

LifeGear Upright DT Hometrainer / LifeGear Concept ML Roeitrainer

De monitor is ontworpen voor een hometrainer/roeitrainer; de handleiding bevat de volgende categorieën:

- **Knop functies**
- **De displays**
- **Functie reikwijdten**
- **Zaken die u dient te weten voordat u gaat trainen**
- **Werkingsinstructies**

Knop functies:

Er zijn 2 knoppen aan de monitor; één links en één rechts. De knop aan de linkerkant is MODE/RESET, met de rechter knop kan de zwaarte ingesteld worden.

A. MODE/RESET:

1. **MODE:** Wanneer u aan de linkerknop draait, kunt u SCAN, TIME, SPEED, DIST, CAL♥ en vervolgens weer SCAN selecteren.
2. **RESET:** Wanneer u de linkerknop indrukt, herstelt u alle waarden weer naar 0. De zwaarte gaat weer naar niveau 1.

B. ZWAARTE ↑ en ↓:

1. **ZWAARTE ↑:** Wanneer u de knop omhoog draait, verhoogt u de zwaarte; verdeeld in 8 niveaus. Hij keert niet terug naar niveau 1 wanneer u de knop omhoog door draait.
2. **ZWAARTE ↓:** Wanneer u de knop naar beneden draait, verlaagt u de zwaarte; verdeeld in 8 niveaus. Hij keert niet terug naar niveau 8 wanneer u de knop door draait.

De displays:

Er zijn 2 schermen in de monitor. Een scherm geeft de functies weer, en de andere het niveau.

A. Functie Scherm:

Deze kan worden aangepast door aan de rechterknop te draaien. Er zitten 6 indicatoren en 1 numeriek display in het functie scherm. De indicatoren zijn: **SCAN, TIME, SPEED, DIST, CAL** en **♥**.

1. SCAN: Laat iedere functie 6 seconden zien in de volgorde van TIME (tijd), CAL (calorieën), ♥ (hartslag), SPEED (snelheid), DIST (afstand) en daarna weer vanaf TIME. Elke functie indicator zal knipperen en het numerieke display zal een getal laten zien gedurende elke interval.
2. TIME: Laat op het numerieke display de trainingstijd zien.
3. SPEED: Laat op het numerieke display de huidige snelheid zien in kilometers/mijlen per uur.
4. DIST: Laat op het numerieke display de afstand zien gedurende de training.
5. CAL: Laat op het numerieke display het aantal verbrande calorieën zien gedurende de training.
6. ♥: Geeft op het numerieke scherm de hartslag weer in slagen per minuut (BPM=beats per minute).
7. Numerieke display: 4-cijferig.

B. Weerstandsniveaus:

Het niveau kan bijgesteld worden met behulp van de rechterknop. Er zijn 8 verschillende niveaus; niveau 1 t/m niveau 8.

Functie reikwijdten:

Modes	Reikwijdte	Standaardwaarde
SCAN	6 sec. Elk	TIME
TIME	00:00-99:59	00:00
SPEED	0,0-99,9	0,0
DIST	0,0-999,9	0.0
♥	40-240	N.V.T.
Weerstand	Level 1 - Level 8	Level 1

- Zaken die u dient te weten voordat u gaat trainen:
 - A. De waarden die door de computer berekend worden zijn alleen bedoeld ter informatie van de training, en niet voor medische doeleinden.
 - B. Er zijn 2 AA batterijen nodig voor de monitor. Wanneer de batterijen verwijderd worden zullen de waarden worden gewist.
 - C. De monitor beschikt over een automatische Power On/Off Systeem. De monitor gaat aan wanneer het apparaat in beweging wordt gebracht en zal uitgaan wanneer na 4 minuten geen signaal wordt ontvangen. Wanneer de monitor uitgaat gaan alle waarden terug naar 0.
 - D. De monitor zal ter bevestiging een piep signaal afgeven wanneer er een knop wordt ingetoetst.
 - E. Om uw hartslag te meten dient u beide handen op de sensoren te plaatsen. Er zijn 2 sensoren die elk uit 2 metalen delen bestaan. Elke hand moet de 2 metalen delen goed vasthouden om de meting juist te laten verlopen. De hartslag wordt gemeten wanneer het ♥ symbool knippert.
 - Werkingsinstructies

De monitor gaat aan door de MODE knop in te toetsen of door te beginnen met trainen. De gebruiker kan iedere gewenste functie laten weergeven op het scherm.

 - A. Scan Mode: Gebruik de MODE knop om de SCAN functie te selecteren en de SCAN indicator zal oplichten. Gebruikers kunnen elke functie 6 seconden lang zien.
 - B. Geprefereerde Functie Mode: Gebruik de MODE knop om de functies TIME, CAL, ♥, SPEED, of DIST te selecteren. Gebruikers kunnen iedere functie kiezen om de tijd, afstand, verbrande calorieën, hartslag, snelheid of totale afstand te lezen
 - C. Weerstandsniveau: Dit kan elk moment tijdens de oefening aangepast worden.