

Dolphin V4



- **Functie knoppen**
- **De schermen**
- **Werkingsinstructies**

Batterijen installatie:

- Plaats 2 AA of UM-3 batterijen in het batterijencompartiment.
- Zorg ervoor dat de batterijen juist geplaatst zijn; het veertje in het compartiment moet goed contact maken met de batterij.
- Indien het scherm niet of deels leesbaar is, dient u de batterijen te verwijderen, 15 seconden te wachten en de batterijen opnieuw te plaatsen.
- Wanneer de batterijen verwijderd worden, worden alle functiewaarden gewist.
- De batterijen dienen verwijderd te worden voordat ze roesten; gooi deze netjes weg.

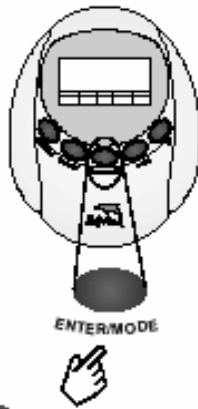
Functie knoppen

A. ENTER / MODE knop:

ENTER functie:

Druk deze knop in om functies te selecteren of om de waarden van de functies te bevestigen

- Selecteren van de functies (voordat u begint met trainen)
Time (tijd) – Distance (afstand) – Calorie (calorieën) – Pulse (hartslag).
- Selecteren van persoonlijke gegevens (tijdens de lichaamsvetmeting modus)
Gender (geslacht) - Height (lengte) – Weight (gewicht) - Age (leeftijd).



MODE functie:

Tijdens het trainen kunt u op de MODE knop drukken om tussen de weergave te wisselen van SPEED, DISTANCE naar RPM.

RESET functie:

Door de knop 2 seconden lang ingedrukt te houden wist u alle gegevens.



Druk de ENTER, UP en DOWN knop tegelijk in en houd ze 5 seconden lang ingedrukt; alle waarden zullen gewist worden op de klok na.

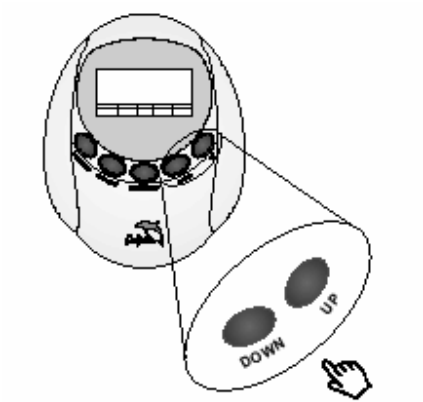


B. UP knop:

- Selecteert functies en displays op het hoofdscherm
Pulse-Calorie-Distance-Speed-Time of
Pulse-Calorie-ODO-RPM-Time
- Verhoogt de waarden van de volgende functies:
Time, Distance, Calorie, Pulse en *Gender, Weight, Height* en *Age*.
- Verhoogt de waarden van *year (jaar), month (maand), date(datum), hour (uur)* en *minute (minuut)*.

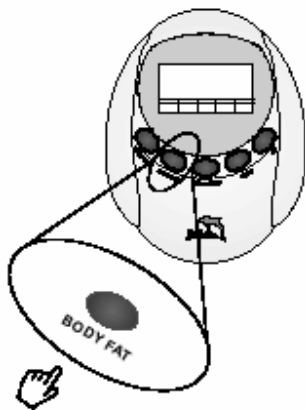
C. DOWN knop:

- Selecteert functies en displays op het hoofdscherm
Time-Speed-Distance-Calorie-Pulse of
Time-RPM-Calorie-Pulse
- Verlaagt de waarden van de volgende functies:
Time, Distance, Calorie, Pulse en *Gender, Weight, Height* en *Age*.
- Verlaagt de waarden van *year (jaar), month (maand), date(datum), hour (uur)* en *minute (minuut)*.



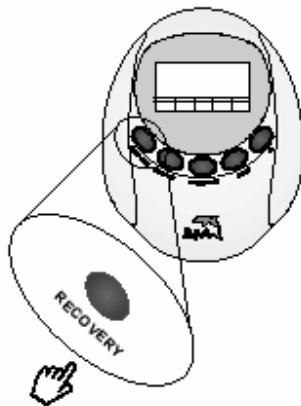
D. BODY FAT knop:

Druk deze knop in om de functie van de lichaamsvetmeting te selecteren. Nadat u uw persoonlijke gegevens heeft ingesteld, kunt u nogmaals op deze knop drukken om met de lichaamsvetmeting te beginnen. Het resultaat zal op het scherm worden weergegeven.

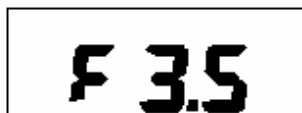


E. RECOVERY knop:

U kunt de RECOVERY knop indrukken om de pulse recovery functie te selecteren. U kunt dit op elk moment doen, behalve tijdens de lichaamsvetmeting.



Bij de pulse recovery functie wordt de conditie gemeten aan de hand van de herstelhartslag. Dit wordt gedaan op een schaal van F1 t/m F6. F1 is het beste resultaat en F6 het slechtste resultaat. Zoals gezegd meet deze functie de herstelhartslag; doormiddel van training kunt u deze verbeteren. Om de meting juist te laten verlopen, is het nodig dat u de meting verricht vlak na het trainen. Nadat u de RECOVERY knop heeft ingedrukt, dient u de hartslagsensoren juist vast te houden. De test zal 1 minuut duren en het resultaat zal op het scherm worden weergegeven. Tijdens de test kunt u de ENTER/MODE knop 2 seconden ingedrukt houden om te stoppen met de PULSE RECOVERY TEST. Indien u de test heeft voltooid, kunt u op een willekeurige knop drukken om uit de RECOVERY modus te gaan.



Geeft het gemeten resultaat weer

De schermen

A. LCD SCHERM:

Bovenste scherm:

Geeft de gegevens weer.

Het hoofdscherm:

Druk op de UP of DOWN knop totdat het woordje SCAN knippert op het scherm. De computer zal de volgende functies weergeven en zal deze 5 seconden lang weergeven op het scherm.

Time-Speed-Distance-Calorie-Pulse

Tijdens de training kunt u ook op de ENTER/MODE knop drukken om te wisselen tussen de weergave van de functies.

Time-RPM-ODO-Calorie-Pulse

B. TIME

Geeft de tijd weer. Druk op de ENTER knop om de tijd te selecteren. Gebruik de UP en DOWN knoppen om de gewenste tijd in te stellen. De tijd is instelbaar van 00:00 tot 99:00. Wanneer u een tijd heeft ingesteld en begint met trainen, zal de tijd gaan aflopen naar de 00:00 vanaf de ingestelde tijd. Wanneer de 00:00 bereikt wordt, zal de computer een piepsignaal afgeven. Indien u geen tijd heeft ingesteld en begint met trainen, zal de tijd gaan lopen vanaf de 00:00. De maximale tijd is dan 99:59.



C. SPEED

Het SPEED scherm zal de huidige trainingssnelheid weergeven van 0,0 – 99,9 km/u of Mijlen/u. (de snelheid kan niet worden ingesteld).



D. DISTANCE

Geeft de afstand weer. Telt op naar boven of telt af naar de 0 toe, wanneer er van tevoren een afstand is ingesteld. Druk op de ENTER knop om DISTANCE te selecteren en gebruik de UP en DOWN knoppen om de gewenste afstand in te stellen. De waarde is instelbaar van 1 tot 999 KM of Mijlen. Nadat er een afstand is ingesteld, zal de computer vanaf deze waarde gaan aftellen. Wanneer de 0 bereikt wordt, zal de computer een piepsignaal afgeven; wanneer u doorgaat met trainen zal de computer de afstand weer gaan optellen vanaf de 0. Indien u van tevoren geen afstand instelt, zal de computer de afstand optellen vanaf de 0 met een maximale afstand van 999 KM of Mijlen.



E. CALORIE

Geeft het aantal verbrande calorieën weer. Druk op de ENTER knop om CALORIE te selecteren en gebruik de UP en DOWN knoppen om het aantal calorieën in te stellen dat u tijdens de training wenst te verbranden. Nadat u een waarde heeft ingesteld, zal de computer vanaf deze waarde aftellen naar de 0. Wanneer de 0 bereikt wordt, zal de computer een piepsignaal afgeven;

wanneer u doorgaat met trainen zal de computer het aantal calorieën weer gaan optellen vanaf de 0. Indien u van tevoren geen aantal calorieën instelt, zal de computer het aantal calorieën optellen vanaf de 0 met een maximum van 999 Kcal.

Nb. Dit aantal is een geschatte waarde en dient niet gebruikt te worden voor medische doeleinden.



F. PULSE

Geeft de huidige hartslag weer in BPM (slagen per minuut). De hartslag kan variëren van 60 tot 240 BPM.

Druk op de ENTER knop om PULSE te selecteren. Gebruik de UP en DOWN knoppen om de target heart rate in te stellen (doelhartslag waarop men dient te trainen). De waarde is instelbaar van 60 tot 220 BPM. Doordat u een target heart rate waarde heeft ingesteld, zal het PULSE scherm deze weergeven. Wanneer u aan het trainen bent en uw hartslag boven deze target heart rate komt, zal het scherm gaan knipperen om u erop te wijzen.

Nb. Indien er langer dan 8 seconden geen hartslag wordt ontvangen, zal het PULSE scherm 'P' weergeven.



G. RPM

Het RPM scherm zal het aantal omwentelingen per minuut weergeven, variërend van 15 tot 1200 omwentelingen per minuut. Het aantal RPM kan niet worden ingesteld.

H. ODO

Het ODO scherm zal de accumulatieve afstand weergeven, variërend van 1 tot 999 KM of Mijlen. ODO kan niet worden ingesteld.

Werkingsinstructies

A. Het instellen van de klok en datum

Wanneer de batterijen worden geplaatst in de computer, zal het scherm totaal oplichten; vervolgens dienen de klok en datum ingesteld te worden.

Gebruik de UP en DOWN knoppen om het uur in te stellen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.



Vervolgens kunt u het aantal minuten instellen met de UP en DOWN knoppen en druk op ENTER om deze te bevestigen.



Gebruik de UP en DOWN knoppen om het jaar in te stellen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.



Gebruik de UP en DOWN knoppen om de maand in te stellen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.



Gebruik de UP en DOWN knoppen om de dag in te stellen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen. Vervolgens zal de computer naar de trainingsmodus gaan.



Het instellen van een alarm

- U kunt een alarm instellen zonder te trainen. Houd de DOWN en ENTER knop 3 seconden ingedrukt in de STOP mode.
- Het instellen van het alarm gaat net als het instellen van de tijd.
- Nadat het alarm is ingesteld, zal het woord ALARM linksboven worden weergegeven op het LCD scherm. Om het ALARM te deactiveren, dient u naar het alarm instellingsmodus te gaan en op de BODY FAT knop te drukken om het alarm te deactiveren (of weer te activeren).
- Wanneer het alarm afgaat, kunt u op een willekeurige knop drukken om het alarmsignaal te stoppen.

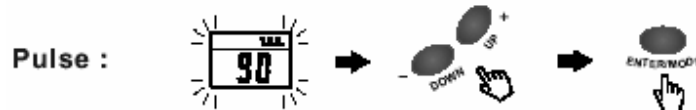
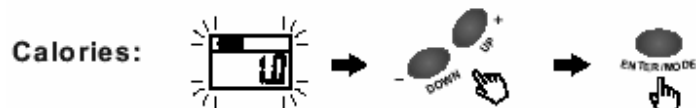
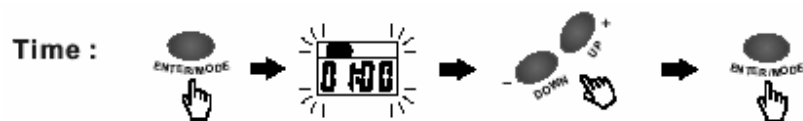
Het wijzigen van de tijd en datum

- Houd de UP en ENTER knop 3 seconden lang tegelijk ingedrukt. U kunt nu de tijd/datum wijzigen.

Nb. Wanneer u de batterijen verwijdert, zullen de gegevens van de tijd en datum gewist worden.

B. Instructies bij het direct beginnen met trainen

- U kunt op ieder moment beginnen met uw training door te beginnen met trappen, of door op een willekeurige knop te drukken om de computer te activeren. Alle waarden zullen worden geteld.
- Indien u een waarde van tevoren wilt instellen om te behalen, kunt u op de ENTER knop drukken. De waarden van TIME, DISTANCE, CALORIE en PULSE kunnen worden ingesteld.

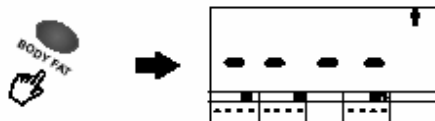


- Nadat u de waarden heeft ingesteld om op te trainen, kunt u beginnen met trappen. De waarden zullen vanaf nu worden afgeteld. Wanneer de 0 bereikt wordt, zal de computer een piepsignaal afgeven om dit aan te geven. Hierna zullen de waarden worden opgeteld vanaf de 0.

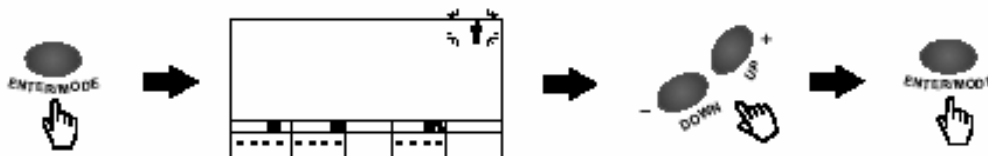
C. Instructies bij de BODY FAT functie

- Indien u niet aan het trappen bent, is het mogelijk om de BODY FAT functie te starten (het meten van het lichaamsvet).
- Voer persoonlijke gegevens in met behulp van de ENTER, UP en DOWN knoppen.
- De persoonlijke gegevens zullen niet bewaard blijven indien de computer uitgeschakeld wordt, de batterijen leeg raken of het meetapparaat gewisseld wordt.

Druk op de BODY FAT knop om te beginnen met het instellen



Druk op de ENTER knop om uw geslacht in te stellen. Deze staat standaard ingesteld op man en knippert. Gebruik de UP of DOWN knop om het geslacht te veranderen. Druk op de ENTER knop om te bevestigen.



De lengte staat standaard ingesteld op 175 cm en knippert. Met behulp van de UP en DOWN knoppen kunt u deze wijzigen. Druk op de ENTER knop om te bevestigen.



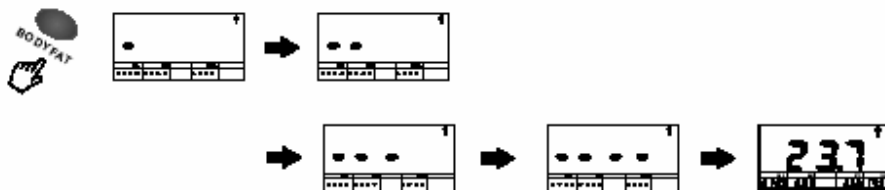
Het gewicht staat standaard ingesteld op 70 kg en knippert. Met behulp van de UP en DOWN knoppen kunt u deze wijzigen. Druk op de ENTER knop om te bevestigen.



De leeftijd staat standaard ingesteld op 30 jaar. Met behulp van de UP en DOWN knoppen kunt u deze wijzigen. Druk op de ENTER knop om te bevestigen.



Druk vervolgens op de BODY FAT knop om te beginnen met de meting en plaats beide handen op de sensoren. Na de meting zal de computer uw BMR, BMI, vetpercentage en T.H.R. op het scherm weergeven.



BMR: Basal Metabolic Rate

De 'Basal Metabolic Rate' is de hoeveelheid energie die nodig is om het metabolisme van het lichaam te behouden. Ieder lichaam heeft energie nodig om activiteiten te verrichten. Tot deze activiteiten behoren ademen, het produceren van hartslagen, het behouden van de lichaamstemperatuur en spierspanning, het functioneren van de klieren, cellen en het zenuwstelsel. Deze processen van het lichaam worden gezamenlijk het 'Basal Metabolism' genoemd.

In de meeste gevallen wordt bij het meten van de BMR rekening gehouden met fysieke factoren zoals lichaamsgewicht/lengte, leeftijd, geslacht, type activiteit en de lengte van deze activiteit, enz.

Kennis hebben over uw BMR en BMI kan u helpen bij het verbeteren van uw gezondheid.

BMI: Body Mass Index

BMI Classificatie	Westerse mensen	Aziatische mensen
Ondergewicht	<19	<18,5
Gezond gewicht	19 - 24,9	18,5 - 22,9
Overgewicht	25 - 29,9	23 - 24,9
Zwaar overgewicht	30 - 34,9	25 - 29,9
Corpulent	>35	>30

Fat %: Body Fat Ratio

Deze geeft het vetpercentage in uw gewicht weer. Een normaal vetpercentage voor mannen is 12 - 25% en 20 - 30% voor vrouwen. Over het algemeen wordt een man met een vetpercentage hoger dan 25% en een vrouw met een vetpercentage hoger dan 30%, dik genoemd.

T.H.R. Target Heart Rate

De computer zal uw Target Heart Rate berekenen: Dit is de doelhartslag dat aanbevolen wordt om op te trainen.