



Spirit CT800 Loopband

Gebruikershandleiding

Versie 1.0

Voor u begint:

Voor u begint dient u de stekker in het stopcontact te doen en de knop aan de voorkant (achter de motorkap) om te schakelen. Op het moment dat u dit doet zullen alle lampjes van het display kort oplichten. Zorg wel dat u de safety key heeft aangesloten (deze zit tussen de start en stop knop).

Voorgeprogrammeerde programma's

Op het moment dat u wilt beginnen met lopen heeft u meerdere mogelijkheden. Allereerst kunt u kiezen om direct te starten (Quickstart):

- Dit doet u door op de Start knop te drukken.
- De tijd kan u dan oplopend volgen en de snelheid (aan de rechterkant) en hellingshoek (aan de linkerkant) kunt u aanpassen. De snelheid past u aan door het pijltje naar boven (sneller) of het pijltje naar beneden (langzamer) te gebruiken. Dit gaat per 0,1 km/u en loopt sneller op als u de knop ingedrukt houdt. Boven deze pijltjes ziet u nog 3 sneltoetsen die u gelijk naar een snelheid van 3,6 of 9 km/u kunnen brengen.
- Dit geldt ook voor de hellingshoek. U kunt per level omhoog door de pijltjestoetsen te gebruiken. U kunt ook gebruik maken van de 3 sneltoetsen die u gelijk naar 2%,4% of 6% zullen brengen. Dit is vergelijkbaar met een hellingshoek/percentage van een weg/heuvel.
- Als u wilt pauzeren dient u op de Stop knop te drukken. Wilt u weer verder gaan kunt u door op Start te drukken uw programma weer hervatten.
- Wilt u stoppen dient u twee keer op Stop te drukken. Hierna zal de computer een overzicht geven van de resultaten van uw programma. Drukt u dan nog een keer op Stop, dan komt u weer bij het begin scherm.
- De computer zal zich resetten als u de Stop knop ingedrukt houdt. Hierbij heeft u 10 mogelijkheden.

Voorgeprogrammeerde programma's

HR 1/ HR2

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

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 - uw leeftijd. $220 - 40 = 180$

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

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 hartslagprogramma's staan dus standaard ingesteld op 60, of 80% van uw maximale hartslag. U kunt de target hartslag ook nog handmatig aanpassen als u dat wilt.

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 verlaagt wordt.

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 starten

FitTest

Test volgens het Gerkin protocol, die berekend in welk level u de 85% van

uw maximale hartslag bereikt. Hierbij wordt de volume van uw zuurstof berekend. Wat uw resultaat betekend kunt u vinden in de engelse handleiding op bladzijde 14 16

Interval

Een interval training zal zorgen voor tempo wisselingen tijdens de training.

Custom6

Bij custom kunt u zelf een programma samenstellen. Dit maakt het aantal mogelijke programma's eindeloos.

5km run

Bij dit programma zal u 5km lopen. U kunt zelf het tempo instellen en tijdens de training aanpassen.

Hill

Dit programma zal in plaats van tempo verwisselingen ervoor zorgen dat u tijdens de training op een verschillende hellingshoek loopt. Uw tempo kunt u daarin zelf bepalen.

Fatburn

Dit is een programma die speciaal is ontwikkeld om vet te verbranden.

Cardio

Dit is een programma die speciaal is ontwikkeld om uw conditie te bevorderen.

Manual

Dit is een standaard programma die geen tempo of hellingshoek schommelingen kent. Dit kunt u tijdens de training zelf wel aanpassen.

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.

Speed toetsen

Met de speed toetsen kunt u de trainingssnelheid instellen. Ook kunt u met deze toetsen tijdens het programma de snelheid aanpassen.

Incline toeten

Met de incline toetsen kunt u de hellingshoek bepalen. U heeft hiervoor een up en een down toets.

Sneltoetsen

Sneltoetsen zitten boven de hellingshoek en snelheidspijltjes en kunnen u direct naar een bepaald tempo/helling brengen. Dit zal het voor u makkelijker maken tot uw ideale instelling te komen. Bij de snelheid kunt u direct kiezen voor 3km, 6km of 9km en bij de hellingshoek kunt u kiezen voor direct 2%, 4% of 6%.

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 Fatburn (cijfertoets 8) en vervolgens Manual (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 lopen. 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 3 seconden vasthoudt volgt er een complete reset.

Display

Met de display toets kunt u de weergave op het led scherm aanpassen. U kunt kiezen uit:

- **Track:** Het knipperende lampje geeft aan waar in uw training u bent en dat wordt weergegeven in een ronde. Elke ronde is 400meter.
- **Incline:** Hier wordt de hellingshoek weergegeven.
- **Profile:** Hier wordt het programma weergegeven in kolommen.

In het midden van het scherm kunt u kiezen (door op de knop 'display' te drukken) voor:

- Tijd, Afstand, Kilo Calorieën en Hartslag of
- Hellingshoek, Mets (Aantal malen zuurstof dat meer nodig is dan in ruststand), Pace (tijd die u zou lopen zonder weerstand door hellingshoek), Snelheid

In het display in het midden ziet u ook een balk met een percentage en een hartje. Dit is het percentage van de maximale hartslag die u loopt (tussen de 50% en 90%).

Fan

U kunt tijdens de training de ventilator aanzetten voor de nodige verkoeling. Door op de knop FAN te drukken links boven op het display zal de ventilator aan gaan.

Uitschakelen

Wilt u de computer uitschakelen kunt u de knop onderaan de motorkap aan de voorkant van het model omschakelen. U kunt ook een gedurende 30 minuten het toestel niet gebruiken, waarnaar de computer zichzelf in een slaapstand zal zetten.

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 bevochtigd 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.

Instellen van de programma's

HR 1

- Toets op HR1 (nummer 1) en vervolgens ENTER.
- Toets uw gewenste tijd in en vervolgens ENTER.
- Toets uw leeftijd in en vervolgens ENTER.
- Toets uw gewicht in en vervolgens ENTER.
- Ga akkoord met de berekende hartslag of pas deze aan.
- Toets op de start knop om het programma te starten.

FitTest

- Toets op FitTest (nummer 2) en vervolgens ENTER.
- Toets uw leeftijd in en vervolgens ENTER.
- Toets uw gewicht in en vervolgens START om het programma te beginnen.

HR 2

- Toets op HR2 (nummer 3) en vervolgens ENTER.
- Toets uw gewenste tijd in en vervolgens ENTER.
- Toets uw leeftijd in en vervolgens ENTER.
- Toets uw gewicht in en vervolgens ENTER.
- Ga akkoord met de berekende hartslag of pas deze aan.
- Toets op de start knop om het programma te starten.

Interval

- Toets op Interval (nummer 4) en vervolgens ENTER.
- Toets uw gewenste tijd in en vervolgens ENTER.
- Toets uw leeftijd in en vervolgens ENTER.
- Toets uw gewicht in en vervolgens ENTER.
- Toets uw gewenste loopsnelheid in.
- Toets op de start knop om het programma te starten.

Custom

- Toets op Custom (nummer 5) en vervolgens ENTER.
- Toets uw gewenste tijd in en vervolgens ENTER.
- Toets uw leeftijd in en vervolgens ENTER.
- Toets uw gewicht in en vervolgens ENTER.
- Toets uw gewenste loopsnelheid in per gedeelte van de training. U kunt 24 keer een snelheid in geven door na elke gewenste snelheid op ENTER te drukken. Elke keer bepaald u dus voor 1/24 deel van uw ingevoerde tijd, welke snelheid u zal lopen.
- Toets op de start knop om het programma te starten.

5km run

- Toets op 5km run (nummer 6) en vervolgens ENTER.
- Toets uw gewenste tijd in en vervolgens ENTER.
- Toets uw leeftijd in en vervolgens ENTER.
- Toets uw gewicht in en vervolgens ENTER.
- Toets uw gewenste loopsnelheid in.
- Toets op de start knop om het programma te starten.

Hill

- Toets op Hill (nummer 7) en vervolgens ENTER.
- Toets uw gewenste tijd in en vervolgens ENTER.
- Toets uw leeftijd in en vervolgens ENTER.
- Toets uw gewicht in en vervolgens ENTER.
- Toets uw gewenste loopsnelheid in.
- Toets op de start knop om het programma te starten.

Fatburn

- Toets op Interval (nummer 4) en vervolgens ENTER.
- Toets uw gewenste tijd in en vervolgens ENTER.
- Toets uw leeftijd in en vervolgens ENTER.
- Toets uw gewicht in en vervolgens ENTER.
- Toets uw gewenste loopsnelheid in.
- Toets op de start knop om het programma te starten.

Cardio

- Toets op Interval (nummer 4) en vervolgens ENTER.
- Toets uw gewenste tijd in en vervolgens ENTER.
- Toets uw leeftijd in en vervolgens ENTER.
- Toets uw gewicht in en vervolgens ENTER.
- Toets uw gewenste loopsnelheid in.
- Toets op de start knop om het programma te starten.

Manual

- Toets op Interval (nummer 4) en vervolgens ENTER.
- Toets uw gewenste tijd in en vervolgens ENTER.
- Toets uw leeftijd in en vervolgens ENTER.
- Toets uw gewicht in en vervolgens ENTER.
- Toets op de start knop om het programma te starten.