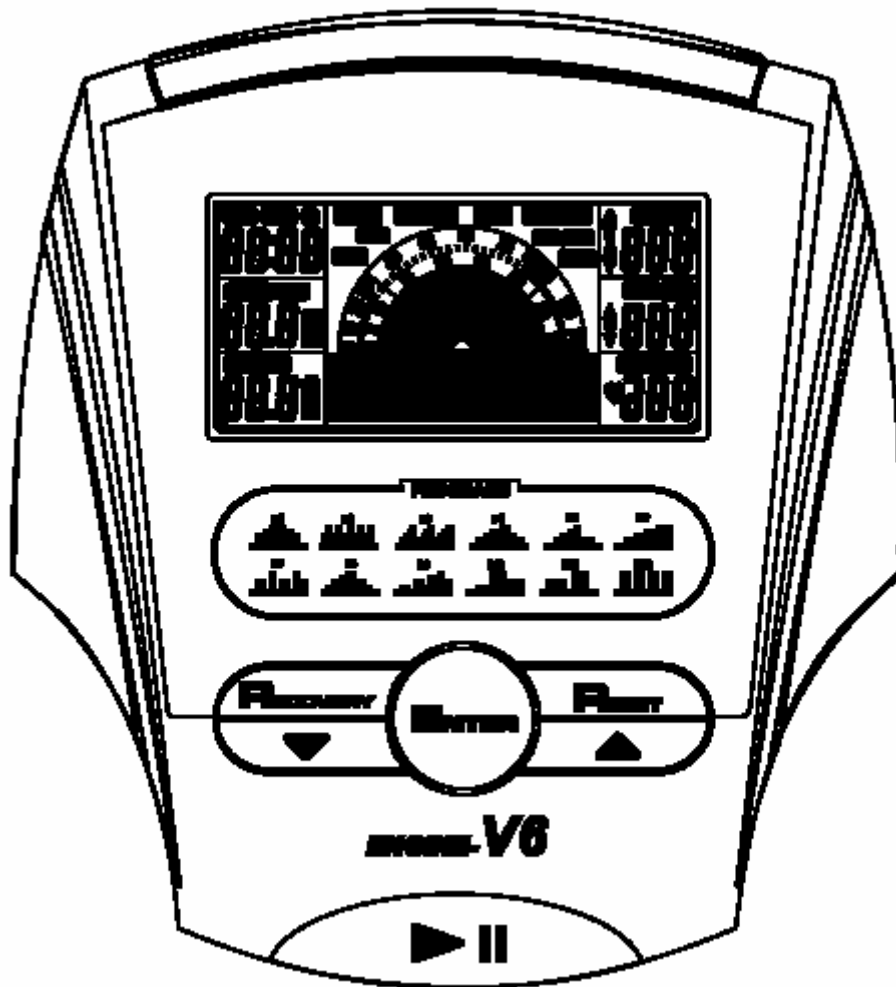


Computerhandleiding Engine V6



De computerhandleiding bestaat uit de volgende hoofdstukken

- **Functieknoppen**
- **Computerschermen**
- **Werkingsinstructies**

Functieknoppen

Er zijn in totaal 6 functieknoppen, bestaande uit: START/STOP, UP, DOWN, ENTER, RECOVERY en RESET.

1. START/STOP

Druk de START/STOP knop in om een training te starten of te stoppen.

2. UP

- A.** In het standaardmenu kunt u de UP knop gebruiken om een keuze te maken uit de programma's MANUAL, PROGRAM (1-12), USER en TARGET H.R.
- B.** Tijdens het instellen kunt u de UP knop gebruiken om de waarden te verhogen van de functies TIME (tijd), DISTANCE (afstand), CALORIE (calorieën) en HEART RATE (hartslag). Bij het instellen van de TARGET HEART RATE (doelhartslag) kunt u de UP knop gebruiken om uw leeftijd te verhogen of te kiezen uit de percentages 55%, 75% en 90% TARGET HEART RATE.
- C.** Tijdens het instellen van de programma's MANUAL en PROGRAM (1-12) kunt u deze knop gebruiken om de weerstand van het programma profiel te verhogen.
- D.** Tijdens het trainen kunt u deze knop indrukken om de weerstand (level) te verhogen.
- E.** Bij het instellen van het USER programma kunt de UP en DOWN knoppen gebruiken om de weerstand van elk kolom in te stellen.

3. DOWN

- A.** In het standaardmenu kunt u de DOWN knop gebruiken om een keuze te maken uit de programma's MANUAL, PROGRAM (1-12), USER en TARGET H.R.
- B.** Tijdens het instellen kunt u de DOWN knop gebruiken om de waarden te verlagen van de functies TIME, DISTANCE, CALORIE en HEART RATE. Bij het instellen van de TARGET HEART RATE kunt u de DOWN knop gebruiken om uw leeftijd te verlagen of te kiezen uit de percentages 55%, 75% en 90% TARGET HEART RATE.

- C.** Tijdens het instellen van de programma's MANUAL en PROGRAM (1-12) kunt u deze knop gebruiken om de weerstand van het programma profiel te verlagen.
- D.** Tijdens het trainen kunt u deze knop indrukken om de weerstand (level) te verlagen.
- E.** Bij het instellen van het USER programma kunt u de UP en DOWN knoppen gebruiken om de weerstand van elk kolom in te stellen.

4. ENTER

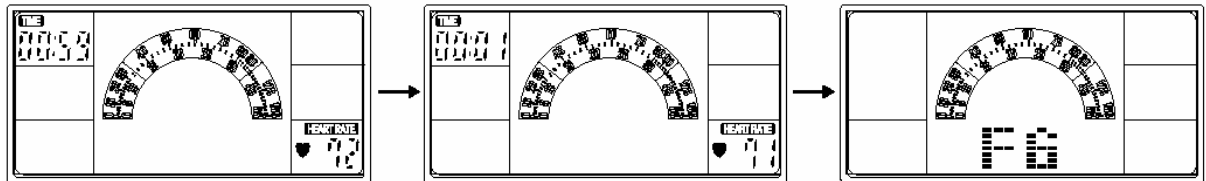
- A.** In het standaardscherm kunt u de ENTER knop gebruiken om de keuze van een programma te bevestigen.
- B.** Tijdens het instellen van de functies TIME, DISTANCE, CALORIE en HEART RATE kunt u de ENTER knop indrukken op de ingestelde waarde te bevestigen. Bij het instellen van de TARGET HEART RATE kunt u de ENTER knop gebruiken om de ingevoerde waarde van uw leeftijd te bevestigen of de gekozen TARGET HEART RATE percentage te bevestigen.
- C.** Tijdens het instellen van de programma's MANUAL en PROGRAM (1-12) kunt u de ENTER knop gebruiken om het gekozen weerstandsniveau te bevestigen.
- D.** Gedurende het samenstellen van het USER programma, kunt u de ENTER knop gebruiken om de ingestelde weerstand per kolom te bevestigen.

5. RECOVERY

Deze knop kunt u indrukken om de RECOVERY functie te activeren. Uw hartslag dient eerst ontvangen te worden door de computer alvorens de RECOVERY functie te kunnen starten.

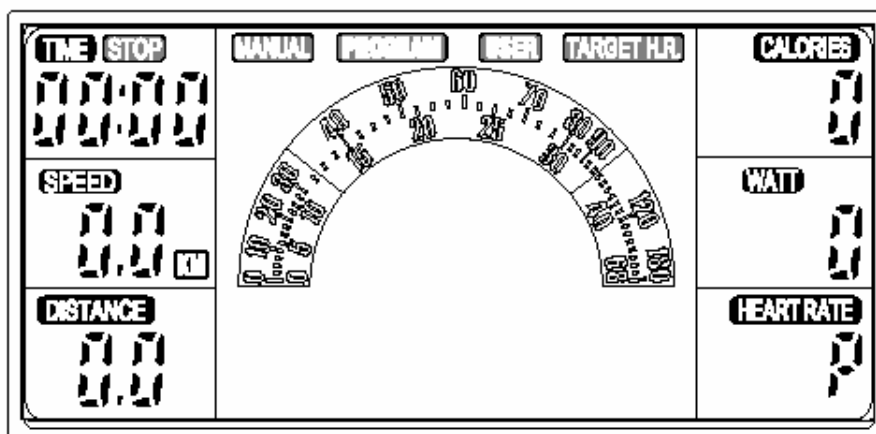
De RECOVERY functie geeft de toestand van uw conditie weer door te kijken naar het herstel van uw hartslag wanneer u stopt met trainen. De toestand van uw conditie wordt weergegeven op een schaal van 1 tot 6. F1 is beste resultaat; F6 is het slechtste resultaat met toename van 0,1. Door regelmatig te trainen kunt u uw conditie verbeteren en hierdoor ook het resultaat van de RECOVERY functie. Om de meting juist te laten verlopen, dient de RECOVERY functie direct na de training geactiveerd te worden.

Nadat u de RECOVERY knop heeft ingedrukt, dient u de beide hartslagsensoren vast te houden. De test zal 1 minuut duren en het resultaat zal op het scherm weergegeven worden. Om tijdens de test te stoppen kunt u de RECOVERY knop nogmaals indrukken. Nadat het resultaat wordt weergegeven, kunt u op een willekeurige knop drukken om uit deze modus te gaan.

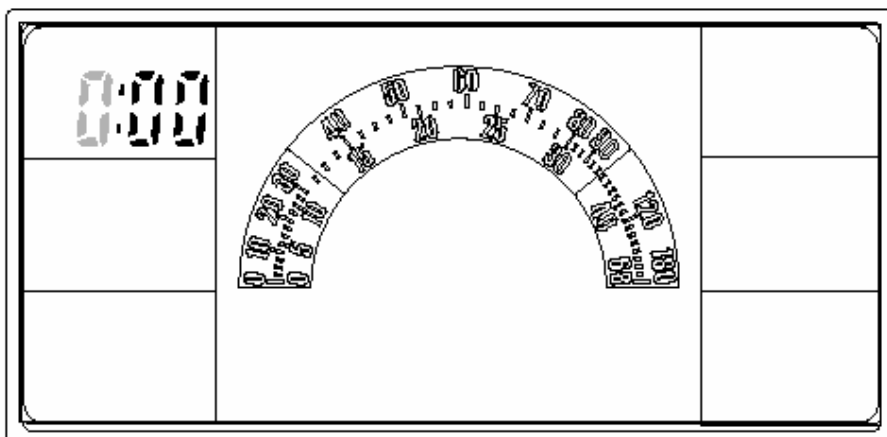


5. RESET

- A.** Door 1x op de RESET kop te drukken, keert het scherm naar de standaard situatie. (STOP, MANUAL, PROGRAM, USER, en TARGET H.R. zullen knipperen).



- B.** Wanneer u de RESET knop langer dan 2 seconden ingedrukt houdt, zullen alle waarden gewist worden en zal het scherm eruit zien net als wanneer de stroom voor de eerste keer is aangesloten.

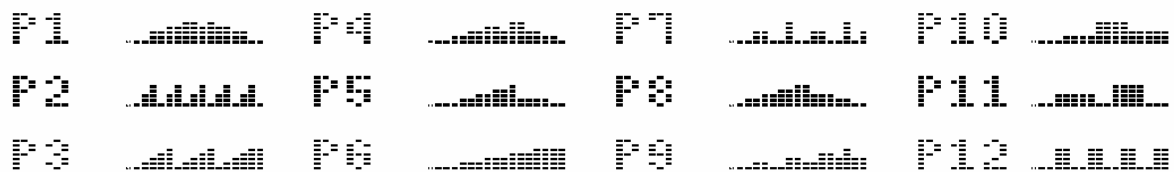


Computerschermen

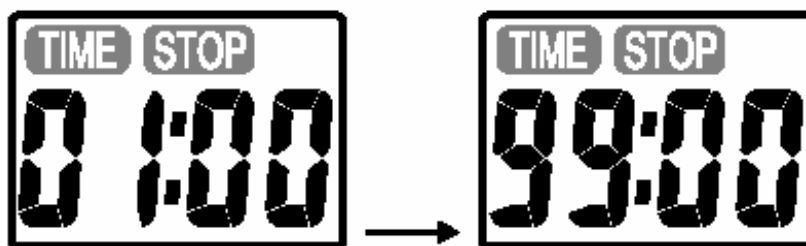
Het programma scherm

Dit scherm geeft het profiel van de verschillende programma's weer. Het profiel is verdeeld in 16 kolommen. Zonder de tijd ingesteld te hebben, zal elk kolom 0,1km voorstellen. Indien u wel een tijd heeft ingesteld, zal elk kolom $1/16^e$ van de totale trainingstijd voorstellen.

De verschillende programma profielen:



Het TIME scherm

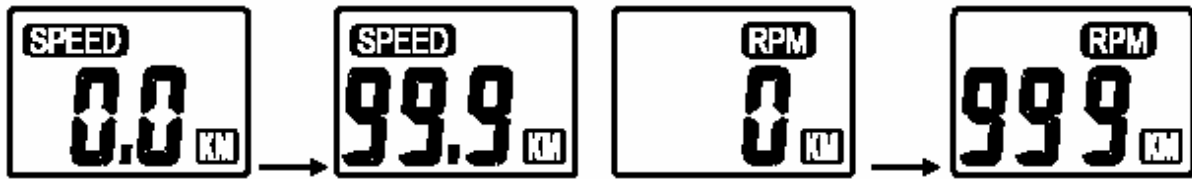


Dit scherm geeft de trainingstijd weer.

Count up: Wanneer u geen trainingstijd instelt, zal de tijd gaan lopen vanaf de 00:00 nadat u de START knop heeft ingedrukt; met een maximum van 99:59.

Count down: Tijdens het instellen kunt u de ▲▼ knoppen gebruiken om de gewenste trainingstijd in te stellen. De tijd is instelbaar van 01:00 tot 99:00 met een af/toename van 1:00 per keer. Nadat u de tijd heeft ingesteld, zal de computer gaan beginnen met aftellen. Wanneer de 00:00 bereikt wordt, zal de computer een piepsignaal afgeven om u erop te wijzen dat het trainingsdoel bereikt is. Tevens zal de computer stoppen met tellen.

Het SPEED, RPM scherm



Dit scherm geeft de trainingssnelheid weer uitgedrukt in km/uur en het aantal omwentelingen per minuut: RPM (Revolutions Per Minute).

De computer geeft de SPEED(snelheid) en RPM weer op het SPEED/RPM scherm en de meter. De weergave van de SPEED en RPM wordt om de 6 seconden gewisseld.

Het DISTANCE scherm



Dit scherm geeft de afstand (DISTANCE) weer.

Count up: Zonder een waarde ingesteld te hebben, zal de computer de afstand optellen dat tijdens de training wordt afgelegd.

Count down: Tijdens het instellen kunt u de ▲▼ knoppen gebruiken om de afstand in te stellen dat u tijdens het trainen wenst af te leggen. De afstand is instelbaar van 0,1 tot 99,9 km met een af/toename van 0,1 km per keer. Nadat u de afstand heeft ingesteld, zal de computer gaan beginnen met aftellen. Wanneer de 0,0 bereikt wordt, zal de computer een piepsignaal afgeven om u erop te wijzen dat het trainingsdoel bereikt is. Tevens zal de computer stoppen met tellen.

Het CALORIES scherm

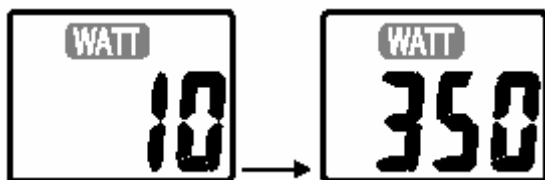


Dit scherm geeft het aantal calorieën weer dat tijdens de training wordt verbrand.

Count up: Zonder een waarde ingesteld te hebben zal de computer het aantal calorieën optellen dat tijdens de training wordt verbrand.

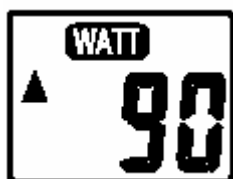
Count down: Tijdens het instellen kunt u de ▲▼ knoppen gebruiken om het aantal calorieën in te stellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Het aantal calorieën is instelbaar van 10 Kcal tot 990 Kcal met een toe/afname van 10 Kcal per keer. Nadat u het aantal calorieën heeft ingesteld, zal de computer gaan beginnen met aftellen. Wanneer de 0,0 bereikt wordt, zal de computer een piepsignaal afgeven om u erop te wijzen dat het trainingsdoel bereikt is. Tevens zal de computer stoppen met tellen.

Het WATT scherm

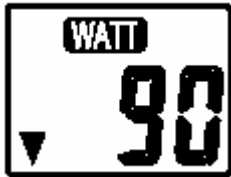


A. Indien u in het MANUAL programma van tevoren een aantal WATT heeft ingesteld, zal de weerstand automatisch worden aangepast aan de hand van uw huidige trainingssnelheid/RPM. Hieronder volgen een aantal symbolen dat door de computer weergegeven kan worden:

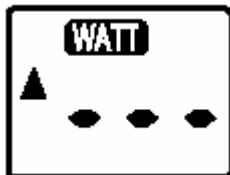
▲ wilt zeggen dat uw huidige snelheid/RPM te hoog is en dat u uw snelheid dient te verminderen om op het niveau van het aantal WATT te blijven



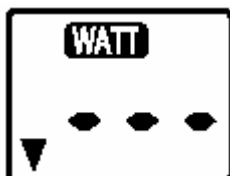
▼ wilt zeggen dat uw huidige snelheid/RPM te laag is en dat u uw snelheid dient te verhogen om op het niveau van het aantal WATT te blijven.



- Wilt zeggen dat uw huidige snelheid/RPM veel hoger/lager is dan het trainingsdoel. U dient de snelheid te verminderen of te verlagen totdat het symbool verdwenen is. Indien het symbool langer dan 3 minuten zichtbaar is, en het weerstandsniveau op level 16 of level 1 is, zal de computer automatisch stoppen. Het weergegeven van dit symbool gaat gepaard met het afgeven van een piepsignaal.



B. Wanneer u kiest voor het programma PROGRAM (1-12), USER of TARGET HEART RATE, kan het aantal WATT niet van tevoren worden ingesteld. De computer geeft dan gewoon het aantal WATT aan waarop u traint.



Het HEART RATE scherm



Dit scherm geeft de hartslag weer uitgedrukt in slagen per minuut (BPM). De computer geeft uw huidige hartslag (een paar seconden nadat u de beide hartslagsensoren vasthoudt) weer. Tijdens het meten dient u met beide handen de hartslagsensoren vast te houden.

A. Tijdens het instellen:

Bij het instellen van MANUAL programma, PROGRAM (1-12) of het USER program zal het HEART RATE scherm knipperen. Gebruik de ▲▼ knoppen om de hartslag in te stellen dat u tijden het trainen niet wilt overschrijden. Indien uw hartslag tijdens het trainen hoger dan deze doelhartslag (Target Heart Rate) ligt, zal het scherm gaan knipperen om u hierop te wijzen. (toegestane afwijking is -/+ 5 BPM).

B. Tijdens het instellen van een TARGET HEART RATE programma

Nadat u de AGE (leeftijd) heeft ingevoerd, zal het HEART RATE scherm de berekende doelhartslag (Target Heart Rate) weergeven.

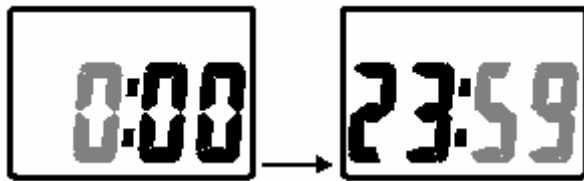
Heart Rate= $(220 - \text{age}) * 55\%$

Heart Rate= $(220 - \text{age}) * 75\%$

Heart Rate= $(220 - \text{age}) * 90\%$

Heart Rate= THR standaardwaarde 100BPM

Het clock scherm



Wanneer de stroom wordt aangesloten of de RESET knop langer dan 2 seconden wordt ingedrukt, zal het clock scherm gaan knipperen: U kunt nu de tijd instellen. Nadat u 4 minuten bent gestopt met trainen, zal de huidige tijd op het TIME scherm worden weergegeven. De seconden zullen als 2^e worden weergegeven bij de meter.

Het room temperature scherm

Dit scherm geeft de kamertemperatuur weer in graden Celsius in het speed gebied; 4 minuten nadat u gestopt bent met trainen.

Het humidity rate scherm

Dit scherm geeft de luchtvochtigheid weer in procenten in het WATT gebied; 4 minuten nadat u gestopt bent met trainen.

Werkingsinstructies

4 minuten nadat u gestopt bent met trainen zal het scherm naar de 'clock modus' gaan. In deze modus zal het scherm de huidige tijd, de kamertemperatuur en de luchtvochtigheid weergeven.

Indien het scherm niet duidelijk weergegeven wordt, dient u de adapter los te koppelen en na 15 seconden opnieuw aan te sluiten.

- A.** Stroom aansluiten: Steek de stekker van de adapter in een stopcontact en steek de andere kant van de adapter in het fitnessapparaat.
- B.** Er zijn 2 situaties waarna u de tijd in kunt stellen: De eerste seconden nadat u de stroom heeft aangesloten of een paar seconden nadat u de RESET knop een tijd lang heeft ingedrukt.

Gebruik de UP en DOWN knoppen om het uur in te stellen en druk op de ENTER knop om te bevestigen. Vervolgens kunt u de UP en DOWN knoppen gebruiken om de minuten in te stellen; druk op de ENTER knop om dit te bevestigen. Het scherm zal nu naar de stand-by modus keren.

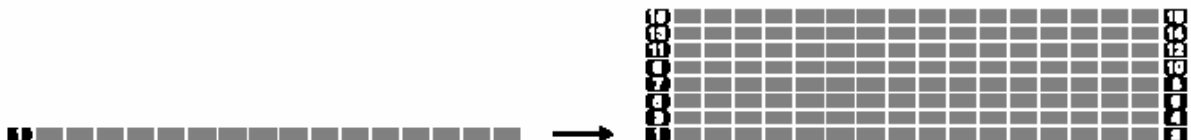
- C.** Het selecteren van een trainingsprogramma:

Gebruik de ▲▼ knoppen om een trainingsprogramma te kiezen uit MANUAL, PROGRAM (1-12) USER en TARGET HEART RATE en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.

Het MANUAL programma

In het MANUAL programma kunt u de TIME (tijd), DISTANCE (afstand), CALORIE (calorieën), WATT en PULSE (hartslag) instellen.

- 1.** Wanneer u voor het MANUAL programma gekozen heeft, zal het LCD scherm beginnen te knipperen. U kunt met behulp van de ▲▼ knoppen het weerstandsniveau (level) instellen en op de ENTER knop drukken om te bevestigen.



- 2.** TIME zal knipperen. Gebruik de ▲▼ knoppen om de gewenste trainingstijd in te stellen en druk op ENTER om te bevestigen.

3. DISTANCE zal knipperen. Gebruik de ▲▼ knoppen om de gewenste afstand in te stellen en druk op ENTER om te bevestigen.
4. CALORIES zal knipperen. Gebruik de ▲▼ knoppen om het aantal calorieën in te stellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Druk op ENTER om te bevestigen.
5. WATT zal knipperen. Gebruik de ▲▼ knoppen om het aantal WATT in te stellen. Druk op ENTER om te bevestigen. Het aantal WATT kan alleen worden ingesteld in het MANUAL programma.

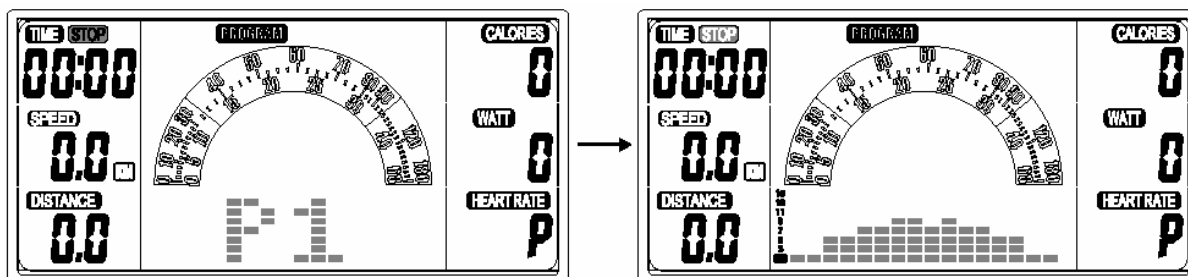
Indien het aantal WATT wordt ingesteld, zal het ingestelde weerstandsniveau komen te vervallen. De weerstand zal automatisch worden aangepast aan het ingestelde aantal WATT. Indien u sneller gaat trappen, wordt de weerstand verlaagd. Wanneer u de snelheid vermindert, zal de weerstand worden verhoogd.

6. HEART RATE zal knipperen. Gebruik de ▲▼ knoppen om de Target Heart Rate in te stellen. Dit is de doelhartslag waarop u gaat trainen. Druk weer op de ENTER knop om de ingestelde Target Heart Rate te bevestigen.
 7. Druk op de START knop om te beginnen met trainen.
- Indien u van tevoren niet de TIME, DISTANCE en CALORIE heeft ingesteld, zullen deze waarden gewoon vanaf de 0 worden opgeteld tijdens de training. Indien u deze waarden wel heeft ingesteld, zullen ze vanaf de ingestelde waarden worden afgeteld naar de 0 toe. Zodra een van de waarden de 0 bereikt, zal de computer 8 piepsignalen afgeven en stoppen met tellen.
 - In het MANUAL programma hoeft u niet elke functie in te stellen; u kunt telkens op de ENTER knop drukken om het instellen over te slaan en op de START knop drukken om direct met trainen te beginnen.
 - Gedurende de training kunt u op elk moment de weerstand aanpassen met behulp van de ▲▼ knoppen.
 - De waarde van de Target Heart Rate die wordt weergegeven is alleen informatief; de weerstand zal niet automatisch worden aangepast zoals in het Target Heart Rate programma.

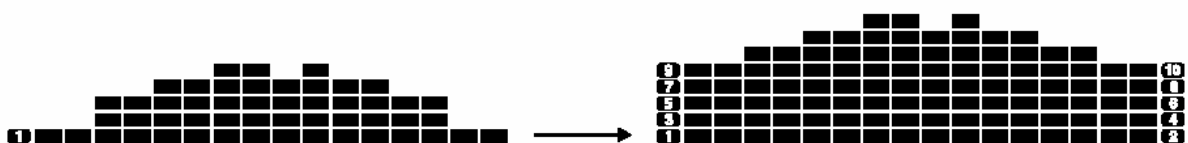
Programma 1-12:

Er zijn in totaal 12 trainingsprogramma's aanwezig. U kunt de tijd, afstand, aantal calorieën en Target Heart Rate instellen. Tijdens het trainen in de programma's kunt u op elk moment de weerstand aanpassen m.b.v. de ▲▼ knoppen.

1. Het LCD scherm zal eerst 'P1' gedurende 2 seconden weergeven; vervolgens zal het programma profiel van Programma 1 worden weergegeven. Met behulp van de ▲▼ knoppen kunt u kiezen uit Programma 1 t/m Programma 12. Druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.



2. STOP zal knipperen. Met behulp van de ▲▼ knoppen kunt u de weerstand van het programma instellen. Wanneer de maximale weerstand (16) bereikt is, zal het programma profiel stoppen met de weerstand te verhogen. Wanneer de minimale weerstand (1) bereikt is, zal het programma profiel ook stoppen met de weerstand te verlagen.



3. TIME zal knipperen. Gebruik de ▲▼ knoppen om de gewenste trainingstijd in te stellen en druk op ENTER om te bevestigen.
 4. DISTANCE zal knipperen. Gebruik de ▲▼ knoppen om de gewenste afstand in te stellen en druk op ENTER om te bevestigen.
 5. CALORIES zal knipperen. Gebruik de ▲▼ knoppen om het aantal calorieën in te stellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Druk op ENTER om te bevestigen.
 6. HEART RATE zal knipperen. Gebruik de ▲▼ knoppen om de Target Heart Rate in te stellen. Druk op de ENTER knop om de ingestelde Target Heart Rate te bevestigen.
 7. Druk op de START knop om te beginnen met trainen.
- Indien u van tevoren niet de TIME, DISTANCE en CALORIE heeft ingesteld, zullen deze waarden gewoon vanaf de 0 worden opgeteld tijdens de training. Indien u deze waarden wel heeft ingesteld, zullen ze vanaf de ingestelde waarden worden afgeteld naar de 0 toe. Zodra een van de waarden de 0 bereikt, zal de computer 8 piepsignalen afgeven en stoppen met tellen.

- U hoeft niet elke functie in te stellen. Om een functie over te slaan kunt u op de ENTER knop drukken en op de START knop drukken om direct met trainen te beginnen.
- Gedurende de training kunt u op elk moment de weerstand aanpassen met behulp van de ▲▼ knoppen.
- De waarde van de Target Heart Rate die wordt weergegeven is alleen informatief; de weerstand zal niet automatisch worden aangepast zoals in het Target Heart Rate programma.

Het USER programma

De computer bevat 1 USER programma. Met behulp van de UP, DOWN en ENTER knop kunt u de weerstand van elk kolom instellen; zo stelt u uw eigen programma samen. U kunt ook de tijd, afstand, aantal calorieën en Target Heart Rate instellen. Met behulp van de UP en DOWN knoppen kunt u de weerstand instellen. Indien u het programma profiel niet wilt wijzigen/samenstellen, kunt u de ENTER knop 2 seconden ingedrukt houden.

1. Indien u voor het USER programma gekozen heeft, zal de eerste kolom van het programma profiel knipperen. Gebruik de ▲▼ knoppen om de gewenste weerstand van het kolom in te stellen en druk op de ENTER knop om dit te bevestigen.



2. Vervolgens zal het 2^e kolom knipperen. Gebruik de ▲▼ knoppen om de gewenste weerstand van het kolom in te stellen en druk op de ENTER knop om dit te bevestigen.

Herhaal stap 1 en 2 om het programma samen te stellen. Aan het eind dient u op de ENTER knop te drukken om het door u samengestelde programma te bevestigen.

Nb. Het LCD matrixscherm bevat 16 kolommen. Indien het USER programma wordt aangepast, zal dit in het geheugen worden opgeslagen. Om het samengestelde programma aan te passen, kunt u stap 1 en 2 toepassen. U kunt ook tijdens het trainen de weerstand aanpassen; deze waarden zullen ook worden opgeslagen in het geheugen. Indien u niks wenst aan te passen, kunt u de ENTER knop 2 seconden lang ingedrukt houden.

3. TIME zal knipperen. Gebruik de ▲▼ knoppen om de gewenste trainingstijd in te stellen en druk op ENTER om te bevestigen.

4. DISTANCE zal knipperen. Gebruik de ▲▼ knoppen om de gewenste afstand in te stellen en druk op ENTER om te bevestigen.
 5. CALORIES zal knipperen. Gebruik de ▲▼ knoppen om het aantal calorieën in te stellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Druk op ENTER om te bevestigen.
 6. HEART RATE zal knipperen. Gebruik de ▲▼ knoppen om de Target Heart Rate in te stellen. Druk op de ENTER knop om de ingestelde Target Heart Rate te bevestigen.
 7. Druk op de START knop om te beginnen met trainen.
- Indien u van tevoren niet de TIME, DISTANCE en CALORIE heeft ingesteld, zullen deze waarden gewoon vanaf de 0 worden opgeteld tijdens de training. Indien u deze waarden wel heeft ingesteld, zullen ze vanaf de ingestelde waarden worden afgeteld naar de 0 toe. Zodra een van de waarden de 0 bereikt, zal de computer 8 piepsignalen afgeven en stoppen met tellen.
 - U hoeft niet elke functie in te stellen. Om een functie over te slaan kunt u op de ENTER knop drukken en op de START knop drukken om direct met trainen te beginnen.
 - Gedurende de training kunt u op elk moment de weerstand aanpassen met behulp van de ▲▼ knoppen.
 - De waarde van de Target Heart Rate die wordt weergegeven is alleen informatief; de weerstand zal niet automatisch worden aangepast zoals in het Target Heart Rate programma.

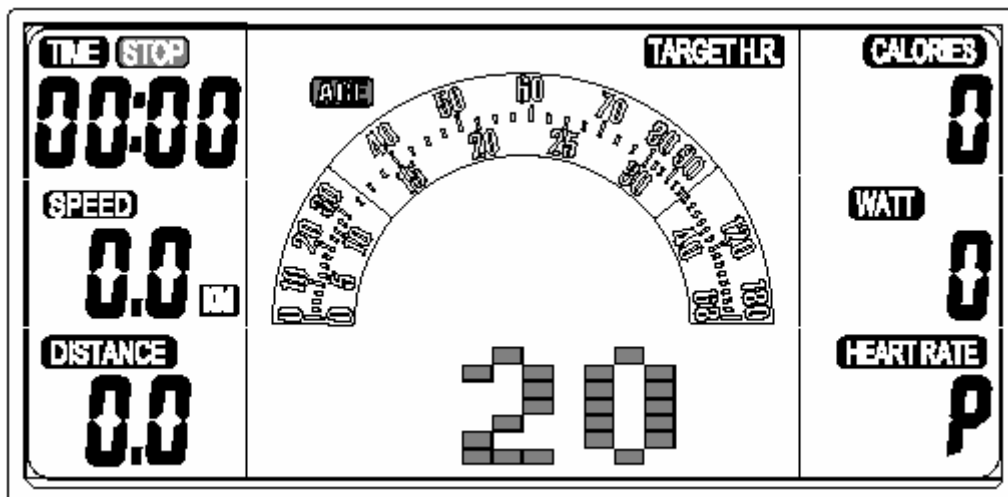
Het TARGET HEART RATE programma

In dit programma wordt de hartslag op peil gehouden. De computer bevat 4 standaard target heart rate waarden: 55%, 75%, 90% en een target heart rate dat u handmatig kan invoeren. De computer berekent de waarde van de target heart rate aan de hand van de ingevoerde leeftijd. Tijdens een target heart rate programma wordt de hartslag constant gemeten; de hartslag dient op het niveau van de target heart rate te zijn. Zonodig zal de computer de weerstand aanpassen: Wanneer uw hartslag de waarde van de target heart rate bereikt, zal de weerstand automatisch met 1 level (niveau) verlaagd worden. Indien uw hartslag hoger blijft dan de target heart rate, zal de computer de weerstand om de 15 seconden met 1 level verlagen. Indien uw hartslag te hoog blijft terwijl het laagste niveau (level 1) bereikt is, zal de computer zichzelf uit voorzorg automatisch uitschakelen.

Indien uw hartslag lager dan de target heart rate is, zal de computer de weerstand verhogen totdat uw hartslag op peil is, met een maximumweerstand van level 18.

1. Indien u voor het target heart rate programma heeft gekozen, zal AGE knipperen en zal de computer de standaardleeftijd van 20jaar weergeven. Gebruik de ▲▼ knoppen om uw leeftijd in te stellen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen. De leeftijd is instelbaar van 1 t/m 99 jaar.

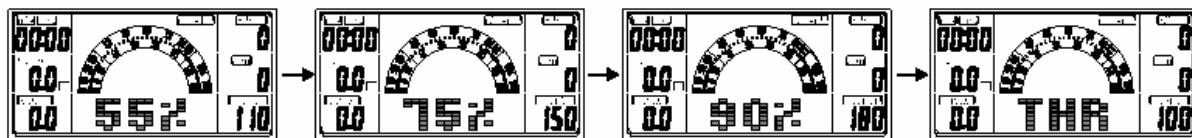
Tijdens het instellen van het target heart rate programma kunt u op de RESET knop drukken om alle waarden te wissen en terug te keren naar de stand-by modus; de leeftijd wordt niet gewist. Indien u uw leeftijd wel wilt wissen, dient u de RESET knop langer dan 2 seconden ingedrukt te houden om de computer totaal te resetten. Vervolgens kunt u opnieuw het target heart rate programma selecteren en uw leeftijd opnieuw invoeren.



2. Het LCD scherm zal 55% weergeven en knipperen. Gebruik de ▲▼ knoppen om de gewenste target heart rate waarde te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.

Met een standaardleeftijd van 20 jaar luiden de target heart rates als volgt:

55%: $(220 - 20) * 55\% = \text{target heart rate}$
 75%: $(220 - 20) * 75\% = \text{target heart rate}$
 90%: $(220 - 20) * 90\% = \text{target heart rate}$



3. TIME zal knipperen. Gebruik de ▲▼ knoppen om de gewenste trainingstijd in te stellen en druk op ENTER om te bevestigen.
 4. DISTANCE zal knipperen. Gebruik de ▲▼ knoppen om de gewenste afstand in te stellen en druk op ENTER om te bevestigen.
 5. CALORIES zal knipperen. Gebruik de ▲▼ knoppen om het aantal calorieën in te stellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Druk op ENTER om te bevestigen.
 6. Druk op de START knop om te beginnen met trainen.
- Indien u van tevoren niet de TIME, DISTANCE en CALORIE heeft ingesteld, zullen deze waarden gewoon vanaf de 0 worden opgeteld tijdens de training. Indien u deze waarden wel heeft ingesteld, zullen ze vanaf de ingestelde waarden worden afgeteld naar de 0 toe. Zodra een van de waarden de 0 bereikt, zal de computer 8 piepsignalen afgeven en stoppen met tellen.
 - U hoeft niet elke functie in te stellen. Om een functie over te slaan kunt u op de ENTER knop drukken en op de START knop drukken om direct met trainen te beginnen.
 - Gedurende het trainen in het target heart rate programma kan de weerstand niet aangepast worden. De computer past de weerstand aan aan uw hartslag.