

Gebruiksaanwijzing



JBM-4355

Functies van de computerknoppen

INCLINE OMHOOG / OMLAAG

Met behulp van de INCLINE knoppen verhoogt of verlaagt u de hellingshoek van het loopvlak. U kunt tijdens het trainen op elk moment de hellingshoek van het loopvlak verhogen of verlagen; de hellingshoek is instelbaar van niveau 1 t/m niveau 15. Tijdens de voorgeprogrammeerde INCLINE programma's wordt de hellingshoek van het loopvlak automatisch verhoogd en verlaagd.

SPEED OMHOOG / OMLAAG

Met behulp van de SPEED knoppen verhoogt of verlaagt u de snelheid. U kunt tijdens het trainen op elk moment de snelheid verhogen of verlagen; de snelheid is instelbaar tot max. 16 KM per uur. Tijdens de voorgeprogrammeerde SPEED programma's wordt de snelheid automatisch verhoogd en verlaagd.

RECOVERY

Door op de RECOVERY knop te drukken activeert u het RECOVERY programma. Met behulp van dit programma kunt u uw conditie meten.

WARM UP

Met behulp van de WARM UP knop activeert u het WARM UP programma. Dit programma dient als warming-up en duurt 5 minuten. Tijdens de eerste minuut loopt u op een snelheid van 3,5 km/u; vervolgens zal u de overige 4 minuten lopen op een snelheid van 5 km/u. Een goede warming-up is essentieel alvorens te trainen. **Let op:** Tijdens dit programma kunt u de snelheid niet handmatig aanpassen.

COOL DOWN

Door op de COOL DOWN knop te drukken activeert u het COOL DOWN programma. U kunt vlak voordat een programma afloopt het COOL DOWN programma activeren. Het programma duurt 5 minuten en helpt u om op een verantwoorde manier uw training te beëindigen. Zodra u op de knop heeft gedrukt, zal de tijd gaan aflopen vanaf de 05:00 minuten. **Let op:** Tijdens dit programma kunt u de snelheid niet handmatig aanpassen.

MODE

In het standaardmenu kunt u op de MODE knop drukken om langs de verschillende soorten programma's te lopen. Wanneer u op de MODE knop drukt, wordt achtereenvolgens het MANUAL programma, het voorgeprogrammeerde programma 1, het USER programma 1, HEART RATE CONTROL programma 1 en het BODY FAT programma weergegeven. Wanneer het gewenste programma soort op het scherm wordt weergegeven, kunt u de SPEED knoppen gebruiken om langs de verschillende programma's te lopen van ieder soort (MANUAL, voorgeprogrammeerd, USER, HEART RATE CONTROL of FAT).

Tijdens het trainen in een programma kunt u op de MODE knop drukken om de weergave van het programma parcours te wijzigen naar een ronde van 500 meters of een screensaver.

ENTER

Door de ENTER knop in te drukken, bevestigt u het programma dat u geselecteerd heeft of een waarde dat u heeft ingesteld. Wanneer u de ENTER knop ingedrukt houdt, zullen alle waarden van het scherm worden gewist en zal het standaardmenu worden weergegeven.

START/STOP

Met de START/STOP knop kunt u een programma starten; tijdens het trainen kunt u de knop indrukken om het programma te onderbreken. Wanneer u vervolgens weer op de START/STOP knop drukt, zal de training hervat worden.

VEILIGHEIDSSLEUTEL

Wanneer u gebruik wilt maken van de loopband, dient u ervoor te zorgen dat de veiligheidssleutel op de computer is bevestigd. Zonder de veiligheidssleutel zal de loopband niet werken. U kunt tijdens het lopen de klem van de veiligheidssleutel aan uw kleren bevestigen. Zodra u van de loopband dreigt te geraken, zal de veiligheidssleutel van de computer worden verwijderd en zal de loopband tot stilstand komen. Om de loopband onmiddellijk tot stilstand te brengen, kunt u de veiligheidssleutel van het computerpaneel verwijderen.

INCLINE 2, 4, 6, 8, 10, 12

Aan de linkerkant van het computerpaneel bevinden zich de INCLINE sneltoetsen. Met deze knoppen kunt u met 1 druk op de knop de helling van het loopvlak in 1x aanpassen naar niveau 2, 4, 6, 8, 10 of 12

SPEED 1, 4, 7, 10, 13, 16

Met behulp van de SPEED sneltoetsen kunt u de snelheid met 1 druk op de knop direct verhogen of verlagen naar 1, 4, 7, 10, 13 of 16 KM/uur.

Het instellen van de datum en tijd

Nadat u de stroom heeft aangesloten, zullen alle iconen op het scherm worden weergegeven en kunt u de datum en tijd instellen.

1. Op het scherm zal het standaardjaar 2006 worden weergegeven. Stel het juiste jaar in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
2. Hierna kunt u de maand (month) instellen. Stel de maand in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
3. Vervolgens kunt u de dag (date) instellen. Stel de dag in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
4. U kunt nu de tijd instellen; eerst het uur en vervolgens de minuten. Stel ook deze in m.b.v. de UP/DOWN knop en bevestig de ingestelde uur en minuten met de ENTER knop.
5. Tenslotte heeft u de mogelijkheid om een ALARM in te stellen. Stel deze op dezelfde manier als de tijd in.
6. Nadat u de datum en tijd (en eventueel alarm) heeft ingesteld, zal de computer naar het standaardmenu gaan en kunt u een programma selecteren om op te trainen.
7. Wanneer de hometrainer niet in gebruik is, zal het computerscherm standaard de datum, tijd en kamertemperatuur weergeven.

Quick Start

De snelste en makkelijkste manier om te beginnen met trainen op de loopband is door in het standaardmenu direct op de START/STOP knop te drukken. Dit zal ervoor zorgen dat de loopband binnen 3 seconden begint te lopen in het MANUAL programma. In dit programma wordt de snelheid/hellingshoek niet automatisch verhoogd en verlaagd; deze kunt u handmatig aanpassen met behulp van de SPEED en INCLINE knoppen. Om de loopband te stoppen kunt u nogmaals op de START/STOP knop drukken; voor een noodstop kunt u de VEILIGHEIDSSLEUTEL verwijderen van het computerpaneel.

Het aanpassen van de snelheid

U kunt tijdens het trainen de snelheid aanpassen met behulp van de SPEED knoppen. Om de snelheid sneller te verhogen/verlagen kunt u de SPEED UP/DOWN knoppen ingedrukt houden. Tijdens het trainen kunt u ook op de SPEED sneltoetsen drukken, de snelheid zal dan direct worden verhoogd/verlaagd naar 1, 4, 7, 10, 13, 16 KM per uur. Gedurende de programma's P01-P05 zal de snelheid automatisch worden verhoogd en verlaagd; echter zal u de snelheid op elk moment kunnen aanpassen. De snelheid is instelbaar van 0,8 KM per uur tot maximaal 16 KM per uur.

Het aanpassen van de hellingshoek

Tijdens het trainen kunt u de hellingshoek van het loopvlak automatisch verhogen of verlagen met behulp van de INCLINE knoppen. Met behulp van de INCLINE sneltoetsen kunt u met 1 druk op de knop de helling in 1 keer naar niveau 2, 4, 6, 8, 10 of 12 brengen. Tijdens de INCLINE programma's zal de hellingshoek van het loopvlak automatisch worden verhoogd en verlaagd; echter kunt u de hellingshoek van het loopvlak op elk moment aanpassen.

Het selecteren en instellen van de trainingsprogramma's

Alvorens te beginnen dient u ervoor te zorgen dat de stroomkabel aangesloten is. Vervolgens kunt u de AAN/UIT knop, die aan de voorzijde van de motor zit, op 'ON' zetten om de computer en motor te activeren. Centraal op het computerscherm vindt u de plaats voor de veiligheidssleutel. U dient de veiligheidssleutel aan de computer te bevestigen; zonder de veiligheidssleutel zal de computer niet werken.

De JETstream JBM-4355 loopband bevat de volgende programma's:

- **1 MANUAL programma**
- **14 voorgeprogrammeerde programma's**
- **4 USER programma's**
- **3 HEART RATE CONTROL programma's**
- **1 BODY FAT programma**
- **1 COOL DOWN programma**
- **1 WARM UP programma**
- **1 RECOVERY programma**

Door in het standaardmenu op de MODE knop te drukken springt het scherm naar het eerste programma van de verschillende soorten programma's. Dit wil zeggen dat wanneer u op de MODE knop drukt, het scherm achtereenvolgens het MANUAL, PROGRAM 1, USER, HEART RATE CONTROL en het BODY FAT programma zal weergeven. Met behulp van de SPEED knoppen kunt u langs de verschillende programma's lopen.

Voorbeeld: Wanneer u het 5^e voorgeprogrammeerde programma wenst te selecteren, kunt u in het standaardmenu op de MODE knop drukken. Het MANUAL programma (M) zal worden weergegeven. Druk op de MODE knop totdat het eerste voorgeprogrammeerde programma (P01) zal worden weergegeven. Druk vervolgens op de SPEED knop totdat P05 zal worden weergegeven en druk op de ENTER knop om deze te selecteren.

Hieronder wordt nader beschreven hoe u een programma kunt selecteren en hoe u de programmafuncties kunt instellen.

COOL DOWN

Dit programma dient als cooling-down. U kunt aan het eind van een programma (voordat u het programma stopt) op de COOL DOWN knop drukken. Gedurende de eerste minuut zal het programma gaan lopen op een snelheid van 5 km/uur en gedurende de overige minuten op een snelheid van 3,5km/uur. **Let op:** Tijdens dit programma kunt u de snelheid niet handmatig aanpassen.

WARM UP

Voordat u aan een trainingsprogramma begint, kunt u beginnen met trainen in het WARM UP programma. Dit programma dient als warming-up en duurt 5 minuten. Gedurende de eerste minuut zal het programma gaan lopen op een snelheid van 3,5 km/uur en gedurende de overige minuten op een snelheid van 5 km/uur. **Let op:** Tijdens dit programma kunt u de snelheid niet handmatig aanpassen.

RECOVERY

Het RECOVERY programma stelt u in staat om op een simpele manier een conditietest af te leggen. Druk op de RECOVERY knop en houdt vervolgens de beide hartslagsensoren vast. De test duurt een minuut; zodra deze voorbij is zal het resultaat van de test worden weergegeven op een schaal van F1.0 – F6.0, waarbij F1.0 het beste resultaat is en F6.0 het slechtste resultaat. U kunt het resultaat verbeteren door regelmatig te trainen.

Het MANUAL programma

Tijdens het MANUAL programma wordt de snelheid/helling niet automatisch verhoogd/verlaagd; u kunt gedurende het trainen de snelheid en helling handmatig aanpassen met behulp van de SPEED en INCLINE knoppen.

1. Houd de ENTER knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen, of verwijder de VEILIGHEIDSSLEUTEL en plaats deze opnieuw op zijn plek. Hierna zullen alle schermiconen kort worden afgebeeld en zal het standaardmenu worden weergegeven.
2. Selecteer het MANUAL programma door in het standaardmenu direct op de ENTER knop te drukken. (Wanneer u direct wilt trainen zonder iets in te stellen, kunt u op de START/STOP knop drukken).

3. Op het scherm zal TIME knipperen. Stel de gewenste trainingstijd in met behulp van de SPEED knoppen. U kunt een trainingstijd instellen van 10:00-99:00. Druk op de ENTER knop om de ingestelde trainingstijd op te slaan.
4. Hierna kunt u een afstand (DIST) instellen om af te leggen tijdens het trainen. Stel een afstand in van 0,10-999KM met behulp van de SPEED knoppen en sla deze op m.b.v. de ENTER knop.
5. Vervolgens kunt u een hoeveelheid calorieën instellen om tijdens het trainen te verbranden. Stel het aantal calorieën in van 1-999Kcal met behulp van de SPEED knoppen en sla deze op m.b.v. de ENTER knop.
6. Hierna kunt u een hartslag (PULSE) instellen dat u tijdens het trainen niet wilt overschrijden. Stel de maximale hartslag in m.b.v. de SPEED knoppen en sla deze op m.b.v. de ENTER knop.
7. Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen. De vooraf ingestelde waarden zullen automatisch worden afgeteld en de niet ingestelde gegevens worden automatisch bijgehouden.
8. Indien u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg telkens op de ENTER knop drukken.

14 voorgeprogrammeerde programma's P1-P14

In de voorgeprogrammeerde programma's P1 – P14 wordt de snelheid automatisch verhoogd en verlaagd. U kunt echter tijdens het trainen de snelheid en tevens hellingshoek van het loopvlak handmatig aanpassen.

1. Houd de ENTER knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen, of verwijder de VEILIGHEIDSSLEUTEL en plaats deze opnieuw op zijn plek. Hierna zullen alle schermiconen kort worden afgebeeld en zal het standaardmenu worden weergegeven.
2. Druk op de MODE knop om P01 weer te geven en gebruik vervolgens de SPEED knoppen om langs de verschillende programma's te lopen. Het parcours wat u afgebeeld ziet staan, geeft het verloop van de snelheid weer. Wanneer het gewenste programma wordt weergegeven, kunt u op de ENTER knop drukken om deze te selecteren.
3. Druk hierna op de START/STOP knop om direct op het programma te trainen of stel vooraf een tijd, afstand of aantal calorieën in.
4. Op het scherm zal TIME knipperen. Stel de gewenste trainingstijd in met behulp van de SPEED knoppen. U kunt een trainingstijd instellen van 10:00-99:00. Druk op de ENTER knop om de ingestelde trainingstijd op te slaan.
5. Hierna kunt u een afstand (DIST) instellen om af te leggen tijdens het trainen. Stel een afstand in van 0,10-999KM met behulp van de SPEED knoppen en sla deze op m.b.v. de ENTER knop.
6. Vervolgens kunt u een hoeveelheid calorieën instellen om tijdens het trainen te verbranden. Stel het aantal calorieën in van 1-999Kcal met behulp van de SPEED knoppen en sla deze op m.b.v. de ENTER knop.
7. Hierna kunt u een hartslag (PULSE) instellen dat u tijdens het trainen niet wilt overschrijden. Stel de maximale hartslag in m.b.v. de SPEED knoppen en sla deze op m.b.v. de ENTER knop.
8. Tenslotte kunt u de snelheid/afstand aanpassen. Stel deze in m.b.v. de SPEED knoppen en druk op de ENTER knop.
9. Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen. De vooraf ingestelde waarden zullen automatisch worden afgeteld en de niet ingestelde gegevens worden automatisch bijgehouden.
10. Indien u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg telkens op de ENTER knop drukken.

USER programma's U-01 t/m U-04

De USER programma's stellen u in staat om zelf een trainingsprogramma samen te stellen, waarbij u het snelheidsniveau per segment van het programmaparcours kunt instellen.

1. Houd de ENTER knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen, of verwijder de VEILIGHEIDSSLEUTEL en plaats deze opnieuw op zijn plek. Hierna zullen alle schermiconen kort worden afgebeeld en zal het standaardmenu worden weergegeven.
2. Druk op de MODE knop totdat U-01 wordt weergegeven en gebruik vervolgens de SPEED knoppen om langs de verschillende USER programma's te lopen. U kunt kiezen uit U-01, U-02, U-03 of U-04. Wanneer het gewenste programma wordt weergegeven, kunt u op de ENTER knop drukken om deze te selecteren.
3. Op het scherm zal TIME knipperen. Stel de gewenste trainingstijd in met behulp van de SPEED knoppen. U kunt een trainingstijd instellen van 10:00-99:00. Druk op de ENTER knop om de ingestelde trainingstijd op te slaan.
4. Hierna kunt u een afstand (DIST) instellen om af te leggen tijdens het trainen. Stel een afstand in van 0,10-999KM met behulp van de SPEED knoppen en sla deze op m.b.v. de ENTER knop.
5. Vervolgens kunt u een hoeveelheid calorieën instellen om tijdens het trainen te verbranden. Stel het aantal calorieën in van 1-999Kcal met behulp van de SPEED knoppen en sla deze op m.b.v. de ENTER knop.
6. Hierna kunt u een hartslag (PULSE) instellen dat u tijdens het trainen niet wilt overschrijden. Stel de maximale hartslag in m.b.v. de SPEED knoppen en sla deze op m.b.v. de ENTER knop.
7. Nadat u een gewenste trainingstijd, afstand, hoeveelheid calorieën of maximale hartslag heeft ingesteld, zal het 1^e segment van het programmaprofiel op het display knipperen.
8. U kunt nu een snelheidsniveau voor het eerste segment van het programmaprofiel instellen m.b.v. de SPEED knoppen en deze opslaan m.b.v. de ENTER knop. Hierna zal het 2^e segment gaan knipperen; u kunt deze op dezelfde manier instellen als het 1^e segment. Stel het snelheidsniveau van ieder segment in; op deze manier stelt u het snelheidsverloop van het programma samen.
9. Druk tenslotte op de START/STOP knop om te beginnen met trainen op het door u samengestelde programma. De snelheid zal automatisch worden verhoogd en verlaagd aan de hand van het door u samengestelde programma. De hellingshoek van het loopvlak kunt u tijdens het trainen handmatig aanpassen.

HEART RATE CONTROL programma's H-01 t/m H-04

Er zijn in totaal 4 HEART RATE CONTROL programma's aanwezig: het eerste programma baseert zich op 65% van uw maximale hartslag, het 2^e programma op 75% van uw maximale hartslag, het 3^e programma op 85% van uw maximale hartslag en bij het 4^e programma kunt u handmatig een Target Heart Rate invoeren. Na het invoeren van uw leeftijd, zal de computer automatisch uw Target Heart Rate berekenen. Dit is de hartslag waarop u dient te trainen om vet te verbranden of uw conditie te verbeteren. Wanneer u op 65% van uw maximale hartslag traint, richt u zich op vet verbranden; wanneer u op 85% van uw maximale hartslag traint, richt u zich op het verbeteren van uw conditie en op een hartslag van 75% van uw maximale hartslag bent u zowel met vetverbranding als conditieverbetering bezig.

Tijdens de HEART RATE CONTROL programma's wordt de snelheid automatisch verhoogd/verlaagd om uw hartslag op peil van uw Target Heart Rate te houden. Wanneer uw hartslag onder de Target Heart Rate ligt, zal de snelheid automatisch worden verhoogd. Wanneer uw hartslag boven de Target Heart Rate ligt, zal de computer de snelheid verlagen en zal uw hartslag op het scherm gaan knipperen.

De formules die gebruikt worden om de Target Heart Rate te berekenen zijn:

H.R.C. Programma H-01: Target Heart Rate= 65% * maximale hartslag

H.R.C. Programma H-02: Target Heart Rate= 75% * maximale hartslag

H.R.C. Programma H-03: Target Heart Rate= 85% * maximale hartslag

H.R.C. Programma H-04: Handmatige invoering Target Heart Rate

(Uw maximale hartslag= 220 – uw leeftijd)

1. Houd de ENTER knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen, of verwijder de VEILIGHEIDSSLEUTEL en plaats deze opnieuw op zijn plek. Hierna zullen alle schermiconen kort worden afgebeeld en zal het standaardmenu worden weergegeven.
2. Druk op de MODE knop totdat H-01 wordt weergegeven en gebruik vervolgens de SPEED knoppen om langs de verschillende HRC programma's te lopen. Wanneer het gewenste programma wordt weergegeven, kunt u op de ENTER knop drukken om deze te selecteren.
3. U dient nu uw leeftijd (AGE) in te stellen. Stel uw leeftijd in met behulp van de SPEED knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde leeftijd op te slaan.
4. Hierna zal uw doelhartslag worden weergegeven op het PULSE scherm. Indien gewenst, kunt u uw doelhartslag handmatig aanpassen m.b.v. de SPEED knoppen en op de ENTER knop drukken om deze op te slaan. U kunt ook direct op de ENTER knop drukken nadat uw doelhartslag wordt weergegeven.
5. Nadat uw doelhartslag is opgeslagen, kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DIST) of aantal calorieën (CAL) instellen. Stel ieder gegeven in met behulp van de SPEED knoppen en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde gegevens op te slaan.
6. Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen.

Tijdens de trainingsprogramma's

- Tijdens het trainen kunt u op elk moment de snelheid aanpassen m.b.v. de SPEED UP/DOWN knoppen
- U kunt tijdens het trainen op elk moment de hellingshoek van het loopvlak verhogen/verlagen m.b.v. de INCLINE UP/DOWN knoppen
- Met behulp van de QUICK SPEED knoppen kunt u de snelheid met één druk op de KNOP naar de gewenste snelheid brengen
- Met behulp van de QUICK INCLINE knoppen kunt u de hellingshoek van het loopvlak met één druk op de KNOP naar de gewenste hellingshoek instellen
- Om een programma te stoppen kunt u op de START/STOP knop drukken
- Om de loopband onmiddellijk te stoppen, dient u de veiligheidssleutel te verwijderen van het computerpaneel. De loopband komt dan direct tot stilstand
- Tijdens het trainen in een programma kunt u op de MODE knop drukken om de weergave van het programma parcours te wijzigen naar een ronde van 500 meters of een screensaver.

Het BODY FAT programma

Het BODY FAT programma stelt u in staat om binnen enkele seconden uw lichaamsvetpercentage te meten, evenals uw BMI en BMR waarde. De computer zal tevens een programma selecteren dat het beste bij uw lichaamstype past.

1. Houd de ENTER knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen, of verwijder de VEILIGHEIDSSLEUTEL en plaats deze opnieuw op zijn plek. Hierna zullen alle schermiconen kort worden afgebeeld en zal het standaardmenu worden weergegeven.
2. Druk op de MODE knop totdat FAT wordt weergegeven en druk op de ENTER knop om dit programma te selecteren.
3. Stel nu uw geslacht (SEX) in: 0 staat voor MAN en 1 staat voor VROUW. Stel uw geslacht in m.b.v. de SPEED UP/DOWN knoppen en druk op de ENTER knop om uw keuze op te slaan.
4. Voer achtereenvolgens uw leeftijd (AGE), lengte (HT) en gewicht (WT) in. Stel deze gegevens in m.b.v. de SPEED UP/DOWN knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
5. Nadat u uw gegevens heeft ingevoerd, dient u op de START/STOP knop te drukken en vervolgens beide hartslag sensoren met beide handen vast te houden.
6. Na enkele seconden zal uw lichaamsvetpercentage worden weergegeven evenals uw BMI en BMR waarde. Uw BMI waarde zal links worden weergegeven en uw BMR waarde rechts van het scherm.
7. Op het scherm wordt tevens een programma weergegeven waarop aangeraden wordt om op te trainen. U kunt op de ENTER knop drukken om de trainingstijd, afstand, etc. vooraf in te stellen. Wanneer u alle gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te trainen in het desbetreffende programma.

Hieronder vindt u verdere informatie omtrent de waarden van uw lichaamsvetpercentage, BMR en BMI:

BMR (Basal Metabolic Rate): Minimum aantal calorieën wat uw lichaam nodig heeft om normaal te kunnen functioneren. De computer zal aan de hand van het ingevoerde geslacht, lengte, gewicht en leeftijd de waarde van de BMR berekenen en weergeven, variërend van 1-9999 Kcal

BMI (Body Mass Index): De computer zal uw lengte met uw gewicht vergelijken en zo uw BMI uitrekenen. De BMI wordt berekend door het lichaamsgewicht in kilo's te delen door het kwadraat van de lichaamslengte (kg/m^2). De BMI waarde zal op het scherm verschijnen, variërend van 1,0 tot 99,9.

Betekenis	BMI Waarde
Ondergewicht	<18,5
Normaal	18,5 - 25
Overgewicht	25 - 30
Ernstig overgewicht	>30

Tabel 1: Betekenis Body Mass Index waarden

FAT% (BODY FAT RATIO): De computer zal aan de hand van uw geslacht, leeftijd, lengte en gewicht uw lichaamsvetpercentage berekenen en deze weergeven op het scherm. Het lichaamsvetpercentage wordt weergegeven van 5% - 50%. Om u een indicatie te geven wat het resultaat inhoudt, kunt u onderstaande tabellen raadplegen.

Leeftijd	Te laag	Goed	Te hoog	Veel te hoog
20 - 39	0 – 21%	21 – 33%	33 – 39%	> 39%
40 - 59	0 – 23%	23 – 34%	34 – 40%	> 40%
60 - 79	0 – 24%	24 – 36%	36 – 42%	> 42%

Tabel 2: Vetpercentage vrouwen

Leeftijd	Te laag	Goed	Te hoog	Veel te hoog
20 - 39	0 – 8%	8 – 20%	20 – 25%	> 25%
40 - 59	0 – 11%	11 – 22%	22 – 28%	> 28%
60 - 79	0 – 13%	13 – 25%	25 – 30%	> 30%

Tabel 3: Vetpercentage mannen

Het aflezen van het computerscherm

Er is een groot LCD scherm aanwezig waarop alle informatie wordt weergegeven; het scherm geeft u tijdens het trainen alle informatie betreffende de tijd, snelheid, gelopen afstand, aantal verbrande calorieën en hartslag.:

TIME

TIME geeft de trainingstijd weer. Wanneer u vooraf een trainingstijd heeft ingesteld, zal de trainingstijd worden afgeteld vanaf de door u ingestelde trainingstijd naar 00:00. Indien u geen trainingstijd heeft ingesteld, zal de tijd automatisch gaan lopen vanaf de 00:00. De trainingstijd is vooraf instelbaar van 10:00-99:00.

HET PROGRAMMA PROFIEL

Centraal op het scherm wordt het programma profiel weergegeven. Deze geeft het verloop van de snelheid aan van het geselecteerde programma. Hoe hoger het aantal rijen, hoe hoger de snelheid. Tijdens het trainen geeft het knipperende kolom aan waar u zich bevindt ten opzichte van het programma parcours.

CAL

CAL geeft het aantal calorieën weer dat u tijdens het trainen heeft verbrand, met een maximum van 999Kcal. U kunt vooraf een hoeveelheid calorieën instellen om te verbranden, van 0 – 999Kcal.

SPEED

SPEED geeft de loopsnelheid weer in aantal KM per uur. De snelheid kan worden ingesteld van 1 KM per uur tot maximaal 16 KM per uur. U kunt tijdens het trainen de snelheid verhogen of verlagen met behulp van de SPEED knoppen.

DIST

Tijdens het trainen zal DIST de gelopen afstand weergeven in aantal KM. U kunt vooraf een afstand instellen van 0,10–999 KM.

INC

Het niveau van de hellingshoek van het loopvlak wordt weergegeven onder INC. De hellingshoek (INCLINE) is instelbaar tot een maximum niveau van 15. Om de hellingshoek van het loopvlak te verhogen of te verlagen kunt u de INCLINE knoppen of INCLINE sneltoetsen gebruiken.

PULSE

Geeft tijdens het trainen uw huidige hartslag weer. Om uw hartslag te kunnen meten, dient u een borstband toe te passen of de hartslagsensoren in beide handvatten vast te houden tijdens het trainen.

START/STOP INDICATOREN

Indien het lampje bij START brandt, geeft dit aan dat een programma actief is. STOP geeft aan dat er geen programma actief is.

