



## Knopfuncties

Er zijn in totaal 6 toetsen, namelijk START/PAUSE, ENTER, MODE, UP, DOWN en RECOVERY.

- A.** START/PAUSE: start of stopt het gekozen programma en wist alle gegevens wanneer deze 2 seconden ingedrukt wordt.
- B.** ENTER: bevestigt een programmakeuze en de ingestelde waarden van de functies geslacht, hoogte, gewicht, tijd, afstand, watt, gewenste hartslag, leeftijd en de 10 kolommen. Let erop dat niet alle functies geselecteerd kunnen worden in ieder programma.
- C.** MODE: verandert het weergeven van de waarden tussen RPM of snelheid en calorieën of watt. De waarden van RPM en watt worden tegelijk weergegeven of de waarden van de snelheid en calorieën indien u op de MODE knop drukt.
- D.** UP: hiermee kunt u een programma selecteren of de waarden van de functies verhogen.
- E.** DOWN: hiermee kunt u een programma selecteren of de waarden van de functies verlagen.
- F.** RECOVERY: start de RECOVERY functie. Indien u nogmaals op de RECOVERY knop drukt, stopt de computer de RECOVERY functie.
- G.** LCD CONTRAST INSTELLEN:
  - 1.** Druk tijdens de stop modus de ENTER en (+) knop tegelijk in en houd deze 2 seconden ingedrukt om het LCD contrast in te stellen.
  - 2.** Nu kunt u op (+) of (-) drukken om het LCD contrast lichter of donkerder te maken.
  - 3.** Nadat u het LCD contrast heeft aangepast drukt u op START/PAUSE om het te beëindigen.
  - 4.** Er zijn 16 verschillende LCD contrast niveaus; de gemiddelde waarde is het 8<sup>ste</sup> niveau.

## De schermen

- A.** START: geeft aan dat het geselecteerde programma is gestart.
- B.** STOP: geeft aan dat het geselecteerde programma in de pauzestand staat. Gebruikers zijn vrij om van programma te wisselen en de waarde van de functies te wijzigen.
- C.** PROGRAMS: geeft aan welk programma geselecteerd is.
- D.** LEVELS: geeft het weerstandsniveau aan, variërend van level 1 t/m 16
- E.** GENDER: geeft het geselecteerde geslacht (man of vrouw) aan.
- F.** TIME / HEIGHT / WEIGHT scherm: geeft de waarde aan van de tijd, de hoogte of het gewicht. Dit is afhankelijk van het programma.
- G.** RPM / SPEED / KM/H (MPH) scherm: geeft de waarde aan van de RPM of snelheid in km of mijlen per uur. Dit is afhankelijk van het programma.
- H.** DISTANCE / FAT% scherm: geeft de waarde van de afstand weer of het vetpercentage. Dit is afhankelijk van het programma.
- I.** CAL / WATT / BMR scherm: geeft de waarde van het aantal verbrande calorieën, het wattage of de waarde van het BMR (Basal Metabolic Rate: Basale Stofwisselings Snelheid ) aan.
- J.** TARGET H.R. / BMI / AGE scherm: geeft de waarde van de target heart rate, BMI (Body Mass Index) of leeftijd aan.
- K.** HEART RATE / BODY TYPE scherm: geeft de waarde van de hartslag aan of het lichaamstype.
- L.** GELADE PROFIELEN: Er zijn 10 kolommen met elk maximaal 8 blokken. Elke kolom houdt 3 minuten trainen in (zonder de tijd in te stellen) en elk blokje houdt 2 weerstandsniveau's in.
- M.** BACKLIGHT FUNCTIE:  
Druk op de START knop en het scherm zal verlichten.  
Druk op de STOP knop en het licht zal uit gaan.

## Besturingsgetallen

<b>Waarden</b>	<b>Reikwijdte (count up)</b>	<b>Reikwijdte (count down)</b>	<b><u>Standaard waarde</u></b>	<b><u>Toename / Afname</u></b>
<b>Programma</b>	1-15	15-1	1	1
<b>Level</b>	1-16	16-1	6	1
<b>Geslacht</b>	M / V	nvt	M	nvt
<b>Tijd (manual)</b>	00:00 - 99:59	99:00 - 05:00	00:00	1:00
<b>Hoogte in cm</b>	110,0 - 199,5	199,5 - 110,0	175,0	0,5
<b>Gewicht in kg</b>	10,0 - 199,8	199,8 - 10,0	70,0	0,2
<b>Afstand</b>	0,0 - 999,0	999,0 - 1,0	0,0	1,0
<b>Watt</b>	30 - 300	300 - 30	100	10
<b>Hartslagzone</b>	60 - 220	220 - 60	90	1
<b>Leeftijd</b>	10 - 99	99 - 10	30	1

**AUTO POWER AAN / UIT:** als er voor vier minuten geen signaal wordt ingevoerd in de computer, zal de computer op stand-by gaan staan. Als u op START/PAUSE drukt of als u weer begint met trainen gaat de computer automatisch weer aan.

## Zaken die u dient weten alvorens te trainen

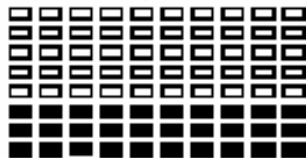
- A.** De waarden die door de computer worden berekend of weergegeven zijn alleen bedoeld voor de training en **niet voor medische doeleinden**.
- B.** Voordat u de computer in werking stelt, dient u te controleren of de connector van de adapter goed verbonden is. Adapter specificatie: 6VDC / 1A output.
- C.** Het is mogelijk dat de variabelen veranderd dienen te worden in de programma's:

<b>PROGRAMMA'S</b>	<b>VARIABELEN</b>
P1 – P7	tijd, afstand, leeftijd
P8	geslacht, hoogte, gewicht, leeftijd
P9	tijd, afstand, hartslagzone
P10 – P12	tijd, afstand, leeftijd
P13 – P14	tijd, afstand, leeftijd, 10 kolommen
P15	tijd, afstand, watt, leeftijd

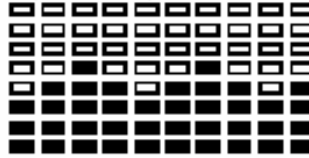
Let er op dat alleen de waarde van de tijd of de afstand kan worden aangepast. Beide opties kunnen niet tegelijk worden aangepast.

- D.** PROGRAMMA SELECTIE: Er zijn in totaal 15 programma's: 1 MANUAL programma, 6 voorgeprogrammeerde programma's, 1 vetverbrandingsprogramma, 4 heartrate control programma's (hartslag controle programma's), 2 zelf in te stellen programma's en 1 watt controle programma. Tevens is er een RECOVERY functie. Deze functie kunt u activeren na elk trainingsprogramma.
- E.** PROGRAMMA GRAFIEK: Elk programma profiel geeft het verloop van de weerstand weer van het programma.. Met de oplopende tijds waarde staat elke kolom voor 3 minuten, in totaal vormt dat 30 minuten. Met teruglopende tijds waarde heeft elke kolom een waarde van één tiende van de totale ingestelde waarde. Indien de tijd is ingesteld op 40 minuten, stelt elke kolom 4 minuten voor. De programma profielen zien er als volgt uit:

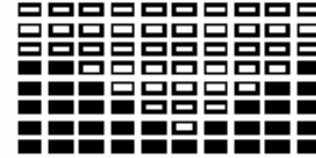
**PROGRAM  
1 (MANUAL)**



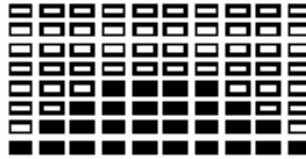
**PROGRAM  
2 (POLLING)**



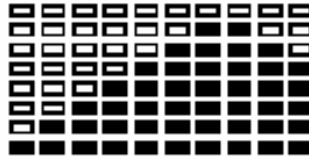
**PROGRAM  
3 (VALLEY)**



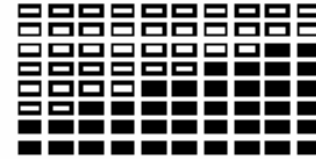
**PROGRAM  
4 (FAT BURN)**



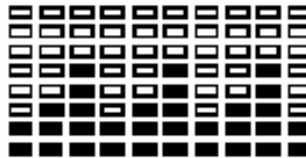
**PROGRAM  
5 (RAMP)**



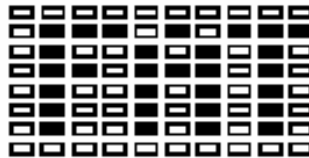
**PROGRAM  
6 (MOUNTAIN)**



**PROGRAM  
7 (RANDOM)**



**PROGRAM  
8 (BODY FAT)**



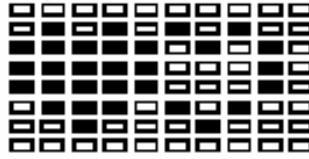
**PROGRAM  
9 (TARGET H.R.)**



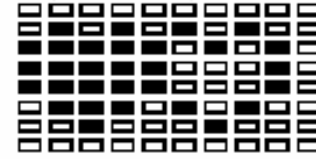
**PROGRAM  
10 (60% H.R.C.)**



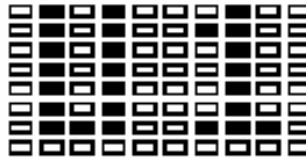
**PROGRAM  
11 (75% H.R.C.)**



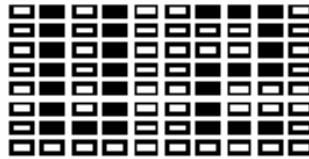
**PROGRAM  
12 (85% H.R.C.)**



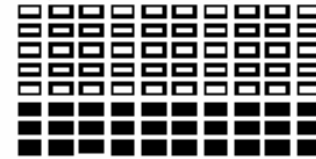
**PROGRAM  
13 (USER SETTING)**



**PROGRAM  
14 (USER SETTING)**



**PROGRAM  
15 (WATTCONTROL)**



**F. LICHAAMSTYPEN:** Er zijn 9 lichaamstypen, verdeeld naar het berekende vetpercentage. Type 1 is van 5% tot 9.9%. Type 2 is van 10% tot 14.9%. Type 3 is van 15% tot 19.9%. Type 4 is van 20% tot 24.9%. Type 5 is van 25% tot 29.9%. Type 6 is van 30% tot 34.5%. Type 7 is van 35% tot 39.9%. Type 8 is van 40% tot 44.9%. Type 9 is van 45% tot 50%.

- G.** BMR (Basal Metabolic Rate): Basale Stofwisselings Snelheid. De computer zal aan de hand van de ingevoerde geslacht, lengte, gewicht en leeftijd de waarde van de BMR berekenen weergeven.
- H.** BMI (Body Mass Index): De computer zal uw lengte met uw gewicht vergelijken en zo uw BMI uitrekenen. De waarde zal op het scherm verschijnen tussen 1.0 – 99.9.
- I.** FAT% (lichaamsvetpercentage): De computer zal uw geslacht, lengte, gewicht en leeftijd met elkaar vergelijken en zo uw lichaamsvetpercentage berekenen. De waarde verschijnt op het scherm en kan variëren van 5% tot 50%.

## Werkingsinstructies

### **A.** TRAINEN MET EEN SPECIFIEK DOEL

- 1.** TIME CONTROL: u kunt een bepaalde trainingstijd in stellen. (behalve in programma 8)
- 2.** DISTANCE CONTROL: stelt een bepaalde afstand in om af te leggen tijdens de training. (behalve in programma 8)
- 3.** BODY FAT CONTROL: de computer ontwerpt verschillende programma's voor verschillende mensen met verschillende lichaamsvetpercentages
- 4.** WATT CONTROL: zorgt ervoor dat u op een bepaalde hoeveelheid WATT blijft trainen
- 5.** HEART RATE CONTROL: zorgt ervoor dat degene die traint in een bepaalde hartslagzone blijft trainen

### **B.** HARTSLAG METING

De hele set van hartslagmeters bestaat uit 2 sensoren aan iedere kant. Elke sensor bestaat uit 2 metalen platen. De juiste manier om gemeten te worden is door beide metalen platen rustig vast te houden met beide handen. Met de juist opgevangen signalen zal het hart-symbool in het heartrate / bodytype scherm knipperen.

**Nb.** Er zijn twee hartslag meetsystemen, hand en draadloos, ingebouwd in de monitor. De hartslag gemeten via de handen zal eerst worden weergegeven. Wanneer de gebruiker een borstband als hartslagmeter gebruikt en de hartslagsensoren vasthoudt, zal de hartslag gemeten via de hartslagsensoren worden weergegeven.

Indien u een borstband gebruikt dient u de frequentie op 5k hz in te stellen. Wanneer de frequentie van de hartslagmeter (borstband) verschilt met die van de computer, zal de hartslag niet goed of niet worden weergegeven.

### **C. MANUAL PROGRAMMA**

Programma 1 is een handmatig instelbaar programma. Druk op de ENTER knop om de tijd (of afstand) en leeftijd te selecteren. Gebruik de ▲▼ knoppen om de waarden in te stellen. Het weerstandsniveau staat standaard ingesteld op level 6. Nadat u de START knop heeft ingedrukt om te beginnen met trainen, dient u de hartslagmeter (borstband) op de juiste manier toe te passen. Tijdens het trainen kunt u m.b.v. de ▲▼ knoppen het weerstandsniveau op elk moment aanpassen. Wanneer de leeftijd is ingevoerd, kan de computer een hartslag aanraden waarop u kunt trainen.

De hartslag die wordt aangeraden wordt berekend als  $85\% * (220 - \text{uw leeftijd})$ . Indien de leeftijd niet is ingesteld, zal de computer de standaardwaarde 161 aangeven volgens de formule  $85\% * (220 - 30)$ . Wanneer de gemeten hartslag boven de target heart rate (hartslag waarop u dient te trainen) komt, zal de waarde van de hartslag blijven knipperen op het scherm. **Let erop dat dit een waarschuwing of suggestie is voor de gebruiker dat hij/zij snelheid dient af te nemen of het niveau van de weerstand dient te verlagen.**

### **D. VOORGEPROGRAMMEERDE PROGRAMMA'S**

Programma 2 t/m 7 zijn voorgeprogrammeerd. Druk op de ENTER knop om de tijd (of afstand) en leeftijd te selecteren. Gebruik de ▲▼ knoppen om de waarden in te stellen. Gebruikers kunnen op verschillende niveaus trainen zoals de profielen van de programma's laten zien. Nadat u de START knop heeft ingedrukt om te beginnen met trainen, dient u de hartslagmeter (borstband)

op de juiste manier toe te passen. Tijdens het trainen kunt u m.b.v. de ▲▼ knoppen het weerstandsniveau op elk moment aanpassen.

Wanneer de leeftijd is ingevoerd, kan de computer een hartslag aanraden waarop u kunt trainen.

De hartslag die wordt aangeraden wordt berekend als  $85\% * (220 - \text{uw leeftijd})$ . Indien de leeftijd niet is ingesteld, zal de computer de standaardwaarde 161 aangeven volgens de formule  $85\% * (220 - 30)$ . Wanneer de gemeten hartslag boven de target heart rate (hartslag waarop u dient te trainen) komt, zal de waarde van de hartslag blijven knipperen op het scherm. **Let erop dat dit een waarschuwing of suggestie is voor de gebruiker dat hij/zij snelheid dient af te nemen of het niveau van de weerstand dient te verlagen.**

#### **E. BODY FAT PROGRAMMA**

Programma 8 is een speciaal programma, ontwikkeld om het lichaamsvetpercentage van de gebruiker te berekenen en aan de hand hiervan een uniek programma samen te stellen. De computer kan voor elk van de 9 lichaamstypen een apart profiel (programma) samen stellen. Druk op de ENTER toets om geslacht, lengte, gewicht en leeftijd te selecteren. Gebruik de ▲▼ knoppen om de waarden in te stellen. Nadat u de START knop heeft ingedrukt om het vetpercentage te berekenen, dient u de hartslagmeter (borstband) op de juiste manier toe te passen.

Daarna dient u nogmaals de START knop in te drukken, zodat de computer nogmaals een berekening kan maken. Vervolgens zullen de berekende waarden van het vetpercentage, BMR (Basal Metabolic Rate: Basale Stofwisselings Snelheid ), BMI (Body Mass Index) en het lichaamstype samen met het ontworpen programma kort worden weergegeven.

Druk op de START knop om te beginnen met trainen. Het programmaprofiel dat op het scherm wordt weergegeven is speciaal ontworpen voor uw lichaamstype.

De 'target heart rate' wordt als volgt berekend: Type 1-3:  $55\% * (220 - \text{leeftijd})$ , type 4-6:  $65\% * (220 - \text{leeftijd})$ , type 7-9:  $75\% * (220 - \text{leeftijd})$ . Wanneer de gemeten hartslag boven de target heart rate komt, zal de waarde van de hartslag blijven knipperen op het scherm. **Let erop dat dit een waarschuwing of suggestie is voor de gebruiker dat hij/zij snelheid dient af te nemen of het niveau van de weerstand dient te verlagen.**

#### **F. FOUTMELDING 'E3'**

Wanneer u uw handen niet juist op de sensoren plaatst, zal het scherm 'E3' aangeven. Om dit probleem op te lossen dient u de meetknoppen nogmaals in te toetsen en de sensoren direct met gestrekte armen vast te houden. Probeer uw lichaam niet te bewegen tijdens het meten.

**Nb:** Dit is alleen nodig indien de hartslagfunctie of body fat functie in gebruik is.

#### **G. HARTSLAG GESTUURDE PROGRAMMA'S**

Programma 9 t/m programma 12 zijn hartslag gestuurd. Wanneer u programma 9 heeft gekozen, dient u de ENTER knop in te toetsen om de tijd (of afstand) te selecteren. U kunt een target heart rate instellen om op te trainen binnen een bepaalde tijd of afstand.

In programma 10 t/m 12 dient u de ENTER knop in te toetsen om de tijd (of afstand) en leeftijd te selecteren. Gebruik de ▲ ▼ knoppen om de waarden in te stellen. Gebruikers kunnen trainen op 60% van de maximale hartslag binnen een bepaalde tijd of afstand in programma 10, 75% \* max. hartslag in programma 11 en 85% \* max. hartslag in programma 12. Nadat u de START knop heeft ingedrukt om te beginnen met trainen, dient u de hartslagmeter (borstband) op de juiste manier toe te passen.

In deze programma's zal de computer automatisch het weerstandsniveau aanpassen aan de hand van de huidige hartslag: de weerstand zal verhoogd worden wanneer de gemeten hartslag onder de target heart rate' ligt. Indien de gemeten hartslag boven de target heart rate ligt, zal de computer het niveau verlagen. Hierdoor zal de hartslag van de gebruiker dicht in de buurt van de target heart rate blijven, in een reikwijdte van -5 en +5.

## H. USER SETTING PROGRAMMA'S

Programma 13 en programma 14 kunnen door de gebruiker worden samengesteld. Gebruikers zijn in staat om de waarden in te stellen van de tijd, (of afstand), leeftijd en het weerstandsniveau van elk van de 10 kolommen. De waarden en profielen zullen na het invoeren in het geheugen worden opgeslagen. Nadat u de START knop heeft ingedrukt om te beginnen met trainen, dient u de hartslagmeter (borstband) op de juiste manier toe te passen.

Tijdens het trainen kunt u op elk moment m.b.v. de ▲▼ knoppen de weerstand aanpassen; dit wordt niet opgeslagen in het geheugen. Wanneer de leeftijd is ingevoerd, kan het zijn dat de computer een target heart rate aanraadt om op te trainen. De hartslag die wordt aangeraden ligt op  $85\% * (220 - \text{leeftijd})$ .

Indien de leeftijd niet is ingevoerd kan het zijn dat de computer de standaardwaarde aanraadt van 161; berekend als  $85\% * (220 - 30)$ . Wanneer de gemeten hartslag boven de target heart rate komt, zal de waarde van de hartslag blijven knipperen op het scherm. **Let op: dit is een waarschuwing en suggestie voor de gebruiker dat hij/zij snelheid moet afnemen of het niveau verlagen.**

## I. WATT CONTROL PROGRAMMA

Programma 15 is een watt controle programma (onafhankelijk systeem). Druk op de ENTER toets om de tijd (of afstand) watt en leeftijd te selecteren. Gebruik de ▲▼ knoppen om de waarden in te stellen. Nadat u de START knop heeft ingedrukt om te beginnen met trainen, dient u de hartslagmeter (borstband) op de juiste manier toe te passen.

Let op: tijdens het trainen kunt u de weerstand **niet** aanpassen. In dit programma zal de computer het weerstandsniveau aanpassen aan de hand van de ingestelde watt waarde. Bijv: Het niveau zal verhoogd worden wanneer de snelheid te laag is. Ook zal het niveau verlaagd worden wanneer de snelheid te hoog is. Daardoor zal de gecalculerde watt dicht in de buurt komen bij de vooraf ingestelde watt waarde. Met het invoeren van de leeftijd zal de computer een doel hartslag voorstellen om mee te trainen. De voorgestelde hartslag is volgens de formule  $85\% * (220 - \text{leeftijd})$ . Wanneer de leeftijd niet is ingevoerd kan het zijn dat de computer

de standaard waarde aanraadt van 161; berekend als 85% \* (220-30). Wanneer de gemeten hartslag boven de target heart rate komt, zal de waarde van de hartslag blijven knipperen op het scherm. **Let op: Dit is een waarschuwing en suggestie voor de gebruiker dat hij/zij de watt waarde lager moet instellen.**

**WATT TABEL ( AFHANKELIJK )**

RPM \ LEVEL	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	L16
20	5.2	8	10	12	14.2	16.3	18.5	20.2	22	23.7	26.8	28.8	32.8	33.6	37.3	38.9
30	11.4	17.9	22.9	26.6	31.2	36.4	41.7	45.4	51.3	54.7	59.3	64.9	68.3	73.2	80.3	81.3
40	17.3	28.4	35.4	41.6	49	56.9	65	71.3	78.3	83.2	94.3	101.3	113.3	118.7	129.3	137
50	26.8	42.7	52.5	63.3	74.2	87.6	99.9	109.1	120.5	131	146.3	158	166.9	175.1	193.1	203.9
60	35	49.5	64	78.5	93	107.5	122	132.5	151	165.5	175	194.5	209	220	238	252
70	42	63	82	94	112	131	151	163	182	190	208	228	237	251	260	287
80	53	80	103	119	139	163	188	205	227	232	264	285	308	324	335	363
90	64	97	124	145	168	196	227	247	274	279	316	342	369	386	399	433
100	72	117	152	179	213	250	285	313	352	380	415	458	480	504	546	575

## **J. PULSE RECOVERY FUNCTIE**

Dit is een functie dat uw conditie test aan de hand van het herstel van uw hartslag wanneer u stopt met trainen, met een schaal van F1.0 tot F6.0. F1.0 is het beste resultaat en F6.0 het slechtste resultaat, met een toename van 0.1. U kunt uw resultaat verbeteren doormiddel van trainen. Om de meting juist te laten verlopen dient u vlak nadat u klaar bent met trainen op de RECOVERY knop te drukken en daarna te stoppen met trainen. Nadat u de knop heeft ingetoetst dient u de hartslagmeter (borstband) juist toe te passen. De test zal 1 minuut duren en het resultaat zal op het scherm weergegeven worden. Wanneer u nogmaals de RECOVERY knop intoetst, zal u uit de PULSE RECOVERY FUNCTIE gaan.

**Nb:** Programma 1 tot 14 is een afhankelijk systeem. Programma 15 is een onafhankelijk systeem (watt controle programma).