

# Handleiding



**LEES AANDACHTIG ALVORENS HET TOESTEL TE GEBRUIKEN.**

## INSCHAKELEN

Plaats 2 batterijen Mignon AA of UM-3 1.5 V. Let op, het toestel wordt geleverd zonder batterijen !

Nadat u de batterijen heeft geïnstalleerd en/of nadat u op de toets heeft gedruwd, zal het scherm oplichten. Indien het scherm niet functioneert, dient u de batterijen opnieuw te installeren.

Programmeer aansluitend de gebruikers data (geslacht, leeftijd, lengte en gewicht) via UP/DOWN/ENTER.

De console licht automatisch op zodra u begint te trappen. Snelheid, tijd, afstand, calorieverbruik en hartslag worden afwisselend weergegeven.

## TOETSEN EN OMSCHRIJVING

**ENTER** Data ingave.  
Houd deze knop 4 seconden ingedrukt om de console opnieuw op te starten.

**MEASURE** Weergave van lichaamsvet %, BMI (Body Mass Index) en BMR (Basal Metabolic Rate).

Druk op deze knop na het beëindigen van de trainingssessie, en hou vervolgens beide sensoren stevig vast. Na verloop van 60 seconden worden deze gegevens weergegeven

De weergegeven waarden zijn geschatte waarden op basis van de ingevoerde gegevens en kunnen enkel als richtlijn worden gebruikt.

**Raadpleeg uw arts voordat u begint met een trainingsprogramma. Hij kan u adviseren over de training die geschikt kan zijn voor u.**

**UP/DOWN** Data ingave, opwaarts/neeerwaarts.

**RECOVERY** Weergave van de hartslagrecuperatie.

Druk op deze knop na het beëindigen van de trainingssessie, en hou vervolgens beide sensoren stevig vast.

Na verloop van 60 seconden wordt de recovery rate weergegeven: F1 t/m F6.

F1 duidt op een snelle recuperatie; F6 op een trage recuperatie.

(Druk opnieuw op de recovery toets om terug te keren naar het hoofdmenu).

**Bodyfat** Ingave van persoonsgegevens.

## PROGRAMMATIE

**SCAN** Automatische scanweergave van elke functie op het grote scherm.

**TIME** Weergave van oefentijd.

**SPEED** Snelheidsweergave in km/u.

**DISTANCE** Weergave van afstand.

**CAL** Benaderende weergave calorieverbruik. Let op: dit is een standaard, niet-geijkte waarde en kan niet als standaard referentie gebruikt worden.

**PULSE** Geeft uw hartslag weer van zodra u de handsensoren aan het stuur vasthoudt. Een stabiele meting gebeurt enkel wanneer beide sensoren gelijktijdig worden vastgehouden.

Na verloop van 30 seconden tot 1 minuut wordt de hartslag weergegeven op het scherm.

*HARTSLAGLEZING VIA DEZE COMPUTER IS EEN BENADERENDE NIET GEIJKTE WAARDE, EN MAG NIET ALS LEIDRAAD AANGEWEND WORDEN IN EEN CARDIO-GERELATEERDE THERAPIE.*

*IN GEVAL VAN DUIZELIGHEID, MISSLIJKHEID, PIJN OP DE BORST OF ANDERE ABNORMALE SYMPTOMEN: ONMIDDELIJK STOPPEN MET TRAINEN EN ZONDER VERTRAGING EEN ARTS RAADPLEGEN.*

*DEZE HANDLEIDING KAN ENKEL GEBRUIKT WORDEN ALS LEIDRAAD. DE FABRIKANT KAN NIET VERANTWOORDELIJK GEHOUDEN WORDEN VOOR EVENTUELE FOUTEN BIJ DE VERTALING NOCH VOOR EVENTUELE VERANDERINGEN IN DE TECHNISCHE SPECIFICATIES.*

*OM EVENTUELE RISICO'S TE VERMIJDEN IS HET AAN TE RADEN UW HUISARTS TE RAADPLEGEN ALVORENS U START MET OEFENEN, ZEKER WANNEER U GEDURENDE EEN LANGERE PERIODE GEEN FYSIEKE INSPANNINGEN HEEFT GELEVERD. DIT IS VOORAL BELANGRIJK VOOR MENSEN OUDER DAN 35 OF MENSEN MET GEKENDE GEZONDHEIDSPROBLEMEN.*

*DE FABRIKANT IS NIET VERANTWOORDELIJK VOOR PERSOONLIJK LETSEL NOCH MATERIËLE SCHADE BIJ GEBRUIK VAN DIT TOESTEL.*