



VARDON XTR

FINNLO

finnlo.com
HAYKATY SPORT AC

Art. Nr.: 3194
ID: 111161

4. Pflege und Wartung

Wartung

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundenservice sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege

- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer gelangt.
- Bauteile (Lenker, Sattel), welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

4. Care and Maintenance

Maintenance

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture penetrates into the computer.
- Components (handlebar, saddle) that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

5. Computer

5. Computer



5.1 Functietoetsen

Pijltjestoetsen:

Verhoging/ verlaging van functiewaarden en weerstandsniveaus. Langer indrukken activeert de automatische waardezoeker.

Programmatoetsen:

Elke programmatoets is aan een profiel toegewezen.

ENTER:

Door indrukken kan een functie worden bevestigd.

HR1, HR2, IND:

In de hartslagprogramma's zijn al hartslagpercentages voor uw training opgeslagen. HR1: 65%, HR2: 90% en bij IND kunt u de maximale waarde zelf bepalen.

DATA:

U kunt trainingsgegevens opvragen, zoals de totale trainingsduur of gegevens van de individuele trainingseenheden.

5.1 Computer keys

arrow keys:

Program selection or increase/decrease of values as well the resistance. A longer press will start the automatic value finder.

ROGRAMS:

Each button stands for a special program.

ENTER

By pressing this key, a function will be confirmed.

HR1, HR2, IND:

There is already a percentage of your exercise heartrate saved. HR1= 65%, HR2: 90% and for IND you are able to set your own trainings heartrate.

DATA:

Exercise data, like odometer or single data can be checked.

RESET:

Deze toets dient om één stap terug te gaan.

RECOVERY:

Druk bij het einde van de training op "RECOVERY" en stop met trappen. De computer meet gedurende 60 seconden uw puls. Bij een pulsverschil van ca. 20% krijgt u het cijfer F1 (zeer goed).

5.2 Kalenderfunctie

Om correcte gegevens in het trainingsdagboek weer te geven, moet aan het begin van de eerste training de datum worden ingevoerd. Als u de datum/tijd moet veranderen, druk dan gedurende twee seconden beide pijltjestoetsen tegelijkertijd in en wijzig datum/tijd. Als na verloop van tijd bij elke training datum/tijd worden gevraagd, moet de batterij CR 2032 in de computer worden vervangen. Open daarvoor de achterkant van de computer door de schroeven los te draaien en vervang de batterij.

5.3 Persoonlijke gegevens

USER: Het is mogelijk USER (gebruikers) op te slaan. Bij USER "0" kunnen geen gegevens opgeslagen worden, bij USER 1-4 kunnen gegevens opgeslagen worden. Ook kunnen de namen van USER 1-4 worden gewijzigd.

Invoer van persoonlijke gegevens:

Om een naam te wijzigen, selecteert u in een willekeurig programma de USER (1-4) die u wilt aanpassen. Drukken de ENTER-toets langer dan twee seconden in. De eerste positie knippert. Met de pijltjestoetsen kan de letter worden gewijzigd. Met de ENTER-toets wordt dit bevestigd en knippert de volgende letter. Als de invoer klaar is, drukt u opnieuw gedurende twee seconden op de ENTER-toets. De leeftijd (AGE) knippert. Met de pijltjestoetsen kunt u uw leeftijd invoeren en met ENTER bevestigen.

Gewicht (weight) knippert. Met de pijltjestoetsen kunt u uw gewicht invoeren en met ENTER bevestigen.

5.3.1 Opslaan van de trainingsgegevens

Na elke training (USER 1-4) wordt gevraagd of u de trainingsgegevens wilt opslaan. Selecteer "YES" en bevestig dit met ENTER. Indien u de gegevens niet wilt opslaan, selecteert u NO en bevestigt u dit met ENTER.

Om de trainingsgegevens op te vragen, drukt u op DATA en selecteert u met de pijltjestoetsen de gewenste USER. Bevestig met ENTER. De volgende gegevens kunnen worden weergegeven: EXERCISES (afzonderlijke trainingseenheden)- ODOMETER (totale trainingstijd)- Longest Time (langste trainingseenheid)- en de reeds verbrande calorieën (CALORIES). Selecteer de gewenste rubriek en bevestig met ENTER. Met de pijltjestoetsen worden in de rubriek "EXERCISES" uw trainingseenheden weergegeven. Selecteer een trainingseenheid en bevestig met ENTER. Met de pijltjestoetsen kunt u tussen de maximale en de gemiddelde waarden switchen. De laatste trainingseenheid staat altijd op "EX 1", de oudere worden altijd een plaats naar achteren verschoven. Om het trainingsdagboek te sluiten drukt u opnieuw op DATA.

RESET:

Pressing RESET, will cause a step backwards.

RECOVERY:

After you finished your exercise press RECOVERY and stop pedalling. The computer will measure the heartrate for the next 60 seconds. If the difference between the starting and end heartrate is around 20%, you will get the grade F1 (very good).

5.2 Calendar function

To give you a correct exercise memory, you need to set the calendar and time at the first beginning. If you need to change the date/time, press both arrow keys at the same time for two seconds. After a long time, the memory battery need to be replaced. Please open the computerhousing and replace it through and new CR 2032 battery.

5.3 Personal data

USER: There is the option to save your exercise data for USER 1-4, but not for USER„0“. As well the name of USER1-4 can be changed.

Setting of USER data:

Changing of the name: If you select a program, a USER will be shown. Selct the USER, (1-4) which should be changed. Press ENTER for longer than 2 seconds. The first letter is blinking. With the arrow-keys, the letter can be changed, with ENTER, it will be confirmed and the next letter is blinking. All letters need to be overwritten!. If you finished the setting, press ENTER again for 2 seconds.

AGE is blinking. With the arrow-keys, you can set the Age and confirm it by pressing ENTER.

Weight is blinking. With the arrow-keys, you can set the weight and confirm it by pressing ENTER. the personal data have been stored.

5.3.1 Record of your exercise data

After each exercise (only USER 1-4), you will be asked, if you want to safe your exercise data. the display shows YES, press ENTER, if you don't want to safe it, use arrow-keys to select „NO“ and press ENTER.

To activate the exercise storage, press DATA and select by using the arrow-keys the USER, who want to be checked and press ENTER. No you have the possibility to choose: EXERCISES- ODOMETER- Longest exercise time- Calories. Choose the value, which you want to check by using arrow-keys and confirm with ENTER. In EXERCISES, you have the possibility to check the single trainings data by using arrow-keys. If you select one exercercise, confirm with ENTER. Now you can jump between the max or the average valuuues by pressing arrow-keys. The latest exercise will be shown on EX 1 and the older data will be moved backwards. To leave the exercise storage, press DATA again.

5.4 Pulsmeting

Pulsmeting met borstgordel: De computer is uitgerust met een chip die draadloze pulstransmissie met een borstgordel mogelijk maakt (5,0 - 5,5 kHz).

Oorpulsmeting Om de pulswaarde te registreren bevestigt u de oorclip op de oorlel en steekt u de stekker van de hartslagkabel in de daarvoor voorziene bus aan de linkerkant van de computer. Om beweging van de oorclip en daardoor een verkeerde pulstransmissie te voorkomen, moet u de pulskabel met de knipper aan uw kleding bevestigen. Als er onnauwkeurigheden optreden tijdens de pulstransmissie, masseer dan uw oorlel met uw vingers om de bloedsomloop te stimuleren.

Gebruik voor een pulsgestuurde training altijd de optioneel verkrijgbare borstgordel.

WAARSCHUWING: Systemen voor hartfrequentiebewaking kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatige training kan ernstige schade aan de gezondheid of de dood veroorzaken. Stop onmiddellijk met trainen bij duizeligheid of een gevoel van zwakte!

5.5 Inbedrijfstelling computer

5.5.1 Training zonder gegevensspecificatie

1) Sluit de meegeleverde AC-adapter aan op de daarvoor voorziene bus aan de achterkant van de behuizing.

2) Op de computer verschijnt kort een testbeeld. Wanneer er vijf minuten lang geen invoer is, wordt de stand-by modus geactiveerd.

Druk de toets van het geselecteerde programma in en begin te trappen. De gegevens worden niet opgeslagen.

5.4 Pulse measurement

Pulse measurement with the chest strap: The computer is equipped with a chip, which makes wireless pulse transmission possible using a chest strap (5.0 – 5.5 kHz).

Earpulse measurement: Fix the ear clip at the earlobe and plug the cable in the socket at the side of the computer. To guaranty a correct signal transfer, it is necessary, that the ear pulse cable is fixed with the clip at your shirt and that the blood circulation in your ear is perfect. This can be obtained by massaging the earlobe.

For a heartrate controlled exercise, please use the chestbelt, which can be bought at the Finnlo Service.

WARNING: Systems with heartrate control can be incorrect. To much exercise could injure your body or can cause dead. If you feel light theaded or weak, stop your exercise immediately!

5.5 Start your exercise

5.5.1 Exercise without settings

1) Connect the cable from the adapter to the plug at the rear side of the housing

2) The display will show a full display for a short period of time. If there is no input into the console for five minutes, the console will go into stand-by mode.

Press the button of the selected program and start pedalling, the exercise values, won't be saved!

5.5.2 Training met standaardinstelling gegevens

1) Sluit de meegeleverde AC-adapter aan op de daarvoor voorziene bus aan de achterkant van de behuizing.

2) Op de computer verschijnt kort een testbeeld.

5.5.2.1 Manual:

Als u de trainingsfunctie "MANUAL" gebruikt, kunt u de moeilijkheidsgraad (trapweerstand) in 40 stappen instellen door op de pijltjestoetsen te drukken.

Druk op MANUAL en bevestig met de ENTER-toets.

USER 0 wordt weergegeven. Met de pijltjestoetsen kunt u de user selecteren.

Druk op de ENTER-toets.

Nu verschijnt "TIME". Met de pijltjestoetsen kunt u de gewenste trainingstijd (in stappen van minuten) invoeren. De tijd hoeft u niet in te voeren. Door te trappen begint uw training.

Druk op ENTER om de afstand in te voeren die u wilt afleggen. Met de pijltjestoetsen kunt u de waarde aanpassen en met ENTER bevestigen. Om de training te starten, begint u te trappen.

Daarna wordt gevraagd hoeveel calorieën u wilt verbranden. Met de pijltjestoetsen kunt u de waarde aanpassen en met ENTER bevestigen. Om de training te starten, begint u te trappen.

Voor tijd, afstand en calorieënverbruik wordt slechts één waarde opgeslagen. Als u bijvoorbeeld een tijd invoert en vervolgens de afstand, wordt de tijd op nul gezet.

Nu verschijnt THR. Met de pijltjestoetsen kunt u de maximale hartslag invoeren. Als uw puls de vooraf ingestelde puls waarde overschrijdt, klinkt alleen een geluidssignaal en is er geen weerstandsaanpassing.

Door te trappen begint uw training.

Na het trappen heeft u de mogelijkheid de trainingsgegevens op te slaan. Selecteer daarvoor met de pijltjestoetsen "YES". Indien u de gegevens niet wilt opslaan, selecteert u "NO".

5.5.2 Exercise with settings

1) Connect the cable from the adapter to the plug at the rear side of the housing

2) The display will show a full display for a short period of time.

5.5.2.1 Manual:

If you choose "MANUAL", you can change the resistance by pressing the arrow-keys in 40 resistance levels.

Press MANUAL and confirm it with ENTER. You are entering the setting mode of MANUAL.

The display shows USER 0, by pressing the arrow-keys you can choose your user.

Press ENTER to confirm.

Next is Time. You may adjust the Time with arrow-keys and press Enter to continue. It is not a must to set the the time. START pedalling and your excercise begins.

Press ENTER, and set the distance, which you want to finish with the arrow-keys. It is not a must to set the distance. START pedalling and your excercise begins.

Now you insert the calorie value by pressing the arrow-keys and confirm the value, by pressing ENTER or start pedalling to start your exercise.

For Time, Distance or Calories, you are able to set only one of these. If you try to set a second value, the first one will be reset.

After you pressed ENTER, the THR will be appear. You may insert the max trainings heartrate, but pay attention, the computer will only beep and won't adjust the resistance!

Start pedalling and you training start

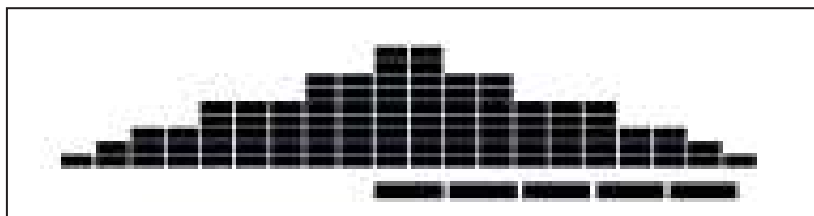
After you finished your exercise, you can save the exercise data by selecting „yes“ with the arrow-keys, if not select „NO“ and press ENTER.

5.5.2.2 Programma's:

De computer is geprogrammeerd voor verschillende work-outs die elk een ander doel hebben.

HILL (berg-profiel)

Het HILL-programma is een piramideprogramma en begint met een belasting van 10% van de maximale belasting, die wordt ingevoerd voordat de training begint en stijgt tot 100%.



5.5.2.2 Preset programs

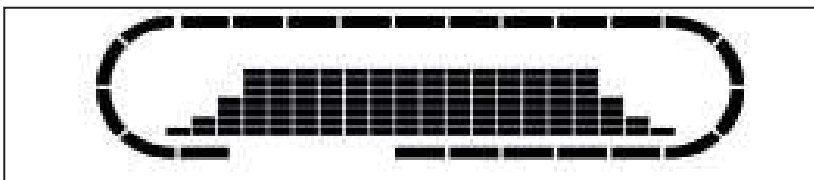
The computer has different programs that have been designed for a variety of workouts. These five programs have factory preset work level profiles for achieving different goals.

Hill

This program follows a triangle or pyramid type of gradual progression from approximately 10% of maximum effort (the level that you chose before starting this program) up to a maximum effort which lasts for 10% of the total workout time, then a gradual regression of resistance back to approximately 10% of maximum effort.

Fat Burn (vetverbrandingsprogramma)

Het programma heeft een steile stijging tot ongeveer 2/3 van de maximale ingestelde weerstand. Dit niveau wordt bijna tijdens de gehele training aangehouden.

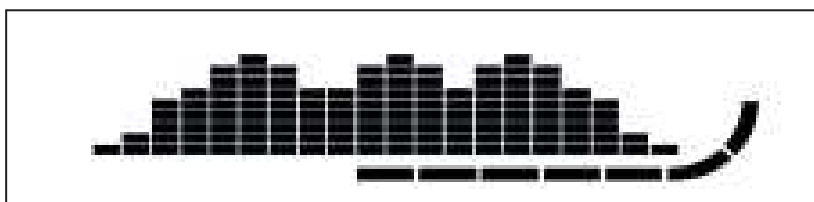


Fat Burn

This program follows a quick progression up to the maximum resistance level (default or user input level) that is sustained for 2/3 of the workout. This program will challenge your ability to sustain your energy output for an extended period of time.

CARDIO

Het programma wordt bepaald door een steile stijging tot ongeveer het maximale niveau. Het weerstandsniveau fluctueert totdat het tegen het einde snel gemakkelijker gaat. Het programma is vooral bedoeld voor de cardiovasculaire training.



Cardio

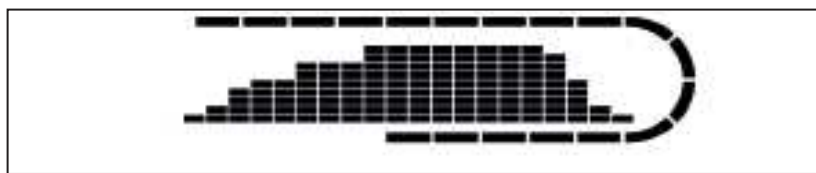
This program presents a quick progression up to near maximum resistance level (default or user input level). It has slight fluctuations up and down to allow your heart rate to elevate, and then recover repeatedly, before beginning a quick cool down. This will build up your heart muscle and increase blood flow and lung capacity.

Strength (uithoudingsvermogen)

Steile, lange stijging tot 100% van de vooraf ingestelde maximale weerstand. Het programma bevordert het uithoudingsvermogen en de lactaattolerantie.

Strength

This program has a gradual progression of resistance up to 100% of maximum effort that is sustained for 25% of workout duration. This will help build strength and muscular endurance in the lower body and glutes. A brief cool down follows.

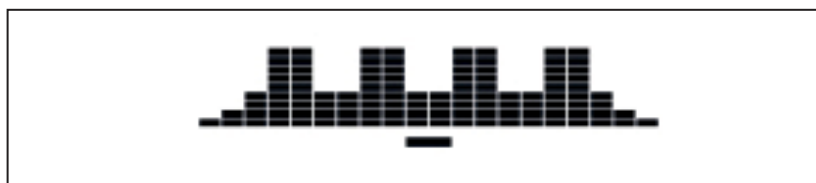


Intervall

Het programma wordt gekenmerkt door een aantal hoge intensiteitspieken met korte pauzes met minder belasting. Het bevordert het snel uitvoeren van intensieve en korte taken.

Intervall

This program takes you through high levels of intensity followed by recovery periods of low intensity. This program utilizes and develops your "Fast Twitch" muscle fibers which are used when performing tasks that are intense and short in duration.



Watt

In de WATT-modus zal de weerstand worden aangepast overeenkomstig het RPM, dat wil zeggen: hoe hoger het RPM, hoe lager de weerstand, hoe lager het RPM, hoe hoger de weerstand.

Watt

In the WATT mode, the resistance will be adjusted according to the rpm, means if the rpm are becoming higher, the resistance becomes lower, otherwise rpm low, the resistance will be higher..

Invoeren van gegevens bij voorgedefinieerde programma's

Selecteer het gewenste programma en druk ter bevestiging op ENTER.

USER 0 wordt weergegeven. Met de pijltjestoetsen kunt u de user selecteren.

Druk op de ENTER-toets.

Nu verschijnt "TIME". Met de pijltjestoetsen kunt u de gewenste trainingstijd (in stappen van minuten) invoeren. De tijd hoeft u niet in te voeren. Door te trappen begint uw training.

Druk op ENTER om de afstand in te voeren die u wilt afleggen. Met de pijltjestoetsen kunt u de waarde aanpassen en met ENTER bevestigen. Om de training te starten, begint u te trappen.

Daarna wordt gevraagd hoeveel calorieën u wilt verbranden. Met de pijltjestoetsen kunt u de waarde aanpassen en met ENTER bevestigen. Om de training te starten, begint u te trappen.

Voor tijd, afstand en calorieënverbruik wordt slechts één waarde opgeslagen. Als u bijvoorbeeld een tijd invoert en vervolgens de afstand, wordt de tijd op nul gezet.

Er wordt gevraagd naar het maximale wattvermogen, dat in het profiel moet worden bereikt. Met de pijltjestoetsen kunt u de waarde aanpassen en met ENTER bevestigen. Om de training te starten, begint u te trappen.

Nu verschijnt THR. Met de pijltjestoetsen kunt u de maximale hartslag invoeren. Als uw puls de vooraf ingestelde puls waarde overschrijdt, klinkt alleen een geluidssignaal en is er geen weerstands aanpassing.

Door te trappen begint uw training.

Na het trappen heeft u de mogelijkheid de trainingsgegevens op te slaan. Selecteer daarvoor met de pijltjestoetsen "YES". Indien u de gegevens niet wilt opslaan, selecteert u "NO".

Programming preset programs

Select the desired program button then press the Enter key.

The display shows USER 0, by pressing the arrow-keys you can choose your user.

Press ENTER to confirm.

Next is Time. You may adjust the Time with arrow-keys and press Enter to continue. It is not a must to set the the time. Start pedalling and your exercise begins.

Press ENTER, and set the distance, which you want to finish with the arrow-keys It is not a must to set the distance. Start pedalling and your exercise begins.

Now you insert the calorie value by pressing the arrow-keys and confirm the value, by pressing ENTER or start pedalling to start your exercise.

For Time, Distance or Calories, you are able to set only one of these. If you try to set a second value, the first one will be reset.

Now you can set the max Watt value, which should be reached during your exercise. With arrow-keys, the value can be set, press Enter to continue or start pedalling and your exercise begins.

After you pressed ENTER, the THR will be appear. You may insert the max trainings heartrate, but pay attention, the computer will only beep and won't adjust the resistance!

Start pedalling and you training start

After you finished your exercise, you can save the exercise data by selecting „yes“ with the Uarrow-keys, if not select „NO“ and press ENTER.

5.5.2.3 Zelf instelbaar programma

Het is mogelijk zelf een profiel aan te maken. Ga als volgt te werk:

Druk op INDIVIDUAL en bevestig met ENTER.

USER 0 wordt weergegeven. Met de pijltjestoetsen kunt u de user selecteren en met ENTER bevestigen.

Nu verschijnt "TIME". Met de pijltjestoetsen kunt u de gewenste trainingstijd (in minuten) invoeren. De tijd hoeft u niet in te voeren. Door te trappen begint uw training.

Druk op ENTER om de afstand in te voeren die u wilt afleggen. Met de pijltjestoetsen kunt u de waarde aanpassen en met ENTER bevestigen. Om de training te starten, begint u te trappen.

Daarna wordt gevraagd hoeveel calorieën u wilt verbranden. Met de pijltjestoetsen kunt u de waarde aanpassen en met ENTER bevestigen. Om de training te starten, begint u te trappen.

Voor tijd, afstand en calorieënverbruik wordt slechts één waarde opgeslagen. Als u bijvoorbeeld een tijd invoert en vervolgens de afstand, wordt de tijd op nul gezet.

Voor elke weerstandsbalk wordt gevraagd naar het maximale wattvermogen, dat in het profiel moet worden bereikt. Met de pijltjestoetsen kunt u de waarde aanpassen en met ENTER bevestigen. Om de training te starten, begint u te trappen.

Nu verschijnt THR. Met de pijltjestoetsen kunt u de maximale hartslag invoeren. Als uw puls de vooraf ingestelde puls waarde overschrijdt, klinkt alleen een geluidssignaal en is er geen weerstands aanpassing.

Door te trappen begint uw training.

Na het trappen heeft u de mogelijkheid de trainingsgegevens op te slaan. Selecteer daarvoor met de pijltjestoetsen "YES". Indien u de gegevens niet wilt opslaan, selecteert u "NO".

5.5.2.3 Custom user defined program

You can design your own profile, please follow the following instruction:

Press INDIVIDUAL and confirm with ENTER.

The display shows USER 0, by pressing the arrow-keys you can choose your user and confirm by pressing ENTER.

Next is Time. You may adjust the Time with arrow-keys and press Enter to continue. It is not a must to set the the time. Start pedalling and your exercise begins.

Press ENTER, and set the distance, which you want to finish with the arrow-keys. It is not a must to set the distance. Start pedalling and your exercise begins.

Now you insert the calorie value by pressing the arrow-keys and confirm the value, by pressing ENTER or start pedalling to start your exercise.

For Time, Distance or Calories, you are able to set only one of these. If you try to set a second value, the first one will be reset.

Now you can set the max Watt value for each bar, which should be reached during your exercise. With arrow-keys, the value can be set, press Enter to continue or start pedalling and your exercise begins.

After you pressed ENTER, the THR will be appear. You may insert the max trainings heartrate, but pay attention, the computer will only beep and won't adjust the resistance!

Start pedalling and you training start

After you finished your exercise, you can save the exercise data by selecting „yes“ with the arrow-keys, if not select „NO“ and press ENTER.

5.5.2.4 Pulsprogramma

LET OP: Voor dit programma moet een borstgordel worden gebruikt!

HR1 en HR2 werken hetzelfde; het enige verschil zijn de trainingsfrequenties. HR1 is ontworpen voor optimale vetverbranding (60% van de maximale trainingspuls) en HR2 is 90% voor de cardiovasculaire training. De computer past de weerstand aan op basis van uw hartslag, zodat u altijd 3-5 slagen rond uw limiet traint.

Druk op HR1 of HR2 om te starten en bevestig met ENTER.

USER 0 wordt weergegeven. Met de pijltjestoetsen kunt u de user selecteren en met ENTER bevestigen.

Nu verschijnt "TIME". Met de pijltjestoetsen kunt u de gewenste trainingstijd (in stappen van minuten) invoeren. De tijd hoeft u niet in te voeren. Door te trappen begint uw training.

Druk op ENTER om de afstand in te voeren die u wilt afleggen. Met de pijltjestoetsen kunt u de waarde aanpassen en met ENTER bevestigen. Om de training te starten, begint u te trappen.

Daarna wordt gevraagd hoeveel calorieën u wilt verbranden. Met de pijltjestoetsen kunt u de waarde aanpassen en met ENTER bevestigen. Om de training te starten, begint u te trappen.

Voor tijd, afstand en calorieënverbruik wordt slechts één waarde opgeslagen. Als u bijvoorbeeld een tijd invoert en vervolgens de afstand, wordt de tijd op nul gezet.

Er wordt naar het start-wattvermogen gevraagd. Met de pijltjestoetsen kunt u de waarde aanpassen en met ENTER bevestigen.

Nu verschijnt THR. De berekende trainingspuls wordt getoond. Met de pijltjestoetsen kunt u de waarde echter wijzigen.

Door te trappen begint uw training.

Na de training heeft u de mogelijkheid de trainingsgegevens op te slaan. Selecteer daarvoor met de pijltjestoetsen "YES". Indien u de gegevens niet wilt opslaan, selecteert u "NO".

5.5.2.4 Heart rate programs

Note: You must wear the heart rate transmitter strap for these programs.

Both programs operate the same, the only difference is that HR1 is set to 60% and HR2 is set to 90% of the maximum heart rate. 60% is defined for fat burning and 90% for a cardiovascular exercise. After selecting your heart rate target the program will attempt to keep you at or within 3-5 heart beats per minute of this value.

Press the HR 1 or HR 2 key then press the Enter key.

The display shows USER 0, by pressing the arrow-keys you can choose your user and confirm by pressing ENTER.

Next is Time. You may adjust the Time with arrow-keys and press Enter to continue. It is not a must to set the the time. Start pedalling and your exercise begins.

Press ENTER, and set the distance, which you want to finish with the arrow-keyss. It is not a must to set the distance. Start pedalling and your exercise begins.

Now you insert the calorie value by pressing the arrow-keys and confirm the value, by pressing ENTER or start pedalling to start your exercise.

For Time, Distance or Calories, you are able to set only one of these. If you try to set a second value, the first one will be reset.

Now you can set the starting Watt value. With arrow-keys, the value can be set, press Enter to continue.

After you pressed ENTER, the THR will be appear. the trainings heartrate will be shown in the middle of the diplay, but can be adjusted with the arrow-keys.

Start pedalling and you training start

After you finished your exercise, you can save the exercise data by selecting „yes“ with the arrow-keys, if not select „NO“ and press ENTER.

5.5.2.4.2 Pulsprogramma IND

LET OP: Voor dit programma moet een borstgordel worden gebruikt!

Bij het pulsprogramma IND kunt u uw eigen pulswaarde instellen. De computer past de weerstand aan op basis van uw hartslag, zodat u altijd 3-5 slagen rond uw limiet traint.

Druk op IND om te starten en bevestig met ENTER.

USER 0 wordt weergegeven. Met de pijltjestoetsen kunt u de user selecteren en met ENTER bevestigen.

Nu verschijnt "TIME". Met de pijltjestoetsen kunt u de gewenste trainingstijd (in minuten) invoeren. De tijd hoeft u niet in te voeren. Door te trappen begint uw training.

Druk op ENTER om de afstand in te voeren die u wilt afleggen. Met de pijltjestoetsen kunt u de waarde aanpassen en met ENTER bevestigen. Om de training te starten, begint u te trappen.

Daarna wordt gevraagd hoeveel calorieën u wilt verbranden. Met de pijltjestoetsen kunt u de waarde aanpassen en met ENTER bevestigen. Om de training te starten, begint u te trappen.

Voor tijd, afstand en calorieënverbruik wordt slechts één waarde opgeslagen. Als u bijvoorbeeld een tijd invoert en vervolgens de afstand, wordt de tijd op nul gezet.

Er wordt naar het start-wattvermogen gevraagd. Met de pijltjestoetsen kunt u de waarde aanpassen en met ENTER bevestigen.

Er wordt naar de maximale trainingspuls gevraagd. Er zijn twee opties:

1) Alleen bovengrens: De weerstand wordt zo geregeld, dat de trainingspuls rond de maximale puls ligt.

2) Bij de invoer van een onder- en bovengrens, wordt de weerstand zo lang verhoogd tot uw trainingspuls boven de bovengrens komt. Daarna wordt deze zo lang verlaagd tot uw trainingspuls onder de onderste pulsgrens ligt.

Door te trappen begint uw training.

Na de training heeft u de mogelijkheid de trainingsgegevens op te slaan. Selecteer daarvoor met de pijltjestoetsen "YES". Indien u de gegevens niet wilt opslaan, selecteert u "NO".

5.5.2.5 RECOVERY

Druk bij het einde van de training op "RECOVERY" en stop met trappen. De computer meet gedurende 60 seconden uw puls. Bij een pulsverschil van ca. 20% krijgt u het cijfer F1 (zeer goed).

5.5.2.4.2 Heart rate program IND

Note: You must wear the heart rate transmitter strap for these programs.

The program IND allows you to set your own target heart rate. After selecting your heart rate target the program will attempt to keep you at or within 3-5 heart beats per minute of this value.

Press the IND, then press the Enter key.

The display shows USER 0, by pressing the arrow-keys you can choose your user and confirm by pressing ENTER.

Next is Time. You may adjust the Time with arrow-keys and press Enter to continue. It is not a must to set the the time. Start pedalling and your exercise begins.

Press ENTER, and set the distance, which you want to finish with the arrow-keys. It is not a must to set the distance. Start pedalling and your exercise begins.

Now you insert the calorie value by pressing the arrow-keys and confirm the value, by pressing ENTER or start pedalling to start your exercise.

For Time, Distance or Calories, you are able to set only one of these. If you try to set a second value, the first one will be reset.

Now you can set the starting Watt value. With arrow-keys, the value can be set, press Enter to continue.

Now you can set the max trainings heartrate. There are two options:

1) Set only max limit. The resistance will be controlled, that your exercise heartrate will be around the max set limit.

2) Setting of min and max limit. the resistance will be increased, till your exercise heartrate is over the max set target. After that, the resistance will be decreased till your exercise heartrate is lower than the min set value. So there is a range, in which the resistance will be changed according to your heartrate range.

Start pedalling and you training start

After you finished your exercise, you can save the exercise data by selecting „yes“ with the arrow-keys, if not select „NO“ and press ENTER.

5.5.2.5 RECOVERY

After you finished your exercise press RECOVERY and stop pedalling. The computer will measure the heartrate for the next 60 seconds. If the difference between the starting and end heartrate is around 20%, you will get the grade F1 (very good).

5.6 Foutdiagnose en foutopsporing

Fout

Geen weergave of de computer werkt niet

Oorzaak

Geen stroomvoorziening

Wat doen?

Apparaat op stopcontact aansluiten.
Stekker in de aansluitbus op de behuizing steken
Kabelverbindingen controleren

5.6 Diagnostics and Troubleshooting

Error

No display or computer is not functioning

Cause

No power

What to do?

Plug the power supply into the socket, or plug the power supply into the connection port on the housing (see Assembly Step 9), or Check cable connections

Fout

Pulsweergave niet correct

Error

Pulse display defective

Oorzaak

Geen ontvangst
Interferentie met apparaten in de ruimte

Wat doen?

Alle aansluitingen controleren
Evt. storende apparaten (bv. mobiele telefoon/ luidspreker) uit de ruimte verwijderen

Cause

No reception
Interference with in the room

What to do?

Check all connections
Remove (for example cell phone/loud speakers) in the room

Bij oorpulsmeting:

Slechte doorbloeding van de oorlel

Oorlel masseren

Earpulse measurement:

Poor blood circulation

Do some massage for your earlope.

Geen registratie van pulswaarden

Correcte plaatsing van de oorclip controleren en de kabel aan het kledingstuk bevestigen.

No pulse rate acquisition

Check for correct seating of the pulse grip cable and fix it on your textile

Bij borstgordel:

Borstgordel is niet geschikt

Evt. een andere borstgordel gebruiken. De zendfrequentie moet tussen 5,0 – 5,5 kHz liggen!

Chest Strap:

Incorrect chest strap

Use another chest strap, if necessary. The transmitting frequency must be between 5.0 -5.5 kHz.

Borstgordel niet correct aangebracht

Elektrodes bevochtigen en correcte plaatsing controleren.

Chestbelt strap incorrectly positioned

Moisten the electrodes and check for correct positioning.

Batterijen zijn leeg

Door batterijen van hetzelfde type vervangen

Batteries are dead

Replace the batteries with ones of the same type.

Fout

Trapweerstand niet instelbaar

Error

Step resistance cannot be regulated.

Oorzaak

Mechanisme / Besturing

Wat doen?

Start het programma met Quick Start. Controleer de kabelverbindingen.

Cause

Mechanics/control system

What to do?

Start the program using Quick Start. Check cable connections

Fout

Weergave te zwak

Error

Computer display to weak

Oorzaak

Ongunstige lichtinval

Wat doen?

Positie van het apparaat veranderen

Cause

Detrimental light fall

What to do?

Change the position of the equipment

Fout

Ontbrekende onderdelen

Wat doen?

Verpakking controleren
Service opbellen

Error

Missing parts

What to do?

Check the packing or Call Service

Fout

Wiebelend apparaat

Error

Wobbly equipment

Oorzaak

Vloer is niet vlak

Wat doen?

Aan de in hoogte verstelbare doppen draaien tot een veilige stand wordt bereikt.

Cause

Uneven floor

What to do?

Rotate the height adjusting caps until the stand is stable.

Poten zitten los

De dopmoeren stevig aandraaien!

Stand feet are loose

Tighten the cap nuts.