



Gebruiksaanwijzing



Spirit XT-185





Opklappen loopband

Verplaats de loopband alleen wanneer deze niet is opgeklapt!

Opklappen

Zorg ervoor dat de hellingshoek op 0 staat.

Til het loopvlak aan de achterkant omhoog totdat u een tik hoort. Het loopvlak staat nu vast en u kunt de loopband verplaatsen.

Uitklappen

Duw het loopvlak een klein stukje omhoog en trek het hendeltje aan de rechterzijde van de loopband naar beneden. Begeleid het loopvlak vervolgens naar beneden toe. Rond heuphoogte zakt het loopvlak automatisch naar beneden.

De loopband is uitgerust met 4 transport wielen. Wanneer de loopband is opgeklapt kunt de de loopband verrijden op de transport wielen.

Uitzetten loopband

1. De loopband schakelt automatisch uit (slaapstand) wanneer deze 30 minuten niet in gebruik is. In de slaapstand gebruikt de loopband maar heel weinig energie. Ongeveer evenveel als een tv wanneer die uit staat.
2. Verwijder de veiligheidssleutel.
3. Zet de hoofdschakelaar aan de voorzijde van de loopband (bij moter) uit.

Sneltoetsen

Je kunt de snelheid in grote stappen aanpassen door de sneltoetsen te gebruiken.

Druk op de Snelheid (speed) of de Hellingshoek (Incline) toets en toets vervolgens de snelheid of hellingshoek in die u in wenst te stellen. De loopband gaat nu automatisch naar de ingestelde snelheid of hellingshoek. De maximale snelheid is 16 Km/h en de maximale hellingshoek is 9,5%



Display

Op het display wordt het volgende weergegeven:

Pace:	Tijd per kmk
Calories:	Aantal verbrande calorieen
Time:	Tijd
Distance:	Afgelegde afstand
Pulse:	Hartslag
Speed:	Snelheid
Incline:	Hellingshoek
Program:	Programma

Er is ook een snelheid en hellingshoek grafiek waar u af kunt lezen hoe hard je hebt getraind en hoe zwaar de komende segmenten worden.

Werking van de computer

Direct starten

Zet de loopband aan door de stekker in het stopcontact te steken en de aan/uit knop om te zetten (de knop bevindt zich aan de voorkant onder de moter.)

Zorg ervoor dat de veiligheidssleutel is aangesloten op de loopband. Zonder de veiligheidssleutel kunt u de loopband ook niet starten

Wanneer u de loopband heeft aangezet zal het display oplichten. U ziet daarna het aantal uren dat de loopband in gebruik geweest is en bij afstand ziet u de totaal afgelegde kilometers van de loopband.

Stap 1.

Druk op de start knop om het scherm te activeren (wanneer deze nog niet geactiveerd is)

Stap 2.

Druk op start op de loopband te starten. De loopband zal beginnen op de startsnelheid van 1 km per uur. U kunt met de snelheidstoetsen voor de gewenste snelheid kiezen. De tijd begint te lopen op het moment dat de loopband is gestart.

Stap 3.

Selecteer de hellingshoek door de toetsen op het computerpaneel, of de knoppen in de handvatten te gebruiken.



Stap 4.

Druk op stop om de loopband te stoppen wanneer u klaar bent met trainen.

Pauze/stop/reset

Stap 1.

Wanneer u bezig bent met een training, kunt u deze pauzeren door 1 x op de rode stop knop te drukken. De loopband zal stoppen en de hellingshoek zal naar niveau 0 gaan. Alle trainingswaarden worden gepauzeerd. Na 5 minuten zal de loopband zichzelf automatisch resetten en worden alle trainingswaarden weer op 0 gezet.

Stap 2.

Om de training na een korte pauze af te maken, druk dan op de start knop. De training gaat nu verder waar u gebleven was.

- U maakt gebruik van de pauze functie wanneer u de stop toets 1 x indrukt. Wanneer u de stop toets 2 x indrukt eindigt het programma en wordt de training weergegeven. Wanneer u 3 x op de stop toets drukt gaat de computer terug naar het beginscherm. Wanneer u de stop toets 3 seconden lang indrukt wordt de computer gereset.

Hellingshoek

- U kunt de hellingshoek instellen wanneer u dat wilt. Dus op voorhand, of tijdens een programma.
- Druk op de +/- of de up/down toetsen om de gewenste hellingshoek in te stellen. Je kan de hellingshoek ook instellen via de sneltoetsen, waardoor u in 1 stap naar de gewenste hellingshoek kunt.

Trainingsweergave

9 kolommen geven elk segment van de training weer. De kolommen geven alleen bij benadering de snelheid en de hellingshoek weer. De kolommen staan niet specifiek voor een waarde, maar een bepaald percentage van de snelheid/hellingshoek, zodat u de intensiteit kunt vergelijken.

Op het scherm wordt de maar de helft van de programma weergegeven (9 kolommen) Naarmate het programma vordert, scrolt het programma automatisch naar links.

Hartslag sensoren

Aan de voorkant van de computer vindt u 2 metalen plaatjes. Wanneer u deze tijdens de training vasthoudt wordt uw hartslag weergegeven op het computerscherm. U dient hiervoor beide



sensoren vast te houden, of de hartslagband om te hebben.

Wanneer u voor het hartslagprogramma kiest dient u de borstband te gebruiken. De weergave van de hartslag d.m.v. de borstband is dan ook het meest accuraat.

Calorieën

Op het scherm worden de calorieën die u verbruikt heeft tijdens de training weergegeven. Dit is echter een schatting en kan dus niet gebruikt worden voor medische doeleinden.

Programma's

De computer bevat 5 voorgeprogrammeerde programma's en 1 manueel programma.

Elk voorgeprogrammeerd programma heeft een voorgeprogrammeerde maximum snelheid en hellingshoekniveau welke u kunt zien wanneer u voor het desbetreffende programma kiest.

Voorgeprogrammeerd programma starten

Stap 1.

Kies voor een programma door op 1 van de programma knoppen te drukken. Druk op **enter** om het programma te selecteren. Je kunt nu de aanwijzingen op de computer volgen, of direct op **start** drukken om de training te starten.

Stap 2.

Nadat u op enter gedrukt heeft zal de **AGE** (leeftijd) op het scherm beginnen te knipperen. U kunt uw leeftijd aanpassen door de +/- toetsen te gebruiken. Het instellen van de leeftijd heeft effect op het hartslagprogramma. Druk op **enter** om uw leeftijd te bevestigen. Het instellen van uw leeftijd bepaald uw aanbevolen maximale hartslag. De hartslagfunctie is gebaseerd op een x percentage van uw maximale hartslag. Het is dus belangrijk om uw juiste leeftijd in te voeren op het moment dat u gebruik maakt van het hartslagprogramma.

Stap 3.

Nadat u op enter heeft gedrukt zal u **WEIGHT** (gewicht) op het scherm weergegeven zien worden. Gebruik de +/- knoppen om uw gewicht in te stellen. Op basis van het door u ingestelde gewicht wordt het calorieverbruik bepaald.

- Belangrijk om te weten is dat geen enkele machine exact uw calorieverbruik kan meten omdat deze nu eenmaal van teveel factoren afhankelijk is. Wanneer iemand exact even lang en exact even zwaar als u is, kan het calorieverbruik van die persoon sterk van de uwe afwijken. De calorieverbruikmeter is dan ook puur bedoeld om de vooruitgang in uw trainingen te monitoren.



Stap 4.

Na het invullen van uw gewicht zal de tijd beginnen te knipperen. De tijd is in te stellen met de +/- toetsen. Druk na het instellen van de gewenste trainingstijd wederom op **enter**. (U kunt wanneer u dat wilt op elk moment tijdens de instellingen op start drukken om het programma te starten.)

Stap 5.

U kunt vervolgens de maximale snelheid van het programma instellen. Deze zal knipperen en is in te stellen met de +/- toetsen. Elk programma heeft een eigen maximale snelheid, maar u kunt deze zelf naar eigen inzicht aanpassen.

De loopband heeft 5 verschillende programma's die zijn ontworpen voor verschillende soorten training. Op pagina 16 in de bijgeleverde Engelstalige handleiding, kunt u de bijhorende grafieken zien.

Hill (heuvel)

Snelheid:

Dit programma volgt een driehoek of pyramide type training die geleidelijk op en afloopt van ongeveer 10% van de maximale snelheid, tot de maximum snelheid (die ongeveer 10% van de tijd vastgehouden blijft) tot weer 10% van de maximale snelheid.

Hellingshoek:

De helling loopt meer geleidelijk op en af. De maximale helling bevindt zich in het midden van het programma en duurt ongeveer 10% van de totale training.

Fat Burn (Vet verbranding)

Dit programma brengt u na een snelle opbouw tot de maximale snelheid (afhankelijk van de door u ingestelde maximale snelheid) die ongeveer 2/3 van de totale tijd wordt vastgehouden.

Hellingshoek:

U bouwt hier snel op naar de maximale hellingshoek die ongeveer 90% van de trainingstijd gehandhaafd blijft.

Cardio

Snelheid

Dit programma heeft een snelle opbouw in snelheid, waarna de snelheid licht op en neer schommelt. Uw hartslag zal hierdoor verschillende keren stijgen en weer zakken voordat u aan de snelle cooling down begint. Dit zorgt ervoor dat uw hartspier wordt versterkt en de longcapaciteit wordt verhoogt.



Incline

Het hoogteverschil in dit programma is gemiddeld. Er zijn verschillende kleine heuveltjes. Bij de segmenten 4, 9 en 14 bereikt u de maximale hoogte in het programma.

Strength (Kracht)

Snelheid:

Dit programma loopt geleidelijk op in snelheid tot een maximale snelheid van 100% van de ingestelde maximale snelheid. Deze maximale snelheid wordt ongeveer 25% van de trainingstijd aangehouden. Dit zal helpen om kracht en spierconditie op te bouwen in de onderste extremiteiten.

Hellingshoek:

De helling in dit programma is een snelle klim die op het hoogste punt even vastgehouden wordt, waarna deze weer snel daalt.

Interval

Dit programma wisselt snelheden met een hoge intensiteit af met snelheden met een lage intensiteit. Dit programma maakt gebruik van en activeert uw snelle spiervezels die worden gebruikt in een intensieve korte training. Uw cardiovasculaire systeem wordt hierdoor geprogrammeerd om efficiënter met uw zuurstof om te gaan waardoor u dus makkelijker een bepaalde snelheid vol kunt houden.

Trainingsbelasting

Hartslag is belangrijk, maar luisteren naar het lichaam heeft ook voordelen. Er zijn meer variabelen die bepalen hoe hard je moet trainen dan alleen hartslag. Stressniveau, psychische gezondheid, emotionele gezondheid, temperatuur, vochtigheid, tijd van de dag, laatste keer dat je gegeten hebt, wat je gegeten hebt, dit draagt allemaal bij en heeft invloed op de manier/intensiteit waarop je zou moeten trainen. Als je goed naar je lichaam luistert zal je dat ondervinden.

Hieronder vindt u de borg RPE (Rating of perceived exertion) -schaal. De borg RPE-schaal is een hulpmiddel om de mate van de inspanning, de belastingsgraad en de vermoeidheid in te schatten op een schaal van 6 t/m 20.



6	Minimaal
7	Heel, heel licht
8	Heel, heel licht +
9	Heel licht
10	Heel licht +
11	Tamelijk licht
12	Comfortabel
13	Redelijk zwaar
14	Redelijk zwaar +
15	Zwaar
16	Zwaar +
17	Heel zwaar
18	Heel zwaar +
19	Heel, heel zwaar
20	Maximaal

Door het toevoegen van een 0 aan de cijfers hierboven, krijgt u de bijhorende hartslag.

Bijvoorbeeld: Niveau 12, comfortabel: Hierbij hoort een hartslag van 120 slagen per minuut.

Deze schaal hangt af van de eerder besproken factoren (leeftijd o.a)

Als uw lichaam goed is uitgerust, zal je uzelf sterk voelen en zal een bepaald tempo makkelijk aanvoelen. Wanneer je lichaam in deze conditie is zal je ook harder kunnen trainen en de borg RPE schaal zal dit ondersteunen. Als u uzelf moe en traag voelt, dan is dat vaak omdat uw lichaam rust nodig heeft. In deze conditie zal het tempo zwaarder aanvoelen. Dit zal wederom terug te zien zijn in de borg RPE-schaal en u kunt trainen op een hartslag wat qua tempo bij je gevoel past.

Gebruik borstband

1. Maak de borstband vast aan het elastiek door deze aan elkaar vast te klikken.
2. Doe de band zo strak mogelijk om je lichaam, zolang als het maar niet te strak is zodat het oncomfortabel aanvoelt.
Plaats de borstband met de ontvanger in het midden aan de voorkant om uw romp, vlak onder uw borstspieren. (zie foto pagina 20 Engelstalige handleiding)



3. Zweet is de beste geleider bij het meten van de hartslag, maar u kunt wanneer u de borstband gaat gebruiken kraanwater gebruiken om de elektroden aan de binnenkant van de borstband te bevochtigen. Het is aanbevolen de hartslagband enkele minuten voor de training al om te doen. Sommige gebruikers, sommige lichaams structuren hebben meer moeite met het oppakken van de hartslag in het begin, houdt er dus rekening mee dat dat ook bij u kan zijn. U kunt gewoon kleding over de hartslagband dragen, dit heeft geen effect op de meting.
4. De afstand van de borstband tot de computer, waarin de ontvanger in ingebouwd heeft betrekking op de accuraatheid van de meting. Er mag best wat afstand tussen zitten, maar wanneer u bijvoorbeeld naast het toestel staat kan het zijn dat de weergegeven hartslag iets afwijkt van de daadwerkelijke hartslag. Het beste is om de borstband op de blote huid te dragen, maar eventueel kunt u de borstband ook over een shirt dragen. Wel is het dan van belang dat het gedeelte van het shirt waar de borstband overeen zit nat is. De borstband wordt automatisch geactiveerd wanneer u deze om heeft. Wanneer de borstband geen contact meer maakt met de huid, of niet meer kan maken met de computer schakelt deze zichzelf uit. Alhoewel de borstband waterdicht is kan vocht de veroorzaker zijn van foutieve signalen. Zorg er daarom voor dat u de borstband na gebruik goed droog maakt, om de levensduur van de batterij te verlengen. Gemiddeld gaat de batterij van de borstband 2500 uren mee. Wanneer u de batterij wilt vervangen kunt u de Panasonic CR2032 gebruiken.