



XTERRA Free Style 2.5e Crosstrainer

Gebruikershandleiding

Versie 1.0

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 onderkant van de voorzijde van de hometrainer. Nadat u de stroom heeft aangesloten, zal het computerscherm geactiveerd worden en zal het standaardmenu worden weergegeven. Vanuit het standaardmenu kunt u een programma selecteren, gegevens instellen en beginnen met trainen.

Het standaardmenu

Het computerscherm staat in de stand-by modus wanneer de hometrainer niet in gebruik is. Om de computer te activeren, kunt u op een willekeurige knop drukken. Hierdoor zal de computer geactiveerd worden en wordt het standaardmenu weergegeven. Dit herkent u aan het MANUAL programma dat wordt weergegeven en PROGRAM 1 dat knippert. Indien een programma actief is of andere gegevens op het scherm staan, kunt u de START/STOP knop lang ingedrukt houden om het scherm te wissen en het standaardmenu weer te geven.

Quick Start

De snelste en makkelijkste manier om te beginnen met trainen op de hometrainer is door in het standaardmenu direct op de ST/SP knop te drukken. Dit zal ervoor zorgen dat het MANUAL programma wordt gestart. In dit programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd en verlaagd; deze kunt u handmatig aanpassen met behulp van de UP/DOWN knop. De tijd, snelheid, afstand, etc. zullen automatisch worden bijgehouden en worden weergegeven op het scherm.

Het aanpassen van de weerstand

U kunt tijdens het trainen de weerstand aanpassen met behulp van de UP/DOWN knop; de weerstand is instelbaar van niveau 1 t/m 24. Iedere rij op het scherm kan 3 weerstandsniveau inhouden; op het scherm bij LEVEL staat een cijfer afgebeeld dat het weerstandsniveau aangeeft. Het profiel van elk programma dat op het scherm wordt weergegeven, geeft het verloop van de weerstand weer.

Het meten van uw hartslag

U kunt uw hartslag meten en aflezen op het scherm, wanneer u tijdens het trainen de hartslagsensoren in het stuur vasthoudt, of een hartslagmeter in de vorm van een borstband toepast. Indien u de hartslagsensoren vasthoudt, dient u erop te letten dat u deze vasthoudt met uw handpalmen. Wanneer u een borstband wilt toepassen, dient u de binnenzijde van de borstband met een kleine hoeveelheid water te bevochtigen en deze over de binnenzijde van de band te verspreiden. Draag de borstband op de blote huid, vlak onder de borststreek. Uw hartslag zal rechtsonder op het computerscherm worden weergegeven bij PULSE.

Knopfuncties op een rij

ST/SP START/STOP

- Met de ST/SP knop kunt u een programma starten of stoppen.
- Wanneer u de ST/SP knop ingedrukt houdt, wist u alle gegevens van het scherm en wordt het standaardmenu weergegeven

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 op de UP/DOWN knop drukken om een tijd, afstand, calorieën, etc. in te stellen
- Tijdens het trainen kunt u op de UP/DOWN knop drukken om de weerstand te verhogen of te verlagen

ENTER

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

PULSE RECOVERY

De PULSE RECOVERY functie test uw conditie aan de hand van uw herstelhartslag. Druk de RECOVERY knop in aan het einde van uw training en houd de hartslagsensoren vast met beide handen. De conditietest duurt 1 minuut. Zodra deze voorbij is, zal de computer op het LCD scherm een indicatie van uw conditie weergeven met een graad van F1 tot F6. F1 is het beste resultaat; F6 het slechtste resultaat. U kunt het resultaat verbeteren door regelmatig te trainen en zodoende uw conditie te verbeteren.

Het selecteren en instellen van de trainingsprogramma's

PROGRAM 1 - 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. Vooraf kunt u een trainingstijd/afstand, aantal calorieën en maximale hartslag instellen.

1. Druk in het standaardmenu op de ST/SP knop om direct te beginnen met trainen of op de ENTER knop om vooraf een trainingstijd/afstand, calorieën of maximale hartslag in te stellen.
2. Nadat u op de ENTER 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 op de ENTER knop om deze op te slaan.
3. Indien u geen tijd, maar een afstand wenst in te stellen, kunt u, wanneer TIME knippert, op de ENTER knop drukken om een afstand in te stellen.
4. Hierna zal het DIST scherm knipperen en kunt u een afstand instellen. Stel ook de gewenste afstand in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
5. Hierna kunt u een aantal calorieën (CAL) instellen. Stel het gewenste aantal calorieën in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
6. Tot slot heeft u de mogelijkheid om uw leeftijd (AGE) in te stellen. De computer berekent dan automatisch 85% van de maximale hartslag als doelhartslag (Target HR). Stel uw leeftijd in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan. (Wanneer u geen waarde hecht aan dit gegeven, kunt u dit gewoon negeren).
7. Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de ST/SP knop drukken om te beginnen met trainen en zullen alle vooraf ingestelde waarden gaan aflopen en de overige gegevens automatisch worden bijgehouden.

PROGRAM 2 t/m 13 - De voorgeprogrammeerde programma's

Programma 2 t/m 13 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 en kunt u beschouwen als een parcours. Vooraf kunt u een trainingstijd/afstand of aantal calorieën instellen. Tijdens het trainen kunt u alsnog de weerstand aanpassen m.b.v. de UP/DOWN knop.

1. Gebruik in het standaardmenu de UP/DOWN knop om langs de verschillende voorgeprogrammeerde programma's te lopen.
2. Wanneer het gewenste programma wordt weergegeven kunt u op de ENTER knop drukken om deze te selecteren.
3. Nadat u op de ENTER 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 op de ENTER knop om deze op te slaan.
4. Indien u geen tijd, maar een afstand wenst in te stellen, kunt u, wanneer TIME knippert, op de ENTER knop drukken om een afstand in te stellen.
5. Hierna zal het DIST scherm knipperen en kunt u een afstand instellen. Stel ook de gewenste afstand in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
6. Hierna kunt u een aantal calorieën (CAL) instellen. Stel het gewenste aantal calorieën in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
7. Tot slot heeft u de mogelijkheid om uw leeftijd (AGE) in te stellen. De computer berekent dan automatisch 85% van de maximale hartslag als doelhartslag (Target HR). Stel uw leeftijd in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan. (Wanneer u geen waarde hecht aan dit gegeven, kunt u dit gewoon negeren).
8. Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de ST/SP knop drukken om te beginnen met trainen en zullen alle vooraf ingestelde waarden gaan aflopen en de overige gegevens automatisch worden bijgehouden.

PROGRAM 14 Wattage

Wanneer u voor het wattage programma kiest, zorgt de computer ervoor dat het door u ingestelde wattage gehandhaafd blijft. Wanneer u bijvoorbeeld 120 Watt ingesteld, zal de computer de weerstand verhogen als u heel langzaam fietst om toch 120 Watt te halen. Wanneer u heel snel fietst en teveel watt ontwikkelt, brengt de computer de weerstand naar beneden waardoor u ook minder watt ontwikkelt.

1. Gebruik in het standaardmenu de UP/DOWN knop om langs de verschillende voorgeprogrammeerde programma's te lopen.
2. Wanneer het gewenste programma wordt weergegeven kunt u op de ENTER knop drukken om deze te selecteren.
3. Nadat u op de ENTER 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 op de ENTER knop om deze op te slaan.
4. Indien u geen tijd, maar een afstand wenst in te stellen, kunt u, wanneer TIME knippert, op de ENTER knop drukken om een afstand in te stellen.
5. Hierna zal het DIST scherm knipperen en kunt u een afstand instellen. Stel ook de gewenste afstand in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
6. Hierna kunt u een aantal calorieën (CAL) instellen. Stel het gewenste aantal calorieën in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.

Tot slot heeft u de mogelijkheid om uw leeftijd (AGE) in te stellen + Het aantal Watts waar u op wilt gaan trainen

PROGRAM 15 - Het FAT programma

Het FAT programma stelt u in staat om een indicatie te krijgen van uw lichaamsvet, BMI

1. Gebruik in het standaardmenu de UP/DOWN knop om het FAT programma weer te geven en druk op de ENTER knop om het FAT programma te selecteren.
2. U dient nu achtereenvolgens uw geslacht, lengte (HEIGHT), gewicht (WEIGHT) en leeftijd (AGE) in te stellen.
3. Stel ieder gegeven in met behulp van de UP/DOWN knop en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden op te slaan.
4. Nadat u de gegevens heeft ingesteld, kunt u op de ST/SP knop drukken en dient u beide hartslagsensoren vast te houden met de handpalmen op de hartslagsensoren.
5. Na enkele seconden zal uw vetpercentage (FAT%), BMI en BMR worden weergegeven op het computerscherm.
6. Tevens heeft de computer een BODY TYPE vastgesteld en zal er een programma worden weergegeven waarop u kunt trainen.
7. Om dit programma te starten, kunt u direct op de ST/SP knop drukken.

PROGRAM 16 – Het THR programma

Programma 9 stelt u in staat om handmatig een doelhartslag in te stellen. Tijdens het trainen zal de computer de weerstand automatisch verhogen/verlagen om uw hartslag op peil van uw doelhartslag (TARGET HR) te houden: wanneer uw huidige hartslag (PULSE) onder uw 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.

Let op: tijdens dit programma dient u een borstband toe te passen of tijdens het trainen continue de hartslagsensoren vast te houden

1. Gebruik in het standaardmenu de UP/DOWN knop om PROGRAM THR weer te geven en druk op de ENTER knop om PROGRAM THR te selecteren.
2. Nadat u op de ENTER knop heeft gedrukt, kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DIST) en aantal calorieën (CAL) instellen. Stel de gewenste gegevens in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden op te slaan.
3. U kunt nu de gewenste doelhartslag (TARGET HR) instellen. Stel ook deze in m.b.v. de UP/DOWN knop en bevestig deze met de ENTER knop.
4. Nadat u de gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de ST/SP knop drukken om te beginnen met trainen.

PROGRAM 17 t/m 20 - HRC programma's

Programma 55%, 65%, 75% of 85% zijn HEART RATE CONTROL programma's en stellen u in staat om binnen een bepaalde hartslagzone te trainen. Na het invoeren van uw leeftijd, zal de computer automatisch uw doelhartslag (TARGET HR) berekenen. Tijdens het programma zal de computer automatisch de weerstand 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.

- PROGRAM 55% - 65% HRC programma is geschikt voor hersteltraining/vetverbranding
- PROGRAM 75% HRC programma voor conditieverbetering
- PROGRAM 85% HRC programma voor intensieve conditietraining en prestatieverbetering

De formules die bij de programma's worden gebruikt om de doelhartslag (Target Heart Rate) te berekenen, zijn: $(220 - \text{uw leeftijd}) * X\%$

Let op: tijdens de HRC programma's dient u een borstband toe te passen of tijdens het trainen de hartslagsensoren vast te houden

1. Gebruik in het standaardmenu de UP/DOWN knop om PROGRAM 55%, 65%, 75% of 85% weer te geven en druk op de ENTER knop om het geselecteerde programma te selecteren.
2. Nadat u op de ENTER knop heeft gedrukt, kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DIST) en aantal calorieën (CAL) instellen. Stel de gewenste gegevens in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden op te slaan.
3. U dient nu uw leeftijd (AGE) in te stellen. Stel ook deze in m.b.v. de UP/DOWN knop en bevestig deze met de ENTER knop.
4. Nadat u de gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de ST/SP knop drukken om te beginnen met trainen.

PROGRAM 21 t/m 24 – USER programma's

De USER programma's stellen u in staat om zelf een trainingsprogramma op te stellen. U kunt de weerstand van elk van de 10 kolommen van het programmaprofiel instellen en naderhand trainen op het door u samengestelde parcours. Vooraf kunt u een trainingstijd, afstand of aantal calorieën instellen.

1. Gebruik in het standaardmenu de UP/DOWN knop om PROGRAM 21, 22, 23 of 24 of terwijl U1 U2 U3 U4 weer te geven en druk op de ENTER knop om het geselecteerde programma te selecteren.
2. Nadat u op de ENTER knop heeft gedrukt, kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DIST) en aantal calorieën (CAL) instellen. Stel de gewenste gegevens in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden op te slaan.
3. U heeft hierna de mogelijkheid om uw leeftijd (AGE) in te stellen. De computer berekent dan automatisch 85% van de maximale hartslag als doelhartslag (Target HR). Stel uw leeftijd in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan. (Wanneer u geen waarde hecht aan dit gegeven, kunt u dit gewoon negeren).
4. U kunt nu het weerstandsniveau van de eerste kolom instellen; de eerste kolom zal knipperen. De weerstand is instelbaar van niveau 1 t/m 24; LEVEL geeft het weerstandsniveau weer.
5. Stel de gewenste weerstand in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
6. Hierna zal de 2^e kolom knipperen. Gebruik weer de UP/DOWN knop om de weerstand van de 2^e kolom in te stellen en druk op de ENTER knop om de ingestelde weerstand te bevestigen. Stel op deze manier het weerstandsniveau van alle 10 kolommen in.
7. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de ST/SP knop drukken om te beginnen met trainen en zullen alle vooraf ingestelde waarden gaan aflopen en de overige gegevens automatisch worden bijgehouden.
8. Het parcours dat u heeft samengesteld wordt opgeslagen. De volgende keer dat u het desbetreffende USER programma selecteert, zal het door u samengestelde programma weer worden weergegeven.

Het aflezen van het computerscherm

Het computerscherm geeft tijdens het trainen alle relevante trainingsgegevens weer. Hieronder vindt u opgesomd alle gegevens die worden weergegeven:

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; 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.

SPEED

Geeft uw trainingssnelheid weer in aantal KM per uur.

DIST

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.

CAL

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. Het aantal calorieën zal dan gaan aflopen naar de 0 vanaf de door u ingestelde hoeveelheid calorieën.

TARGET HR

TARGET HR geeft uw doelhartslag weer.

HEART RATE

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.

PROGRAM

Geeft aan welk programma geselecteerd is.

LEVEL

LEVEL geeft het niveau van de weerstand weer.

START/STOP

START geeft aan dat een programma actief is, STOP wordt weergegeven wanneer er geen programma actief is.

HET PROGRAMMAPROFIEL

Centraal op het scherm wordt het programmaprofiel weergegeven. Het programmaprofiel geeft het parcours aan dat u aflegt tijdens het programma. Het parcours is verdeeld in 10 kolommen; een knipperende kolom geeft aan waar u zich bevindt ten opzichte van het parcours. Hoe hoger een kolom is, hoe hoger de weerstand.