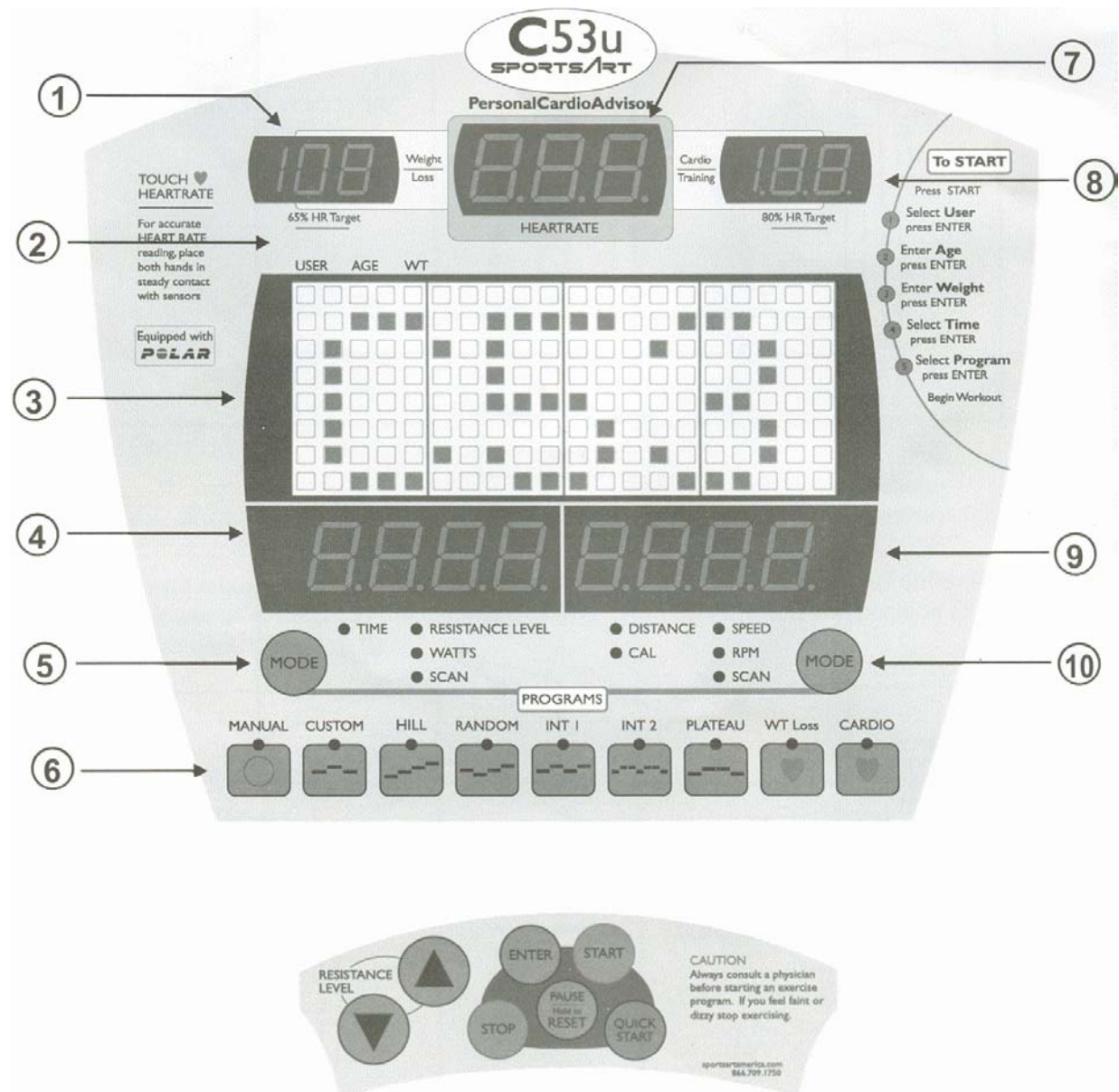


SportsArt C53R

Computerhandleiding



Het computerscherm

- 1. WEIGHT LOSS (65% HR Target):** De Persoonlijke Cardio Adviseur berekent automatisch de ideale hartslag waarop u dient te trainen om gewicht te verliezen, aan de hand van uw leeftijd. De target heart rate voor gewichtsverlies (of vetverbranding) is 65% van uw maximale trainingshartslag. Dit is de hartslag waarop u dient te trainen tijdens uw training.
- 2. USER, AGE, WT:** Gebruikersgegevens voor het trainen.
- 3. HET MATRIX SCHERM:** Geeft het profiel en informatie weer van de programma's.
- 4. SCHERM 1:** Geeft de TIME (tijd), RESISTANCE LEVEL (weerstandsniveau) en WATTS weer.
- 5. MODE (links):** Wisselt tussen TIME (tijd), RESISTANCE LEVEL (weerstandsniveau), WATTS en SCAN.
- 6. PROGRAMMA'S:** MANUAL, CUSTOM, HILL, RANDOM, INT1, INT2, PLAEAU, WT Loss en CARDIO.
- 7. HEARTRATE:** Geeft de huidige hartslag van de gebruiker weer.
- 8. CARDIO (80% HR Target):** De Persoonlijke Cardio Adviseur berekent automatisch de ideale hartslag waarop u dient te trainen om uw conditie te verbeteren, aan de hand van uw leeftijd. De ideale trainingshartslag / target heart rate voor conditieverbetering is 80% van uw maximale trainingshartslag. Dit is de hartslag waarop u dient te trainen tijdens uw training.
- 9. SCHERM 2:** Geeft de DISTANCE (afstand), CAL (calorieën), SPEED (snelheid), RPM (aantal omwentelingen per minuut) en de tijdens de training afgelegde afstand weer.
- 10. MODE (rechts):** Wisselt tussen DISTANCE (afstand), CAL (calorieën), SPEED (snelheid), RPM (aantal omwentelingen per minuut) en SCAN.

Functies:

- A. TIME:** Geeft de verstreken trainingstijd weer, of de trainingstijd waarop nog getraind dient te worden.
- B. WATTS:** Geeft het trainingsniveau weer uitgedrukt in aantal WATTS.
- C. DISTANCE:** Geeft de afgelegde afstand weer in kilometers of mijlen.
- D. CAL:** Geeft het aantal calorieën weer dat tijdens de training is verbrand.
- E. SPEED:** Geeft de huidige snelheid weer in MPH (mijlen per uur) of KPH (kilometers per uur).
- F. RPM:** Geeft het aantalwentelingen per minuut weer (Revolutions Per Minute).
- G. SCAN-LINKS:** Geeft de TIME (tijd), RESISTANCE LEVEL (weerstandsniveau) en WATTS weer gedurende 4 seconden.
- H. 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, RESISTANCE LEVEL, METS, 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 te starten met de training zonder iets ingesteld te hebben.

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:

1. Druk op de STOP knop om te stoppen met de training. De trainingsgegevens zullen op het scherm worden weergegeven.
2. Wanneer u bezig bent met de cooling down, kunt u op de STOP knop drukken om te stoppen ermee.

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 2 seconden ingedrukt. Alle gegevens zullen worden gewist en het scherm zal terugkeren in de standaardmodus.

G. ENTER: Druk op de ENTER knop om uw gegevens in te voeren en deze te bevestigen.

H. UP▲ / DOWN▼: Gebruik deze knoppen om USER ID (gebruiker), AGE (leeftijd), WEIGHT (gewicht), TIME (tijd) en RESISTANCE LEVEL (weerstandsniveau) te selecteren.

I. MANUAL, CUSTOM, HILL, RANDOM, INT1, INT2, PLATEAU, WT LOSS, CARDIO: Druk deze knoppen in om het desgewenste programma te selecteren.

Standaardwerkingen

1. Het in werking stellen van de hometrainer:

Activeer de computer door op de START knop te drukken of door te beginnen met trappen (sneller dan 30RPM). De C53 banner zal op het scherm verschijnen, daarna zal 'USER' op het scherm weergegeven worden gedurende 1 seconde.

2. Het instellen van een gebruiker:

2.1 Het 'USER' symbool zal knipperen en een 1 (dit wil zeggen gebruiker nr.1) zal in het midden van het scherm weergegeven worden. Gebruik de UP▲ / DOWN ▼ om een USER (gebruiker) te selecteren uit nr.1 t/m nr.4 en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.

2.2 Wanneer het USER nr (en de daarbij behorende gegevens) op het scherm wordt weergegeven, zal de totale trainingstijd op scherm 1 worden weergegeven en de totale trainingsafstand op scherm 2 worden weergegeven.

De relevante target heart rate (hartslag waarop u dient te trainen) waarden voor Weight Loss (vetverbranding) en Cardio Training (conditieverbetering) zullen op het 65% HR Target en 80% HR Target schermen weergegeven worden.

NB. Indien er sprake is van een nieuwe gebruiker zijn er nog geen gegevens opgeslagen en zullen de waarden niet op het scherm worden weergegeven.

2.3 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. Alle USER gegevens zullen worden gewist. WEIGHT en TIME zullen naar de standaardwaarde keren. Weight= 75kg (of 165lbs). TIME= 30 minuten.

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 ▲ en ▼ knoppen kunt u USER 1 t/m 4 selecteren; druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.

3. Het instellen van de USER ID:

In plaats van te kiezen uit USER 1, 2, 3, 4 kunt u ook een naam invoeren. Hiervoor dient u te kiezen voor USER ID in plaats van USER.

3.1 Het instellen van de eerste letter of nummer:

In het USER gedeelte dient u de linker en rechter MODE knop tegelijk ingedrukt te houden voor 3 seconden. De letter A zal op het scherm verschijnen en knipperen. Druk op de ▲ knop, de letters A-Z zullen één voor één op het scherm verschijnen, daarna zullen de cijfers 0-9 op het scherm te zien zijn. Wanneer u op de ▼ knop drukt, zullen de cijfers 9-0 op het scherm verschijnen en vervolgens de letters Z-A. Gebruik de ▲ en ▼ knoppen om een letter te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.

3.2 Het instellen van de tweede letter of nummer:

Het gekozen eerste letter of cijfer zal naar links verschuiven en vervolgens zullen weer de letters A-Z en cijfers 0-9 op het scherm verschijnen. Kies en bevestig de tweede letter/cijfer zoals beschreven in 3.1.

NB. Een USER-ID kan enkel uit 2 letters/cijfers bestaan.

4. Het instellen van uw leeftijd

Het AGE symbool zal knipperen. De standaardleeftijd van 35 zal op het matrix scherm te zien zijn.

4.1 Gebruik de ▲ en ▼ knoppen om uw leeftijd te selecteren en druk vervolgens op ENTER om deze te bevestigen.

- 4.2** Door een leeftijd ingesteld te hebben, zal de Personal Cardio Advisor automatisch de target heart rate waarden voor vetverbranding (65% van uw max. hartslag) en conditieverbetering (80% van uw max. hartslag) berekenen.
- Weight Loss (65% HR Target) dient voor vetverbranding
 - Cardio Training (80% HR Target) dient voor conditieverbetering

NB. De leeftijd is instelbaar van 10 t/m 90 jaar.

5. Het instellen van uw gewicht

Het WT symbool zal knipperen. Een standaardgewicht van 75kg of 165 LB zal op het grote scherm te zien zijn. Gebruik de ▲ en ▼ knoppen om uw gewicht in te stellen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.

NB. Het gewicht is instelbaar van 20 t/m 180kg of 45 t/m 400LB

6. Het instellen van de tijd

Het TIME symbool zal knipperen. Scherm 1 geeft de tijd weer die door de vorige gebruiker is ingesteld. Gebruik de ▲ en ▼ knoppen om de gewenste tijd in te stellen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.

De tijd is instelbaar van 5:00 – 99:00.

Wanneer het de eerste keer is dat de tijd wordt ingesteld, zal de computer standaard op MANUAL ingesteld staan. U kunt op een ander programma knop drukken om een ander programma te kiezen.

Wanneer de vorige gebruiker een USER nr of USER ID heeft ingesteld, zal de computer automatisch het programma kiezen dat door deze gebruiker was geselecteerd. Indien u een ander programma wilt kiezen, kunt u op de desbetreffende programma knop drukken.

7. Het selecteren van een programma

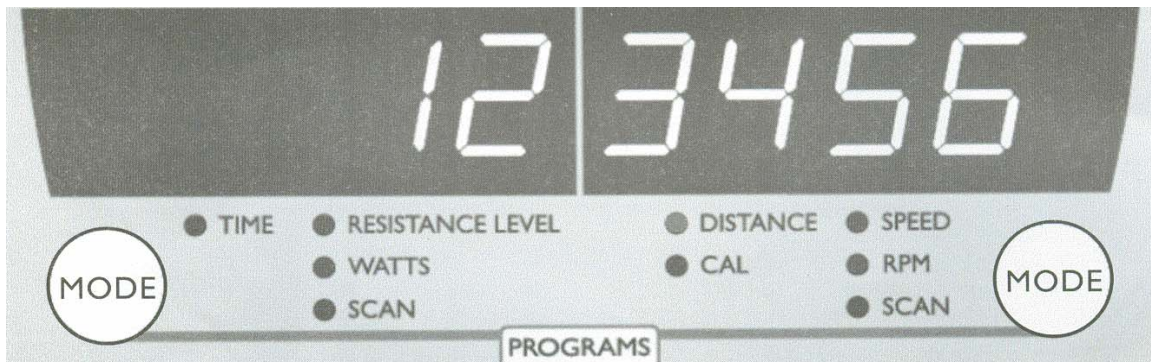
- 7.1** Alle programma symbolen zullen knipperen. De tekst 'select program or press start' zal door het scherm lopen.
- Druk op het gewenste programma om te beginnen met de training
 - Of druk op START om te gaan naar het 'select user' gedeelte
- 7.2** Wanneer u op de QUICK START knop drukt, zal de computer automatisch aannemen dat u een nieuwe gebruiker bent. Vorige gegevens zullen worden hersteld naar 0.
- 8.** U kunt het instellen van USER (gebruiker) of WEIGHT (gewicht) overslaan en direct beginnen met trainen door op de QUICK START knop te drukken. De tijd zal dan direct gaan lopen vanaf de 00:00.
- 9.** Nadat u het programma heeft afgewerkt zal de computer naar de COOL DOWN mode gaan.

Standaardinstellingen van het systeem

1. Het weergeven van de totaal afgelegde afstand

In het USER gedeelte kunt u de ▲ en ▼ knoppen en de ENTER knop tegelijk ingedrukt houden gedurende 3 seconden. Scherm 1 & 2 zullen de totaal afgelegde afstand weergeven in de vorm van 6 tekens. Het DISTANCE symbool zal knipperen. Nadat u op de ENTER knop heeft gedrukt, zal het TIME symbool gaan knipperen. De totale trainingstijd zal op het scherm weergegeven worden.

Druk op de ENTER knop indien u de HRC instellingen wilt wijzigen



2. Het selecteren van 'MODIFY'

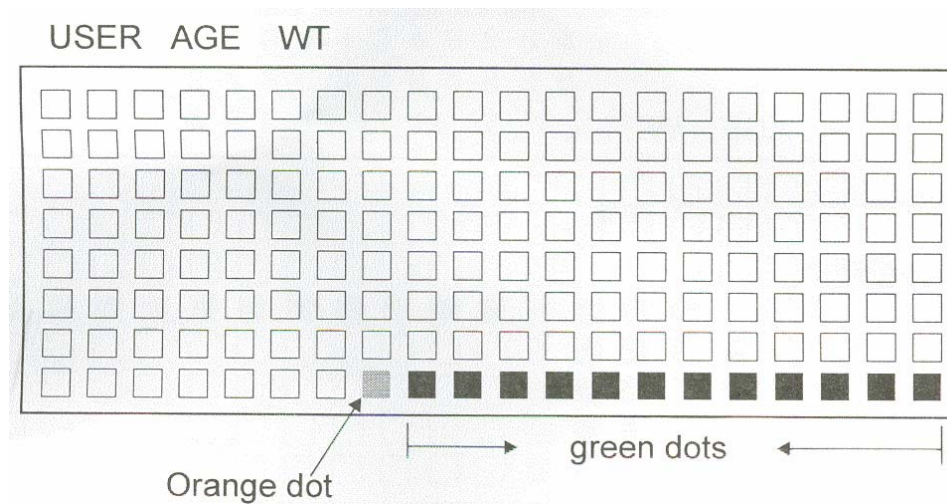
- 'NO' is de standaardinstelling van MODIFY
- Eenmaal in de standaardinstelling, zal 'MODIFY HRC Y OR N' door het scherm lopen; daarna zal 'MDFY' verschijnen.
- Het HEARTRATE scherm zal 'NO' of 'YES' weergeven. Gebruik de ▲ en ▼ knoppen om uw keuze te maken en druk op ENTER. De computer zal terugkeren naar het beginscherm en C-53 weergeven. Voor meer informatie kunt u kijken bij hoofdstuk 8.2 A+B.



PROGRAMMA'S

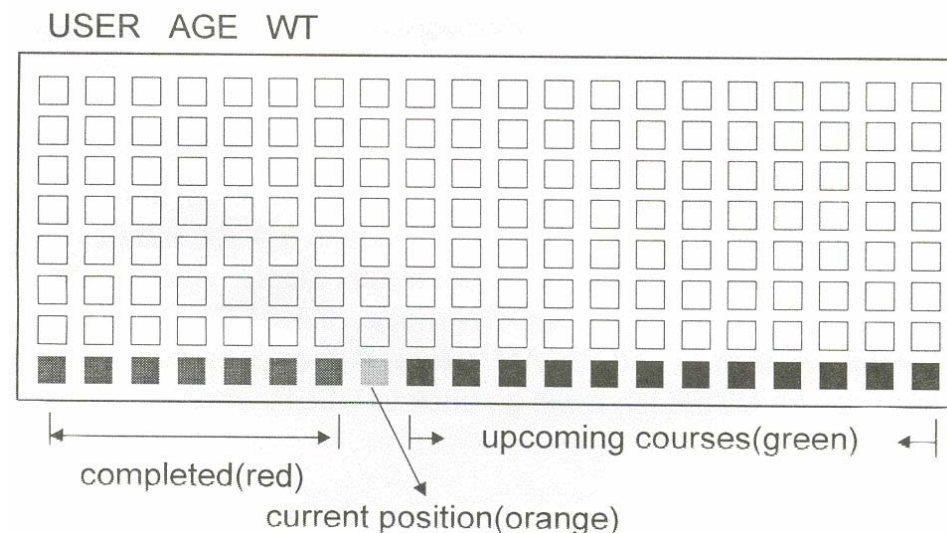
1. **MANUAL programma**

1.1 Druk op de MANUAL knop om naar deze modus te gaan. Het matrix scherm zal er als volgt uitzien:



1.2 Wanneer de gebruiker begint met trappen, zullen de oranje blokjes knippen.

- **Rood blokje:** Geeft de afgelegde afstand/tijd weer
- **Oranje blokje:** Geeft de huidige positie weer op het programma
- **Groen blokje:** Geeft de nog af te leggen afstand/tijd weer



- 2.4** Wanneer de tijd naar de 00:00 toe aftelt, zullen scherm 1 en 2 de totale tijd, het totaal aantal verbrande calorieën, de totale afstand en de gemiddelde hartslag weergeven. Al deze informatie zal 2x verschijnen in een 4 seconden cyclus; tevens zal de tekst 'TOTAL' op het matrix scherm te zien zijn. Na deze berichten zal de computer naar de COOL DOWN mode gaan. Wanneer de COOL DOWN voorbij is, zal de computer teruggaan naar het programma. (Indien de gebruiker het programma niet begint door middel van de USER ID, zal de computer terugkeren naar USER wanneer de COOL DOWN voorbij is.)
- 2.5** De standaard weerstandniveaus zijn: 2, 5, 2, 8, 10, 13, 10, 8, en 5.

3. HILL programma

- 3.1** Er zijn 3 verschillende HILL trainingen. Druk op HILL om het gewenste trainingspatroon te kiezen: HILL 1 -> HILL 2 -> HILL 3
- 3.2** De weerstandsprofielen van de HILL programma's zien er als volgt uit:
- HILL 1: 2_4_6_8_6_4_2_4_6_8_6_4
HILL 2: 2_8_4_8_6_8_6_8_4_8_2_8
HILL 3: 2_4_6_8_10_12_14_12_10_8_6_4
- 3.3** Druk op RESISTANCE LEVEL ▲ en ▼ om op elk moment tijdens de training de weerstand aan te passen.
- 3.4** De oranje blokken zullen gedurende 20 seconden knipperen en geleidelijk aan naar rechts schuiven naarmate de training vordert.

4. RANDOM programma

- 4.1** Druk op RANDOM om een van de programma's te kiezen
- 4.2** Druk op RESISTANCE LEVEL ▲ en ▼ om op elk moment tijdens de training de weerstand aan te passen.

5. INT 1 programma

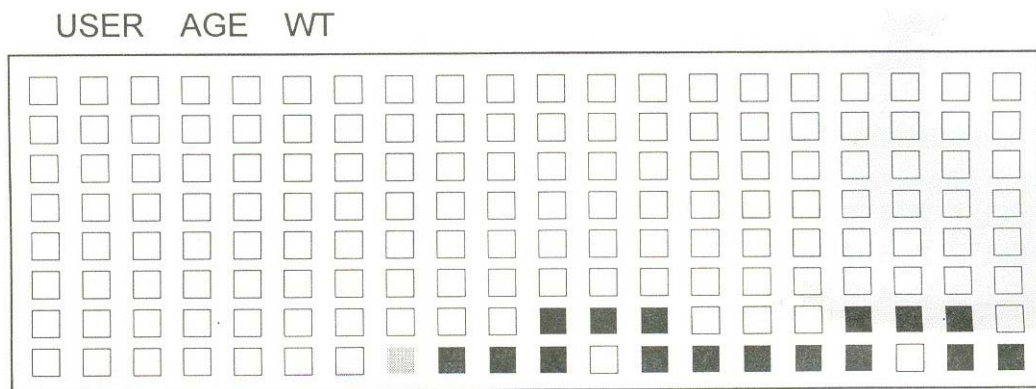
5.1 Dit programma bestaat uit segmenten die telkens terugkeren. Elk segment duurt 1 minuut en bevat een weerstandsniveau dat door de gebruiker is ingesteld voor de training.

De standaardinstellingen van de 2 segmenten zijn als volgt:

Segment 1: Level 1 (niveau 1)

Segment 2: Level 3 (niveau 3)

5.2 Druk op INT 1. Het matrixscherm ziet er als volgt:



5.3 De gebruiker stelt het weerstandsniveau in voor elk segment. Bijvoorbeeld: Wanneer de gebruiker voor segment 1 de weerstand heeft ingesteld op niveau 10, zal voor elk segment 1 de weerstand automatisch ingesteld staan op niveau 10. Desondanks kan de weerstand tijdens de training op elk moment worden aangepast.

5.4 De oranje blokken zullen knipperen gedurende 20 seconden en geleidelijk aan naar rechts verschuiven naarmate de training vordert.

5.5 Nadat een segment voltooid is, zal de tekst 'GOING TO LEVEL XX' door het scherm schuiven en zal er een piepsignaal worden afgegeven.

6. INT 2 programma

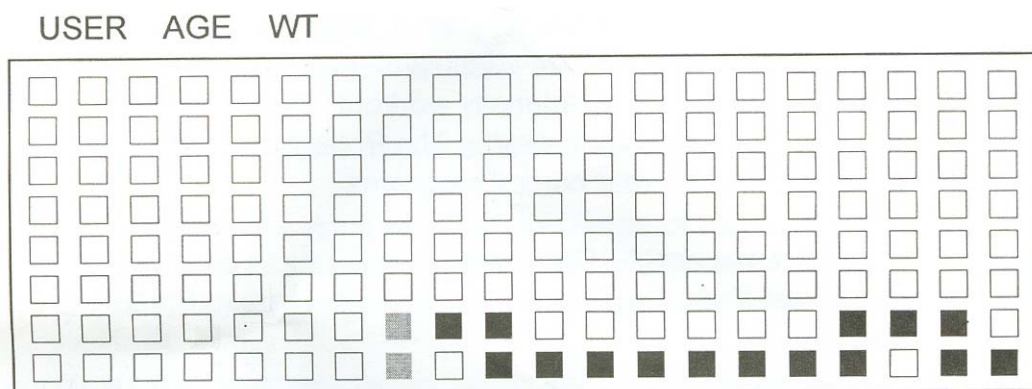
- 6.1** INT 2 bestaat uit 2 segmenten met verschillende tijdperiodes: segment 1 duurt 1 minuut; segment 2 duurt 2 minuten. De gebruiker bepaalt het weerstandsniveau van elk segment aan het begin van de training.

De standaardinstellingen van de 2 segmenten zijn als volgt:

Segment 1: Level 3 (niveau 3)

Segment 2: Level 1 (niveau 1)

- 6.2** Druk op INT 2. Het matrixscherm zal er als volgt uitzien:



- 6.3** De gebruiker stelt het weerstandsniveau in voor elk segment. Bijvoorbeeld: Wanneer de gebruiker voor segment 1 de weerstand heeft ingesteld op niveau 10, zal voor elk segment 1 de weerstand automatisch ingesteld staan op niveau 10. Desondanks kan de weerstand tijdens de training op elk moment worden aangepast.
- 6.4** De oranje blokken zullen knipperen gedurende 20 seconden en geleidelijk aan naar rechts verschuiven naarmate de training vordert.
- 6.5** Nadat het huidige segment voltooid is, zal de tekst 'GOING TO LEVEL XX' door het scherm schuiven en zal er een piepsignaal worden afgegeven.

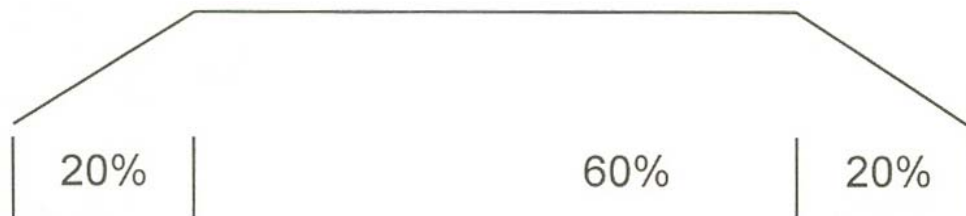
7 PLATEAU programma

7.1 De weerstand van het programma verandert als volgt:

Segment 1: 20% van de tijd

Segment 2: 60% van de tijd

Segment 3: 20% van de tijd



7.2 De standaardinstellingen van de 3 segmenten zijn als volgt:

Segment 1: Level 1

Segment 2: Level 12

Segment 3: Level 1

7.3 Elke lijn stelt 20 seconden voor en 60 seconden per level. Wanneer de tijd naar de 00:00 toe aftelt, zullen scherm 1 en 2 de totale tijd, het totaal aantal verbrande calorieën, de totale afstand en de gemiddelde hartslag weergeven. Al deze informatie zal 2x verschijnen in een 4 seconden cyclus; tevens zal de tekst 'TOTAL' op het matrix scherm te zien zijn. Na deze berichten zal de computer naar de COOL DOWN mode gaan. Wanneer de COOL DOWN voorbij is, zal de computer teruggaan naar het programma. (Indien de gebruiker het programma niet begint door middel van de USER ID, zal de computer terugkeren naar USER wanneer de COOL DOWN voorbij is.)

8. WT LOSS (HRC 65%) / CARDIO (HRC 80%) programma's:

Heart Rate Control (HRC) bevat 2 programma's; de één is ontworpen voor vetverbranding (WT Loss) en de andere voor een cardio training (conditieverbetering). WT Loss is een lage intensiteit training en CARDIO een hoge intensiteit training. Deze trainingen zijn ontworpen om optimale resultaten te bereiken. De Polar hartslagband dient juist te worden toegepast om de hartslag programma's juist te laten werken.

- 8.1** Selecteer het WT Loss of CARDIO programma. De leeftijd dient ingevoerd te worden om de Target Heart Rate (harts slag waarop u dient te trainen) te kunnen berekenen. Voer uw leeftijd in en druk op ENTER om deze te bevestigen. (Deze procedure wordt overgeslagen wanneer de gebruiker al eerder de leeftijd heeft ingevoerd).

De formules van de Target Heart Rate is als volgt:

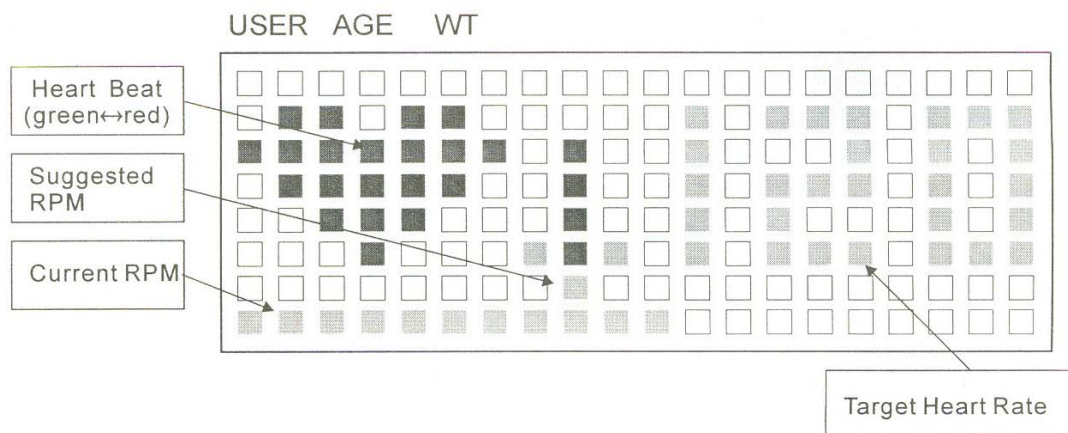
De maximale harts slag is: $220 - \text{uw leeftijd}$

Target Heart Rate:

Vetverbranding= $(220 - \text{uw leeftijd}) \times 65\%$

Conditieverbetering= $(220 - \text{uw leeftijd}) \times 80\%$

- 8.2** Hieronder vindt u een voorbeeld hoe het matrix scherm eruit ziet indien de Target Heart Rate 120 is:



- Hart: Stelt de huidige harts slag van de gebruiker voor. Gedurende de training zal het hart (groen/rood kleurend) aangeven dat het harts slag signaal duidelijk is. Wanneer de computer geen juist harts slag signaal ontvangt, zal de kleur van het hart groen blijven.
- Aanbevolen RPM (rood knipperend blok): Stelt de aanbevolen RPM (revolutions per minute) voor waarop de gebruiker dient te trainen.

- Huidige RPM: Stelt de huidige RPM van de gebruiker voor.
- Target Heart Rate: Geeft de Target Heart Rate van de gebruiker weer.

Indien MODIFY op 'YES' is ingesteld, zal het figuur van de Target Heart Rate rood worden en knipperen. Gebruik de ▲ en ▼ knoppen om de Target Heart Rate bij te stellen en druk daarna op ENTER om te beginnen met trainen.

NB. De waarde van de hartslag kan niet lager zijn dan 84 of hoger dan de maximale trainingshartslag voor uw leeftijd. Indien de MODIFY is ingesteld op 'NO' kan de Target Heart Rate niet worden veranderd.

- 8.3** Een Polar hartslagband dient juist te worden gedragen zodat het hartslagsignaal juist wordt ontvangen door de ontvanger die binnenin de computer zit. De tekst 'NO HEART RATE READING' zal op het matrix scherm te zien zijn wanneer het hartslagsignaal gedurende 3 seconden niet juist wordt ontvangen. Zodra de computer een juist signaal ontvangt zal de tekst verdwijnen en zal de hartslagfunctie verder werken.
- 8.4** De weerstand begint op niveau 5 en de RPM is 50. De tekst 'SPEED UP' zal op het matrixscherm te zien zijn wanneer uw snelheid langer dan 25 seconden onder de laagste RPM ligt (uw aanbevolen RPM-10).
- 8.5** De tekst 'PEDAL TO START' zal 2x door het matrixscherm lopen wanneer er langer dan 5 seconden geen gebruik wordt gemaakt van de hometrainer. Het weerstandsniveau zal refereren level 5 en de RPM naar 50; dit gebeurt om de 5 seconden.
- 8.6** Scherm 1 zal wisselen tussen TIME en LEVEL om de 4 seconden. (Het zal de totale trainingstijd weergeven en het weerstandsniveau). Wanneer het SCAN symbool knippert, zal de linker MODE knop niet werken.

9. COOL DOWN programma:

Nadat u uw trainingsprogramma heeft voltooid, zal de totale tijd, het totaal aantal verbrande calorieën, de totale afstand en de hartslag worden weergegeven.

- 9.1** Nadat de data worden weergegeven, zal de computer een piepsignaal afgeven en naar de COOL DOWN modus gaan. Het COOL DOWN programma duurt 5 minuten. Het TIME symbool zal oplichten. In dit programma telt de tijd af naar 00:00.
- 9.2** De tekst 'GOING TO COOL DOWN' zal verschijnen op het matrixscherm; daarna zal de computer naar de RESISTANCE LEVEL (weerstandsniveau) modus refereren. Het weerstandniveau zal elke 10 seconden worden verlaagd.
- 9.3** Wanneer het COOL DOWN programma eindigt, zal de computer een piepsignaal afgeven en zal de tekst 'SELECT PROGRAM OR PRESS START' door het matrixscherm lopen.
- 9.4** Wanneer u naar een programma gaat zonder een USER ID gemaakt te hebben, zal het scherm verwijzen naar de 'SELECT USER' sectie nadat u het COOL DOWN programma heeft beëindigd.

10. Power Standby Modus:

- 10.1** Wanneer er voor langer dan 15 seconden geen gebruik wordt gemaakt van de hometrainer, zal de computer automatisch naar de standby modus gaan. Een groen blokje zal door het scherm lopen.
- 10.2** Zodra er weer gebruik wordt gemaakt van de hometrainer zal het scherm verwijzen naar het meest recente programma.

Belangrijke punten

- 1.** De hometrainer kan 4 gebruikersgegevens opslaan. Opgeslagen gegevens bevatten: USER ID, afgelegde afstand, leeftijd, gewicht, INT1, INT2 en het meest recente programma. (Indien voor de Quick Start is gekozen, zullen er geen gegevens worden opgeslagen).

De reikwijdten zijn als volgt:

- A.** USER ID: 2 cijfers/letters
- B.** Afgelegde afstand: 4 cijfers
- C.** Leeftijd: 2 cijfers
- D.** Gewicht: 3 cijfers
- E.** CUSTOM: 8 weerstandniveaus
- F.** INT 1: 2 weerstandniveaus
- G.** INT 2: 2 weerstandniveaus

2. Het wisselen van programma tijdens een training:

- A.** Het profiel van het trainingsprogramma zal veranderen
- B.** De voltooide gegevens zullen worden opgeslagen en afstand en calorieën zullen verder worden opgeteld. De tijd zal doorgaan met aftellen.
- C.** Het weerstandniveau zal veranderen naar het niveau van het volgende programma

3. Wanneer de gebruiker langer dan 2 minuten geen gebruik maakt van de hometrainer of computer, zal de computer zichzelf automatisch uitschakelen.

4. De batterij zal automatisch worden opgeladen indien er boven de 25 RPM wordt gefietst op de hometrainer.