

Computerhandleiding

StrengthMaster EX3

Intelli-Key knoppen

De computer van de EX3 bevat Intelli-Key knoppen met blauwe verlichting. De knipperende, blauwe verlichting om de knoppen geeft aan welke knop u dient te gebruiken tijdens het instellen van de trainingsprogramma's.

Verder bevat de computer 3 displays waarop de gegevens SPEED/DISTANCE, TIME/PULSE en LEVEL/CALORIES worden weergegeven. Indien u de SCAN functie activeert wordt elk gegeven gedurende een paar seconden weergegeven op het scherm.

Trainingsprogramma's

De Crosstrainer bevat een MANUAL programma, 4 voorgeprogrammeerde trainingsprogramma's met elk 3 trainingsniveau's, 2 USER programma's die u geheel zelf kunt samenstellen, een Heart Rate Control programma en 2 afstandsprogramma's (5km en 10km) met elk 3 trainingsniveau's.

Alle trainingsprogramma's zijn gebaseerd op tijd of afstand en zijn verdeeld in 16 segmenten. Wanneer uw trainingstijd is ingesteld op 60 minuten, zal elk segment 4 minuten duren en zal het laatste segment 8 minuten duren.

Alle trainingsprogramma's (op het Heart Rate Control programma na) bevatten 3 trainingsniveau's die u kunt selecteren tijdens het instellen van de programma's; LEVEL 1 is het makkelijkste niveau en LEVEL 3 het zwaarste niveau.

USER programma's

Er zijn 2 USER programma's aanwezig die u geheel zelf kunt samenstellen. U dient eerst de trainingstijd van het programma in te stellen. Deze tijd zal worden verdeeld over de 16 segmenten van het programmaprofiel. Nadat u de tijd heeft ingesteld, dient u vervolgens het weerstandsniveau van elk segment in te stellen. Deze stelt u in met behulp van de UP en DOWN knoppen. Nadat u het weerstandsniveau van het 1^e segment heeft ingesteld, dient u op de SCAN knop te drukken om de weerstand van het volgende segment in te stellen. Wanneer u de weerstand van alle 16 segmenten van het programmaprofiel heeft ingesteld, kunt u op de ENTER knop drukken en beginnen met trainen.

Het Target Heart Rate programma

Tijdens dit programma wordt de weerstand automatisch verhoogd/verlaagd aan de hand van de door u ingestelde Target Heart Rate (doelhartslag). Wanneer uw huidige hartslag lager is dan de Target Heart Rate, zal de computer de weerstand automatisch verhogen. Omgekeerd zal de computer de weerstand verlagen indien uw huidige hartslag hoger dan de Target Heart Rate ligt. Op deze manier wordt uw hartslag op peil van de door u ingestelde Target Heart Rate gehouden.

Warm up

Alle programma's beginnen met een warming-up van 3 minuten. De eerste minuut begint op weerstandsniveau 1, de tweede minuut met niveau 2 en de derde minuut met niveau 3. U kunt de weerstand niet aanpassen gedurende deze 3 minuten warming-up. Indien u deze warming-up wilt overslaan, dient u op de PROG knop te drukken en kunt u beginnen met het door u geselecteerde programma.

Werkingeninstructies

Voordat u begint met trainen, dient u te letten op de volgende punten:

1. Zorg ervoor dat uw Crosstrainer stabiel op de vloer staat. Het wordt ook aangeraden om uw Crosstrainer in een plezierige omgeving te plaatsen waar u zicht heeft om naar iets te kijken terwijl u aan het trainen bent, zoals voor een raam of een televisie. Het trainen op de Crosstrainer in een ruimte met weinig verlichting en weinig uitzicht werkt minder motiverend dan trainen in een prettige, actieve omgeving.
2. Zorg ervoor dat de adapter van de Crosstrainer op een veilige manier verbonden is met het stopcontact.

QUICK START

Wanneer u direct wilt beginnen te trainen zonder iets ingesteld te hebben, kunt u 2 keren op de ENTER knop drukken; hiermee activeert u het MANUAL programma en begint de tijd te lopen vanaf 00:00. Tijdens het MANUAL programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd/verlaagd.

HET AANPASSEN VAN DE WEERSTAND

De Crosstrainer bevat in totaal 15 verschillende weerstandsniveaus, van LEVEL 1 t/m LEVEL 15. Tijdens het trainen kunt u op elk moment de weerstand verhogen/verlagen met behulp van de UP en DOWN knoppen.

DISPLAY GEGEVENS

De computer bevat 1 LED scherm waarop het programmaprofiel wordt weergegeven in 16 segmenten. Onder het LED scherm zijn 3 kleinere schermen: Op het linker scherm worden SPEED (snelheid) en DISTANCE (afstand) weergegeven, op het scherm in het midden TIME (tijd) en PULSE (hartslag) en op het rechter scherm LEVEL (weerstandsniveau) en CALORIES (calorieën). Wanneer u op de SCAN knop drukt zal de SCAN functie geactiveerd worden en zal elk gegeven gedurende een paar seconden worden weergegeven op de schermen.

HET SELECTEREN EN INSTELLEN VAN DE PROGRAMMA'S

De computer van de Crosstrainer bevat Intelli-Key knoppen die u helpen bij het instellen van de programma's. De knipperende, blauwe verlichting om de knoppen geeft aan welke knoppen u dient te gebruiken tijdens het instellen van de trainingsprogramma's.

1. **Selecteer een programma:** Wanneer u de adapter aansluit of de computer activeert, zal de PROG knop knipperen: dit geeft aan dat u deze knop dient te gebruiken om een programma te selecteren. Wanneer u langs de programma's loopt zal het profiel van het programma dat u op dat moment geselecteerd heeft, op het scherm worden weergegeven. Gebruik de PROG knop om een programma te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
2. **Selecteer een trainingsniveau:** Nadat u een programma geselecteerd heeft, zal L1 op het LED scherm worden weergegeven. De UP en DOWN knoppen zullen op dat moment knipperen: gebruik deze knoppen om het gewenste trainingsniveau in te stellen en druk op de ENTER knop om het door u geselecteerde trainingsniveau te bevestigen.
3. **Stel de trainingstijd in:** Nadat u het trainingsniveau geselecteerd heeft kunt u de tijd instellen waarop u wenst te trainen. U kunt de trainingstijd instellen met behulp van de UP en DOWN knoppen en deze bevestigen met de ENTER knop. Hierna kunt u beginnen met trainen.

Het programma zal beginnen met een warming-up periode van 3 minuten en zal hierna gaan lopen vanaf het door u geselecteerde programma. Indien u de warming-up wilt overslaan, kunt u op de PROG knop drukken.

Let op: De afstandsprogramma's 5K en 10K zijn gebaseerd op afstand en niet op tijd. Nadat u bij deze programma's het trainingsniveau's heeft ingesteld, kunt u op de ENTER knop drukken om direct te beginnen met trainen.

USER PROGRAMMA'S

1. **Selecteer een programma:** Gebruik de PROG knop om het USER 1 of USER 2 programma te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
2. **Stel de trainingstijd in:** U kunt de trainingstijd instellen met behulp van de UP en DOWN knoppen en deze bevestigen met de ENTER knop.
3. **Stel het programmaprofiel samen:** Het programma profiel is verdeeld in 16 segmenten. U kunt het weerstandsniveau van elk segment instellen. Gebruik de UP en DOWN knoppen om de weerstand in te stellen en druk op de SCAN knop om het weerstandsniveau van het volgende segment in te stellen. Wanneer u het laatste segment heeft ingesteld, dient u op de ENTER knop te drukken om uw samengestelde programmaprofiel te voltooien.

HET HRC TARGET HEART RATE PROGRAMMA

1. **Selecteer het HRC programma:** Gebruik de PROG knop om het HRC programma te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
2. **Stel de trainingstijd in:** U kunt de trainingstijd instellen met behulp van de UP en DOWN knoppen en deze bevestigen met de ENTER knop.
3. **Stel de Target Heart Rate in:** Gebruik de UP en DOWN knoppen om de Target HEart Rate, uitgedrukt in slagen per minuut, in te stellen. Dit is de doelhartslag waarop u gaat trainen in het HRC programma. Gedurende het HRC programma zal de computer de weerstand automatisch verhogen/verlagen om uw hartslag op peil van het door u ingestelde Target Heart Rate te houden. Druk op de ENTER knop om te beginnen met trainen.

Nadat u de ENTER knop heeft ingedrukt, zal het programma eerst beginnen met een warming-up periode van 3 minuten. Hierna zal het programma automatisch de weerstand/verhogen verlagen aan de hand van uw hartslag en de door u ingestelde Target Heart Rate.

DE PAUZE FUNCTIE

Wanneer u tijdens een programma stopt met trainen, zal de computer gaan naar de PAUSE modus en zullen alle gegevens 2 minuten bewaard blijven. Na deze 2 minuten zullen alle gegevens worden gewist en zal de computer keren naar de standaard modus.

Aan het eind van de training kunt u:

1. De adapter verwijderen van het stopcontact; vooral wanneer u de Crosstrainer voor een langere periode niet gaat gebruiken.
2. Ervoor zorgen dat de draad van de adapter niet in de weg ligt. Berg deze netjes op.
3. De Crosstrainer afnemen met een droog stofdoekje: met name de computer en andere delen van de Crosstainer die vuil zijn of waarop transpiratievocht is gevallen, kunnen worden schoongemaakt.