

Gebruiksaanwijzing



C531U

Het opstarten van de computer

De SportsArt C531U hometrainer werkt met behulp van een 'self generating system'. Dit houdt in dat u de batterij voedt met energie wanneer u traint op de hometrainer. De computer wordt geactiveerd zodra u begint met trappen en wordt automatisch uitgeschakeld wanneer u stopt met trappen. Wanneer de batterij nog voldoende energie heeft, kunt u de computer ook activeren door op een computerknop te drukken.

Het standaardmenu weergeven

Wanneer u begint met trainen of op een computerknop drukt, zal de computer geactiveerd worden en wordt het standaardmenu weergegeven. Dit herkent u aan de rode SPORTSART C531 banner dat wordt weergegeven op het informatiescherm. Indien er gegevens op de displays worden weergegeven en actief zijn, kunt u deze stoppen m.b.v. de STOP knop: houd deze lang ingedrukt om alle gegevens van het scherm te wissen.

Het aanpassen van de weerstand

U kunt tijdens het trainen de weerstand aanpassen met behulp van de WORKOUT LEVEL knoppen. Tijdens de programma's INTERVAL, RANDOM, HILL, TRACK, PLATEAU en GLUTE zal de weerstand automatisch worden verhoogd en verlaagd. Tijdens het CARDIO en WT LOSS programma zal de computer de weerstand automatisch aanpassen aan de hand van uw hartslag en ingestelde doelhartslag.

Indien u de weerstand handmatig wenst aan te passen, kunt u in het standaardmenu op de QUICK START knop drukken. Hierna kunt u beginnen met trainen en de weerstand handmatig aanpassen met de WORKOUT LEVEL knoppen.

Het meten van uw hartslag

U kunt uw hartslag meten en aflezen op het HEART RATE scherm, indien u een hartslagmeter in de vorm van een borstband toepast. Bevochtig de binnenzijde van de borstband met een kleine hoeveelheid water en strijk deze over de binnenzijde van de band. Draag de borstband op de blote huid, vlak onder de borststreek.

Uw hartslag kunt u natuurlijk ook meten via de ingebouwde hartslagsensoren in de handvatten. Houd beide handgrepen tijdens het trainen vast en uw hartslag zal op het HEARTRATE scherm worden weergegeven.

Beginnen met trainen

De SportsArt C531U bevat 1 QUICK START modus waarbij de weerstand handmatig aangepast kan worden, een INTERVAL programma, een RANDOM option, een HILL programma, een TRACK programma, een ZONE TRAINER functie en 2 HEART RATE CONTROL programma's waarbij u op een bepaald hartslagniveau kunt trainen. Hieronder wordt beschreven hoe u de verschillende programmaopties kunt selecteren en aan de slag kunt gaan.

DIRECT TRAINEN ZONDER GEGEVENS IN TE STELLEN – QUICK START

De snelste en makkelijkste manier om te beginnen met trainen op de hometrainer is door in het standaardmenu direct op de QUICK START knop te drukken. Dit zal ervoor zorgen dat u kunt gaan beginnen met trainen zonder iets in te stellen. In dit programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd en verlaagd; deze kunt u tijdens het trainen handmatig aanpassen met behulp van de WORKOUT LEVEL knoppen. De tijd, afstand, aantal verbrande calorieën, etc. zullen automatisch worden bijgehouden en worden weergegeven op het scherm.

VOOR HET SELECTEREN VAN EEN PROGRAMMA: GEGEVENS INSTELLEN

Voordat u een programma kunt selecteren, dient u uw leeftijd en gewicht in te stellen. Door het instellen van uw leeftijd kan de computer de daarbij horende doelhartslag berekenen bij het WT LOSS en CARDIO programma. Door het instellen van uw gewicht kan de computer een betere schatting maken van het aantal verbrande calorieën.

1. Druk op de START knop.
2. Stel uw leeftijd (AGE) in m.b.v. de WORKOUT LEVEL knoppen en druk op de ENTER knop om uw deze op te slaan.
3. Stel op dezelfde manier uw gewicht (WEIGHT) in.
4. Hierna kunt u een programma selecteren.

HET SELECTEREN EN INSTELLEN VAN DE TRAININGSPROGRAMMA'S**INTERVAL**

Het INTERVAL programma stelt u in staat om een geheel eigen interval programma te ontwerpen en af te werken. U kunt per interval het weerstandsniveau instellen. Er zijn 2 intervallen: REST en WORK. Het REST interval kunt u op een laag niveau instellen en het WORK interval op een hoog niveau. Uiteraard kunt u ook vooraf de totale trainingstijd instellen.

1. Druk in het standaardmenu op de START knop.
2. Stel uw leeftijd en gewicht in.
3. Vervolgens zullen de LED knopjes bij de programmaknoppen knipperen en kunt u een van deze programma's selecteren.
4. Druk op de INTERVAL knop en vervolgens op de ENTER knop.
5. U kunt nu het weerstandsniveau van het REST interval instellen. Stel het gewenste weerstandsniveau van het REST interval in m.b.v. de WORKOUT LEVEL knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
6. Stel nu op dezelfde manier het gewenste weerstandsniveau van het WORK interval in en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
7. Stel nu de gewenste trainingstijd (5:00-99:00) in m.b.v. de WORKOUT LEVEL knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
8. Begin nu met trainen.
9. Tijdens het trainen zal de weerstand automatisch verhoogd en verlaagd worden aan de hand van de door u ingestelde intervallen.

RANDOM

Onder het RANDOM programma vallen willekeurige, voorgeprogrammeerde parcours met verschillende weerstandsniveau's. Nadat u het RANDOM programma heeft geselecteerd, kunt u op de RANDOM knop drukken totdat er een parcours wordt weergegeven waarop u wenst te trainen.

1. Druk in het standaardmenu op de START knop.
2. Stel uw leeftijd en gewicht in.
3. Vervolgens zullen de LED knopjes bij de programmaknoppen knipperen en kunt u een van deze programma's selecteren.
4. Druk op de RANDOM knop en vervolgens op de ENTER knop.
5. Stel nu de gewenste trainingstijd (5:00-99:00) in m.b.v. de WORKOUT LEVEL knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
6. U kunt nu eventueel op de RANDOM knop drukken om een anders parcours af te werken, of direct beginnen met trainen.
7. Wanneer u op de RANDOM knop heeft gedrukt om een ander parcours af te werken, kunt u op de knop drukken totdat het gewenste parcours wordt weergegeven.
8. Begin met trainen.

HILL

Het HILL programma is een programma waarbij de weerstand geleidelijk aan verhoogd wordt en u als het ware bergopwaarts fietst. U kunt kiezen uit 3 verschillende soorten HILL parcours.

1. Druk in het standaardmenu op de START knop.
2. Stel uw leeftijd en gewicht in.
3. Vervolgens zullen de LED knopjes bij de programmaknoppen knipperen en kunt u een van deze programma's selecteren.
4. Druk op de HILL knop; er wordt nu het eerste HILL parcours weergegeven. U kunt op de HILL knop drukken totdat het gewenste HILL parcours wordt weergegeven. Wanneer het gewenste HILL parcours wordt weergegeven, kunt u op de ENTER knop drukken om deze te selecteren.
5. Stel nu de gewenste trainingstijd (5:00-99:00) in m.b.v. de WORKOUT LEVEL knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
6. U kunt nu eventueel op de RANDOM knop drukken om een anders parcours af te werken, of direct beginnen met trainen.
7. Wanneer u op de RANDOM knop heeft gedrukt om een ander parcours af te werken, kunt u op de knop drukken totdat het gewenste parcours wordt weergegeven.
8. Begin met trainen.

TRACK

Het TRACK programma is een programma waarbij een afstand van 400m afgelegd wordt. Op het scherm wordt een weergave gegeven van een baan van 400m en uw positie op deze baan.

1. Druk in het standaardmenu op de START knop.
2. Stel uw leeftijd en gewicht in.
3. Vervolgens zullen de LED knopjes bij de programmaknoppen knipperen en kunt u een van deze programma's selecteren.
4. Druk op de TRACK knop en vervolgens op de ENTER knop.
5. Stel nu de gewenste trainingstijd (5:00-99:00) in m.b.v. de WORKOUT LEVEL knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
6. Begin met trainen.

PLATEAU

Het PLATEAU programma is een programma waarbij de weerstand geleidelijk aan verhoogd wordt en vervolgens weer verlaagd en u als het ware bergopwaarts en vervolgens bergafwaarts fietst.

1. Druk in het standaardmenu op de START knop.
2. Stel uw leeftijd en gewicht in.
3. Vervolgens zullen de LED knopjes bij de programmaknoppen knipperen en kunt u een van deze programma's selecteren.
4. Druk op de PLATEAU knop en vervolgens op de ENTER knop.
5. Stel nu de gewenste trainingstijd (5:00-99:00) in m.b.v. de WORKOUT LEVEL knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
6. Begin met trainen.

CARDIO (80 % TARGET HR) en WT LOSS (65 % TARGET HR)

De HEART RATE CONTROL programma's CARDIO en WT LOSS stellen u in staat om binnen een bepaalde hartslagzone te trainen. Het CARDIO programma is geschikt voor conditieverbetering en het WT LOSS programma voor vetverbranding.

Na het invoeren van uw leeftijd, zal de computer automatisch uw doelhartslag berekenen voor CARDIO en WT LOSS. De doelhartslag voor CARDIO wordt op het 85% HR TARGET scherm weergegeven en de doelhartslag voor WT LOSS op het 65% HR TARGET scherm.

Tijdens beide programma's zal de computer de weerstand automatisch verhogen/verlagen om uw hartslag op peil van de doelhartslag te houden. Indien de weerstand op LEVEL 1 staat en uw hartslag alsnog boven de doelhartslag ligt, dient u uw snelheid te verminderen om zodoende uw hartslag te verlagen.

De formules die bij de programma's worden gebruikt om de doelhartslag te berekenen, zijn:

De formules die gebruikt worden om de doelhartslag te berekenen zijn:

CARDIO: $80\% \times \text{maximale hartslag} = \text{doelhartslag}$

WT LOSS: $65\% \times \text{maximale hartslag} = \text{doelhartslag}$

(Uw maximale hartslag = 220 – uw leeftijd)

Let op: *tijdens deze programma's dient u een hartslagmeter in de vorm van een borstband toe te passen!*

1. Druk in het standaardmenu op de START knop.
2. Stel uw leeftijd en gewicht in.
3. Vervolgens zullen de LED knopjes bij de programmaknoppen knipperen en kunt u een van deze programma's selecteren.
4. Druk op de CARDIO OF WT LOSS knop en vervolgens op de ENTER knop.
5. Stel nu de gewenste trainingstijd (5:00-99:00) in m.b.v. de WORKOUT LEVEL knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
6. U heeft nu de mogelijkheid om de berekende doelhartslag handmatig aan te passen. Uw doelhartslag wordt op het bovenste scherm weergegeven. Pas, indien gewenst, de berekende doelhartslag aan m.b.v. de WORKOUT LEVEL knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
7. Begin met trainen.

Computerknoppen

QUICK START

Door de QUICK START knop in te drukken kunt u direct beginnen met trainen zonder iets in te stellen en worden alle trainingsgegevens automatisch bijgehouden. U kunt tijdens het trainen handmatig de weerstand aanpassen met behulp van de WORKOUT LEVEL knoppen. Het gebruiken van de QUICK START functie is de snelste manier om te beginnen met trainen.

START

U kunt op de START knop drukken om uw leeftijd en gewicht in te stellen. Hierna kunt u een programma selecteren.

ENTER

Met behulp van de ENTER knop bevestigt u een programmakeuze of een ingestelde waarde.

STOP – HOLD TO RESET

- Met behulp van de STOP knop stopt u de computer
- Door de STOP knop lang ingedrukt te houden, wist u alle gegevens van het scherm en wordt het standaardmenu weergegeven

WORKOUT LEVEL

- Met behulp van de WORKOUT LEVEL knoppen kunt u tijdens het trainen de weerstand verhogen/verlagen.
- Wanneer u een waarde dient in te stellen, kunt u de WORKOUT LEVEL knoppen gebruiken om de waarde te verhogen/verlagen

CHANGE

Met behulp van de CHANGE knop verandert u de weergave van de trainingsgegevens.

PROGRAMMA KNOPPEN:

INTERVAL, RANDOM, HILL, TRACK, PLATEAU, ZONETRAINER, CARDIO, WT LOSS

Met behulp van de programmaknoppen selecteert u het desbetreffende programma:

INTERVAL

Hiermee activeert u het INTERVAL programma. U kunt voor 2 intervallen vooraf de gewenste tijd en weerstand instellen.

RANDOM

Met de RANDOM knop activeert u een RANDOM programma; hieronder vallen willekeurige, voorgeprogrammeerde programma's met verschillende weerstandsniveau's. Druk op de RANDOM knop totdat er een programma wordt weergegeven waarop u wenst te trainen.

HILL

HILL is een heuvelprogramma waarbij de weerstand steeds wordt verhoogd.

TRACK

Het TRACK programma is een programma waarbij een afstand van 400m afgelegd wordt. Op het scherm wordt een weergave gegeven van een ronde van 400m en uw positie op de ronde.

PLATEAU

Het PLATEAU programma is een programma waarbij de weerstand geleidelijk aan verhoogd wordt en vervolgens weer verlaagd en u als het ware bergopwaarts en vervolgens bergafwaarts fietst.

ZONETRAINER

ZONETRAINER is een functie dat van uw huidige hartslag uw doelhartslag maakt.

CARDIO

Dit is een programma waarop u traint op conditieverbetering. Uw hartslag wordt op peil van 80% van uw maximale hartslag gehouden door de weerstand automatisch te verhogen/verlagen aan de hand van uw huidige hartslag. Door op 80% van uw maximale hartslag te trainen, bent u aan het trainen op conditieverbetering.

WT LOSS

Dit is een programma waarbij u traint op vetverbranding. Uw hartslag wordt op peil van 65% van uw maximale hartslag gehouden door de weerstand automatisch te verhogen/verlagen aan de hand van uw huidige hartslag. Door op 65% van uw maximale hartslag te trainen, bent u aan het trainen op vetverbranding.

ZONETRAINER

ZONETRAINER is een functie dat van uw huidige hartslag uw doelhartslag maakt.

1. Begin met trainen in een willekeurig trainingsprogramma.
2. Zorg ervoor dat u een borstband omheeft.
3. Wanneer uw huidige hartslag het niveau bereikt waarop u wilt trainen, kunt u op de ZONETRAINER knop drukken om van uw huidige hartslag uw doelhartslag te maken.
4. Let erop dat uw hartslag boven de 84 slagen per minuut moet liggen, om van deze een doelhartslag te kunnen maken.
5. Tijdens het trainen zal de computer de weerstand verhogen/verlagen om de training op peil van uw doelhartslag te houden.

Het computerscherm

GROOT MATRIX DISPLAY

- Tijdens het MANUAL programma wordt hierop een ronde weergegeven van 400m en wordt uw positie ten opzichte van de baan weergegeven
- Tijdens voorgeprogrammeerde programma's wordt hierop het parcours weergegeven dat u aflegt tijdens het programma
- Tijdens de programma's wordt op dit display berichten weergegeven (bijv. tijdens het INTERVAL programma zal dit scherm u een bericht geven wanneer u naar het volgende INTERVAL gaat)

65 % HR TARGET

Op dit scherm komt uw doelhartslag te staan voor vetverbranding nadat u uw leeftijd heeft ingevoerd. Tijdens het WT LOSS programma wordt deze doelhartslag aangehouden.

HEARTRATE

Op het HEARTRATE scherm wordt uw hartslag weergegeven indien u beide hartslagsensoren vasthoudt of een hartslagmeter in de vorm van een borstband toepast.

80 % HR TARGET

Op dit scherm komt uw doelhartslag te staan voor conditieverbetering nadat u uw leeftijd heeft ingevoerd. Tijdens het CARDIO programma wordt deze doelhartslag aangehouden.

WORKOUT LEVEL

WORKOUT LEVEL geeft het weerstandsniveau weer waarop u aan het trainen bent

CALORIES

CALORIES geeft het aantal verbrande calorieën weer

TIME

TIME geeft de trainingstijd weer. Indien u vooraf geen tijd instelt, zal de tijd vanaf het moment dat u begint met trainen automatisch worden bijgehouden. Wanneer u vooraf een tijd instelt, zal de tijd gaan aflopen vanaf deze ingestelde tijd zodra u begint met trainen

RPM

RPM (Revolutions Per Minute) geeft het aantal omwentelingen per minuut weer.

DISTANCE

DISTANCE geeft de afgelegde afstand in aantal KM weer.

CAL / HR

Geeft het aantal verbrande calorieën per uur weer.

WATTS

WATTS geeft u een indicatie van het aantal WATTS dat gegenereerd wordt tijdens het trainen.

SPEED

SPEED geeft de snelheid aan, uitgedrukt in aantal KM per uur.

ACTIVZONE

De ActivZone indicator geeft aan welk gedeelte van de beenspieren met meest belast worden op een bepaalde snelheid of niveau.