



# Gebruiksaanwijzing



## Spirit XT-685





## **Veiligheidssleutel**

De loopband is voorzien van een veiligheidssleutel. Dit is een simpele magneet die te allen tijde moet worden gebruikt. Zonder dat de veiligheidssleutel is aangesloten werkt de loopband niet. Wanneer u te ver naar achteren op de loopband loopt, zal het koort de veiligheidssleutel eruit trekken en zal de loopband direct stoppen. U dient hiervoor natuurlijk wel de veiligheidsclip aan uw kleding te bevestigen.

## **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 transportwielen. Wanneer de loopband is opgeklapt kunt de de loopband verrijden op de transport wielen.

## **Uitzetten loopband**

### **Stap 1**

De loopband schakelt automatisch uit (slaapstand) wanneer deze 20 minuten niet in gebruik is. In de slaapstand gebruikt de loopband maar heel weinig energie. Ongeveer evenveel als een tv wanneer die uit staat.

### **Stap 2**

Verwijder de veiligheidssleutel.

### **Stap 3**



Zet de hoofdschakelaar aan de voorzijde van de loopband (bij moter) uit.

## Knoppen in handvatten

Op de handvatten vindt u knoppen op de snelheid en de hellingshoek aan te passen. Rechts past u de snelheid aan en links de hellingshoek.

U kunt deze knoppen ook uitschakelen als u wilt. Wanneer u bijvoorbeeld de handvatten vasthoudt tijdens de training. Dit kunt u doen door de knop die u rechtsonder op de computer vindt in te drukken. (Hand rail Controls)

## Sneltoetsen

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

Druk eerst op de Snelheid (quick speed) of de Hellingshoek (quick incline) toets en toets vervolgens met de cijfertoetsen de snelheid of hellingshoek in die u in wenst te stellen.

### Voorbeeld:

U wilt 8 km per uur lopen. Druk eerst op quick speed en druk vervolgens de 8 en de 0 in. U ziet op het scherm 8.0 km weergegeven. De snelheid wordt nu verhoogd naar 8 km per uur.

De maximale snelheid is 18 Km/h en de maximale hellingshoek is 9,5%

U kunt met de cijfertoetsen maximaal 9.9 km per uur aangeven, wilt u sneller dan dient u dat met de +/- toetsen op het computerscherm of in de handvatten te doen.

## Display

### Spiergebruik figuur op display:

Aan de bovenzijde voor de computer wordt een figuur van een persoon weergegeven. Op het figuur wordt met lichtjes aangegeven welke spiergroepen u het meest gebruikt tijdens de training. U kunt de accenten op de training van verschillende spiergroepen verleggen door de hellingshoek aan te passen.

De lampjes op het figuur worden in 3 kleuren weergegeven:

**Groen:** licht gebruik van de spiergroep

**Oranje:** Gemiddeld gebruik van de spiergroep

**Rood:** Zwaar gebruik van de spiergroep



Op het display wordt het volgende weergegeven:

|                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| Pace:            | Tijd per km                |
| Calories burned: | Aantal verbrande calorieën |
| Time:            | Tijd                       |
| Distance:        | Afgelegde afstand          |
| Pulse:           | Hartslag                   |
| Speed:           | Snelheid                   |
| Incline:         | Hellingshoek               |
| Avg speed:       | Gemiddelde snelheid        |
| Avg Pulse:       | Gemiddelde hartslag        |
| Laps:            | Aantal afgelegde rondes    |
| Max speed        | Maximale snelheid          |

In de snelheid-en hellingshoekgrafiek wordt weergegeven hoe hard u heeft getraind en hoe zwaar de komende segmenten worden.

## **Hartslagindicator**

Op het LCD scherm ziet u de weergave van de hartslag, wanneer deze door de computer wordt gevonden. De hartslagindicator vindt u aan de rechterzijde op het LCD-scherm. Hierop vindt u het percentage van uw maximale hartslag, welke is bepaald aan de hand van het invoeren van uw leeftijd.

De betekenis is als volgt:

|        |                                               |
|--------|-----------------------------------------------|
| 50-60% | van de maximale hartslag is oranje            |
| 65-80% | van de maximale hartslag is oranje/groen      |
| 85-95% | van de maximale hartslag is oranje/groen/rood |



## 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 10 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. U kunt de hellingshoek ook instellen via de sneltoetsen, waardoor u in 1 stap naar de gewenste hellingshoek kunt.

## Trainingsweergave

2 x 10 kolommen geven elk segment van de training weer. (10 kolommen voor hellingshoek en 10 kolommen voor snelheid) 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.

## 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.

## Muziek

De computer heeft ingebouwde speakers. Aan de rechterkant van de computer kun je een CD/MP3 of computer aansluiten om muziek af te spelen via de boxen. Op het computerpaneel bevindt zich geen volume knop. het volume dient u op het audio-apparaat dat u aansluit aan te passen.



## **Blokkeren knoppen handvatten**

Rechts van de stop knop vindt u een toets, waarmee u de knoppen in de handvatten kunt uitschakelen. Wanneer het indicatie-lampje naast de knop aanstaat zijn de knoppen geblokkeerd. U kunt nu gebruik maken van de gehele handvatten zonder dat u de snelheid of hellingshoek per ongeluk aanpast.

## **Hartslag**

### Gebruik 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.

### Gebruik Borstband

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.

### **Stap 1**

Maak de borstband vast aan het elastiek door deze aan elkaar vast te klikken.

### **Stap 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)

### **Stap 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.

### **Stap 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.

## **Voorgeprogrammeerde Programma's**

De computer bevat 5 voorgeprogrammeerde programma's, 2 user programma's, 2 hartslag 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. De maximum snelheid die bereikt wordt in het programma wordt weergegeven op het LCD-scherm. Op pagina 16 in de bijgeleverde Engelstalige handleiding, kunt u de bijhorende grafieken zien.

### **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.

## **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.

## **Interval**

Dit programma wisselt hoge intensiteit af met lage intensiteit. Dit programma maakt gebruik van en activeert 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 makkelijker een bepaalde snelheid kunt volhouden.

## **Fusion**

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.

### **Stap 1**

Druk op de FUSION toets.

### **Stap 2**

Nadat u op enter heeft gedrukt zal AGE (leeftijd) op het scherm beginnen te knipperen. U kunt nu 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.

### **Stap 3**

Nadat u op enter heeft gedrukt zal u WEIGHT (gewicht ) op het scherm weergegeven zien. Gebruik de +/- toetsen 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 zwaar is als u kan het calorieverbruik van die persoon sterk van de uwe afwijken. De calorieverbruikmeter is dan ook puur bedoeld om de vooruitgang in uw training 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**.

### **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.

### **Stap 6**

Stel nu de maximale incline (hellingshoek) in. Bepaal de maximale hellinghoek met behulp van de +/- toetsen en druk op enter

### **Stap 7**

U kunt nu het aantal intervallen in de training instellen. U kunt kiezen uit: 10, 20 of 30. U kunt dit bepalen door +/- toetsen te gebruiken, Druk na het invoeren om enter

### **Stap 8**

Stel nu de tijd per interval in. Gemiddeld is 15 a 20 intervallen van 30 seconden. Als algemene regel geldt: Hoe langer de interval hoe minder er aan gewicht of aan snelheid nodig is. Gebruik de +/- toetsen om de tijd in te stellen en bevestig met enter.

### **Stap 9**

Als laatste kunt u de hersteltijd (recovery) instellen. Deze staat standaard ingesteld op 30 seconden en is in te stellen met behulp van de +/- toetsen. Druk op start om de training te beginnen.

## **Programma uitleg**

- De gebruiker selecteert 10 intervallen (5 cardio en 5 kracht) met de volgende



- intervaltijden: 30 sec interval en 1 minuut herstel.
- Het programma begint met een warming-up van 3 minuten.
  - Als de eerste interval begint telt de computer af van 30" naar 0" U ziet vervolgens op het display staan: "strength interval 1 begin dumbbell row" (kracht interval 1 begin dumbbell roeien) De gebruiker stapt dan van de loopband af en begint met de krachtoefening. De computer telt weer af tot 0" en piept 3 x. Dit is het signaal voor u om weer op de loopband te stappen.
  - U ziet vervolgens op uw scherm: "press start to begin recovery" ( Druk op start om het herstel te beginnen) Wanneer u dat doet gaat de loopband gedurende 1 minuut op een snelheid van 2 km per uur lopen.
  - Vervolgens (na 1minuut dus) zal u op uw scherm het 2e cardio interval te zien krijgen. Dit gaat door totdat u 5 cardio en 5 kracht oefeningen heeft uitgevoerd.
  - Wanneer u 20 of 30 intervallen heeft ingesteld, doet u het krachtprogramma respectievelijk 2 of 3 keer.
  - De 5 krachtoefeningen die hierin voorkomen zijn terug te vinden op pagina 21/22 van de Engelstalige handleiding. U ziet de oefeningen op afbeeldingen weergegeven. (Voor de oefeningen heeft u dumbbells nodig)

## Voorgeprogrammeerd programma starten

### Stap 1

Kies voor een programma door op 1 van de programma knoppen te drukken. (Hill, Fat Burn, Cardio, Strength of interval) 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 calorieverbuikmeter is dan ook puur bedoeld om de



voortgang 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.

U bent nu klaar met de programmering van uw training. Druk op **start** om de training te beginnen, of druk op **stop** om een scherm terug te gaan wanneer u ingestelde data wilt aanpassen.

### **User programs** (Gebruiker programma's)

Het User programma stelt u in staat zelf een programma samen te stellen.

#### **Stap 1**

Druk op **User 1/User 2** om een userprogramma te starten.

#### **Stap 2**

Na het kiezen van de **User** kunt u uw naam instellen. Volg hiervoor de instructies op het scherm volgen. Gebruik hiervoor de +/- toetsen en de **enter** toets om te bevestigen. (U kunt maximaal 7 letters invoeren)

#### **Stap 3**

Vervolgens wordt gevraagd om uw leeftijd in te voeren (AGE). Stel uw leeftijd in en druk op **enter**,

#### **Stap 4**

Stel nu uw gewicht (weight) in. Deze waarde is van belang bij de berekening van uw calorieverbruik. Sluit af met **enter**.

#### **Stap 5**

Op het scherm zult u nu de tijd zien knipperen. U kunt nu de tijd naar wens aanpassen. De



standaard ingestelde tijd is 10 minuten.

### **Stap 6**

U ziet nu de snelheid knipperen. Met behulp van de + **en** - knop kunt u de maximale snelheid die in het programma gehaald kan worden aanpassen.

### **Stap 7**

Vervolgens begint de eerste kolom te knipperen. Gebruik de + **of** - knop om de snelheid van de eerste kolom aan te passen. Wanneer u op **enter** drukt zal kolom 2 knipperen. Op deze manier dient u alle 18 kolommen in te stellen. Na het instellen van de laatste kolom begint kolom 1 weer te knipperen. U kunt nu op dezelfde manier als met de snelheid, de hellingshoek per kolom instellen.

### **Stap 8**

Druk na het instellen van de kolommen op snelheid en hellingshoek op **start** om het programma te beginnen en de gegevens op te slaan, of druk op **enter** om een scherm terug te gaan.

## **Hartslagprogramma's**

Het oude bekende motto " No pain, no gain" ( Geen pijn geen vooruitgang) is een mythe die is overwonnen door de voordelen van het comfortabel trainen. Een groot deel van dit succes komt door het gebruik van hartslagmeters in de training. Door goed gebruik van een hartslagmeter zijn vele atleten erachter gekomen dat de intensiteit tijdens de trainingen vaak of laag, of te hoog lag.

Om voor u de meeste voordelige hartslag om in te trainen te bepalen, dient u eerst uw maximale hartslag uit te rekenen. Dit kunt u doen door de volgende formule te gebruiken:  $220 - \text{leeftijd} = \text{maximale hartslag}$ . Hierbij moet wel vermeld worden dat dit een vuistregel is en uw maximale hartslag hiervan kan afwijken. Om vervolgens te bepalen welke hartslag bij welk trainingsdoel hoort kunt u simpelweg een percentage van uw maximale hartslag nemen. Uw trainingszone zit tussen de 50 en de 90% van uw maximale hartslag.

60% is de vetverbrandingszone

80% is voor training van het cardiovasculaire systeem ( vooral conditietraining)

De trainingszone 60 -80% is de ideale trainingszone

### **Voorbeeld:**

De maximale hartslag voor een 40-jarige wordt als volgt berekend:



$220 - 40 = 180 = \text{maximale harts slag}$

$180 \times 0.6 (60\%) = 108 \text{ slagen per minuut}$

$180 \times 0.8 (80\%) = 144 \text{ slagen per minuut}$

Dit wil dus zeggen dat voor een 40-jarige de trainingszone zich tussen de 108 en de 144 slagen per minuut bevindt.

Wanneer u tijdens de instellingen uw leeftijd invoert berekend de computer automatisch uw maximale harts slag en de percentages. Nadat door de computer uw maximale harts slag berekend is, kunt u kiezen op welk doel u wenst te trainen.

De 2 meest populaire redenen om te trainen zijn: conditie en gewichtsverlies. Op pagina 18 in de Engelstalige handleiding zie u een grafiek waarin u de maximale harts slag en de trainingszone per leeftijd af kunt lezen. Horizontaal ziet u de leeftijd en verticaal de bijhorende harts slag.

De bovenste stippellijn geeft de lijn van 80% van de maximale harts slag weer en de onderste stippellijn de 60%.

## Harts slagprogramma starten

Om gebruik te maken van dit programma dient u de borstband om te hebben.

Beide harts slagprogramma's werken hetzelfde, het enige verschil is dat HR1 (Harts slag programma 1) is ingesteld op 60% en HR2 op 80% van uw maximale harts slag. Volg om een harts slagprogramma te starten onderstaande instructies, of kies voor HR1 of HR2 en volg na op enter gedrukt te hebben de instructies op de computer.

Wanneer u een harts slagzone heeft ingesteld zorgt het programma ervoor dat de harts slag gehandhaafd blijft met een uitloop van 3-5 slagen.

### Stap 1

Druk op **HR1/HR2** en druk vervolgens op **enter**.

### Stap 2

U wordt nu gevraagd uw leeftijd (AGE) in te voeren. U kunt uw leeftijd selecteren door de **+ en -** toetsen te gebruiken. Druk daarna op **enter** om de waarde vast te leggen en naar



de volgende instelling te gaan.

### **Stap 3**

U wordt nu gevraagd uw gewicht in te stellen. U kunt hiervoor wederom de +/- toetsen gebruiken en bevestigen met **enter**.

### **Stap 4**

Vervolgens de tijd. Bepaal de gewenste trainingstijd met de +/- toetsen en druk op **enter**.

### **Stap 5**

U kunt nu uw gewenste hartslag instellen (target) Deze hartslag zal het programma aan proberen te houden tijdens de training. Wanneer u op 60% of 80% wilt trainen, hoeft u dit dus niet verder in te stellen. Na het instellen van de hartslag kunt u op **start** drukken om de training te starten. Wanneer u een instellen wilt aanpassen, druk dan op de **stop** toets om een scherm terug te keren.

### **Stap 6**

Wanneer u de trainingsintensiteit tijdens de training wilt aanpassen, verhoog of verlaag deze dan door de knoppen op het rechter handvat te gebruiken. U past daarmee de ingestelde hartslag aan.

### **Stap 7**

Tijdens de training kunt u door het instellingen scrollen met gebruik van de **enter** toets.

### **Stap 8**

Wanneer het programma is afgelopen, kunt u op **start** drukken om het programma nogmaals te starten of op **stop** om het programma te verlaten.

## **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.