

Gebruiksaanwijzing



ST-990 BLUE Crosstrainer

Het opstarten van de computer

De computer werkt met behulp van een adapter. Plaats de stekker van de adapter in het stopcontact en plug de pin van de adapter in de opening aan de voorzijde van de crosstrainer (aan de zijde van de computer).

Nadat u de stroom heeft aangesloten, zullen alle iconen op het scherm worden weergegeven en wordt hierna het standaardmenu weergegeven. U kunt nu direct beginnen met trainen, een programma selecteren of USER gegevens invoeren.

Het invoeren van USER gegevens

- 1.** Druk op de USER knop, zodat USER DATA op het scherm wordt weergegeven.
- 2.** Druk op de ENTER knop om een USER te kunnen selecteren.
- 3.** Selecteer een USER uit U1-U4 met behulp van de draaiknop en druk op de ENTER knop om uw keuze op te slaan.
- 4.** Stel achtereenvolgens uw lengte (HEIGHT), gewicht (WEIGHT), leeftijd (AGE) en geslacht in m.b.v. draaiknop en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden op te slaan.
- 5.** U heeft nu een USER geselecteerd en daaronder uw persoonlijke gegevens ingevoerd.
- 6.** De USER die actief is wordt linksboven weergegeven bij USER.
- 7.** Gebruik de draaiknop om een programma te selecteren en te beginnen met trainen.

Het standaardmenu weergeven

- Nadat u de stroom heeft aangesloten wordt het standaardmenu weergegeven. Dit herkent u aan het MANUAL programma dat wordt weergegeven.
- Om voortaan het standaardmenu weer te geven, kunt u de draaiknop lang ingedrukt houden.

Het aanpassen van de weerstand

U kunt tijdens het trainen de weerstand aanpassen met behulp van de draaiknop. Om de weerstand te verhogen kunt u de draaiknop naar rechts draaien; om de weerstand te verlagen kunt u de knop naar links draaien.

Het meten van uw hartslag

U kunt uw hartslag meten en aflezen op het display, indien u een hartslagmeter in de vorm van een borstband toepast. Bevochtig de binnenzijde van de borstband met een kleine hoeveelheid water en strijk deze over de binnenzijde van de band. Draag de borstband op de blote huid, vlak onder de borststreek. Uw hartslag zal op het computerscherm worden weergegeven bij PULSE.

Uw hartslag kunt u natuurlijk ook meten via de ingebouwde hartslagsensoren in de handvatten. Houd beide handgrepen tijdens het trainen vast en uw hartslag zal op het PULSE scherm worden weergegeven.

Beginnen met trainen

DIRECT TRAINEN ZONDER GEGEVENS IN TE STELLEN – QUICK START

De snelste en makkelijkste manier om te beginnen met trainen op de crosstrainer is door in het standaardmenu direct op de draaiknop (START) knop te drukken. Dit zal ervoor zorgen dat u kunt gaan beginnen met trainen zonder iets in te stellen. In dit programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd en verlaagd; deze kunt u tijdens het trainen handmatig aanpassen met behulp van de draaiknop. De tijd, aantal verbrande calorieën, afstand, etc. zullen automatisch worden bijgehouden en worden weergegeven op de displays.

HET SELECTEREN EN INSTELLEN VAN DE TRAININGSPROGRAMMA'S

Het MANUAL programma – P1

Tijdens het MANUAL programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd/verlaagd; u kunt gedurende het trainen handmatig de weerstand aanpassen. U kunt vooraf een trainingstijd, afstand of calorieën instellen.

1. Druk in het standaardmenu op de ENTER knop om het MANUAL programma te selecteren.
2. Hierna kunt u de tijd (TIME) instellen. Stel de tijd in met behulp van de draaiknop door deze naar links of rechts te draaien en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
3. Wanneer u geen tijd wenst in te stellen, kunt u wanneer TIME knippert op ENTER drukken, zodat DISTANCE wordt weergegeven en u een afstand kunt instellen. Stel de gewenste afstand in m.b.v. de draaiknop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
4. Tenslotte kunt u een aantal calorieën (Kcal) instellen. Stel deze op dezelfde manier in als de tijd/afstand.
5. Druk op de draaiknop (START) om te beginnen met trainen.

Voorgeprogrammeerde programma's - P2-P7

ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, MOUNTAIN, INTERVALS

Dit zijn programma's waarbij de weerstand automatisch wordt verhoogd/verlaagd. Het programmaprofiel van elk programma geeft het verloop van de weerstand aan van het geselecteerde programma. U kunt tijdens het trainen de weerstand handmatig aanpassen m.b.v. de draaiknop. Vooraf kunt u een trainingstijd, afstand of aantal calorieën instellen.

1. Draai in het standaardmenu aan de draaiknop om langs de verschillende programma's te lopen.
2. Zodra het gewenste programma wordt weergegeven, kunt u op de ENTER knop drukken om deze te selecteren.
3. Hierna kunt u de tijd (TIME) instellen. Stel de tijd in met behulp van de draaiknop door deze naar links of rechts te draaien en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
4. Wanneer u geen tijd wenst in te stellen, kunt u wanneer TIME knippert op ENTER drukken, zodat DISTANCE wordt weergegeven en u een afstand kunt instellen. Stel de gewenste afstand in m.b.v. de draaiknop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
5. Tenslotte kunt u een aantal calorieën (Kcal) instellen. Stel deze op dezelfde manier in als de tijd/afstand.
6. Druk op de draaiknop (START) om te beginnen met trainen.

HET USERS PROFILE PROGRAMMA – P8

Het USERS PROFILE programma stelt u in staat om zelf een parcours samen te stellen. U kunt de weerstand van elk van de 10 kolommen van het programmaparcours instellen en naderhand trainen op het door u samengestelde parcours.

1. Draai in het standaardmenu aan de draaiknop om langs de verschillende programma's te lopen.
2. Zodra het USERS PROFILE programma wordt weergegeven, kunt u op de ENTER knop drukken om deze te selecteren.
3. Hierna kunt u achtereenvolgens een tijd (TIME), afstand (DISTANCE) of aantal calorieën (Kcal) instellen. Stel elk gegeven in door de draaiknop richting UP/DOWN te draaien en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden op te slaan.
4. Na het instellen van een tijd/afstand of calorieën, kunt u de weerstand van de 1^e kolom (COLUMN 1) instellen. Stel de weerstand in door de draaiknop richting UP/DOWN te draaien en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
5. Vervolgens kunt u de weerstand van de 2^e kolom instellen. Stel de weerstand in door de draaiknop richting UP/DOWN te draaien en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
6. Stel op deze manier het weerstandsniveau van alle 10 kolommen in.
7. Druk op de draaiknop (START) om te beginnen met trainen op het zojuist door u samengestelde programmaparcours.

HET WATT CONTROL PROGRAMMA – P9

*Het WATT CONTROL programma stelt u in staat om te trainen op een bepaalde hoeveelheid WATT. U kunt vooraf het aantal WATT instellen waarop u wenst te trainen. De computer zal tijdens het programma de weerstand automatisch verhogen of verlagen teneinde uw training op het door u ingestelde WATT niveau te houden. **Let op:** tijdens dit programma kunt u de weerstand NIET handmatig aanpassen.*

1. Draai in het standaardmenu aan de draaiknop om langs de verschillende programma's te lopen.
2. Zodra het WATT CONTROL programma wordt weergegeven, kunt u op de ENTER knop drukken om deze te selecteren.
3. Stel achtereenvolgens een tijd (TIME), afstand (DISTANCE) of aantal calorieën (Kcal) in. Stel elk gegeven in door de draaiknop richting UP/DOWN te draaien en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden op te slaan.
4. Na het instellen van een tijd/afstand of calorieën, kunt u het aantal WATT instellen waarop u wenst te trainen.
5. Stel het gewenste aantal WATT in m.b.v. de draaiknop en druk op de ENTER knop om het ingestelde aantal WATT te bevestigen. Het aantal watt is instelbaar van 30 tot 300.
6. Druk op de draaiknop (START) om te beginnen met trainen.

De H.R.C. programma's 60%, 75% en 85% - P10, P11, P12

De HRC programma's stellen u in staat om binnen een bepaalde hartslagzone te trainen. Na het invoeren van uw leeftijd, zal de computer automatisch uw TARGET HEART RATE (doelhartslag) berekenen. Tijdens de programma's zal de computer de weerstand automatisch verhogen/verlagen om uw hartslag op peil van de TARGET HEART RATE te houden: wanneer uw huidige hartslag onder de TARGET HEART RATE ligt, zal de computer de weerstand geleidelijk verhogen.

Omgekeerd zal de computer de weerstand automatisch verlagen wanneer uw huidige hartslag boven de TARGET HEART RATE komt te liggen. Indien de weerstand op LEVEL 1 staat en uw hartslag alsnog boven de TARGET HEART RATE ligt, dient u uw trainingssnelheid te verminderen om zodoende uw hartslag te verlagen.

Het 60% HRC programma is geschikt voor vetverbranding, het 75% HRC programma voor vetverbranding/conditieverbetering en het 85% HRC programma voor intensieve conditietraining/prestatieverbetering.

De formules die bij de HRC programma's wordt gebruikt om de doelhartslag te berekenen is:

$(220 - \text{uw leeftijd}) \times \dots\%$

Let op: *Tijdens een HRC programma dient u uw borstband toe te passen of de ingebouwde hartslagsensoren vast te houden.*

1. Draai in het standaardmenu aan de draaiknop om langs de verschillende programma's te lopen.
2. Zodra het gewenste HRC programma wordt weergegeven, kunt u op de ENTER knop drukken om deze te selecteren.
3. Stel achtereenvolgens een tijd (TIME), afstand (DISTANCE) of aantal calorieën (Kcal) in. Stel elk gegeven in door de draaiknop richting UP/DOWN te draaien en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden op te slaan.
4. Na het instellen van een tijd/afstand of calorieën, dient u uw leeftijd (AGE) in te stellen. Stel deze in m.b.v. de draaiknop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
5. Hierna zal de TARGET HEART RATE worden weergegeven. Druk op de ENTER knop om deze te bevestigen, of gebruik de draaiknop om de TARGET HEART RATE aan te passen en druk daarna op de ENTER knop.
6. Druk op de draaiknop (START) om te beginnen met trainen.

HET BODY TEST programma – P13

Het BODY TEST programma stelt u in staat om uw lichaamsvet te meten. Uw lichaamsvet wordt weergegeven in aantal kg.

1. Draai in het standaardmenu aan de draaiknop om langs de verschillende programma's te lopen.
2. Zodra het BODY TEST programma wordt weergegeven, kunt u op de ENTER knop drukken om deze te selecteren.
3. Stel achtereenvolgens uw lengte (HEIGHT), gewicht (WEIGHT), leeftijd (AGE) en geslacht in m.b.v. draaiknop en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden op te slaan.
4. Druk op de draaiknop (START) om het programma te starten.
5. De tekst 'HOLD SENSOR' zal op het scherm worden weergegeven; houd beide hartslagsensoren vast.
6. Na enkele seconden zal de computer uw lichaamsvet in aantal kg weergeven.
7. Na de test kunt u aan de draaiknop draaien om weer langs de trainingsprogramma's te lopen.

Het computerscherm

USER: Geeft aan welke USER actief is.

START/STOP: Geeft aan of een programma actief is (START) of niet (STOP).

PROGRAM: Geeft aan welk programma geselecteerd is.

LEVEL: Geeft het weerstandsniveau weer.

PULSE: Geeft uw hartslag weer indien u een borstband omheeft of de sensoren vasthoudt.

TIME: Geeft de trainingstijd weer uitgedrukt in minuten en seconden. De tijd zal automatisch beginnen te lopen vanaf de 00:00 tot max. 99:59 nadat u een programma heeft gestart. U kunt ook vooraf een trainingstijd instellen; de tijd zal dan gaan aflopen naar de 00:00 vanaf de door u ingestelde trainingstijd.

SPEED: Geeft de trainingssnelheid weer in aantal KM per uur.

RPM: Geeft het aantal omwentelingen per minuut weer.

DISTANCE: Geeft de afgelegde afstand weer in aantal KM, met een max. van 99,9 KM. U kunt vooraf een afstand instellen dat u tijdens het trainen wenst af te leggen. De afstand zal dan gaan aflopen naar de 0 vanaf de door u ingestelde afstand.

CALORIES: Geeft het aantal calorieën weer dat u tijdens het trainen verbrandt. U kunt vooraf het aantal calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Het aantal calorieën zal dan gaan aflopen naar de 0 vanaf de door u ingestelde hoeveelheid calorieën.

WATT: Geeft het aantal WATT weer. U kunt bij het WATT programma het aantal WATT instellen waarop u wenst te trainen.

HET PROGRAMMAPROFIEL: Centraal op het scherm wordt het programmaprofiel weergegeven. Het programmaprofiel geeft het als het ware het parcours weer dat u aflegt tijdens een programma. De knipperende kolom geeft aan waar u zich bevindt in het programma. Het programmaprofiel bestaat uit 10 kolommen. Bovenaan het programmaprofiel wordt de naam van het programma weergegeven.

GEGEVENS WEERGAVE: U kunt tijdens het trainen op de ENTER knop drukken om de trainingsgegevens op het groter scherm, links van het programmaprofiel weer te geven. De tijd (TIME) wordt standaard weergegeven; wanneer u op de ENTER knop drukt, zal achtereenvolgens SPEED, RPM, DISTANCE, CALORIES en WATT weergegeven.

AUTO ON/OFF: Indien de crosstrainer niet wordt gebruikt, zal de computer automatisch uitgeschakeld worden. Om de computer te activeren, kunt u op een willekeurige knop drukken of de crosstrainer in beweging brengen. Indien het scherm niet goed leesbaar is, dient u te controleren of de adapter goed geplugd is.

Computerknoppen

DRAAIKNOP

- In het standaardmenu kunt u aan de knop draaien om langs de verschillende programma's te lopen.
- Tijdens het instellen van de programma's kunt u de knop richting UP/DOWN draaien om een tijd, afstand, etc. in te stellen.
- Druk de knop in om een programma te starten of stoppen
- Tijdens het trainen kunt u de knop richting UP/DOWN draaien om de weerstand te verlagen of te verhogen.

ENTER

Door de ENTER knop in te drukken, bevestigt u het programma dat u geselecteerd heeft of een waarde dat u heeft ingesteld.

USER

U kunt in het standaardmenu op de USER knop drukken om een USER te selecteren en USER gegevens in te stellen. Door USER gegevens in te stellen kan de computer een betere indicatie geven van het aantal verbrande calorieën en worden de gegevens gebruikt bij het starten van de BODY TEST programma. **Let op:** de computer houdt geen trainingsgegevens bij.

RECOVERY

Hiermee activeert u het RECOVERY programma. Dit is een programma dat u een indicatie van uw conditie geeft. De conditietest kunt u activeren door tijdens het trainen op de RECOVERY knop te drukken. U dient er wel voor te zorgen dat u een borstband omheeft tijdens de test of eventueel de sensoren vasthoudt. De tijd zal gaan aflopen vanaf de 01:00 naar de 00:00. Wanneer de minuut voorbij is, zal het resultaat op het scherm worden weergegeven, van F1 t/m F6. De resultaten houden het volgende in:

- **F1** = Uitmuntend
- **F1 - F2** = Zeer goed
- **F2 - F2,9** = Goed
- **F3 - F3,9** = Gemiddeld
- **F4 - F5,9** = Onder het gemiddelde
- **F6** = Slecht