



Gebruiksaanwijzing



Spirit XU - 865



Zoals u wellicht weet of gemerkt heeft, heeft deze hometrainer geen adapter nodig. U wekt namelijk uw eigen stroom op, op het moment dat u fietst. Wanneer u op de hometrainer stapt en begint te trappen, zal u zien dat de lampjes op het computerpaneel oplichten. Op dat moment kunt u uw training gaan instellen.

Voorgeprogrammeerde programma's

Met de programmatoetsen kunt u direct naar een programma toe. De programma toetsen dienen ook als cijfertoetsen bij het invoeren van instellingen. Bijvoorbeeld bij het instellen van uw leeftijd en gewicht. De bijhorende cijfers vindt u onder de toets.

U kunt voor een bepaald programma kiezen om specifiek te trainen. Achter elk programma vindt u een korte beschrijving van wat u het beste traint per programma.

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 lagere krachtsinspanning. 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 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 je lichaam efficiënter met uw zuurstof leert omgaan.

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.

User programma starten:



Stap 1.

Druk op, of User 1 of User 2 om te beginnen.

Stap 2.

U ziet vervolgens " Name -----" als er door u nog geen naam is opgeslagen. U kunt uw naam t/m 7 karakters invoeren door de up/down toetsen te gebruiken. Om te bevestigen druk op enter.

Stap 3.

Vervolgens dient u uw leeftijd in te voeren. Gebruik hiervoor de up/down toetsen, of de cijfertoetsen en bevestig met enter.

Stap 4.

U wordt nu gevraagd uw gewicht in te voeren. Gebruik hiervoor wederom de up/down toetsen of de cijfertoetsen en bevestig met enter.

Stap 5.

Vervolgens komt de tijd. Stel de gewenste trainingstijd in en druk op enter.

Stap 6.

U ziet nu 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.

Stap 7.

U zult nu zien dat de tweede kolom knippert. U kunt nu deze kolom in trainingslevel aanpassen. Verhoogt u de weerstand (trainingslevel) dan ziet u de kolom hoger worden. Verlaagt u de weerstand, dan wordt de kolom lager. U kunt nu elke kolom op deze wijze instellen. In totaal zijn er 20 kolommen om in te stellen. Bevestig met enter.



Stap 8.

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 9.

Als u tijdens het programma de weerstand aan wilt passen kunt u dat doen, door de up/down toetsen te gebruiken. Dit werkt alleen voor de knipperende kolom. Wanneer de training vordert en u naar de volgende kolom gaat wordt de vooraf ingestelde weerstand weer van kracht.

Stap 10.

Tijdens het programma kunt u uw ingestelde gegevens bekijken door op de enter knop te drukken.

9. HR 1/HR 2

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.

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

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

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

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 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 verlaagd wordt door de weerstand te verlagen.

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. Nadat u uw target heeft ingesteld, druk dan op enter en vervolgens op start om het programma te beginnen.

Hartslagprogramma's

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

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 een 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 bevestigt, gaat u door op de enter toets te drukken automatisch naar de volgende instelling.

Up/Down

Met de up/down toetsen kunt u de trainingswaarden instellen. Ook kunt u met deze toetsen tijdens het programma de weerstand aanpassen.

Cijfertoetsen

Onder de elke programmatoets ziet u een cijfer staan. Wanneer u gegevens aan het instellen bent kun u met de cijfertoetsen snel en gemakkelijk naar de juiste waarde. Wanneer u bijvoorbeeld uw gewicht in dient te stellen en u weegt 80 kg. Dan drukt u simpelweg eerst op de toets User 2 (cijfertoets 8) en vervolgens Hr2 (Cijfertoets 0).

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 drukt u op de start toets of begint u weer met fietsen.

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.

Display

Er zijn 2 displaytoetsen

Displaytoets 1 (bovenaan computerpaneel)

Door op de displaytoets te drukken verandert u de weergave op uw scherm.

U kunt op het led scherm in kolommen uw training zien en u kunt door op display toets te drukken dat veranderen naar de weergave per ronde (lap). Elke ronde wordt gezien als 1 kolom.

Wanneer u 2 x op de displaytoets drukt dan begint 1 van de 2 blauwe lampjes naast de display toets te knipperen. De computer geeft nu automatisch om de 7 seconden uw ronde en uw totale training in kolommen weer.

Displaytoets 2 (Onderaan computerpaneel)

Deze displaytoets vindt u linksonderaan uw computerpaneel. Door op de deze displaytoets te drukken, kunt u alle trainingswaarden en instellingen zien.

U ziet dan in het digitale scherm respectievelijk

Time en Distance	(Tijd en Afstand)
Level en Watt	(Weerstandslevel en wattage.)
Pulse en Kcal	(Hartslag en calorieverbruik.)
Speed, Rpm en Km/u	(Snelheid, aantal omwentelingen per minuut en aantal kilometer per uur.)



Muziek

Op het computerpaneel vindt u 2 ingangen voor stekkers met daarbij een muzieknoot en een koptelefoon. Via de bijgeleverde kabel kunt u een mp3 of CD-speler aansluiten. De muziek wordt dan afgespeeld via de ingebouwde boxen. U kunt ook een hoofdtelefoon aansluiten, zodat de muziek alleen via de hoofdtelefoon te horen is.

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.

Weergave computerpaneel

In het midden op uw computerpaneel vindt u een led scherm. Op het led scherm wordt uw training in blokjes/segmenten weergegeven. U ziet het verloop van de training en aan het lampje dat knippert kunt u zien hoever in uw training u bent.

Onder het led scherm wordt uw training digitaal weergegeven. Tijdens de instellingen wordt digitaal weergegeven wat u in dient te voeren en tijdens de training kunt u uw trainingswaarden aflezen.

Weergave training

De training wordt weergegeven op het scherm. U ziet verschillende kolommen met



segmenten. Hoe hoger de kolom hoe zwaarder de weerstand. In totaal zijn er 20 kolommen en 40 segmenten per kolom.

Wanneer u aan het trainen bent, kunt u naast de tijd ook aan de knipperende kolom zien hoever in uw training u bent. Hoelang u doet over 1 kolom hangt af van de trainingstijd. De door u ingevoerde trainingstijd wordt namelijk verdeeld over de 20 kolommen in gelijke delen.

Voorgeprogrammeerd programma starten

Wanneer u op een programmatoets drukt om een programma te beginnen, wordt op het computerpaneel weergegeven wat u in dient te voeren.

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 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 leeftijd in te voeren. Gebruik hiervoor de up/down toetsen, of de cijfertoetsen. Druk op enter om uw keuze te bevestigen.

Stap 3.

Vervolgens wordt gevraagd om uw gewicht 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 heeft nu al 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.