



XTERRA Free Style 4.0e Crosstrainer

Gebruikershandleiding

Versie 1.0

Plug de adapter in de linker voorzijde van de crosstrainer en sluit deze aan op het stroomnet. U hoort nu een lange piep en het LCD scherm zal oplichten.

Programma's

U kunt verschillende trainingsprogramma's kiezen. 7 in totaal. Elk programma heeft zijn eigen toets op het display

1. **Manual**

Bij het manual programma staan er nog geen trainingslevel ingesteld. Tijdens de training kunt u deze naar eigen wens aanpassen door gebruik te maken van de up/down toetsen.

2. **Ascent/Hill**

Bij het Hill programma simuleert het op en af gaan van heuvels. De weerstand past zich daarom steeds aan van zwaar naar licht.

3. **Glute Blast/Fatburn**

Het Fatburn programma is ontworpen (zoals de naam al zegt), om vet te verbranden. De beste manier om vet te verbranden is op een lagerekrachtinspanning. Ideale hulp hierbij is uw hartslag. Kijk bij de uitleg van het H.R.C. programma voor meer informatie.

4. **Adventure/Cardio**

Dit is een training om het hart en de longen te verbeteren. U versterkt de hartspier en vergroot de longcapaciteit. Dit bereikt u door een hogere krachtsinspanning en variaties in de training.

5. **Xtreme/Strength**

Dit programma is ontworpen om met name de spieren in je onderlichaam te trainen. De weerstand wordt langzaam opgebouwd en blijft uiteindelijk op een hoog niveau. Hiervoor dient u uw been en bilspieren flink aan te spannen waardoor u deze flink traint.

6. **Interval**

Bij het interval programma wordt hoge weerstand afgewisseld met lage weerstand, waardoor ook de intensiteit sterk wordt afgewisseld. Dit zorgt ervoor dat uw lichaam efficiënter met uw zuurstof leert omgaan.

De volgende programma's: de User 1-2 programma's hebben elk weer een eigen programmatoets op de computer.

7. **User 1/User 2**

De user programma's (gebruiker programma's) stellen u in staat om zelf een programma te ontwerpen. Zowel programma User 1 als User 2 werkt hetzelfde. Naast dat u uw programma kunt samenstellen, kunt u ook uw naam invoeren, zodat User 1 of 2 op uw naam staat.

Gebruik hartslag sensoren

Om uw hartslag te meten tijdens de training kunt u de handvatten vasthouden.

Sensoren

Op de handvatten ziet u aan weerszijde metalen plaatjes die dienen als sensoren voor de hartslag. Wanneer u de sensoren vasthoudt zal de hartslag worden weergegeven. Echter zal de weergave niet zo precies zijn, als wanneer u de hartslagband gebruikt. Bij de hartslagprogramma's HR1 en HR2 dient u altijd de hartslagband te gebruiken.

Werking toetsen op computerpaneel

Enter

De enter toets gebruikt u om instellingen te bevestigen. Naast dat u met de enter toets een instelling bevestigd, gaat u door op de enter toets te drukken automatisch naar de volgende instelling.

Programma up/down

Dit zijn de up/down toetsen waarboven PROGRAM staat geschreven. Met deze toetsen kunt u naar een gewenst voorgeprogrammeerd programma toe.

Up/Down

Met de up/down toetsen kunt u de trainingswaarden instellen. Ook kunt u met deze toetsen tijdens het programma de weerstand aanpassen. Deze up/down toetsen vindt u op de onderste rij toetsen.

Start

De start toets gebruikt u wanneer u de training wilt starten. Dit kan nadat u alle instellingen heeft doorlopen. Of direct na het kiezen van een programma wanneer u niets wenst in te stellen.

Stop/Reset

De stop/reset toets heeft meerdere functies.

Wanneer u tijdens een programma op de stop toets drukt pauzeert het programma voor 5 minuten. Als u uw training wilt vervolgen druk u op de start toets. Wanneer u nogmaals op de stop toets drukt in de pauze stand, stopt het programma en keert u terug naar het hoofdmenu. Wanneer u de stop/reset toets 5 seconden vasthoudt volgt er een complete reset.

Muziek (Aux Input)

U kunt via de ingebouwde boxen uw eigen muziek afluisteren via een MP3 speler. Plug de bijgeleverde kabel in de MP3 en met de andere uitgang in de computer van de crosstrainer enp enter.

Display

Op het computerpaneel ziet u 1 groot LCD scherm. Het scherm wordt blauw verlicht op het moment dat u op een toets drukt, of begint met fietsen. In de bovenzijde van het LCD scherm vind u van links naar rechts in welk menu u zich bevindt. Manual, Programma, User, Target HR. Onderin het scherm van links naar rechts vind u de weergaven, Speed, Time, Distance, Calories, Pulse.

Weergave training

In het midden van uw scherm ziet u het programma en het verloop van het programma tijdens de training. Aan de knipperende kolom kunt u zien waar/hoever u in uw training bent.

Programma's starten

User programma starten

- **Stap 1**
Druk of User 1 of User 2 om te beginnen en druk vervolgens op enter.
- **Stap 2**
U wordt nu gevraagd uw gewicht in te voeren. Gebruik hiervoor de up/down toetsen op de onderste rij op het computerscherm en bevestig met enter.
- **Stap 3**
Vervolgens dient u uw leeftijd in te voeren. Gebruik hiervoor de up/down toetsen en bevestig met enter.
- **Stap 4**
Stel vervolgens de gewenste trainingstijd in met de up/down toetsen en druk op enter.
- **Stap 5**
U zult nu zien dat de eerste kolom op uw scherm knippert en u wordt gevraagd het trainingslevel in te stellen voor de eerste kolom. Als u deze niet aan wilt passen, druk dan op enter om naar de volgende kolom te gaan. Als u deze wel wilt stellen gebruik dan de up/down toetsen op het trainingslevel van de kolom te bepalen. Hoe hoger de kolom, hoe hoger de weerstand. De weerstand is in te stellen tot en met 15. Druk na het instellen op enter.
- **Stap 6**
Nadat u op enter heeft gedrukt begint kolom 2 te knipperen. Stel deze kolom op eenzelfde manier in als kolom 1. Doe dit vervolgens bij al de 16 kolommen.
- **Stap 7**
Nadat u alle kolommen heeft ingevoerd en op enter gedrukt hebt, slaat de computer uw ingestelde programma en gegevens op. U kunt nu het programma starten door op start te drukken.
- **Stap 8**
Als u tijdens het programma de weerstand aan wilt passen kunt u dat doen, door de up/down toetsen te gebruiken. Dit werk alleen voor de knipperende kolom. Wanneer de training vordert en u naar de volgende kolom gaat wordt de vooraf ingestelde weerstand weer van kracht.

**Als u tijdens het instellen een scherm terug wilt, gebruik dan de reset toets. Wilt u alles opnieuw instellen houdt de reset toets 2 sec ingedrukt en kies opnieuw voor User 1 of User 2.*

Voorgeprogrammeerd programma starten

- **Stap 1**
Wanneer u een programma wilt starten drukt u simpelweg op een van de programmatoetsen op het computerpaneel. Wilt u het programma direct starten, druk dan na het selecteren van een programma op de start toets. De tijd begint te lopen en u kunt uw training beginnen. Wilt u het programma verder instellen, druk dan op de enter toets.
- **Stap 2**
Als u op de enter toets heeft gedrukt, wordt gevraagd om uw gewicht in te voeren. Gebruik hiervoor de up/down toetsen op de onderste rij.

- **Stap 3**
Vervolgens wordt gevraagd om uw leeftijd in te stellen. Gebruik hiervoor wederom de up/down of de cijfertoetsen. Bevestig met enter.
- **Stap 4**
U kunt nu de tijd gaan instellen. De tijd is in te stellen van 10 t/m 99 minuten. Gebruik hiervoor weer de up/down of de cijfertoetsen en bevestig met enter.
- **Stap 5**
U kunt vervolgens het maximale weerstandslevel instellen
- **Stap 6**
U heeft nu de instellingen doorlopen en kunt de training starten door op de start toets te drukken. De tijd zal nu aftellen. Wilt u tijdens de training de weerstand aanpassen dan kunt u hiervoor de up/down toetsen gebruiken.