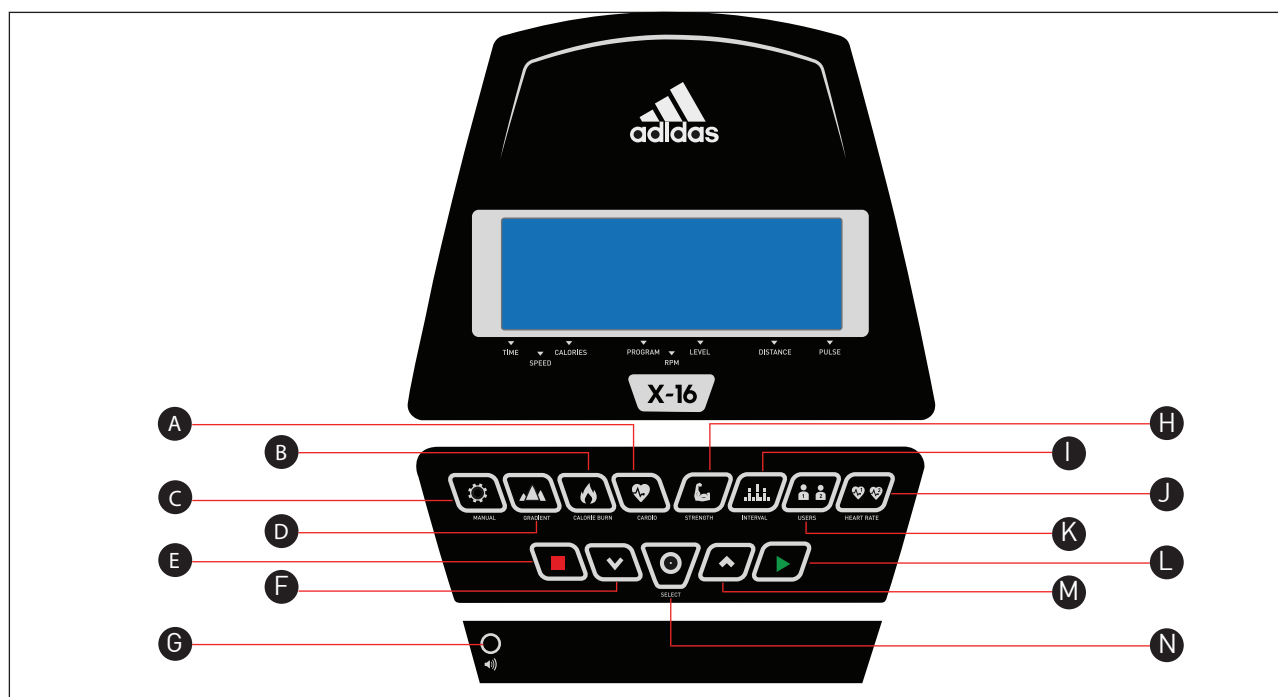


ELLIPTICAL X-16 CONSOLE GUIDE



COMPUTERFUNCTIES

- | | | |
|--|---|---|
| A Cardio | F Omlaag | J Heart Rate Program (Hartslagprogramma) |
| B Calorie Burn (Calorieverbranding) | G Mp3-ingang | K User Program (Gebruikersprogramma) |
| C Manual (Handmatig) | H Strength Program (Krachtprogramma) | L Starten |
| D Gradient (Helling) | I Interval Program (Intervalprogramma) | M Omhoog |
| E Stoppen | | N Select (Selecteren) |

KNOPFUNCTIES

Cardio

Hiermee start u het cardioprogramma.

Calorie Burn (Calorieverbranding)

Hiermee start u het programma voor calorieverbranding.

Manual (Handmatig)

Hiermee start u het handmatige programma.

Gradient (Helling)

Hiermee start u het hellingsprogramma.

Stoppen

Hiermee pauzeert u een programma (max. 5 minuten) of stopt en pauzeert u een training.

Omlaag

Hiermee verlaagt u de waarde.

Mp3-ingang

Steek de Aux hierin om muziek af te spelen via de luidsprekers.

Strength Program (Krachtprogramma)

Hiermee start u het krachtprogramma.

Interval Program (Intervalprogramma)

Hiermee start u het intervalprogramma.

Heart Rate Program (Hartslagprogramma)

Hiermee start u het hartslagprogramma.

User Program (Gebruikersprogramma)

Door de gebruiker gedefinieerd programma.

Starten

Hiermee start of reset u een training.

Omhoog

Hiermee verhoogt u de waarde.

Select (Selecteren)

Druk op deze knop om trainingstijd, afstand, calorieën en leeftijd in te voeren. Hiermee verandert u de gegevens op het display tijdens gebruik.

GEBRUIKSAANWIJZING

- 01 Wanneer de machine wordt aangesloten op een voedingsbron, wordt de computer opgestart met een pieptoon. Alle segmenten van het LCD-display lichten 2 seconden op. Vervolgens geeft een matrix de softwareversie van de console weer. De console geeft vervolgens de odometergegevens weer, met links de totale tijd (in uren) en rechts de virtuele afstand.
- 02 Het hoofdmenu wordt weergegeven. De gebruiker kan op **Starten** drukken om direct in de handmatige modus te beginnen. Alle waarden (**SPEED (snelheid)**, **DISTANCE (afstand)**, **TIME (tijd)**) tellen op vanaf nul. U kunt het weerstandsniveau tijdens een oefening wijzigen door op de pijl **omhoog** of **omlaag** te drukken. Midden op het scherm ziet u een track van **1/4 mijl** of **0,4 km** en een rondeteller die uw voortgang toont.

MPH wijzigen in **KPH** op de console.



- Houd de **start-**, **stop-** en **SELECT**-knoppen 5 seconden tegelijkertijd ingedrukt.
- Druk op de **SELECT**-knop.
- Gebruik de pijl **Omhoog/Omlaag** om **FUNCTIONS (functies)** te selecteren.
- Druk op **SELECT (selecteren)**.
- Gebruik de pijl **Omhoog/Omlaag** om **UNITS (maateenheden)** te selecteren.
- Druk op **SELECT (selecteren)**.
- Gebruik de pijl **Omhoog/Omlaag** om Miles (mijlen) of Kilometers te selecteren en druk dan op **SELECT (selecteren)**.
- Druk op de **stopknop** om te sluiten.
- Gebruik de pijl **Omhoog/Omlaag** om **EXIT (sluiten)** te kiezen en druk vervolgens op **SELECT (selecteren)**.

- 03 Voordat de gebruiker begint met de handmatige oefening, kan hij de gewenste training instellen voor **TIME (tijd)**.
- Druk in het hoofdmenu op het **MANUAL-programma (handmatig)**.
 - Geef uw **gewicht** op met de pijl **Omhoog/Omlaag** en druk vervolgens op **SELECT (selecteren)**.
 - Geef uw **leeftijd** op met de pijl **Omhoog/Omlaag** en druk vervolgens op **SELECT (selecteren)**.
 - Pas de duur van de training aan met de pijl **Omhoog/Omlaag**.
 - Druk op **Starten** om te beginnen.
 - Het programma begint nu bij weerstandsniveau 1. U stelt de weerstand af met de pijl **Omhoog/Omlaag**.
 - Tijdens het programma kunt u schakelen tussen de gegevens op het display door op **SELECT (selecteren)** te drukken.
 - Wanneer het programma is afgelopen, ziet u een overzicht van uw training in het berichtenvenster. Vervolgens keert u terug naar het hoofdmenu.

04 PROGRAMMA VOORAF INSTELLEN

- Druk in het hoofdmenu op **Gradient (helling)**, **Calorie Burn (calorieverbranding)**, **Cardio**, **Strength (kracht)** of **Interval**.
- Druk op **SELECT (selecteren)**.
- Geef uw **gewicht** op met de pijl **Omhoog/Omlaag** en druk vervolgens op **SELECT (selecteren)**.
- Geef uw **leeftijd** op met de pijl **Omhoog/Omlaag** en druk vervolgens op **SELECT (selecteren)**.
- Pas de duur van de training aan met de pijl **Omhoog/Omlaag** en druk op **SELECT (selecteren)** om door te gaan.
- Selecteer het **MAX**-niveau. Dit is het hoogste inspanningsniveau tijdens het programma. Gebruik de pijl **Omhoog/Omlaag** om dit af te stellen en druk vervolgens op **SELECT (selecteren)**.
- U bent nu klaar met instellen. Druk op de knop **STARTEN**.
- U kunt de zwaarte op elk moment aanpassen met de pijl **Omhoog/Omlaag**.
- Tijdens het programma kunt u schakelen tussen de gegevens op het display door op **SELECT (selecteren)** te drukken.
- Wanneer het programma is afgelopen, ziet u een overzicht van uw training in het berichtenvenster. Vervolgens keert u terug naar het hoofdmenu.



06 HRC (hartslagcontrole)



- Druk in het hoofdmenu op **Heart Rate (hartslag)** om **HRC1/HRC2** te selecteren.
- **Druk op SELECT (selecteren).**
- Geef uw **gewicht** op met de pijl **Omhoog/Omlaag** en druk vervolgens op **SELECT (selecteren).**
- Geef uw **leeftijd** op met de pijl **Omhoog/Omlaag** en druk vervolgens op **SELECT (selecteren).**
- Geef de **tijd** van uw training op met de pijl **Omhoog/Omlaag** en druk vervolgens op **SELECT (selecteren).**
- Geef uw trainingshartslag op (**60%, 70% of 80%** van uw **maximale hartslag**).
- Geef uw doelhartslag op.
- Druk op de knop **STARTEN** om te beginnen.
- **Beide** handen moeten op de pulssensoren liggen om de **hartslag** te registreren.



De maximale hartslag van de gebruiker wordt als volgt berekend: $220 - \text{leeftijd} = \text{totaal}$.

De **doelhartslag** geeft aan hoe hoog uw hartslag maximaal mag zijn (**MHR**). U kunt vervolgens op 60%, 70% of 80% hiervan trainen. Bijvoorbeeld:

- $220 - 40$ (leeftijd gebruiker) = 180 MHR
- $180 \times 0,6 = 108$ BPM
- Zo berekent u 60% van uw MHR

- De computer registreert de **DOELHARTSLAG** en laat de gebruiker binnen dit getal trainen. Het weerstandsniveau wordt automatisch gewijzigd.
- Als de hartslag te hoog is, zal de computer piepen om dit aan te geven.
- Als er geen hartslag wordt waargenomen, wordt het onderstaande op het scherm weergegeven.

07 Gebruikersprogramma

De gebruiker kan een eigen trainingsprofiel maken.

- Druk in het hoofdmenu op het **USER-programma (gebruiker)** om **USER 1 (gebruiker 1)** of **USER 2 (gebruiker 2)** te selecteren.
- **Druk op SELECT (selecteren).**
- Geef uw **gewicht** op met de pijl **Omhoog/Omlaag** en druk vervolgens op **SELECT (selecteren).**
- Geef uw **leeftijd** op met de pijl **Omhoog/Omlaag** en druk vervolgens op **SELECT (selecteren).**
- Pas de duur van de training aan met de pijl **Omhoog/Omlaag** en druk op **SELECT (selecteren)** om door te gaan.
- De eerste kolom gaat knipperen. U kunt nu het weerstandsniveau voor dit segment afstellen met de pijl **Omhoog/Omlaag.**
- Druk opnieuw op **SELECT (selecteren)** om elk segment af te stellen.
- Stel elke balk af door op de pijl **Omhoog/Omlaag** te drukken. Druk vervolgens op **SELECT (selecteren)** om naar het volgende segment te gaan.
- Herhaal de bovenstaande stappen voor alle segmenten (**20 segmenten**).
- Druk op de knop **STARTEN** om de oefening te beginnen zodra u klaar bent.
- U kunt de zwaarte op elk moment aanpassen met de pijl **Omhoog/Omlaag.**
- Tijdens het programma kunt u schakelen tussen de gegevens op het display door op **SELECT (selecteren)** te drukken.
- Wanneer het programma is afgelopen, ziet u een overzicht van uw training in het berichtenvenster. Vervolgens keert u terug naar het hoofdmenu.