



XTERRA Free Style 5.4e 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. 13 in totaal. Onder de up en down toets bij programma's vindt u de volgende programma's:

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. 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. 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. 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. 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 en H.R.C. 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.

8. Hr 1/Hr 2

Om ideaal te trainen en de training persoonlijk op u af te stellen kunt u de hartslagprogramma's gebruiken. Aan de hand van uw hartslag valt namelijk het beste af te lezen hoe intensief u traint en u kunt ideaal op uw doelstelling trainen. Wanneer u gebruikt maakt van het hartslagprogramma dient u altijd uit te gaan van uw maximale hartslag. Op basis van uw maximale hartslag wordt namelijk de weerstand/snelheid bepaald waarop u ideaal voor uw doel traint.

U berekent uw maximale hartslag als volgt:

Bijvoorbeeld voor iemand van 40 jaar oud.

220 uw leeftijd. $220 - 40 = 180$

HR1 180×0.6 (60%) = 108

HR2 180×0.8 (80%) = 144

Wanneer u kiest voor een van de hartslagprogramma's wordt uw maximale hartslag automatisch berekend aan de hand van de door u ingestelde leeftijd. Beide programma's werken hetzelfde. Het enige verschil is dat Hr 1 is ingesteld op 60% van uw maximale hartslag en HR2 op 80%.

Hr 1 (60%) gebruikt u om vet te verbranden

Hr 2 (80%) gebruikt u om uw conditie te verbeteren.

De computer helpt u bij het aanhouden van de juiste hartslag. Op het moment dat uw hartslag te veel zakt, zorgt de computer ervoor dat de weerstand verhoogt wordt. Zit u boven target, dan zorgt de computer ervoor dat uw hartslag verlaagt wordt. Het instellen van een hartslagprogramma werkt hetzelfde als het instellen van een voorgeprogrammeerd programma, zoals verderop in deze handleiding staat beschreven. Echter bij de laatste stap, alvorens u om start drukt wordt u het volgende gevraagd in te voeren: THR (Target Heart Rate) oftewel uw doelhartslag. Als u deze aan wilt passen kunt u dat doen door de up/down toetsen te gebruiken. Druk nadat u uw target heeft ingesteld op enter en vervolgens op start om het programma te starten.

Gebruik hartslagband/sensoren

Om uw hartslag te meten tijdens de training kunt u de handvatten vasthouden, of de borstband gebruiken.

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.

Borstband

Zorg ervoor dat de borstband de juiste maat heeft. De borstband dient niet te strak te zitten, omdat dat onprettig kan zijn tijdens de training en omdat het kan gaan knellen. Ook dient de borstband niet te los te zitten, omdat deze dan af kan zakken en omdat de hartslag dan minder goed opgepakt kan worden. Zorg ervoor dat u de binnenkant van de band bevochtigt voor u begint met trainen. Dit dient te gebeuren, zodat er geleiding is van uw hart naar uw borstband. Zonder het bevochtigen van de borstband bestaat de kans dat de hartslag niet, of foutief weergegeven wordt.

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.

Level 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.

Incline Up/Down

Met deze knop kunt u de incline verstellen of terwijl de hellingshoek van de rails

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.

Fan

U kunt tijdens de training de ventilator aanzetten voor de nodige verkoeling. Door de knop aan de rechter zijkant van het computerpaneel om te zetten gaat de ventilator aan.

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 vindt u van links naar rechts.

Boven links naar rechts

RPM: Rotatie per minuut

Calories: Calorieverbruik

Time: Tijd

Distance: Afstand

Pulse: Hartslag

Midden link naar rechts

Level: Het weerstandslevel waar u zich in bevind

Heart Rate Profiel: het percentage van u maximale hartslag

SCAN: Hierin worden de gegevens in het groot weergegeven

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/hoeveel 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**
De volgende stap is het instellen van het maximale weerstandslevel.
- **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.

H.R.C. programma

Om ideaal te trainen en de training persoonlijk op u af te stellen kunt u de hartslagprogramma's gebruiken. Aan de hand van uw hartslag valt namelijk het beste af te lezen hoe intensief u traint en u kunt ideaal op uw doelstelling trainen.

Wanneer u gebruikt maakt van het hartslagprogramma dient u altijd uit te gaan van uw maximale hartslag. Op basis van uw maximale hartslag wordt namelijk de weerstand/snelheid bepaald waarop u ideaal voor uw doel traint.

U berekent uw maximale hartslag als volgt:

Bijvoorbeeld voor iemand van 40 jaar oud.

$220 - \text{uw leeftijd} = 220 - 40 = 180$

$HR1 180 \times 0.6 (60\%) = 108$

$HR2 180 \times 0.8 (80\%) = 144$

Wanneer u kiest voor een van de hartslagprogramma's wordt uw maximale hartslag automatisch berekend na het invullen van uw leeftijd. Beide programma's werken hetzelfde. Het enige verschil is dat Hr 1 is ingesteld op 60% van uw maximale hartslag en HR2 op 80%.

Hr 1 (60%) gebruikt u om vet te verbranden

Hr 2 (80%) gebruikt u om uw conditie te verbeteren.

De hartslagprogramma's staan dus standaard ingesteld op 60, of 80% van uw maximale hartslag. U kunt de target hartslag ook nog handmatig aanpassen als u dat wilt.

De computer helpt u bij het aanhouden van de juiste hartslag. Op het moment dat uw hartslag te veel zakt, zorgt de computer ervoor dat de weerstand verhoogt wordt. Zit u boven target, dan zorgt de computer ervoor dat uw hartslag verlaagt wordt.

Het instellen van een hartslagprogramma werkt hetzelfde als het instellen van een voorgeprogrammeerd programma. Echter bij de laatste stap, alvorens u om start drukt wordt u het volgende gevraagd in te voeren: THR (Target Heart Rate) oftewel uw doelhartslag. Als u deze aan wilt passen kunt u dat doen door de up/down toetsen te gebruiken. Nadat u uw target heeft ingesteld, druk dan op enter en vervolgens op start om het programma te starten

Starten

Er zijn 2 H.R.C. programma's: Hrc1 en Hrc2. Hrc1 staat ingesteld op 60% (van maximale hartslag) en Hrc2 op 80%.

- **Stap 1**
Ga met de program up/down toets naar het programma wat u wilt gaan doen 60% of 80% en druk op ENTER
- **Stap 2**
U wordt nu gevraagd uw gewicht (weight) in te voeren. Gebruik hiervoor de LEVEL up/down toetsen en bevestig met enter.
- **Stap 3**
Vervolgens wordt gevraagd om uw leeftijd in te voeren. Aan de hand van de ingevoerde leeftijd zal de computer automatisch uw maximale hartslag bepalen.
- **Stap 4**
Vervolgens kunt u als u dat wilt een target hartslag instellen. Voor uitleg zie bovenstaande tekst. Gebruik hiervoor wederom de up/down toetsen.

- **Stap 5**

Bepaal de gewenste trainingstijd met behulp van de up/downtoetsen. Na het instellen van de gewenste trainingstijd kunt u op de starttoets drukken om de training te starten.