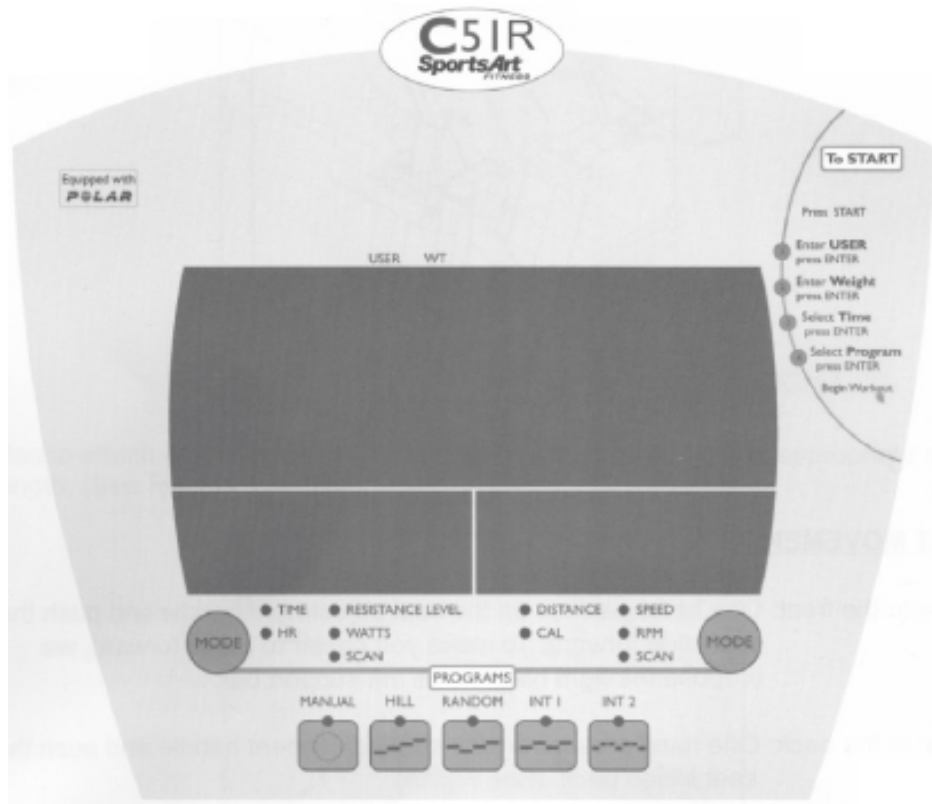


Computerhandleiding**SportsArt C51r**

Het computerscherm

- 1. HET MATRIX-SCHERM:** Geeft het programma profiel en informatie weer
- 2. LINKER INFORMATIE SCHERM:** Geeft de TIME (tijd), RESISTANCE LEVEL (weerstandsniveau), WATTS (wattage) en HEART RATE (hartslag) weer.

RECHTER INFORMATIE SCHERM: Geeft de DISTANCE (afstand), CAL (calorieën), SPEED (snelheid) en RPM (Revolutions Per Minute: omwentelingen per minuut) weer.
- 3. MODE LINKS:** Hiermee kunt u de functies TIME, RESISTANCE LEVEL, WATTS en SCAN selecteren en laten weergeven op het scherm.
- 4. PROGRAMMA'S:** MANUAL, HILL, RANDOM, INT1 en INT2
- 5. USER, WEIGHT:** U kunt persoonlijke gegevens invoeren onder USER, waaronder WEIGHT (gewicht)
- 6. MODE RECHTS:** Hiermee kunt u de functies DISTANCE, CAL, SPEED, RPM en SCAN selecteren en laten weergeven op het scherm.

Functies:

- A. TIME:** Geeft de verstreken of resterende trainingstijd weer.
- B. HR:** Geeft de hartslag weer (optioneel).
- C. WATTS:** Geeft het trainingsniveau weer, uitgedrukt in aantal WATTS.
- D. DISTANCE:** Geeft de afgelegde afstand weer in kilometers of mijlen.
- E. CAL:** Geeft het aantal calorieën weer dat tijdens de training is verbrand.
- F. SPEED:** Geeft de huidige snelheid weer in MPH (mijlen per uur) of KPH (kilometers per uur).
- G. RPM:** Geeft het aantal wentelingen per minuut weer (Revolutions Per Minute).
- H. SCAN-LINKS:** Geeft de TIME (tijd), HEART RATE (hartslag; optioneel), RESISTANCE LEVEL (weerstandsniveau) en WATTS weer gedurende 4 seconden.
- I. SCAN-RECHTS:** Geeft de DISTANCE (afstand), CAL (calorieën), SPEED (snelheid) en RPM (aantal omwentelingen per minuut) weer gedurende 4 seconden.

Knop Functies:

- A. MODE (links):** Druk deze knop in voor informatie over TIME, HEART RATE, RESISTANCE LEVEL, WATTS en SCAN.
- B. MODE (rechts):** Druk deze knop in voor informatie over DISTANCE, CAL, SPEED, RPM en SCAN.
- C. QUICK START:** Druk deze knop in om direct te starten met de training zonder iets ingesteld te hebben. De tijd zal gaan lopen vanaf de 00:00, samen met de andere functies.
- D. START:**
1. Druk op de START knop om te beginnen met het instellen van uw trainingsprogramma.
 2. In de PAUSE modus kunt u op de START knop drukken om de training te hervatten.
- E. STOP:** Druk op de STOP knop om te stoppen met de training. De trainingsgegevens zullen op het scherm worden weergegeven.
- F. PAUSE/RESET:**
1. **PAUSE:** Druk op de PAUSE/RESET knop en stop met trappen; de trainingsgegevens zullen bewaard blijven. Het woord PAUSE zal weergegeven worden op scherm 1 & 2. De computer bevindt zich nu in de stand-by modus. Om de training weer te hervatten kunt u op de START knop drukken, of weer beginnen met trappen.
 2. **RESET:** Houd de PAUSE/RESET knop langer dan 6 seconden ingedrukt. Alle gegevens zullen worden gewist en het scherm zal terugkeren naar de standaardmodus.
- G. ENTER:** Druk op de ENTER knop om uw gegevens in te voeren en deze te bevestigen.
- H. RESISTANCE LEVEL ▲ ▼:** Met deze knoppen kunt u tijdens het trainen de weerstand verhogen/verlagen. Tevens kunt u deze knop gebruiken om USER ID (gebruiker), WEIGHT (gewicht) en PROGRAMS te selecteren.
- I. MANUAL, HILL, RANDOM, INT1, INT2:** Druk deze knoppen in om het desgewenste programma te selecteren.

Standaardwerkingen

1. Activeer de computer door op de START knop te drukken of door te beginnen met trappen. De C51 banner zal op het scherm verschijnen.
2. Druk op de START knop om te beginnen met het instellen van bepaalde gegevens.
3. Het 'USER' symbool zal knipperen en een 1 (hiermee wordt gebruiker nr.1 bedoeld) zal in het midden van het scherm weergegeven worden. Gebruik de ▲▼ knoppen om een USER (gebruiker) te selecteren uit nr.1 t/m nr.4 en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.

Wanneer het USER nr op het scherm wordt weergegeven, zal de totale trainingstijd (TIME) op scherm 1 worden weergegeven en de totale trainingsafstand (DISTANCE) op scherm 2 worden weergegeven. Door op de MODE knop te drukken, kunt u de andere gegevens, zoals WATTS en CALORIES, van de USER bekijken. De totale accumulatieve trainingstijd is de totale trainingstijd vanaf het allereerste moment dat u op de hometrainer bent gaan trainen.

Hoe kunnen de opgeslagen gebruikersgegevens worden gewist?

In het desbetreffende USER programma kunt u de START en STOP knop allebei ingedrukt houden gedurende 3 seconden. De tekst 'CLEAR' zal links op het scherm worden weergegeven. Rechts zal een 0 worden weergegeven. Met behulp van de ▲▼ knoppen kunt u wisselen tussen 0 en 1: 0 houdt in dat u het wissen annuleert, 1 houdt in dat u het wissen bevestigt. Druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.

Het scherm zal terugkeren naar het selecteren van een USER. Alle gegevens zijn gewist en staan op nul. Indien u niks wilt wissen, zullen de opgeslagen gegevens worden weergegeven op het scherm.

Het geheugen verwijst altijd naar de meest recente USER. Wanneer USER 4 als laatst de hometrainer heeft gebruikt, zal automatisch de gegevens van USER 4 op het scherm worden weergegeven. Met behulp van de ▲▼ knoppen kunt u USER 1 t/m 4 selecteren; druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.

4. Het instellen van uw gewicht

Gebruik de ▲▼ knoppen om uw gewicht (WEIGHT) in te stellen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.

5. Het instellen van de tijd

Gebruik de ▲▼ knoppen om de gewenste tijd in te stellen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.

6. Het selecteren van een programma

Er zijn 5 programma's beschikbaar: MANUAL, HILL, RANDOM, INT1 en INT2. Druk op één van de programma knoppen om één van de programma's te selecteren.

Programma's

Accumulatieve trainingsgegevens

Nadat u een programma voltooid heeft, zullen de totale trainingstijd, afstand, calorieën en aantal watts worden weergegeven op het scherm. Tevens zal de gemiddelde hartslag worden weergegeven (optioneel). Vervolgens zal de computer naar de COOL DOWN modus gaan.

COOL DOWN modus

Nadat de gegevens op het scherm zijn weergegeven, zal de computer het COOL DOWN programma activeren en zal de tijd automatisch gaan lopen. Nadat het COOL DOWN programma voltooid is, zal de tekst 'SELECT PROGRAM' op het scherm weergegeven worden. U kunt, indien gewenst, opnieuw een programma selecteren om op te trainen.

MANUAL programma

Druk op de MANUAL knop om dit programma te selecteren. U kunt direct beginnen met bewegen. Tijdens het trainen kan de weerstand op elk moment worden aangepast met behulp van de RESISTANCE LEVEL ▲ en ▼ knoppen. De hoogte van de blokjes stellen de hoogte van de weerstand voor. Hoe hoger de blokjes, hoe groter de weerstand.

HILL programma

Er zijn 3 verschillende HILL trainingen. Druk op HILL om het gewenste trainingspatroon te kiezen: HILL 1 -> HILL 2 -> HILL 3

De weerstandsprofielen van de HILL programma's zien er als volgt uit:

HILL 1: 2_2_5_2_10_2_2_5_2_10
HILL 2: 2_2_5_10_5_2_10_2_5_10
HILL 3: 2_5_10_5_10_2_5_10_5_10

Gebruik de RESISTANCE LEVEL ▲ en ▼ knoppen om op elk moment tijdens de training de weerstand aan te passen.

RANDOM programma

Druk op de RANDOM knop om een van de RANDOM programma's te kiezen. Deze RANDOM programma's zijn willekeurige programma's met verschillende weerstandsprofielen.

INT 1 programma

Dit INTERVAL programma bestaat uit segmenten die telkens terugkeren. Elk segment duurt 1 minuut en is standaard ingesteld.

De standaardinstellingen van de 2 segmenten zijn als volgt:

Segment 1: Level 1 (niveau 1)

Segment 2: Level 3 (niveau 3)

U kunt het weerstandsniveau voor elk segment instellen: Wanneer u voor segment 1 de weerstand heeft ingesteld op niveau 10, zal voor elk segment 1 de weerstand automatisch ingesteld staan op niveau 10. Het weerstandsniveau van het 2^e segment kunt u ook instellen en ook deze zal voor elk segment 2 gelden gedurende het programma. Tijdens de training kunt u de weerstand alsnog aanpassen.

INT2 programma

INT 2 bestaat uit 2 segmenten met verschillende tijdperiodes: segment 1 duurt 1 minuut; segment 2 duurt 2 minuten. De weerstand van de segmenten zijn standard ingesteld. De standaardinstellingen van de 2 segmenten zijn als volgt:

Segment 1: Level 3 (niveau 3)

Segment 2: Level 1 (niveau 1)

U kunt het weerstandsniveau voor elk segment instellen: Wanneer u voor segment 1 de weerstand heeft ingesteld op niveau 10, zal voor elk segment 1 de weerstand automatisch ingesteld staan op niveau 10. Het weerstandsniveau van het 2^e segment kunt u ook instellen en ook deze zal voor elk segment 2 gelden gedurende het programma. Tijdens de training kunt u de weerstand alsnog aanpassen.

NB.

- Indien de hometrainer langer dan 2 minuten niet wordt gebruikt, zal de computer automatisch naar de stand-by modus gaan en zal de C%! banner door het scherm lopen.