

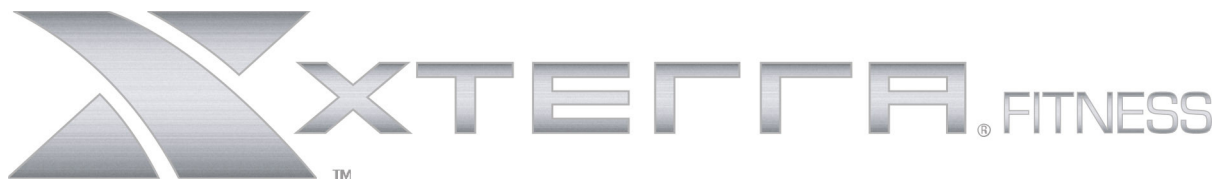


UB2.5 Hometrainer Handleiding

Lees de volledige handleiding vooraleer u uw nieuw toestel in gebruik neemt !

INHOUDSTAFEL

Productregistratie	3
Belangrijke veiligheidsinstructies	4
Belangrijke elektrische informatie	5
Bediening Console	6
Hoofdfuncties	6
Functies	7
Trainingsparameters	8
Manueel Programma	9
Voorgeprogrammeerde programma's	9
Watt Programma	11
Lichaamsvetmeting	11
Gebruik Hartslagband	12
Doelhartslag Programma	13
Hartslagcontrole Programma	13
Gebruikersprogramma	



Gefeliciteerd met uw nieuwe fiets en welkom bij de XTERRA Fitness Family!

Bedankt voor uw aankoop van deze fiets van XTERRA Fitness. Uw nieuwe fiets is vervaardigd door één van de meest toonaangevende fitnessfabrikanten ter wereld en wordt ondersteund door een van de meest uitgebreide beschikbare garanties.

Via uw verdeler zal XTERRA Fitness er alles aan doen om er voor te zorgen dat u de volgende jaren optimaal van uw nieuwe eigendom kunt genieten. Als u de fiets niet rechtstreeks bij XTERRA Fitness heeft aangekocht, zal de plaatselijke verdeler waar u de hometrainer heeft gekocht, alle garantie- en servicevereisten van XTERRA Fitness beheren. Het is hun verantwoordelijkheid om u informatie te verstrekken. Het onderhoudspersoneel heeft de ervaring en de technische kennis om u verder te helpen, om uw ervaring te optimaliseren en u snel verder te helpen bij eventuele problemen.

Noteer voor alle zekerheid hieronder de naam van uw verdeler, zijn telefoonnummer en de datum van aankoop, zodat u uw dealer gemakkelijk kunt contacteren.

**XTERRA Fitness waardeert uw vertrouwen.
XTERRA Fitness staat altijd voor u klaar!**

XTERRA FITNESS VERDELER:

TELEFOON:

DATUM AANKOOP:

PRODUCTREGISTRATIE

Noteer het serienummer van dit fitnessproduct in de ruimte hieronder:

Serienummer:

De productregistratiekaart moet volledig worden ingevuld en worden teruggestuurd naar Fitness Trading: Stadsheide 3, 3500 Hasselt, België

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

WAARSCHUWING – Lees alle instructies vooraleer u dit toestel in gebruik neemt.

GEVAAR – Om het gevaar op elektrische schokken te vermijden, haal uw XTERRA toestel uit het stopcontact vooraleer u begint te reinigen en/of aan het toestel begint te werken.

WAARSCHUWING – Om het risico op brandwonden, vuur, elektrische schokken of verwondingen van personen te voorkomen, installeer het toestel op een vlakke ondergrond met toegang tot een 110-volt, 15-amp (220-volt, 10-amp) geaard stopcontact waar enkel het toestel op aangesloten is.

GEBRUIK GEEN VERLENGSNOER TENZIJ HET MINIMUM EEN A 14AWG OF BETER IS.

- Gebruik het toestel niet op hoogpolig tapijt met loszittende plukken. Dit kan zowel het toestel en het tapijt beschadigen.
- Houd kinderen onder de 13 jaar uit de buurt van het toestel. Er zijn verscheidene punten waar men kan klem zitten of die op een andere manier schade kunnen veroorzaken. Houd de handen uit de buurt van alle bewegende onderdelen.
- Gebruik het toestel nooit wanneer de stekker of het snoer beschadigd is. Als het toestel niet naar behoren werkt, neem contact op met uw verdeler.
- Houd het snoer uit de buurt van warme oppervlakken.
- Gebruik het toestel niet op een plaats waar aerosolsprays worden gebruikt of ergens waar zuurstof wordt toegediend. Vonken van de motor kunnen een omgeving met hoge gasdensiteit doen ontsteken.
- Steek geen voorwerpen of laat geen voorwerpen vallen in de openingen van het toestel
- Niet buitenshuis gebruiken.
- Om af te koppelen, zet alle schakelaars uit en trek dan de stekker uit het stopcontact.
- Gebruik het toestel niet voor andere doeleinden dan waar het voor bedoeld is.
- De handsensoren zijn geen medische instrumenten. Verschillende factoren, o.a. de beweging van de gebruiker, kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagmeting beïnvloeden. De sensoren zijn enkel bedoeld als hulp bij het bepalen van de hartslag in het algemeen.
- Draag geschikt schoeisel. Hoge hakken, geklede schoenen, sandalen of blote voeten zijn niet geschikt voor gebruik met dit toestel. Sportschoenen zijn aangewezen om vermoeidheid van de benen te voorkomen.
- Dit toestel is niet bedoeld voor personen met een fysieke, mentale of zintuiglijke beperking of voor personen met gebrek aan ervaring en kennis, tenzij deze instructies krijgen betreffende het gebruik van het toestel door een bevoegd persoon.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES – DENK AAN UW VEILIGHEID!



BELANGRIJKE ELECTRISCHE INSTRUCTIES

WAARSCHUWING!

NOOIT de covers verwijderen zonder het toestel uit het stopcontact te halen.

Als de spanning varieert met tien procent (10%) of meer is het mogelijk dat de prestatie van uw toestel wordt beïnvloed. Zulke omstandigheden worden niet gedekt door de garantie. Als u merkt dat de spanning te laag is, neem dan contact op met uw energievoorzieningsbedrijf of een gediplomeerd electricien zodat uw toestel op de juiste manier kan worden getest.

Stel dit toestel **NOOIT** bloot aan regen of vocht. Dit product is **NIET** ontworpen voor buitenshuis gebruik, vlakbij een zwembad of een spa, of elke andere vochtige omgeving. De specificaties voor de temperatuur zijn 4 to 48 graden Celcius, en vochtigheid is 95% niet-condenserend (geen waterdruppels die zich vormen op de oppervlaktes).

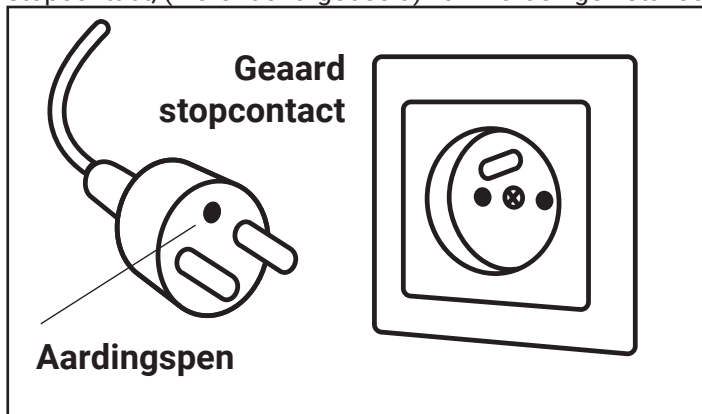
STROOMONDERBREKERS: Sommige stroomonderbrekers die in woningen worden gebruikt, zijn niet geschikt voor hoge stroompieken die kunnen optreden wanneer een fiets voor het eerst wordt aangezet of zelfs tijdens normaal gebruik. Als uw fietsover de stroomonderbreker van het huis uitschakelt (ook al is dit de juiste stroomsterkte) maar niet de stroomonderbreker op de fiets zelf, moet u de stroomonderbreker van het huis vervangen door een onderbreker met hoog inschakelstroomvermogen. Dit probleem valt **NIET** onder de garantie omdat wij als fabrikant, deze toestand niet kunnen controleren. Dit onderdeel is verkrijgbaar in de meeste electrowinkels.

AARDINGSINSTRUCTIES

Dit product moet geaard worden. Als het elektrisch systeem van de fiets defect is of defect raakt, biedt aarding de minste weerstand voor elektrische stroom, waardoor het risico van een elektrische schok wordt verminderd. Dit product is uitgerust met een snoer met een aardingsstekker. Deze stekker moet in een geschikt stopcontact worden gestoken dat correct is geïnstalleerd en geaard, in overeenstemming met alle lokale codes en verordeningen.

GEVAAR - Verkeerde aansluiting van de aarding van de apparatuur kan leiden tot een elektrische schok. Raadpleeg een gekwalificeerde electricien of onderhoudsmonteur als u twijfelt of het product goed is geaard. Wijzig de stekker die bij het product wordt geleverd niet als deze niet in het stopcontact past. Laat een goed stopcontact installeren door een gekwalificeerde electricien.

Dit product wordt gebruikt op een nominaal circuit van 120 volt en heeft een aardingsstekker die lijkt op de plug die hieronder wordt geïllustreerd. Een tijdelijke adapter die lijkt op de onderstaande adapter kan worden gebruikt om deze stekker aan te sluiten op een 2-polige contactdoos, zoals hieronder wordt weergegeven, als er geen goed geaard stopcontact beschikbaar is. De tijdelijke adapter mag alleen worden gebruikt tot een goed geaard stopcontact, (hieronder afgebeeld) kan worden geïnstalleerd door een gekwalificeerde electricien.



HOE WERKT UW HOMETRAINER

MAAK KENNIS MET HET BEDIENINGSPANEEL

MODEL UB2.5



HOOFDFUNCTIES

START/STOP:

1. Starten en stopt de training
2. Start het meten van vet%
3. Houd de toets voor 3 seconden ingedrukt om te resetten

DOWN: vermindert de weerstand/tijd/afstand

UP: vermeerderd de weerstand/ tijd/afstand

ENTER: de inbreng van de gewenste training

RECOVERY: werkt enkel wanneer een hartslag frequentie wordt gemeten. Het is een indicatie van een bepaald fitheidsniveau. Wordt gemeten na het sporten en geeft u een score van 1 tot 6 waarbij 1 een hoog fitheidsniveau is en 6 een laag fithiedsniveau.

MODE: verander van RPM naar snelheid, afstand, WATT of calorieën. door het startbericht. Het bedieningspaneel is klaar voor gebruik.

FUNCTIES

SPEED: laat de huidige snelheid zien, de maximum snelheid is 99.9 km/u

RPM: laat de huidige rotaties per minuut van de pedalen zien.

TIME: geeft de huidige trainingstijd waar, kan van 0 tot 99.59 min worden ingesteld.

DIST: Accumuleert de trainingsafstand van 0 tot 999.9 km/u

WATT: Laat het huidige WATT verbruik zien.

CAL: Geeft de verbrandde calorieën weer van 0 tot 9999 of gebruikers kunnen ook een gericht aantal calorieën instellen.

HEART RATE: laat de huidige hartslag zien in slagen per minuut.

TARGET HEART RATE: gebruikers kunnen hun gewenste hartslag gericht instellen.

PROGRAM: er zijn 24 verschillende trainingsprogramma's waaruit u kan kiezen.

LEVEL: de programma's tonen 24 levels van belastingniveau weergegeven in 8 blokken in elke rij. Elke rij representeert 1 minuut afgeronde training.

TRAININGSSELECTIE

Na het opstarten selecteer **UP/DOWN** om een training te selecteren om daarna op **ENTER** te duwen om de training te starten. Er zijn 7 basistrainingen: manueel / vooringestelde trainingen / Watt / lichaamsvet programma / gericht hartslagprogramma / hartslagcontrole programma en gebruikersprogramma.

TRAININGSPARAMETERS

(tijd/afstand/calorieën/WATT/gerichte hartslag)

Afstellen van trainingsparameters:

Na het selecteren van het gewenste trainingsprogramma kan u voor geprogrammeerde kiezen om de gewenste resultaten te bekomen.

Opmerking: Sommige parameters zijn in bepaalde programma's niet instelbaar. Tijd en afstand kunnen niet worden ingesteld in dezelfde training.

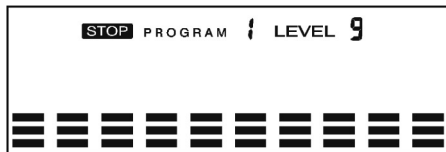
Eens een programma is geselecteerd zal door op **ENTER** te drukken tijd **TIME** of tijd parameter beginnen te pinken. Door **UP/DOWN** toets te gebruiken kan u de gewenste tijd instellen. Druk op **ENTER** om de tijd in te geven. Het pinken zal stoppen en overgaan naar de volgende parameter. Blijf de **UP/DOWN** toets gebruiken om parameters te wijzigen en druk op **START/STOP** om de training te starten of stoppen.

MEER OVER TRAININGSPARAMETERS

PARAMETER	INSTELLING BEREIK	STANDAARD WAARDE	VERHOGEN / VERLAGEN	BESCHRIJVING
Tijd	0:00 - 99:00	00:00	± 1:00	<ol style="list-style-type: none"> Als het display 0:00 is, telt de tijd op. Wanneer de Tijd 1:00 - 99:00 is, zal het terugtellen naar 0:00.
Afstand	0:00 - 999.0	0.00	± 1.0	<ol style="list-style-type: none"> Wanneer het display 0.00 is, telt de Afstand op. Wanneer Afstand 1.0 - 990.0 is, telt het af naar 0.00.
Calorieën	0 - 9995	0	± 5	<ol style="list-style-type: none"> Wanneer het scherm 0 is, telt het aantal calorieën op. Wanneer Calorieën 5 - 9995 is, telt het af naar 0.
Watt	40 - 250	100	± 5	De gebruiker kan de wattwaarde alleen instellen in het Watt regelingsprogramma.
Leeftijd	10 - 99	30	± 1	De streefhartslag is gebaseerd op de leeftijd. Wanneer de hartslag hoger is dan de doelhartslag, zal het nummer van de hartslag knipperen.
Hartslag	60 - 220	90	± 1	Parameters instellen voor de Target Heart Rate.

PROGRAMMA BEDIENING

MANUEEL PROGRAMMA



Selecteer het manuele programma door de **UP/DOWN** toets te gebruiken. Druk daarna op **ENTER**. De eerste meeteenheid **TIME** zal beginnen met pinken. De waarden kunnen veranderd worden door de **UP/DOWN** toets te gebruiken en bevestig de gewenste waarde door op **ENTER** te drukken. Ga over naar de volgende meeteenheid. Ga door al de gewenste waarden en begin met uw training door op de **START/STOP** toets te drukken.

Opmerking: Wanneer één van de trainingsparameters tot nul aftelt, geeft de console een pieptoon en stopt de training automatisch. Druk op **START** om de training voort te zetten om de ingestelde onvoltooide trainingsdoelen te bereiken.

VOORGEPROGRAMMEERDE PROGRAMMA'S

Er zijn 12 voorgeprogrammeerde programma's ROLLING/VALLEY/ FAT BURN (vetverbranding)/RAMP/ STEPS/ OBSTACLE/ INTERVALS/ PLATEAU/ CLIMBING/ OFF ROAD/FASTREK. Alle programma's zijn voorzien van 24 levels van weerstand.

Parameters instellen voor vooraf ingestelde programma's

Het instellen van de gewenste waarden in de voorgeprogrammeerde programma's doe je als volgt: selecteer 1 van de voorgeprogrammeerde programma's door de **UP/DOWN** toets en daarna de **ENTER** toets te gebruiken. De 1ste meeteenheid **TIME** zal beginnen met flitsen wat u verteld dat u nu de tijd nu kan instellen door gebruik van de **UP/DOWN** toets. Selecteer de gewenste waarde door op **ENTER** te duwen. Ga door alle gewenste meeteenheden. Begin de training door **START/STOP** te gebruiken.

Training in elk vooraf ingesteld programma

Gebruikers kunnen sporten op verschillende weerstandsniveaus in verschillende intervals naarmate het gewenste programma flitst. Gebruikers kunnen de weerstand veranderen door de **UP/DOWN** toets te gebruiken.

Opmerking: als de gebruiker de doeltijd voor de training instelt, kan de volgende parameter, **DISTANCE**, niet worden aangepast. Wanneer één van de trainingsparameters tot nul aftelt, laat de console een pieptoon horen en stopt de training automatisch. Druk op de **START** toets om de training voort te zetten en de nog niet voltooide trainingsdoelen te bereiken.

VOORAF INGESTELDE PROGRAMMA'S (P2 - P13)

STOP PROGRAM 2 LEVEL 4



STOP PROGRAM 3 LEVEL 13



STOP PROGRAM 4 LEVEL 3



STOP PROGRAM 5 LEVEL 3



STOP PROGRAM 6 LEVEL 6



STOP PROGRAM 7 LEVEL 6



STOP PROGRAM 8 LEVEL 9



STOP PROGRAM 9 LEVEL 6



STOP PROGRAM 10 LEVEL 6



STOP PROGRAM 11 LEVEL 9



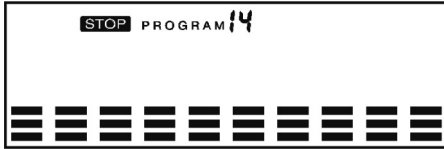
STOP PROGRAM 12 LEVEL 9



STOP PROGRAM 13 LEVEL 6



PROGRAMMA OP VERBRUIK IN WATT WEER GEVEN



Selecteer het watt programma door **UP/DOWN** toets te gebruiken. Druk daarna op de **ENTER** toets. De 1ste meeteenheid **TIME** zal beginnen met flitsen wat u verteld dat u nu de tijd nu kan instellen door gebruik van de **UP/DOWN** toets. Selecteer de gewenste waarde door op **ENTER** te duwen. Ga door alle gewenste meeteenheden. Begin de training door **START/STOP** te gebruiken.

Opmerking: Wanneer een van de trainingsparameters tot nul aftelt, laat de console een pieptoon horen en stopt de training automatisch. De computer past de weerstand automatisch aan afhankelijk van de snelheid om een constante wattwaarde te behouden. De gebruiker kan de **UP/DOWN** toets gebruiken om de wattwaarde tijdens de training aan te passen.

LICHAAMSVETMETING



Instellen van gegevens voor lichaamsvet

1. Selecteer Lichaamsvet met behulp van de **UP/DOWN** toets en druk vervolgens op **ENTER**.
2. "Male" knippert om aan te geven dat het geslacht kan worden aangepast met de **UP/DOWN** toets. Druk op **ENTER** om de geslachtsinstelling op te slaan en naar de volgende instelling te gaan.
3. Een lichaamslengte van "175" knippert om aan te geven dat de lichaamslengte met de **UP/DOWN** toets kan worden ingesteld. Druk op de **ENTER** toets om de waarde op te slaan en naar de volgende instelling te gaan.
4. Een gewicht van "75" knippert om aan te geven dat het gewicht kan worden aangepast met de **UP/DOWN** toets. Druk op de **ENTER** toets om de waarde op te slaan en naar de volgende instelling te gaan.
5. Een Leeftijd van "30" knippert om aan te geven dat de Leeftijd kan worden aangepast met de **UP/DOWN** toets. Druk op **ENTER** om de waarde op te slaan.
6. Druk op **START/STOP** om de meting te starten. Zorg ervoor dat u de handpulsgrepen vasthoudt. Na 15 seconden zal het display het lichaamsvet %, BMR, BMI & BODY TYPE tonen.
7. Druk op de **START/STOP** toets om terug te keren naar het hoofdscherm.

Lichaamstypes: Er zijn 9 mogelijke lichaamstypes volgens het berekende VET%.

Type 1 is van 5% tot 9%.

Type 2 is van 10% tot 14%.

Type 3 is van 15% tot 19%.

Type 4 is van 20% tot 24%.

Type 5 is van 25% tot 29%.

Type 6 is van 30% tot 34%.

Type 7 is van 35% tot 39%.

Type 8 is van 40% tot 44%.

Type 9 is van 45% tot 50%.

BMR: Basal Metabolic Rate is de hoeveelheid energie die dagelijks in rust wordt verbruikt.

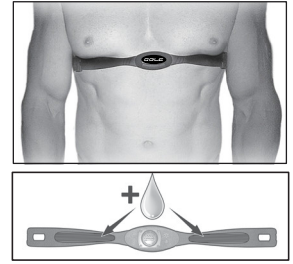
BMI: Body Mass Index is een algemeen lichaamstype gebaseerd op lengte en gewicht.

GEBRUIK (OPTIONELE) HARTSLAGBAND

De hartslagband is optioneel en niet inbegrepen bij uw toestel. Vraag meer info in de winkel waar u uw toestel hebt aangekocht.

Hoe u hartslagband dragen:

1. Klik de zender vast op de elastische band.
2. Span de elastische band zo strak mogelijk aan, maar zorg dat het nog comfortable blijft.
3. Plaats het zendergedeelte in het midden van de borstkas boven uw hart met het logo naar boven. (sommige personen moeten het iets meer naar links plaatsen).
Klik de elastische band vast.
4. Plaats de band net onder de borstspieren.
5. Zweet is een goede geleider om nauwkeurig de hartslag te meten. Maar vooraf kan u gewoon een beetje water gebruiken om de band te bevochtigen (de contactpunten zijn de twee geribbelde zones aan de binnenkant). Het wordt aanbevolen om de borstband reeds enkele minuten voor de training te dragen.
Door de lichaamssamenstelling van de gebruiker kan het wat langer duren vooraleer er een continu signaal wordt opgevangen. Na de opwarming zal dit probleem vanzelf minderen. De borstband blijft perfect werken ook als er kledij over gedragen wordt.



De afstand tussen zender/ontvanger is belangrijk om een goed signaal te hebben. Die afstand varieert soms maar over het algemeen moet u in de buurt van de conXTERRA blijven voor een betrouwbaar resultaat. De zender moet contact hebben met de huid. Een zeer dun shirt zou eventueel ook nog kunnen (in dit geval best de zone waar het T-shirt tussen de band zit ook een beetje bevochtigen).

Opmerking: De zender start automatisch wanneer er een hartslag wordt waargenomen. Het stopt ook automatisch wanneer er geen hartslag meer wordt waargenomen. Alhoewel de borstband waterafstotend is, kan vocht valse signalen creëren, daarom is het best om na gebruik de borstband goed te drogen om de levensduur van de batterij te verlengen (geschat op 2500 uur). Vervangbatterij is de Panasonic CR2032.

FOUTIEVE RESULTATEN

Opgepast! Gebruik het niet als de resultaten sterk schommelen en onlogische resultaten geeft; dit betekent dat er een probleem is.

ONREGELMATIGE WERKING

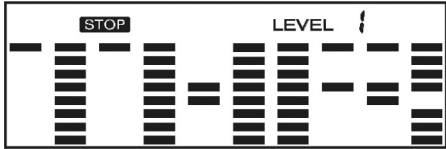
WAARSCHUWING! Gebruik deze elliptische trainer niet voor hartslagprogramma's tenzij een actuele hartslagwaarde wordt weergegeven! Als hoge, extravagante en willekeurige getallen worden weergegeven, ze duiden op een probleem.

Mogelijke oorzaken voor onlogische resultaten:

1. Microgolfovens, TV's, kleine toestellen, enz.
2. Fluorescentie lampen.
3. Sommige beveiligingssystemen.
4. Electronisch hek voor huisdier.
5. Sommige mensen hebben problemen met het meten van het signaal op hun huid. Een mogelijke oplossing is de band ondersteboven aan te doen (dus logo ondersteboven).
6. De antenne die de hartslag oppikt is erg gevoelig. Als er interferentie is van een andere bron dan is het soms een hulp om het toestel zelf 90° te draaien .
7. Een andere borstband in de buurt van de conXTERRA.

Als het probleem blijft aanhouden, neem contact op met uw verdeler .

PROGRAMMA DOELHARTSLAG

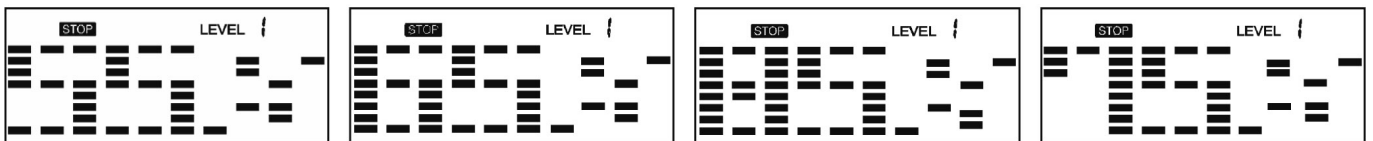


Parameters instellen voor het Doelhartslagprogramma

Selecteer Doelhartslag met de **UP/DOWN** toets en druk op de **ENTER** toets. De eerste parameter "Tijd" knippert om aan te geven de waarde kan worden aangepast met de **UP/DOWN** toets. Druk op de **ENTER** toets om de waarde op te slaan en naar de volgende parameter te gaan die aangepast moet worden. ******(Als de gebruiker de doeltijd voor de training instelt, kan de volgende parameter, Afstand, niet worden aangepast. Ga door alle gewenste parameters en druk op **START/STOP** om de training te starten.

Opmerking: Als uw hartslagmeting boven of onder (± 5) de streefwaarden voor de hartslag ligt, zal de computer de weerstand automatisch aanpassen; hij controleert dit ongeveer om de 10 seconden. Als het hart hartslag signaal verdwijnt, zal de computer de weerstandsbelasting 60 seconden constant en zal daarna de weerstand elke 10 seconden met 1 niveau verlagen. Wanneer een van de trainingsparameters tot nul aftelt, geeft de console een pieptoon en stopt de training automatisch. Druk op **START** toets om de training voort te zetten en de nog niet voltooide trainingsdoelen te bereiken.

PROGRAMMA HARTSLAGCONTROLE



Er zijn 4 selecties voor de doelpols:

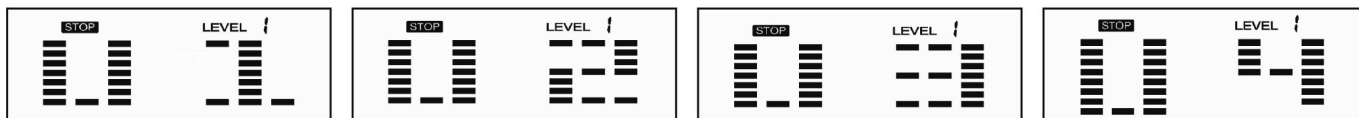
- HRC- 55% TARGET H.R= 55% van (220-AGE)
- HRC - 65% TARGET H.R= 65% van (220-AGE)
- HRC - 75% TARGET H.R= 75% van (220-AGE)
- HRC - 85% TARGET H.R= 85% van (220-AGE)

Parameters voor hartslagcontroleprogramma's instellen

Selecteer een van de hartslag regelprogramma's met behulp van de **UP/DOWN** toets en druk op de **ENTER** toets. De eerste parameter "Tijd" knippert om aan te geven dat de waarde kan worden aangepast met de **UP/DOWN** toets. Druk op de **ENTER** toets om de waarde op te slaan en naar de volgende parameter te gaan te worden aangepast. ******(Als de gebruiker de doeltijd voor de training instelt, dan kan de volgende parameter van Ga door alle gewenste parameters en druk op **START/STOP** om de training te starten.

Opmerking: Als uw hartslagmeting boven of onder (± 5) de streefwaarden voor de hartslag is, zal de computer de weerstand automatisch aanpassen; hij controleert dit ongeveer om de 10 seconden. Als het hartslagsignaal verdwijnt, zal de computer de weerstand gedurende 60 seconden constant houden en vervolgens de weerstand elke 10 seconden met 1 niveau verlagen. Wanneer één van de trainingsparameters tot nul aftelt, geeft de console een pieptoon en stopt de training automatisch. Druk op **START** toets om de training voort te zetten en de nog niet volbrachte trainingsdoelen te bereiken.

GEBRUIKERSPROGRAMMA



Dankzij vier gebruikersprogramma's kan de gebruiker zijn eigen persoonlijke programma's maken.

Parameters instellen voor gebruikersprogramma's

Selecteer "User" met de **UP/DOWN** toets en druk op de **ENTER** toets. De eerste parameter, "Tijd" zal knipperen om aan te geven dat de waarde kan worden aangepast met de **UP/DOWN** toets. Druk op de **ENTER** toets om de waarde op te slaan en naar de volgende in te stellen parameter te gaan. ******(Indien de gebruiker de doeltijd instelt om te trainen, dan kan de volgende parameter, Afstand, niet worden aangepast) Ga verder door alle gewenste parameters. Nadat het instellen van de parameters voltooid is, zal rij 1 van het profiel knipperen. Gebruik de **UP/DOWN** toets om het niveau aan te passen en druk dan op **ENTER** tot u klaar bent (in totaal 10 keer). Druk op **START/STOP** om de training.

Opmerking: Wanneer een van de trainingsparameters tot nul aftelt, geeft de console een pieptoon en stopt de training automatisch. Druk op **START** toets om de training voort te zetten om de ingestelde onvoltooide trainingsdoelen te bereiken.

FITNESSTRADING

Stadsheide 3 / 3500 Hasselt / Belgium / +32 (0) 11 76 12 70 / info@fitnesstrading.com