren.
4. Druk op de RANDOM knop en vervolgens op de ENTER knop.
5. Stel nu de gewenste trainingstijd (5:00-99:00) in m.b.v. de WORKOUT LEVEL knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
6. U kunt nu eventueel op de RANDOM knop drukken om een anders parcours af te werken, of direct beginnen met trainen.
7. Wanneer u op de RANDOM knop heeft gedrukt om een ander parcours af te werken, kunt u op de knop drukken totdat het gewenste parcours wordt weergegeven.
8. Begin met trainen.

## **TRACK**

*Het TRACK programma is een programma waarbij een afstand van 400m afgelegd wordt. Op het scherm wordt een weergave gegeven van een baan van 400m en uw positie op deze baan.*

1. Druk op de START knop.
2. Selecteer een USER en stel uw leeftijd en gewicht in.
3. Vervolgens zullen de LED knopjes bij de programmaknoppen knipperen en kunt u een van deze programma's selecteren.
4. Druk op de TRACK knop en vervolgens op de ENTER knop.
5. Stel nu de gewenste trainingstijd (5:00-99:00) in m.b.v. de WORKOUT LEVEL knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
6. Begin met trainen.

## **GLUTE**

*Dit is een programma waarbij de nadruk wordt gelegd op het trainen van de Gluteus Maximus (de bilspieren). U heeft keuze uit 3 GLUTE parcours*

1. Druk op de START knop.
2. Selecteer een USER en stel uw leeftijd en gewicht in.

3. Vervolgens zullen de LED knopjes bij de programmaknoppen knipperen en kunt u een van deze programma's selecteren.
4. Druk op de GLUTE knop en vervolgens op de ENTER knop.
5. Stel nu de gewenste trainingstijd (5:00-99:00) in m.b.v. de WORKOUT LEVEL knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
6. Begin met trainen.

#### TIJDENS DE PROGRAMMA'S

- Zal de weerstand automatisch worden verhoogd en verlaagd
- Kunt u de weerstand handmatig aanpassen m.b.v. de WORKOUT LEVEL knoppen
- Kunt u uw trainingsgegevens aflezen op de verschillende schermen
- Kunt u het programma stoppen door op de STOP knop te drukken (hierna worden de accumulatieve gegevens weergegeven)
- Kunt u op een andere programmaknop drukken om een ander programma af te werken

#### CARDIO en WT LOSS

*De HEART RATE CONTROL programma's CARDIO en WT LOSS stellen u in staat om binnen een bepaalde hartslagzone te trainen. Na het invoeren van uw leeftijd, zal de computer automatisch uw doelhartslag berekenen. Tijdens de programma's zal de computer de weerstand automatisch verhogen/verlagen om uw hartslag op peil van de doelhartslag te houden: wanneer uw huidige hartslag onder de doelhartslag ligt, zal de computer de weerstand geleidelijk verhogen.*

*Omgekeerd zal de computer de weerstand automatisch verlagen wanneer uw huidige hartslag boven de doelhartslag komt te liggen. Indien de weerstand op LEVEL 1 staat en uw hartslag alsnog boven de doelhartslag ligt, dient u uw snelheid te verminderen om zodoende uw hartslag te verlagen.*

*Het CARDIO programma is geschikt voor conditieverbetering en het WT Loss programma voor vetverbranding. De formules die bij de programma's worden gebruikt om de doelhartslag te berekenen, zijn:*

*De formules die gebruikt worden om de doelhartslag te berekenen zijn:*

**CARDIO:**       $\text{doelhartslag} = 80\% * \text{maximale hartslag}$

**WT LOSS:**     $\text{doelhartslag} = 65\% * \text{maximale hartslag}$

*(Uw maximale hartslag = 220 – uw leeftijd)*

**Let op:** *tijdens deze programma's dient u een hartslagmeter in de vorm van een borstband toe te passen!*

1. Druk op de START knop.
2. Selecteer een USER en stel uw leeftijd en gewicht in.
3. Vervolgens zullen de LED knopjes bij de programmaknoppen knipperen en kunt u een van deze programma's selecteren.
4. Druk op de CARDIO OF WT LOSS knop en vervolgens op de ENTER knop.
5. Stel nu de gewenste trainingstijd (5:00-99:00) in m.b.v. de WORKOUT LEVEL knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.

6. U heeft nu de mogelijkheid om de berekende doelhartslag handmatig aan te passen. Uw doelhartslag wordt op het bovenste scherm weergegeven. Pas, indien gewenst, de berekende doelhartslag aan m.b.v. de WORKOUT LEVEL knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
7. Begin met trainen.
8. Let er nogmaals op dat u een hartslagmeter in de vorm van een borstband draagt.
9. Uw hartslag zal op scherm bij HR worden weergegeven.

#### Tijdens het CARDIO en WT LOSS programma:

- Zal de weerstand automatisch worden verhoogd en verlaagd aan de hand van uw huidige hartslag en doelhartslag
- Kunt u uw trainingsgegevens aflezen op de verschillende schermen
- Kunt u het programma stoppen door op de STOP knop te drukken (hierna worden de accumulatieve gegevens weergegeven)

### **ZONETRAINER**

ZONETRAINER is een functie dat van uw huidige hartslag uw doelhartslag maakt.

1. Begin met trainen in een willekeurig trainingsprogramma.
2. Zorg ervoor dat u een borstband omheeft.
3. Wanneer uw huidige hartslag het niveau bereikt waarop u wilt trainen, kunt u op de ZONETRAINER knop drukken om van uw huidige hartslag uw doelhartslag te maken.
4. Let erop dat uw hartslag boven de 84 slagen per minuut moet liggen, om van deze een doelhartslag te kunnen maken.
5. Tijdens het trainen zal de computer de weerstand verhogen/verlagen om de training op peil van uw doelhartslag te houden.

## ***Het computerscherm***

### **GROOT MATRIX DISPLAY**

- Op het bovenste display wordt in het standaardmenu E83 weergegeven.
- Tijdens het instellen van de programma's wordt op het bovenste scherm aanwijzingen gegeven
- Tijdens de programma's wordt op dit display berichten weergegeven (bijv. tijdens het INTERVAL programma zal dit scherm u een bericht geven wanneer u naar het volgende INTERVAL gaat)
- Tijdens het TRACK programma geeft het scherm een baan van 400m weer en wordt uw positie ten opzichte van de baan weergegeven
- Tijdens het trainen wordt op het bovenste display het parcours weergegeven dat u aflegt. Hoe hoger de rij staat, hoe hoger de weerstand is

### **CALORIES - HEART RATE**

- CALORIES geeft het aantal verbrande calorieën weer
- Bij HEARTRATE komt uw hartslag te staan indien u een hartslagmeter in de vorm van een borstband toepast

**TIME**

TIME geeft de trainingstijd weer. Indien u vooraf geen tijd instelt, zal de tijd vanaf het moment dat u begint met trainen automatisch worden bijgehouden. Wanneer u vooraf een tijd instelt, zal de tijd gaan aflopen vanaf deze ingestelde tijd zodra u begint met trainen

**STRIDES - STRIDES/MIN**

- STRIDES geeft het totaal aantal slagen weer
- STRIDES PER MINUTE geeft het aantal slagen per minuut aan (als het ware een trainingssnelheid)

**WORKOUT LEVEL**

WORKOUT LEVEL geeft het weerstandsniveau weer waarop u aan het trainen bent

***Computerknoppen*****QUICK START**

Door de QUICK START knop in te drukken start u de computer en worden alle trainingsgegevens automatisch bijgehouden. U kunt tijdens het trainen handmatig de weerstand aanpassen met behulp van de WORKOUT LEVEL knoppen. Het gebruiken van de QUICK START functie is de snelste manier om te beginnen met trainen.

**START**

U kunt op de START knop drukken om een USER te selecteren en vervolgens leeftijd en gewicht in te voeren. Hierna kunt u een programma selecteren.

**ENTER**

Met behulp van de ENTER knop bevestigt u een programmakeuze of een ingestelde waarde.

**STOP – HOLD TO RESET**

- Met behulp van de STOP knop stopt u de computer
- Door de STOP knop lang ingedrukt te houden, wist u alle gegevens van het scherm en wordt het standaardmenu weergegeven

**WORKOUT LEVEL**

- Met behulp van de WORKOUT LEVEL knoppen kunt u tijdens het trainen de weerstand verhogen/verlagen.
- Wanneer u een waarde dient in te stellen, kunt u de WORKOUT LEVEL knoppen gebruiken om de waarde te verhogen/verlagen

**PROGRAMMA KNOPPEN - INTERVAL, RANDOM, GLUTE, TRACK, CARDIO, WT LOSS en ZONE TRAINER**

Met behulp van de programmaknoppen selecteert u het desbetreffende programma:

**INTERVAL**

Hiermee activeert u het INTERVAL programma. U kunt voor 2 intervallen vooraf de gewenste tijd en weerstand instellen.

**RANDOM**

Met de RANDOM knop activeert u een RANDOM programma; hieronder vallen willekeurige, voorgeprogrammeerde programma's met verschillende weerstandsniveaus. Druk op de RANDOM knop totdat er een programma wordt weergegeven waarop u wenst te trainen.

**ZONETRAINER**

ZONETRAINER is een functie dat van uw huidige hartslag uw doelhartslag maakt.

**TRACK**

Het TRACK programma is een programma waarbij een afstand van 400m afgelegd wordt. Op het scherm wordt een weergave gegeven van een ronde van 400m en uw positie op de ronde.

**GLUTE**

Dit is een programma waarbij de nadruk wordt gelegd op het trainen van de Gluteus Maximus (de bilspieren).

**CARDIO**

Dit is een programma waarop u traint op conditieverbetering. Uw hartslag wordt op peil van 80% van uw maximale hartslag gehouden door de weerstand automatisch te verhogen/verlagen aan de hand van uw huidige hartslag. Door op 80% van uw maximale hartslag te trainen, bent u aan het trainen op conditieverbetering.

**WT LOSS**

Dit is een programma waarbij u traint op vetverbranding. Uw hartslag wordt op peil van 65% van uw maximale hartslag gehouden door de weerstand automatisch te verhogen/verlagen aan de hand van uw huidige hartslag. Door op 65% van uw maximale hartslag te trainen, bent u aan het trainen op vetverbranding.