

Lifegear Concept PC Rower

- Functie Display
- Linker Intelli-Knop
- Rechter Intelli-Knop
- Profiel Display

Handleiding computer gedeelte bevat:

- Functie knoppen
- Over Displays
- Functie reikwijdten
- Training Instructies

- **Functie knoppen**

Er zijn twee Intelli-knoppen waarmee u MODE, START/STOP, RESET, ENTER, UP en DOWN kunt beheersen.

- **Linker knop:**

1. Druk deze om het gekozen programma te STARTEN/STOPPEN.
2. Houd deze 2 seconde ingedrukt om alle waarden te RESETTEN of een ander programma te kiezen.
3. Draai deze om de mode te veranderen naar SCAN, TIME, SPEED, DIST, CAL, TARGET HEART RATE en PULSE RATE.

- **Rechter knop:**

1. Druk deze om naar de geselecteerde waarden te gaan.
2. Draai deze naar boven of beneden om de waarde van TIME, DISTANCE, T.H.R en AGE te verhogen.

- **FUNCTIE DISPLAY:** De numerieke aantallen weergegeven in het display kunnen verwijzen naar de indicatoren bovenaan het scherm.

- **PROFIEL DISPLAY:** Het display laat het trainingsprofiel van het geselecteerde trainingsprogramma zien.

Functie reikwijdten

Notitie: De uitgerekenende of gemeten waarden van de computer zijn alleen voor trainingsdoelen, niet voor medische doeleinden.

- **PROGRAMMA GRAFIEKEN:** Elke getoonde grafiek is het profiel van de zwaarte in elke interval (kolom). Met de waarde van TIME oplopend is elke interval 3 minuten, met alle kolommen is het een totaal van 30 minuten. Met de waarde van TIME aflopend is elke interval de ingestelde waarde van TIME gedeeld door 10. Bijvoorbeeld als de tijdwaarde is ingesteld op 40 minuten is elke interval 40 minuten gedeeld door 10 ($40/10=4$). Dan is elke interval 4 minuten. De volgende grafieken zijn allemaal profielen in de monitor.
- **TRAININGSINSTRUCTIES:**
 - Trainen met een specifiek doel**
 - 1. TIME Control: Stel een bepaalde tijd in om te trainen (behalve in Programma 8).
 - 2. DISTANCE Control: Stel een bepaalde afstand in om te trainen (behalve in Programma 8)
 - 3. Heart Rate Control: Wanneer u uw leeftijd invoert voor een programma zal de computer de zwaarte van de training aanpassen op uw hartslag.

VOOR HET AFLEZEN VAN DE JUISTE HARTSLAG

De hele set van hartslagmeters bevat 2 sensoren aan elke kant. Elke sensor bestaat uit 2 metalen delen. De juiste manier om te meten is door de beide metalen delen goed vast te houden met elke hand. Wanneer de computer goede signalen ontvangt, zal het hart icoontje knipperen op het display.

1. MANUAL PROGRAMMA

PROGRAMMA 1 MANUAL:

- Draai aan de rechter knop om PROGRAM 1 te selecteren, en druk deze in om te bevestigen.
- Draai aan de linker knop om TIME of DISTANCE te selecteren, draai daarna aan de rechter knop om de waarde in te stellen en druk deze in om te bevestigen.
- AGE zal knipperen om ingevoerd te worden, draai de rechter knop om de leeftijd in te stellen en druk de knop in om te bevestigen.
- Druk op de linker knop en begin met trappen om te beginnen met het trainingsprogramma.

Wanneer u uw leeftijd invoert zal de computer 85% van uw maximale hartslag gebruiken als veilige hartslagzone. Wanneer de computer merkt dat uw hartslag boven deze 85% Target Heart Rate (T.H.R.) komt, zal de huidige hartslag knipperen om u eraan te herinneren dat u uw snelheid of de weerstand moet verlagen.

De weerstand is standaard 3, gedurende de training kunt u de rechter knop draaien om de weerstand te verhogen/verlagen.

II. HEART RATE CONTROL PROGRAMMA'S:

Trainen met verschillende T.H.R. (veilige hartslagzone) geeft u verschillende resultaten, welke u wilt.

Notitie: Plaats altijd uw handen op de hartslag sensoren om de Heart Rate Control programma's goed te laten functioneren.

PROGRAMMA 2 T.H.R.C. (Target Heart Rate Control):

Dit programma stelt u in staat om uw gewenste T.H.R. in te voeren. De computer zal de weerstand automatisch verhogen/verlagen zodat u in de T.H.R. zone blijft.

- Draai de rechterknop om programma 2 te selecteren en druk deze in om te bevestigen.
- Draai de linkerknop om TIME of DISTANCE te selecteren, draai de rechterknop om de waarde in te stellen en druk deze in om te bevestigen.
- T.H.R. zal knipperen om ingevoerd te worden, draai de rechterknop om deze waarde in te stellen.
- Draai aan de linkerknop en begin met trappen om met het trainingsprogramma te beginnen.

PROGRAMMA 3 FAT BURN:

Dit programma gebruikt 60% van uw maximale hartslag om een vetverbrandingsprogramma te realiseren. De 60% T.H.R. wordt berekend aan de hand van de ingevoerde leeftijd. De computer zal de weerstand automatisch verhogen/verlagen zodat u in uw vetverbrandings hartslagzone blijft.

- Draai de rechterknop om programma 3 te selecteren en druk deze in om te bevestigen.
- Draai de linkerknop om TIME of DISTANCE te selecteren, de rechterknop om de waarde in te stellen, en druk deze in om te bevestigen.
- AGE zal knipperen om ingesteld te worden, draai de rechterknop om de waarde in te stellen.
- Druk op de linkerknop en begin met trappen om met het trainingsprogramma te beginnen.

PROGRAMMA 4 CARDIO:

Dit programma gebruikt 85% van uw maximale hartslag om een cardiovasculaire training te realiseren. De 85% T.H.R. wordt berekend aan de hand van de ingestelde leeftijd. De computer zal automatisch de weerstand verhogen/verlagen zodat u in uw cardio T.H.R. zone blijft.

- Draai de rechterknop om programma 4 te selecteren en druk deze in om te bevestigen.
- Draai de linkerknop om TIME of DISTANCE te selecteren, draai de rechterknop om de waarde in te stellen, en druk deze in om te bevestigen.
- AGE zal knipperen om ingevoerd te worden, draai de rechterknop om de waarde in te stellen.
- Druk op de linkerknop en begin met trappen om met het trainingsprogramma te beginnen.

III. Voorgeprogrammeerde programma's:

PROGRAMMA 5-10:

- Draai de rechterknop om programma 5-10 te selecteren en druk deze in om te bevestigen.
- Draai de linkerknop om TIME of DISTANCE te selecteren, draai de rechterknop om de waarde in te stellen, en druk deze in om te bevestigen.
- AGE zal knipperen om ingesteld te worden, draai de rechterknop om de leeftijd in te stellen en druk deze in om te bevestigen.
- Druk op de linkerknop en begin met trappen om te beginnen met het trainingsprogramma.

Wanneer u uw leeftijd instelt zal de computer 85% van uw maximale hartslag gebruiken als veilige hartslag zone. Wanneer de computer merkt dat uw hartslag hoger is dan deze 85%, zal de waarde van de huidige hartslag knipperen om u eraan te herinneren dat u uw snelheid/weerstand moet verlagen.

IV. Gebruikers programma's:

Deze programma's stellen u in staat om uw eigen programma op te stellen:

Programma 11 Gebruiker 1

Programma 12 Gebruiker 2

- Draai aan de rechterknop om programma 11 of 12 te selecteren en druk deze in om te bevestigen.
- Draai aan de linkerknop om TIME of DISTANCE te selecteren, draai aan de rechterknop om de waarde in te stellen en druk in om te bevestigen.
- AGE zal knipperen om ingevoerd te worden, draai aan de rechterknop om de waarde in te stellen en druk in om te bevestigen.
- Load profile zal knipperen om ingevoerd te worden, draai aan de rechterknop om de weerstand (load) van elke interval te verhogen/verlagen, en druk in om te bevestigen. Herhaal het instellen van de weerstand voor de resterende 9 intervallen.
- Druk op de linkerknop en begin met trappen om met het programma te beginnen.

De computer zal het trainingsprofiel opslaan in het geheugen en deze weergeven wanneer u de volgende keer kiest voor dezelfde gebruiker #.