

GO-BEDIENINGSPANEEL

Gebruikershandleiding

8998501 REV A-1



HOOFDKANTOOR

5100 River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • VS
+1 847.288.3300 • FAX: +1 847.288.3703
Telefoonnummer service: +1 800.351.3737 (gratis binnen de VS en Canada)
Wereldwijde website: www.lifefitness.com

INTERNATIONALE KANTOREN

NOORD-, MIDDEN- EN ZUID-AMERIKA

Noord-Amerika Life Fitness Inc.

5100 N River Road
Schiller Park, IL 60176 VS
Telefoon: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
Telefoon service: (800) 351 3737
E-mail service: customersupport@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
consumerproducts@lifefitness.com
Kantooruren: 7.00 uur - 18.00 uur (CST)

Brazilië Life Fitness Brasil

Av. Cidade Jardim, 900
Jd. Paulistano
São Paulo, SP 01454-000
BRAZILIË
SAC: 0800 773 8282
Telefoon: +55 (11) 3095 5200
Fax: +55 (11) 3095 5201
E-mail service: suporte@lifefitness.com.br
E-mail sales/marketing: lifefitness@lifefitness.com.br
Kantooruren service:
9.00 uur - 17.00 uur (BRT) (maandag-vrijdag)
Openingstijden winkel:
9.00 uur - 20.00 uur (BRT) (maandag-vrijdag)
10.00 uur - 16.00 uur (BRT) (zaterdag)

Latijns-Amerika & Caribisch gebied* Life Fitness Inc.

5100 N River Road
Schiller Park, IL 60176 VS
Telefoon: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
E-mail service: customersupport@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
commercialsales@lifefitness.com
Kantooruren: 7.00 uur - 18.00 uur (CST)

EUROPA, MIDDEN-OOSTEN EN AFRIKA (EMEA)

Nederland & Luxemburg Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NEDERLAND
Telefoon: (+31) 180 646 666
Fax: (+31) 180 646 699
E-mail service: service.benelux@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com
Kantooruren: 9.00 uur - 17.00 uur (CET)

Verenigd Koninkrijk & Ierland Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
Telefoon: Algemeen kantoor (+44) 1353.666017
Klantenservice (+44) 1353.665507
Fax: (+44) 1353.666018
E-mail service: uk.support@lifefitness.com
E-mail sales/marketing: life@lifefitness.com
Kantooruren:
Algemeen kantoor: 9.00 uur - 17.00 uur (GMT)
Klantenservice: 8.30 uur - 17.00 uur (GMT)

Duitsland & Zwitserland Life Fitness Europe GMBH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
DUITSLAND
Telefoon: (+49) 89.31 77 51.0 (Duitsland)
(+41) 0848 000 901 (Zwitserland)
Fax: (+49) 89.31 77 51.99 (Duitsland)
(+41) 043 818 07 20 (Zwitserland)
E-mail service: kundendienst@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
kundenberatung@lifefitness.com
Kantooruren: 8.30 uur - 16.30 uur (CET)

Oostenrijk Life Fitness Austria

Vertriebs G.m.b.H.
Dückerstraße 7-9/3/36
1220 Wenen
OOSTENRIJK
Telefoon: (+43) 1.61.57.198
Fax: (+43) 1.61.57.198.20
E-mail service: kundendienst@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
kundenberatung@lifefitness.com
Kantooruren: 8.30 uur - 16.30 uur (MEZ)

Spanje Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1ª^a
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPANJE
Telefoon: (+34) 93.672.4660
Fax: (+34) 93.672.4670
E-mail service: servicio.tecnico@lifefitness.com
E-mail sales/marketing: info.iberia@lifefitness.com
Kantooruren:
9.00 uur - 18.00 uur (maandag - donderdag)
8.30 uur - 15.00 uur (vrijdag)

België Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIË
Telefoon: (+32) 87 300 942
Fax: (+32) 87 300 943
E-mail service: service.benelux@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com
Kantooruren: 9.00 uur - 17.00 uur (CET)

Italië Life Fitness Europe GmbH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
DUITSLAND
Telefoon: (+39) 02-55378611
Service: 800438836 (in Italië)
Fax: (+39) 02-55378699
E-mail service: assistentatecnica@lifefitness.com
E-mail sales/marketing: info@lifefitnessitalia.com
Kantooruren: 8.30 uur - 16.30 uur (CET)

Overige EMEA-landen en distributeurs C-EMEA*

Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NEDERLAND
Telefoon: (+31) 180 646 644
Fax: (+31) 180 646 699
E-mail service: service.db.cemea@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
marketing.db.cemea@lifefitness.com
Kantooruren: 9.00 uur - 17.00 uur (CET)

AZIË PACIFIC (AP)

Japan Life Fitness Japan

Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokio
Japan 151-0051
Telefoon: (+81) 3.3359.4309
Fax: (+81) 3.3359.4307
E-mail service: service@lifefitnessjapan.com
E-mail sales/marketing: sales@lifefitnessjapan.com
Kantooruren: 9.00 uur - 17.00 uur (JAPAN)

China en Hongkong Life Fitness Asia Pacific LTD

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONGKONG
Telefoon: (+852) 2891.6677
Fax: (+852) 2575.6001
E-mail service: HongKongEnquiry@lifefitness.com
E-mail sales/marketing: ChinaEnquiry@lifefitness.com
Kantooruren: 9.00 uur - 18.00 uur

Alle andere landen in Azië Pacific en distributiebedrijf Azië Pacific*

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONGKONG
Telefoon: (+852) 2891.6677
Fax: (+852) 2575.6001
E-mail service: HongKongEnquiry@lifefitness.com
E-mail sales/marketing: ChinaEnquiry@lifefitness.com
Kantooruren: 9.00 uur - 18.00 uur

Dank u voor de aanschaf van uw Life Fitness-product. Lees voordat u dit product gebruikt eerst de hele gebruikershandleiding en de handleiding van het fitnessstoelstel, zodat u weet hoe u alle functies van dit product veilig en op de juiste manier kunnen worden gebruikt. Wij hopen dat het product aan uw verwachtingen zal voldoen. Mochten er problemen met de werking zijn, kijk dan in het gedeelte *Productservice*. Hier vindt u informatie over hoe en waar u het product kunt laten repareren.

FCC-waarschuwing - het toestel kan radio- en tv-storingen veroorzaken

Opmerking: *Dit toestel is getest en voldoet aan de grenswaarden voor digitale apparatuur van klasse B volgens de voorschriften van deel 15 van het FCC-reglement. Deze grenswaarden zijn gekozen om redelijke bescherming te bieden tegen schadelijke storing in een woonomgeving. Dit toestel genereert en gebruikt radiofrequentie-energie en kan deze uitstralen. Wanneer het toestel niet volgens de gebruikershandleiding geïnstalleerd en gebruikt wordt, kan radiocommunicatie verstoord worden. Er is echter geen garantie dat er bij een bepaalde installatie geen storing zal optreden. Als dit toestel storing van de radio- of tv-ontvangst veroorzaakt (wat kan worden vastgesteld door het toestel uit en weer aan te zetten), wordt de gebruiker aangeraden de storing te verhelpen door een of meer van de volgende maatregelen:*

- De ontvangstantenne draaien of verplaatsen.
- De afstand tussen het toestel en de ontvanger vergroten.
- Het toestel aansluiten op een stopcontact in een andere groep dan waarop de ontvanger is aangesloten.
- De distributeur of een ervaren radio/tv-monteur raadplegen.

Klasse HB (woonhuizen): huishoudelijk gebruik.



LET OP: Aanpassingen of veranderingen aan dit toestel kunnen de garantie ongeldig maken.

Alle servicewerkzaamheden (behalve schoonmaken en onderhoud door de gebruiker) moeten door een erkende servicemonteur worden uitgevoerd. De gebruiker kan geen onderhoud aan onderdelen uitvoeren.

INHOUDSOPGAVE

1. Belangrijke veiligheidsinstructies	5
2. Om te beginnen	7
2.1 De telemetrische borstband voor de hartslag	7
2.2 Contacthartslag	7
2.3 Heart Rate Zone Training®	8
3. Overzicht van het Go-bedieningspaneel	9
4. Gebruik van het Go-bedieningspaneel	11
4.1 Weergave Level/Incline (Niveau/helling)	11
4.2 Weergave Time (Tijd)	12
4.3 Weergave Speed (Snelheid)	12
4.4 Berichtencentrum	12
4.5 Weergave Distance (Afstand)	12
4.6 Weergave Heart Rate (Hartslag)	12
4.7 Weergave Target Heart Rate (Streefhartslag)	13
4.8 Weergave Calories (Calorieën)	13
4.9 Trainingsprofiel	13
4.10 Indicatorpijl trainingsprofiel	14
4.11 Level (Niveau) -meter	14
4.12 Knop Settings (Instellingen)	14
4.13 Knop User Profiles (Gebruikersprofielen)	14
4.14 Knop Pause/Resume (Pauzeren/hervatten)	14
4.15 Navigatieknop	15
4.16 Knop Enter/Start	15
4.17 Knop Reset (Resetten)	15
4.18 Knop Race Mode (Racemodus)	15
4.19 Knop Goal Workouts (Doelgerichte trainingen)	15
4.20 Knop Energy Saver (Energiebesparing)	15
5. Trainingen, modi en instellingen	16
5.1 Overzicht van de trainingen	16
5.2 Gebruik van de trainingen	17
5.3 Gebruik van de aangepaste trainingen	20
5.4 Gebruik van de racemodus	22
5.5 Gebruik van de gebruikersprofielen	22
5.6 Veiligheidsmodus	24
5.7 Gebruik van het menu Settings (Instellingen)	24
6. Service en onderhoud van het product	26
6.1 Tips voor preventief onderhoud	26
6.2 Problemen oplossen	27
6.3 Productservice	28
7. Specificaties	29
8. Garantie-informatie	30

© 2011 Life Fitness, een divisie van Brunswick Corporation. Alle rechten voorbehouden.

Deze gebruikershandleiding behandelt de werking van het onderstaande product:

Life Fitness GO-bedieningspaneel



LET OP: Onjuist of overmatig gebruik van trainingstoestellen kan schade aan de gezondheid veroorzaken. De fabrikant acht het ZEER raadzaam dat u, voordat u aan een trainingsprogramma begint, een arts bezoekt voor een volledig medisch onderzoek, in het bijzonder als er in uw familie hartklachten of hoge bloeddruk voorkomen of als u ouder dan 45 bent, rookt, een hoog cholesterolgehalte hebt, zwaarlijvig bent of het afgelopen jaar niet regelmatig lichaamsbeweging hebt gehad. De fabrikant adviseert tevens om een fitness-specialist te raadplegen voor het juiste gebruik van dit product.

Als u tijdens de training het gevoel hebt het bewustzijn te gaan verliezen, duizelig of kortademig wordt of pijn hebt, stop de training dan onmiddellijk.

1 BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

WAARSCHUWING: Lees alle instructies voordat u dit product gebruikt.

WAARSCHUWING: Systemen voor het meten van de hartslag zijn niet altijd nauwkeurig. Te hard trainen kan resulteren in ernstig letsel of overlijden.

GEVAAR: Trek altijd de stekker van dit Life Fitness-product uit het stopcontact voordat u aan een schoonmaak- of onderhoudsbeurt begint, om de kans op elektrische schokken te beperken.



VEILIGHEIDSWAARSCHUWING: De veiligheid van het product kan alleen gehandhaafd blijven als het regelmatig op beschadiging en slijtage wordt gecontroleerd. Zie het onderdeel *Service en onderhoud van het product* voor nadere informatie.



De handpulsensoren geven een benadering van de hartslag. De sensoren zijn geen medische instrumenten en mogen voor geen enkele medische toepassing worden gebruikt.

- Alvorens dit product in gebruik te nemen, is het van essentieel belang dat u deze GEHELE gebruikershandleiding doorneemt en ALLE instructies leest. Dit product is alleen bedoeld voor gebruik op de in deze handleiding beschreven wijze.
- Volg voor een goede werking altijd de instructies op het bedieningspaneel.
- Dit toestel is niet bestemd voor gebruik door personen (inclusief kinderen) met verminderde lichamelijke, sensorische of geestelijke vermogens of gebrek aan ervaring of kennis, tenzij onder toezicht of na het verkrijgen van een uitleg over het gebruik van dit toestel van een persoon die verantwoordelijk is voor de veiligheid van deze perso(o)n(en).
- Kinderen moeten altijd onder toezicht blijven om te voorkomen dat ze met het toestel spelen.
- Steek nooit voorwerpen in de openingen van dit product. Als er iets in het product valt, zet de stroom dan uit, trek de stekker uit het stopcontact en haal het voorwerp er voorzichtig uit. Neem als u het voorwerp niet kunt bereiken contact op met de klantenservice van Life Fitness.
- Plaats nooit bekers met vloeistof rechtstreeks op het toestel; gebruik hiervoor een accessoirehouder. Het is aan te raden om bekers met een deksel te gebruiken.
- Gebruik het product niet buiten, naast een zwembad of in een vochtige ruimte.
- Houd losse kleding, veters en handdoeken uit de buurt van het product.
- Houd de ruimte rondom het product vrij van obstakels, met inbegrip van muren en meubilair.
- Wees voorzichtig wanneer u op het product stapt of ervan afstapt.
- Gebruik Life Fitness-producten niet als ze gevallen of beschadigd zijn, of als er water overheen gekomen is. Neem in dat geval contact op met de klantendienst van Life Fitness.
- Houd het netsnoer uit de buurt van warme oppervlakken. Trek het toestel niet aan het netsnoer en gebruik het snoer niet als handgreep.
- Draag schoenen met rubberen zolen of antislipzolen. Schoenen met hakken, leren zolen, noppen of spikes zijn niet geschikt. Gebruik het product niet op blote voeten.
- Kantel het product niet op zijn kant terwijl het gebruikt wordt.
- Houd handen en voeten uit de buurt van alle bewegende onderdelen.
- Om te zorgen dat dit product op de juiste manier werkt, mag u geen accessoires installeren die niet door Life Fitness zijn geleverd of aanbevolen.
- Gebruik dit product in een goed geventileerde ruimte.
- Gebruik dit product op een harde, vlakke ondergrond.
- Zorg dat alle onderdelen goed zijn vastgezet.

- Het toestel mag nooit onbewaakt worden achtergelaten wanneer de stekker in het stopcontact is gestoken. Trek de stekker uit het stopcontact als het toestel niet wordt gebruikt en voordat u onderdelen aanbrengt of verwijdert.
- Niet onder een deken of kussen gebruiken. Dit kan leiden tot oververhitting en kan brand, stroomschokken en persoonlijk letsel veroorzaken.
- Gebruik dit toestel nooit als het snoer of de stekker ervan beschadigd is, als het niet goed werkt, als het is gevallen of beschadigd is of als het in het water is gevallen. Neem in dat geval contact op met de klantendienst van Life Fitness.
- Gebruik het toestel nooit als de ventilatieopeningen geblokkeerd zijn. Houd de ventilatieopeningen vrij van stof, haar, enz.
- Zet alle bedieningselementen op uit en trek de stekker uit het stopcontact om het toestel helemaal uit te schakelen.
- Wacht een uur totdat het lcd-bedieningspaneel op de “normale” temperatuur is gekomen voordat u het toestel aansluit en/of gebruikt.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES VOOR HUISHOUDELIJK GEBRUIK.

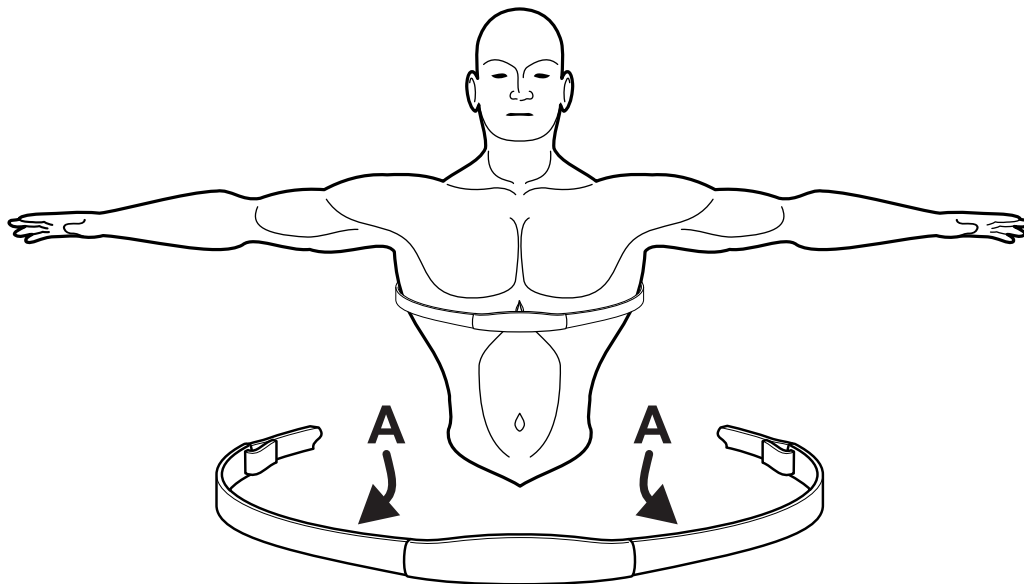
2 OM TE BEGINNEN

2.1 DE TELEMETRISCHE BORSTBAND VOOR DE HARTSLAG

Het bedieningspaneel heeft een draadloos hartslagmeetsysteem waarbij op de huid gedrukte elektroden hartslagsignalen van de gebruiker naar het bedieningspaneel sturen. Deze elektroden zijn aangebracht in een borstband (A) die de gebruiker tijdens de training draagt. De zenderband brengt de hartslag optimaal over wanneer de elektroden direct contact met de blote huid maken. De band werkt echter ook goed door een dunne laag natte kleding. De elektroden zijn twee oneffen vlakken aan de onderkant van de band; ze moeten vochtig blijven om de elektrische impulsen van het hart nauwkeurig naar de ontvanger te kunnen zenden. Bevochtig de elektroden voordat u begint. Zet vervolgens de band zo hoog mogelijk onder de borstspieren vast. De band moet stevig zitten, maar comfortabel genoeg om normaal te kunnen ademen. De elektroden moeten nat zijn om goed te werken. Als u ze opnieuw moet bevochtigen, trek de band dan bij het midden van de borst af, zodat de twee elektroden zichtbaar worden, en bevochtig ze. Zie de onderstaande tekening voor de juiste plaatsing van de band.

Opmerking: De draadloze telemetrische hartslagborstband meet de hartslag nauwkeuriger dan de handpulsensoren.

Opmerking: Gebruik voor optimale prestaties de draadloze borstband die met het product is meegeleverd.



2.2 CONTACTHARTSLAG

Pak de sensoren stevig beet en houd uw handen stil wanneer u de contacthartslagmeting gebruikt. Als de gemeten hartslag veel hoger of lager is dan u verwacht, neemt u uw handen van de sensoren totdat de hartslag niet meer wordt weergegeven. Droog uw handen af en pak de sensoren opnieuw beet totdat de hartslag juist lijkt. Als dit niet werkt, zult u de snelheid van het toestel misschien moeten verlagen om een goede meting te verkrijgen. Voor een veilige en nauwkeurige meting van de hartslag beveelt Life Fitness de gebruiker van loopbanden aan om op de zijrails te gaan staan bij pogingen om de hartslag met contactelektroden te meten.



Opmerking: De nauwkeurigheid van het systeem voor de contacthartslag verschilt per persoon.

2.3 HEART RATE ZONE TRAINING®

Onderzoek heeft uitgewezen dat het aanhouden van een specifieke hartslag bij de training de optimale wijze is om de intensiteit van de training te meten en de beste resultaten te bereiken. Hierop is de trainingsmethode Heart Rate Zone Training® (hartslagzonetraining) van Life Fitness gebaseerd.

Zonetraining bepaalt iemands ideale hartslagbereik, of hartslagzone, voor het verbranden van vet of het verbeteren van de cardiovasculaire conditie. De zone is een percentage van het theoretische maximum (HRmax) en de waarde hangt af van de training. De formule voor de maximale hartslag is gedefinieerd in de "Guidelines for Exercise Testing and Prescription (Richtlijnen voor het testen en voorschrijven van trainingen)" van het American College of Sports Medicine, 8e editie, 2009. HRmax komt overeen met 206,9 minus het totaal van 0,67 vermenigvuldigd met de leeftijd van de desbetreffende persoon.

$$\text{HR Max} = 206,9 - (0,67 \times \text{leeftijd})$$

De Life Fitness-producten hebben de volgende exclusieve trainingen, die de voordelen van de Heart Rate Zone Training+ ten volle benutten:

- FAT BURN (VETVERBRANDING) • CARDIO • HEART RATE HILL (HARTSLAG HEUVEL) • HEART RATE INTERVAL (HARTSLAG INTERVAL) • EXTREME HEART RATE (EXTREME HARTSLAG)

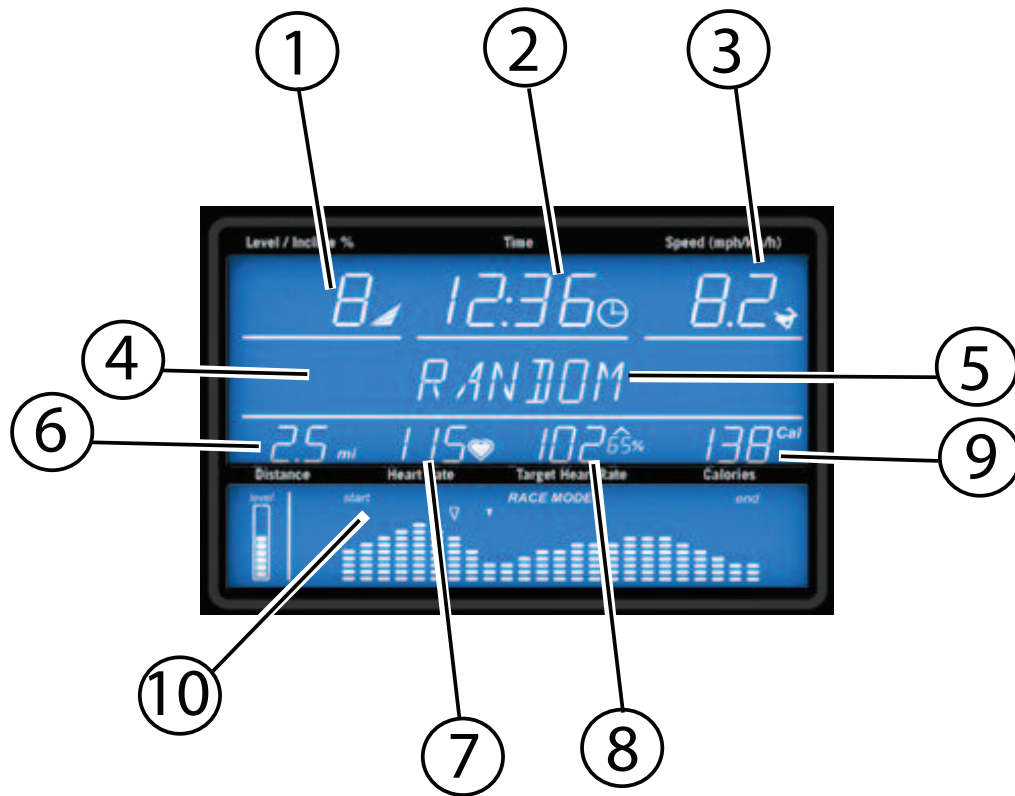
Opmerking: Het verdient aanbeveling een fitnesstrainer te raadplegen voor het bepalen van specifieke fitnessdoelen en het opstellen van een trainingsprogramma.

De HeartSync-trainingsprogramma's meten de hartslag. Draag de telemetrische hartslagborstband of pak de contact-hartslagsensoren vast zodat de ingebouwde computer van de loopband tijdens de training de hartslag kan meten. De computer past de helling aan de hand van de gemeten hartslag automatisch aan om de streefhartslag te handhaven.

Leeftijd	Theoretische maximale hartslag	65% (vetverbranding)	80% (cardio)
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149
40	180	117	144
50	173	113	139
60	167	108	133
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

3 OVERZICHT VAN HET GO-BEDIENINGSPANEEL

Lees de hele gebruikershandleiding voordat u uw toestel opstelt.



1. Weergave Level (Niveau)
2. Weergave Time (Tijd)
3. Weergave Speed (Snelheid)
4. Pictogram instellingsstappen (1,2,3,4,5)
5. Berichtencentrum
6. Weergave Distance (Afstand)
7. Weergave Heart Rate (Hartslag)
8. Weergave Target Heart Rate (Streefhartslag)
9. Weergave Calories (Calorieën)
10. Weergave trainingsprofiel



- 11. Knop Settings (Instellingen)
- 12. Knop User Profiles (Gebruikersprofielen)
- 13. Knop Pause/Resume (Pauzeren/hervatten)
- 14. Navigatieknoppen
- 15. Knop Enter/Start
- 16. Knop Reset (Resetten)
- 17. Knop Race Mode (Racemodus)
- 18. Knop Goal Workouts (Doelgerichte trainingen)
- 19. Knop Energy Saver (Energiebesparing)

4 GEBRUIK VAN HET GO-BEDIENINGSPANEEL

Het Go-bedienspaneel is ontworpen om de navigatie zo eenvoudig mogelijk te maken met behulp van speciale kleuren en toetsen. De weergave van gegevens op het bedieningspaneel is zo opgezet dat heen en weer schakelen tussen trainingsinformatie tot een minimum wordt beperkt. Elke knop op het bedieningspaneel geeft de gebruiker tactiele feedback. De diverse aspecten van de trainingsfeedback (niveau, tijd en snelheid) hebben hun eigen venster.

4.1 WEERGAVE LEVEL/INCLINE (NIVEAU/HELLING)



a. Weergave Level (Niveau) (hometrainers/crosstrainers) – Op de hometrainers en crosstrainers van Life Fitness worden twee soorten niveau gebruikt. Het eerste type niveau is het werkelijke remweerstandsniveau. Dit type niveau kan door de gebruiker alleen worden gewijzigd in een handmatige training. Het instelbereik van de remweerstand is 1-20.

Het tweede type niveau is het moeilijkheidsniveau. Er zijn 20 moeilijkheidsniveaus. Het moeilijkheidsniveau stemt overeen met een bereik van werkelijke remweerstandsniveaus en wordt alleen gebruikt voor de trainingen RANDOM (VERRASSING), HILL (HEUVEL), EZ INCLINE (EZ-HELLING) en SPORTS TRAINING (SPORTTRAINING). Dus als u het moeilijkheidsniveau 10 selecteert, komt dat overeen met een bereik aan werkelijke remweerstandsniveaus van 5-14. Tijdens de trainingen RANDOM (VERRASSING), HILL (HEUVEL), EZ INCLINE (EZ-HELLING) en SPORTS TRAINING (SPORTTRAINING) wordt het moeilijkheidsniveau alleen weergegeven tijdens het instellen van de training en wanneer het moeilijkheidsniveau tijdens de training wordt gewijzigd. Op alle andere momenten tijdens een training wordt het werkelijke niveau weergegeven.

b. Weergave Level/Incline (Niveau/helling) (voor loopbanden) – Op Life Fitness-loopbanden worden twee soorten niveau gebruikt. Het eerste type is een hellingsniveau of -percentage. Het hellingspercentage kan alleen tijdens een handmatige training met de hand worden ingesteld door de gebruiker. Het bereik van mogelijke hellingspercentages is 0-12% (F3) of 0-15% (T3). De waarde kan in stappen van 0,5% worden ingesteld. Het tweede moeilijkheidsniveau stemt overeen met een bereik van werkelijke hellingspercentages. Moeilijkheidsniveaus worden alleen gebruikt in de trainingen RANDOM (VERRASSING), HILL (HEUVEL), EZ INCLINE (EZ-HELLING) en SPORTS TRAINING (SPORTTRAINING). Dus als een gebruiker het moeilijkheidsniveau 10 selecteert, betekent dat een bereik aan hellingspercentages van 3%–7%. Tijdens de trainingen RANDOM (VERRASSING), HILL (HEUVEL), EZ INCLINE (EZ-HELLING) en SPORTS TRAINING (SPORTTRAINING) wordt het moeilijkheidsniveau alleen weergegeven tijdens het instellen van de training en wanneer het moeilijkheidsniveau tijdens de training wordt gewijzigd. Voor de rest van de tijd wordt bij deze trainingen het hellingspercentage weergegeven.

c. Wijzigen van het niveau tijdens een training – Om tijdens een training het niveau te wijzigen, moet het streepje onder de bovenste rij van trainingsfeedback onder Level (Niveau) worden geplaatst. Als het streepje niet onder Level (Niveau) staat, kan het worden verplaatst met de pijlen naar links/rechts. Om het niveau af te stellen drukt u eenvoudig op de toetsen omhoog/omlaag.

Moeilijkheids-niveau	Remniveau (CT/hometrainers)	Hellingsniveau (loopbanden)
20	12 - 20	8,0 - 12,0 Opmerking: versteld in stappen van 0,5%
19	11 - 19	7,5 - 11,5 Opmerking: versteld in stappen van 0,5%
18	10 - 18	7,0 - 11,0 Opmerking: versteld in stappen van 0,5%
17	9 - 17	6,5 - 10,5 Opmerking: versteld in stappen van 0,5%
16	8 - 17	6,0 - 10,0 Opmerking: versteld in stappen van 0,5%
15	8 - 16	5,5 - 9,5 Opmerking: versteld in stappen van 0,5%
14	7 - 16	5,0 - 9,0 Opmerking: versteld in stappen van 0,5%
13	7 - 15	4,5 - 8,5 Opmerking: versteld in stappen van 0,5%
12	6 - 15	4,0 - 8,0 Opmerking: versteld in stappen van 0,5%
11	6 - 14	3,5 - 7,5 Opmerking: versteld in stappen van 0,5%
10	5 - 14	3,0 - 7,0 Opmerking: versteld in stappen van 0,5%
9	5 - 13	2,5 - 6,5 Opmerking: versteld in stappen van 0,5%
8	4 - 13	2,0 - 6,0 Opmerking: versteld in stappen van 0,5%
7	4 - 12	1,5 - 5,5 Opmerking: versteld in stappen van 0,5%
6	3 - 12	1,0 - 5,0 Opmerking: versteld in stappen van 0,5%
5	3 - 11	0,5 - 4,5 Opmerking: versteld in stappen van 0,5%
4	2 - 11	0,0 - 4,0 Opmerking: versteld in stappen van 0,5%
3	2 - 10	0,0 - 3,0 Opmerking: versteld in stappen van 0,3%
2	1 - 10	0,0 - 2,0 Opmerking: versteld in stappen van 0,15%
1	1 - 9	0,0 - 1,0 Opmerking: versteld in stappen van 0,1%

4.2 WEERGAVE TIME (TIJD)



Op de weergave Time (Tijd) wordt de totale trainingstijd weergegeven die de gebruiker tijdens het instellen van de training heeft ingevoerd, met een bereik van 1-99 minuten, afhankelijk van het programma. Tijdens de training wordt op de weergave Time (Tijd) de resterende tijd afgeteld. U kunt de tijd in het menu Settings (Instellingen) ook zo instellen dat deze optelt: op de weergave Time (Tijd) wordt dan de verstreken tijd weergegeven. Zie paragraaf 5.7, *Gebruik van het menu Settings (Instellingen)*. De ingestelde tijd kan op elk moment tijdens de training worden gewijzigd door de weergave Time (Tijd) met behulp van de pijlen naar links en rechts te markeren met het streepje en daarna de tijd te wijzigen met de pijlen omhoog/omlaag. De minutenwijzer op het klokpictogram verspringt in stappen van 15 minuten. Als de resterende trainingstijd bijvoorbeeld 10 minuten is, wordt op de klok 12:15 weergegeven.

4.3 WEERGAVE SPEED (SNELHEID)



De snelheid wordt weergegeven in mijl per uur (MPH). De formule probeert de mijlen per uur te benaderen alsof u buiten traint. Het snelheidsbereik op hometrainers en crosstrainers is 0,8 km/h (0.5 mph) en hoger. De snelheid verandert in stappen van 0,1. Het snelheidsbereik op loopbanden is 0,8 km/h (0.5 mph) tot 16 km/h (10.0 mph) op de F3 en 0,8 km/h (0.5 mph) tot 19,3 km/h (12.0 mph) op de T3; de snelheid wordt in stappen van 0,1 ingesteld. De snelheid kan in het menu Settings (Instellingen) worden omgezet in kilometer per uur. Zie paragraaf 5.7, *Gebruik van het menu Settings (Instellingen)*.

4.4 BERICHTENCENTRUM



Het berichtencentrum geeft de gebruiker instructies vanaf het moment dat de eerste toets wordt ingedrukt. Het berichtencentrum begeleidt de gebruiker bij het instellen van een training (zoals het selecteren van een training en het invoeren van tijd, niveau en andere trainingsspecifieke gegevens). Als tijdens de training bepaalde feedbackfuncties voor de training (bijv. pace [tempo] en METS) in het menu Settings (Instellingen) zijn ingesteld, wordt deze informatie met vaste tussenpozen in het berichtencentrum weergegeven. Ten slotte wordt het berichtencentrum ook gebruikt om de gebruiker te coachen bij gebruik van de Total Body (Hele Lichaam) -modus op de X8-crosstrainer.

4.5 WEERGAVE DISTANCE (AFSTAND)



De afstand wordt in mijlen weergegeven. De afstandsformule probeert de mijlen te benaderen alsof u buiten traint. De afstandsformule stemt niet altijd overeen met die van andere Life Fitness-producten of producten van een ander merk. De afstand kan in het menu Settings (Instellingen) worden omgezet in kilometers. Zie paragraaf 5.7, *Gebruik van het menu Settings (Instellingen)*.

4.6 WEERGAVE HEART RATE (HARTSLAG)



De hartslagweergave berekent tijdens een training de werkelijke hartslag van de gebruiker als aantal samentrekkingen (slagen) per minuut. De gebruiker moet de hartslagelektroden vasthouden of een telemetrische hartslagborstband dragen om de hartslagweergave te laten werken. Zie paragraaf 2.1, *De telemetrische borstband voor de hartslag*. Life Fitness beveelt voor de nauwkeurigste hartslagmeting gebruik van de borstband aan. Als u problemen ondervindt bij de weergave van de hartslag, lees dan paragraaf 2.2, *Contacthartslag* voor aanbevelingen ter verbetering van de weergave van de contacthartslag.

4.7 WEERGAVE TARGET HEART RATE (STREEFHARTSLAG)



De streefhartslag is een percentage van de maximale hartslag van de gebruiker. Het doel is om een bereik na te streven waarbij het hart en de longen optimaal profiteren van de training. Het bedieningspaneel berekent de streefhartslag door de maximale hartslag te vermenigvuldigen met een intensiteitsniveau. Maximale hartslag = $206,9 - (0,67 \times \text{leeftijd van de gebruiker})$. De intensiteitsniveaus voor Life Fitness zijn 65% voor gewichtsverlies en vetverbranding en 80% voor verbetering van het cardiovasculaire uithoudingsvermogen. De weergave schakelt heen en weer tussen het intensiteitsniveau van 65% en dat van 80%. Er brandt een pijl omhoog of omlaag om aan te geven of de werkelijke hartslag van de gebruiker boven of onder de streefhartslag ligt.

Bijvoorbeeld: De gebruiker is 45 jaar oud.

$$206,9 - (0,67 \times 45) = 176,75.$$

177 is de maximale hartslag voor iemand van 45 jaar.

$$177 \times 65\% = 115. 115 \text{ is de optimale streefhartslag voor gewichtsverlies en vetverbranding.}$$

4.8 WEERGAVE CALORIES (CALORIEËN)



Een calorie is een eenheid voor het meten van energie. De hoeveelheid energie die uit voedsel wordt verkregen, wordt uitgedrukt in calorieën. Eén calorie is de hoeveelheid energie die nodig is om de temperatuur van 1 gram water met ongeveer 1 graad Celsius te verhogen. Het bedieningspaneel berekent het gemiddelde aantal verbrande calorieën op basis van een bedrijfseigen calorievergelijking van Life Fitness. Deze formule is niet noodzakelijkerwijs identiek aan formules op toestellen van een ander merk of andere toestellen van Life Fitness.

4.9 WEERGAVE TRAININGSPROFIEL



Het trainingsprofiel geeft de intensiteit van een training grafisch weer in de vorm van kolommen van verschillende hoogte. Tijdens de training wordt het actuele intensiteitsniveau van de gebruiker aangegeven door een pijl boven de desbetreffende kolom. Tijdens een hartslagtraining fungeert het trainingsprofiel als grafiek van de hartslag van de gebruiker. Elk van de negen rijen van het profiel geeft de werkelijke hartslag van de gebruiker weer als percentage van zijn of haar maximale hartslag. Aan het einde van de training kan de gebruiker visueel het hartslagbereik tijdens de training zien.

Rij	Procentueel bereik maximale hartslag
1	<30%
2	30 - 39%
3	40 - 49%
4	50 - 59%
5	60 - 69%
6	70 - 79%
7	80 - 89%
8	90 - 99%
9	100%

Opmerking: Het percentage in de tabel geeft de werkelijke hartslag van de gebruiker weer als percentage van zijn of haar maximale hartslag. De maximale hartslag is $206,9 - (0,67 \times \text{leeftijd van de gebruiker})$. Bijvoorbeeld: De maximale hartslag van iemand van 40 is $206,9 - (0,67 \times 40) = 180$. Tijdens het eerste interval van de training was de werkelijke hartslag 100. $100/180 = 0,56$ oftewel 56%. In het trainingsprofiel wordt aangegeven dat de gebruiker tijdens het eerste interval in rij vier heeft getraind.

4.10 INDICATORPIJL TRAININGSPROFIEL



De pijl boven de kolommen in het trainingsprofiel geeft de positie weer waar de gebruiker zich bevindt in de training. De positie wordt bepaald door de tijd die is ingevoerd tijdens het instellen van de training, gedeeld door het aantal kolommen (24). Tijdens een training van 24 minuten bijvoorbeeld wordt de pijl elke minuut een kolom verplaatst. Tijdens de Race-modus splitst de pijl zich in twee afzonderlijke pijlen (een massieve pijl en een omtrek van een pijl: een voor de gebruiker en een voor de pacer).

4.11 LEVEL (NIVEAU) -METER

Geeft de intensiteit van de training aan op basis van het door de gebruiker ingestelde niveau. Hoe hoger de meter is gevuld, des te moeilijker de training. Raadpleeg de onderstaande tabel om te zien hoe de niveaumeter wordt bepaald.

Niveau-bereik	<i>level</i>	Hellingbereik Alleen loopbanden
19 - 20		10,6 - 12,0%
17 - 18		9,1 - 10,5%
15 - 16		7,6 - 9,0%
13 - 14		6,5 - 7,5%
11 - 12		5,1 - 6,4%
9 - 10		4,1 - 5,0%
7 - 8		3,1 - 4,0%
5 - 6		2,1 - 3,0%
3 - 4		1,1 - 2,0%
1 - 2		0,0 - 1,0%

4.12 KNOP SETTINGS (INSTELLINGEN)



Druk één keer op deze knop om naar het menu Settings (Instellingen) van het bedieningspaneel te gaan. In het menu Settings (Instellingen) kan de gebruiker voorkeuren voor het bedieningspaneel instellen. Zie paragraaf 5.7, *Gebruik van het menu Settings (Instellingen)*.

4.13 KNOP USER PROFILES (GEBRUIKERSPROFIELEN)



Druk een keer op deze knop om een van twee gebruikersprofielen te selecteren om in te loggen. Na het programmeren slaat de instelling gebruikersprofielen trainingsgegevens op voor twee primaire gebruikers. Als u de knop 3 seconden indrukt, gaat u naar de bewerkingsmodus voor de gebruikersprofielen. Zie paragraaf 5.5, *Gebruik van de gebruikersprofielen*.

4.14 KNOP PAUSE/RESUME (PAUZEREN/HERVATTEN)



Wanneer de knop tijdens een training één keer wordt ingedrukt, wordt de training 5 minuten gepauzeerd. Wanneer de knop opnieuw wordt ingedrukt, wordt de training hervat. Als de gepauzeerde training niet binnen 5 minuten wordt hervat, verwijdert het bedieningspaneel de actuele training en schakelt het in de Energy Saver Mode (Energiebesparingsmodus). De pauzetijd kan worden gewijzigd in het menu User Settings (Gebruikersinstellingen). Zie paragraaf 5.7, *Gebruik van het menu Settings (Instellingen)*. **Opmerking:** *In de modus Energy Saver (Energiebesparing) wordt het toestel uitgeschakeld als het 5 minuten lang niet gebruikt is, ongeacht de pauze-status.*

4.15 NAVIGATIEKNOP



Wordt gebruikt voor eenvoudige navigatie door de software (verder, terug, omhoog, omlaag) en voor het aanpassen van het niveau, de tijd en de snelheid (*alleen loopbanden*) van de training. Tijdens het **instellen van een training** gebruikt u de pijlen naar links/rechts om door de instellingsopties voor de training te bladeren, en vervolgens de pijlen omhoog/omlaag om de waarden te wijzigen. **Tijdens een training** gebruikt u de pijlen naar links/rechts om door de opties zoals niveau en tijd te bladeren en daarna de pijlen omhoog/omlaag om deze waarden te wijzigen.

4.16 KNOP ENTER/START



De knop ENTER/START kan op elk moment tijdens de initialisatie worden ingedrukt om snel een 30 minuten durende handmatige training te beginnen. Tijdens het instellen van de training wordt de knop gebruikt als selectietoets bij het kiezen van programmaparameters.

4.17 KNOP RESET (RESETTEN)



Druk bij het programmeren van een training op deze knop om onjuiste gegevens, zoals gewicht of leeftijd, te wissen. Als de gebruiker tijdens een training twee keer achtereenvolgens op RESET (RESETTEN) drukt, wordt de training onmiddellijk gestopt, waarna de gebruiker terugkeert naar het scherm Select Workout (Training selecteren).

4.18 KNOP RACE MODE (RACEMODUS)



Druk tijdens een training MANUAL (HANDMATIG), RANDOM (VERRASSING), HILL (HEUVEL), EZ INCLINE (EZ-HELLING) of SPORTS TRAINING (SPORTTRAINING) één keer op deze knop om de RACE MODE (RACEMODUS) in te schakelen. In deze modus kan de gebruiker tegen een gesimuleerde pacer racen. Als de gebruiker op deze knop drukt terwijl de RACE MODE (RACEMODUS) aan is, wordt de functie uitgeschakeld. Zie paragraaf 5.4, *Gebruik van de racemodus*.

4.19 KNOP GOAL WORKOUTS (DOELGERICHTE TRAININGEN)



Druk één keer op deze knop om naar het selectiescherm Goal Workouts (Doelgerichte trainingen) te gaan. Er zijn drie doelgerichte trainingen: Calorie (caloriedoel), Target Heart Rate (Streefhartslagdoel) en Distance (Afstandsdoel). De gebruiker stelt voor elke training het eigen doel in.

4.20 KNOP ENERGY SAVER (ENERGIEBESPARING)



De modus Energy Saver (Energiebesparing) wordt gebruikt om het stroomverbruik van het trainingstoestel te beperken wanneer het niet wordt gebruikt. Het toestel komt 5 minuten na het einde van een training automatisch in de modus Energy Saver (Energiebesparing) te staan. Druk op de knop ENERGY SAVER (ENERGIEBESPARING) om het bedieningspaneel "wakker te maken" of in de modus Energy Saver (Energiebesparing) te zetten. U kunt de modus Energy Saver (Energiebesparing) uitschakelen in het menu Settings (Instellingen). Er knippert een lampje als het toestel in de modus Energy Saver (Energiebesparing) staat.

5 TRAININGEN, MODI EN INSTELLINGEN

5.1 OVERZICHT VAN DE TRAININGEN

Het Go-bedieningspaneel bevat 13 speciaal ontworpen voorgeprogrammeerde trainingen die zijn ontwikkeld door Life Fitness. Elke training heeft zijn eigen doel. Lees de beschrijvingen van de trainingen aandachtig door om een trainingsroutine te ontwikkelen waarmee u uw eigen doelstellingen kunt realiseren.

De op de volgende pagina's beschreven trainingen hebben allemaal één van de volgende aanduidingen:

- beginner - net beginnend
- ervaren - fit
- geavanceerd - atleet

Beginnerstrainingen zijn ontwikkeld voor gebruikers die net met trainen of met een trainingsroutine zijn begonnen. In beginnerstrainingen kan de intensiteit slechts beperkt en geleidelijk worden aangepast. Ervaren trainingen zijn bestemd voor gebruikers die een meer uitdagende training wensen. Deze gebruikers moeten al aan fitnessstraining gedaan hebben. Geavanceerde trainingen zijn bestemd voor atleten die trainen om hun uithoudingsvermogen te vergroten, of voor speciale wedstrijden.

Voor verschillende trainingen zijn verschillende stappen bij het instellen nodig. Dit hoofdstuk geeft details over de stappen zelf. Het hoofdscherm van het bedieningspaneel is het scherm "Select Workout" (Training selecteren). Het ziet er als volgt uit:



Wanneer dit scherm verschijnt op het bedieningspaneel, bladert u met de pijlen omhoog/omlaag of naar links/rechts door alle trainingsopties en selecteert u een training door op ENTER te drukken. Om een QUICK START (SNELSTART)-training te beginnen, drukt u op ENTER wanneer het bovenstaande scherm "Select Workout" (Training selecteren) verschijnt.

Wanneer er een training is geselecteerd, verschijnt **Setup workout 1 2 3 4 5** op het scherm, afhankelijk van het aantal stappen dat nodig is om de training in te stellen. De stap waar de gebruiker zich op dat moment bevindt, knippert om aan te geven hoe ver het instelproces gevorderd is. Tijdens het instellen van de training kunnen de pijlen omhoog/omlaag worden gebruikt om de geselecteerde waarde in te stellen en de pijlen naar links/rechts om de verschillende stappen te doorlopen. Om naar de volgende stap te gaan, drukt u op de pijl naar rechts of op Enter. Druk nadat u de laatste stap hebt ingevoerd op ENTER om met de training te beginnen.

QUICK START (SNELSTART) is de snelste manier om de training te beginnen: het slaat de stappen voor het kiezen van een specifiek trainingsprogramma over. U begint een QUICK START (SNELSTART)-training door op het scherm SELECT TRAINING (TRAINING SELECTEREN) op de toets ENTER te drukken. Nadat op ENTER is gedrukt, begint een training op constant niveau. Het intensiteitsniveau verandert niet automatisch. U moet het wijzigen met de pijlen.

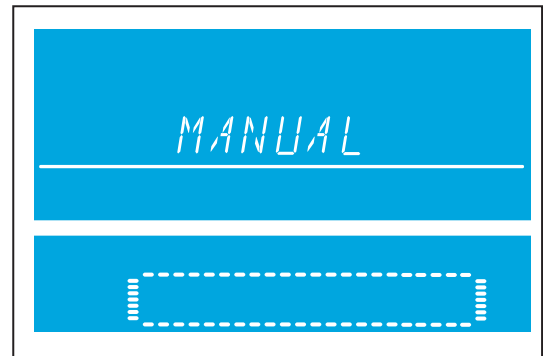
5.2 GEBRUIK VAN DE TRAININGEN

1. Training Manual (Handmatig) (beginner – net beginnend)

Toegang: Deze training kan worden gestart door met de navigatietoetsen naar het trainingsprofiel MANUAL (HANDMATIG) te gaan en op ENTER te drukken.

Beschrijving: De training MANUAL (HANDMATIG) is een eenvoudige training zonder vaste intensiteitsniveaus. Bij de training MANUAL (HANDMATIG) begint de gebruiker bij hometrainers en crosstrainers op een weerstandsniveau van niveau 1 en bij loopbanden 0,8 km/h (0.5 mph) en een helling van 0%. De gebruiker bepaalt de instellingen voor niveau of snelheid/helling geheel zelf.

Doel: Deze training is bestemd voor gebruikers die weinig ervaring hebben met trainen op een toestel en zowel de instellingen voor niveau als voor snelheid/helling zelf willen bepalen.



2. Training Random (Verrassing) (ervaren – fit)

Toegang: Deze training kan worden gestart door met de navigatietoetsen naar het trainingsprofiel RANDOM (VERRASSING) te gaan en op ENTER te drukken.

Beschrijving: In deze training bootst het bedieningspaneel een terrein met verschillende heuvels en dalen na. Er zijn meer dan 1 miljoen verschillende patronen mogelijk. RANDOM (VERRASSING) gebruikt wijzigingen van weerstand of helling om heuvels/dalen na te bootsen. De gebruiker bepaalt de snelheid.

Doel: Deze training dient om de gebruiker een onbeperkte variatie in trainingen te bieden. Deze training dient om verveling bij de training te voorkomen en de motivatie te verbeteren.



3. Training Hill (Heuvel) (ervaren – fit)

Deze training kan worden gestart door met de navigatietoetsen naar het trainingsprofiel HILL (HEUVEL) te gaan en op ENTER te drukken.

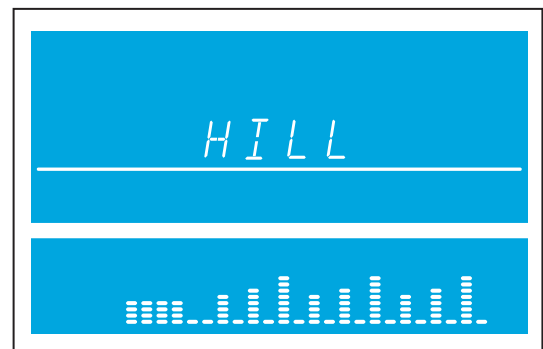
Beschrijving: De gepatenteerde training HILL (HEUVEL) van Life Fitness is een intervaltraining. Intervallen zijn perioden van intensieve aerobische inspanning. In het trainingsprofiel worden de niveaus van de intervallen weergegeven, die er samen uitzien als heuvels en dalen. Veranderingen in de weerstand (*hometrainers en crosstrainers*) en helling (*loopbanden*) worden gebruikt om de hellingen/dalen na te bootsen. De snelheid wordt door de gebruiker geregeld.

De training HILL (HEUVEL) heeft twee hoofdfasen tussen opwarmen en afkoelen.

Plateau: Hierbij neemt de intensiteit iets toe en wordt deze constant gehouden zodat de hartslag in het onderste gedeelte van de streefzone komt.

Intervaltraining: Dit is een reeks van steeds steiler wordende heuvels, afgewisseld met dalen (herstelperioden). Het is de bedoeling dat de hartslag tijdens dit segment toeneemt tot het bovenste deel van de streefzone.

Doel: Het is wetenschappelijk aangetoond dat de computergestuurde intervaltraining de cardiorespiratoire vooruitgang beter bevordert dan training in een vast tempo. Deze training dient om het cardiovasculaire uithoudingsvermogen te vergroten en fitnessplafonds te doorbreken.

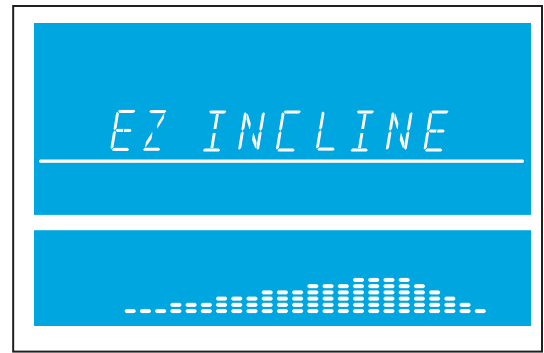


4. EZ Incline™ (beginner – net beginnend)

Toegang: Deze training kan worden gestart door met de navigatietoetsen naar het trainingsprofiel EZ INCLINE (EZ-HELLING) te gaan en op ENTER te drukken.

Beschrijving: Het programma EZ INCLINE (EZ-HELLING) bestaat uit één heuvel. De gebruiker bepaalt tijdens het instellen van de training de hoogte van de top. De top wordt bereikt nadat 75% van de trainingstijd is voltooid. Daarna keert de weerstand of helling geleidelijk terug naar respectievelijk niveau 1 of 0%.

Doel: Bij deze training zijn de geleidelijke veranderingen in hoogte zeer subtiel, waardoor de inspanning minder zwaar lijkt. Deze cardiovasculaire training is doeltreffend, efficiënt en leuk om te doen. Het hoofddoel van de training is het cardiovasculair uithoudingsvermogen te verbeteren zonder de stress van een zware training.



5. Sports Training (Sporttraining) (ervaren – fit)

Toegang: Deze training kan worden gestart door met de navigatietoetsen naar het trainingsprofiel SPORTS TRAINING (SPORTTRAINING) te gaan en op ENTER te drukken.

Beschrijving: SPORTTRAINING is een training die buitenshuis trainen nabootst door gebruik van een basiswaarde om een plat oppervlak na te bootsen. Het programma bootst daarna een beweging heuvelopwaarts na met waarden boven de basiswaarde en heuvelafwaarts met waarden onder de basiswaarde. De wijzigingen boven en onder de basiswaarde zijn wijzigingen in weerstand of helling. De gebruiker bepaalt de snelheid.

Doel: Deze training dient om training buiten na te bootsen.



6. Training Fat Burn (Vetverbranding) (beginner – net beginnend)

*Voor deze training moet de borstband worden gedragen.

Toegang: Deze training kan worden gestart door met de navigatietoetsen naar het trainingsprofiel FAT BURN (VETVERBRANDING) te gaan en op ENTER te drukken.

Beschrijving: Om deze training goed te kunnen uitvoeren, moet de gebruiker tijdens deze training een borstband dragen. Dit programma gebruikt uitsluitend wijzigingen in de weerstand of helling om de hartslag te verhogen en verlagen. Voor FAT BURN (VETVERBRANDING) wordt de hartslag van de gebruiker op 65% van de theoretische maximale hartslag van de gebruiker gehouden. Het bedieningspaneel meet de hartslag continu en geeft deze weer. Het intensiteitsniveau van de loopband wordt automatisch bijgesteld om de hartslag binnen een bepaald streefbereik te houden. De intensiteit verandert niet zolang de gebruiker op 60%-72% van de streefhartslag werkt.

Doel: Het doel van de training FAT BURN (VETVERBRANDING) is om vet efficiënt te verbranden door zowel overmatig als onvoldoende trainen te voorkomen, en tevens de aerobe voordelen van de training ten volle te benutten door het lichaamsvet als energiebron te gebruiken.



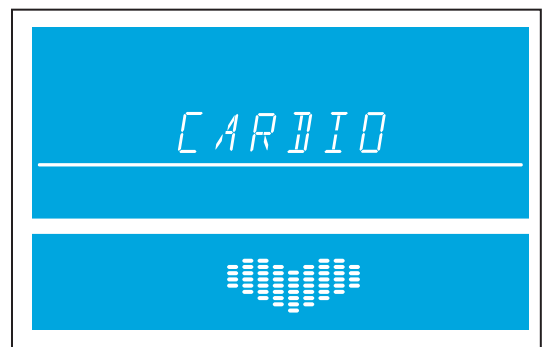
7. Training Cardio (ervaren – fit)

*Voor deze training moet de borstband worden gedragen

Toegang: Deze training kan worden gestart door met de navigatietoetsen naar het trainingsprofiel CARDIO te gaan en op Enter te drukken.

Beschrijving: Om deze training goed te kunnen uitvoeren, moet de gebruiker tijdens deze training een borstband dragen. Dit programma gebruikt uitsluitend wijzigingen in de weerstand of helling om de hartslag te verhogen en verlagen. Voor CARDIO wordt de hartslag van de gebruiker op 80% van zijn of haar theoretische maximale hartslag gehouden. Het bedieningspaneel meet de hartslag continu en geeft deze weer. Het intensiteitsniveau van de loopband wordt automatisch bijgesteld om de hartslag binnen het streefbereik te houden. De intensiteit verandert niet zolang de gebruiker op 72%-85% van de streefhartslag werkt.

Doel: De training Cardio dient om de hartspier zwaarder te belasten en zo het cardiovasculaire uithoudingsvermogen te vergroten.



8. Training Heart Rate Hill (Hartslag heuvel) (ervaren – fit)

*Voor deze training moet de borstband worden gedragen.

Toegang: Deze training kan worden gestart door met de navigatietoetsen naar het trainingsprofiel HEART RATE HILL (HARTSLAG HEUVEL) te gaan en op ENTER te drukken.

Beschrijving: Om deze training goed te kunnen uitvoeren, moet de gebruiker tijdens deze training een borstband dragen. Dit programma gebruikt uitsluitend wijzigingen in de weerstand of helling om de hartslag te verhogen en verlagen. HEART RATE HILL (HARTSLAG HEUVEL) heeft een reeks van drie heuvels en drie dalen, waarbij de duur van de heuvels en dalen wordt bepaald door de hartslag van de gebruiker.



Na het opwarmen wordt de intensiteit van de training verhoogd totdat de gebruiker 70% van zijn/haar maximale hartslag heeft bereikt: de eerste heuvel. Nadat de gebruiker 70% van zijn/haar maximale hartslag heeft bereikt, houdt het programma het intensiteitsniveau 1 minuut lang vast. Wanneer de top van de heuvel is bereikt, vermindert het programma de intensiteit en het streefhartslagdoel tot 65% van de maximale hartslag om een dal na te bootsen (herstelperiode). Nadat de hartslag van de gebruiker tot 65% van de maximale hartslag is gedaald, houdt het programma deze gedurende 1 minuut constant op 65%.

Daarna verhoogt het programma de intensiteit totdat de gebruiker 75% van de maximale hartslag bereikt. Dit is de tweede heuvel, die wordt gevolgd door een dal met een streefhartslag van 65%. Tenslotte wordt met de derde heuvel de intensiteit verhoogd totdat de gebruiker 80% van de maximale hartslag heeft bereikt. Deze 80% wordt 1 minuut lang constant gehouden en wordt gevolgd door het laatste dal van 65%. Na de heuvels en dalen gaat de training over in een afkoelfase. Als de gebruiker een streefhartslag niet binnen vijf minuten bereikt, meldt het berichtencentrum dat de gebruiker de snelheid (*bij loopbanden*) of weerstand (*bij hometrainers en crosstrainers*) moet verhogen of verlagen, afhankelijk van of de training in een heuvel- of dalfase is. Het programma gaat pas naar een nieuwe streefhartslag wanneer de gebruiker de actuele streefwaarde heeft bereikt.

Doel: Het ontwerpdoel van de training HEART RATE HILL (HARTSLAG HEUVEL) was om een programma te ontwikkelen dat zich aanpast aan het fitnessniveau van de gebruiker. Naarmate een gebruiker fitter wordt, bevat een training van dezelfde duur meer heuvels en dalen. De reden daarvoor is dat de hartslag tijdens dalen sneller herstelt.

9. Training Heart Rate Interval (Hartslaginterval) (ervaren – fit)

*Voor deze training moet de borstband worden gedragen.

Toegang: Deze training kan worden gestart door met de navigatietoetsen naar het trainingsprofiel HEART RATE INTERVAL (HARTSLAGINTERVAL) te gaan en op ENTER te drukken.

Beschrijving: Om deze training goed te kunnen uitvoeren, moet de gebruiker tijdens deze training een borstband dragen. Dit programma gebruikt uitsluitend wijzigingen in de weerstand (*hometrainers en crosstrainers*) of helling (*loopbanden*) om de hartslag te verhogen en verlagen. Dit programma wisselt af



tussen een heuvel die de streefhartslag doet stijgen tot 80% van de maximale hartslag van de gebruiker en een dal dat de streefhartslag doet dalen tot 65% van de maximale hartslag van de gebruiker.

Na het opwarmen wordt de intensiteit van de training verhoogd totdat de gebruiker 80% van zijn/haar maximale hartslag heeft bereikt: de eerste heuvel. Nadat de gebruiker een streefhartslag van 80% bereikt heeft, houdt het programma het intensiteitsniveau 3 minuten lang vast. Wanneer de top van de heuvel is bereikt, creëert het programma een dal en vermindert het de intensiteit totdat een streefhartslag van 65% is bereikt.

Dit patroon wordt tijdens alle drie de heuvels en dalen voortgezet. Na de heuvels en dalen gaat de training over in een afkoelfase. Als de gebruiker een streefhartslag niet binnen vijf minuten bereikt, meldt het berichtencentrum dat de gebruiker de snelheid (*bij loopbanden*) of weerstand (*bij hometrainers en crosstrainers*) moet verhogen of verlagen, afhankelijk van of de training in een heuvel- of dalfase is. Het programma gaat pas naar een nieuwe streefhartslag wanneer de gebruiker de actuele streefwaarde heeft bereikt.

Doel: Het ontwerpdoel van de training HEART RATE INTERVAL (HARTSLAGINTERVAL) was om een programma te ontwikkelen dat zich aanpast aan het fitnessniveau van de gebruiker en meer inspanning vergt dan de training HEART RATE HILL (HARTSLAG HEUVEL). Naarmate een gebruiker fitter wordt, bevat een training van dezelfde duur meer heuvels en dalen. De reden daarvoor is dat de hartslag tijdens dalen sneller herstelt.

10. Training Extreme Heart Rate (Extreme hartslag) (geavanceerd – atleet)

*Voor deze training moet de borstband worden gedragen.

Toegang: Deze training kan worden gestart door met de navigatietoetsen naar het trainingsprofiel EXTREME HEART RATE (EXTREME HARTSLAG) te gaan en op ENTER te drukken.

Beschrijving: Om deze training goed te kunnen uitvoeren, moet de gebruiker tijdens deze training een borstband dragen. Dit programma gebruikt uitsluitend wijzigingen in de weerstand of helling om de hartslag te verhogen en verlagen. Dit programma wisselt af tussen twee streefhartslagen van 85% en 65% van de maximale hartslag van de gebruiker die zo snel mogelijk afwisselen. Het effect is vergelijkbaar met dat van sprints. Zodra één van de twee streefhartslagen tijdens de training is bereikt, wordt deze 20 seconden lang aangehouden. Daarna verandert de intensiteit naar de andere streefhartslag.

Doel: Deze training is specifiek ontworpen voor sporten waarbij gebruikers korte weerstandsinspanningen moeten leveren. Deze training dient om geavanceerde gebruikers te helpen fitnessplafonds te doorbreken.



11. Goal Workouts (Doelgerichte trainingen) (alle niveaus)

U opent GOAL WORKOUTS (DOELGERICHTE TRAININGEN) door op de toets GOAL WORKOUTS (DOELGERICHTE TRAININGEN) te drukken. Na het indrukken van de toets GOAL WORKOUTS (DOELGERICHTE TRAININGEN) kan de gebruiker met de pijlen omhoog/omlaag of links/rechts kiezen uit drie trainingsopties. De drie trainingsopties zijn: CALORIE Goal (CALORIE-doel), TARGET HEART RATE Goal (STREEFHARTSLAG-doel) en DISTANCE Goal (AFSTANDS-doel). Deze drie trainingen kunnen worden geselecteerd door op ENTER te drukken wanneer de gewenste training op het scherm wordt weergegeven.

Deze trainingen werken net zoals de training MANUAL (HANDMATIG): de gebruiker regelt zelf de snelheid en de helling/het niveau. De training is voltooid als het ingestelde doel is bereikt. Stel deze trainingen in door eerst een specifiek doel te selecteren en dit doel in te voeren. Voer de rest van de informatie in zoals bij de eerder vermelde trainingen.

Met de training **Calorie Goal (Caloriedoel)** kan de gebruiker een caloriedoel selecteren dat hij/zij tijdens de training wil bereiken. Tijdens de training toont het calorievenster het initiële doel dat de gebruiker heeft ingesteld en telt daarna af naar nul.

Met de training **Target Heart Rate Goal (Streefhartslagdoel)** kan de gebruiker een streefhartslag selecteren die tijdens de duur van de training moet worden bereikt en gehandhaafd. Het trainingstoestel houdt de gebruiker tijdens de training op de streefhartslag.

Met de training **Distance Goal (Afstandsdoel)** kan de gebruiker een afstandsdoel selecteren dat hij/zij tijdens de training wil bereiken. Tijdens de training wordt het afstandsdoel weergegeven in een piste in het venster Trainingsprofiel.

5.3 GEBRUIK VAN DE AANGEPASTE TRAININGEN

OVERZICHT

Er zijn twee aangepaste trainingen op het Go-bedieningspaneel, één voor elk gebruikersprofiel. Wanneer een gebruiker is ingelogd op een van de twee gebruikersprofielen, verschijnt de aangepaste trainingsoptie in de lijst met trainingen nadat de aangepaste training is ingesteld. Deze optie wordt weergegeven na de training EXTREME HEART RATE (EXTREME HARTSLAG). Druk om deze optie te selecteren op ENTER wanneer de aangepaste training verschijnt in de trainingskeuzes.

Om een aangepaste training te bewerken, drukt u eerst op de knop USER PROFILES (GEBRUIKERSPROFIELEN). Selecteer vervolgens Profile 1 (Profiel 1) of Profile 2 (Profiel 2). Druk na de selectie van het profiel op de knop USER PROFILES (GEBRUIKERSPROFIELEN) en houd deze ingedrukt totdat de Editing Mode (Bewerkingsmodus) wordt geopend.

Blader naar de optie "Custom Workout" (Aangepaste training) en druk op ENTER om de training te bewerken. Nadat u op ENTER hebt gedrukt, geeft het berichtencentrum "Workout = Manual" (Training = handmatig) weer (gebruik de pijlen omhoog/omlaag om te bladeren tussen de training MANUAL [HANDMATIG] en HEART RATE [HARTSLAG] en druk op ENTER om de optie te selecteren). De gebruiker wordt vervolgens met de opdracht "Select Workout Time" (Trainingstijd selecteren) gevraagd om de trainingstijd te selecteren. De training is verdeeld in 24 intervallen elk die 1/24ste van de ingevoerde trainingstijd duren. Als u bijvoorbeeld een training instelt voor 24 minuten, zal elk van de 24 intervallen 1 minuut duren.

BEWERKEN VAN EEN HANDMATIGE AANGEPASTE TRAINING

Na het instellen van een trainingstijd gebeurt het volgende als er een handmatige training is geselecteerd. Op het berichtencentrum wordt ongeveer 3 seconden lang het bericht "Set Speed + Incl" (Snelheid + helling instellen) (*bij loopbanden*) of "Set Resistance" (Weerstand instellen) (*bij hometrainers en crosstrainers*) weergegeven. Daarna geeft het berichtencentrum "Interval 1" weer. Bij loopbanden selecteert de gebruiker de snelheid en helling in de aangewezen vensters en drukt hij/zij op ENTER om naar "Interval 2" te gaan. Bij hometrainers en crosstrainers selecteert de gebruiker de weerstand in de aangewezen vensters en drukt hij/zij op ENTER om naar "Interval 2" te gaan. Deze reeks gaat door totdat alle 24 intervallen zijn ingesteld. Daarna geeft het berichtencentrum "Workout Saved" (Training opgeslagen) weer. Gebruik de pijlen naar links/rechts om tussen de intervallen heen en weer te bewegen. **Opmerking:** Wanneer elke interval is ingesteld en opgeslagen, wordt de bijbehorende visuele weergave van de helling of weerstand weergegeven in het trainingsprofiel. Aan het einde van het instellingsproces ziet u dus uw aangepaste trainingsprofiel.

BEWERKEN VAN EEN AANGEPASTE HARTSLAGTRAINING

van een aangepaste hartslagtraining Na het instellen van een trainingstijd gebeurt het volgende als er een hartslagtraining is geselecteerd. Het berichtencentrum geeft ongeveer 3 seconden lang "Set Target HR" (Streefhartslag instellen) weer. Daarna geeft het berichtencentrum "Interval 1" weer. De gebruiker voert de gewenste streefhartslag in het aangewezen venster in en drukt op Enter om naar "Interval 2" te gaan. Deze reeks gaat door totdat alle 24 intervallen zijn ingesteld. Gebruik de pijlen naar links/rechts om tussen de intervallen heen en weer te bewegen. Het berichtencentrum geeft daarna "Workout Saved" (Training opgeslagen) weer. Wanneer elke interval is ingesteld en opgeslagen, wordt de bijbehorende visuele weergave van streefhartslag weergegeven in het trainingsprofiel.

Rij	Procentueel bereik streefhartslag
9	100%
8	90 - 99%
7	80 - 89%
6	70 - 79%
5	60 - 69%
4	50 - 59%
3	40 - 49%
2	30 - 39%
1	<30%

Opmerking: Het percentage in de tabel geeft de werkelijke hartslag van de gebruiker weer als percentage van zijn of haar maximale hartslag. De maximale hartslag is $206,9 - (0,67 \times \text{de leeftijd van de gebruiker})$. Bijvoorbeeld: De maximale hartslag van iemand van 40 is $206,9 - (0,67 \times 40) = 180$. Tijdens het eerste interval van de training was de werkelijke hartslag 100. $100/180 = 0,56$ ofwel 56%. In het trainingsprofiel wordt aangegeven dat de gebruiker tijdens het eerste interval in rij 4 heeft getraind.

BEWERKEN VAN EEN EERDER ONTWORPEN AANGEPASTE TRAINING

Om terug te gaan naar een eerder gedefinieerde aangepaste training en deze te bewerken, gaat u opnieuw naar het menu USER PROFILES (GEBRUIKERSPROFIELEN) en bladert u naar de te bewerken optie CUSTOM WORKOUT (AANGEPASTE TRAINING). Houd de knop USER PROFILES (GEBRUIKERSPROFIELEN) ingedrukt om naar de bewerkingsmodus te gaan. Selecteer in de bewerkingsmodus de reeds gedefinieerde aangepaste training en drukt op ENTER om "interval 1" en de eerder gedefinieerde instellingen te zien. Gebruik bij het bekijken van "interval 1" de pijlen om de huidige gedefinieerde instellingen te wijzigen of druk op ENTER om naar "interval 2" te gaan. Deze reeks gaat door totdat alle 24 intervallen zijn ingesteld. Daarna geeft het berichtencentrum "Workout Saved" (Training opgeslagen) weer.

5.4 GEBRUIK VAN DE RACEMODUS

OVERZICHT

DE RACE MODE (RACEMODUS) kan tijdens een training worden geactiveerd door op het bedieningspaneel de toets RACE MODE (RACEMODUS) in te drukken. Deze functie kan alleen worden gebruikt tijdens de trainingen MANUAL (HANDMATIG), RANDOM (VERRASSING), HILL (HEUVEL), EZ INCLINE (EZ-HELLING) en SPORTS TRAINING (SPORTTRAINING). RACEMODUS is een functie waarmee de gebruiker kan racen tegen een zogenaamde pacer die wordt ingesteld wanneer de RACEMODUS wordt ingeschakeld. De gebruiker wordt weergegeven door een gevulde pijl boven het trainingsprofiel en de pacer wordt gesymboliseerd door de omtrek van de pijl. Tijdens de RACE MODE (RACEMODUS) knipt de kolom trainingsprofiel om aan te geven waar de gebruiker zich bevindt in het profiel.

EEN RACE BEGINNEN

Druk op de toets RACE MODE (RACEMODUS) tijdens de training MANUAL (HANDMATIG), RANDOM (VERRASSING), HILL (HEUVEL), EZ INCLINE (EZ-HELLING) of SPORTS TRAINING (SPORTTRAINING) om de RACE MODE (RACEMODUS) in te schakelen. Het symbool voor de RACE MODE (RACEMODUS) gaat branden. De gebruiker wordt op het berichtenscherf gevraagd om een gewenste snelheid in te voeren. De snelheid kan worden gewijzigd met de pijlen omhoog/omlaag. De ingevoerde snelheid wordt dan de snelheid van de pacer tijdens de race. Nadat een racesnelheid is ingevoerd, beginnen de pacer- en gebruikerpijlen bij de eerste kolom en racen ze over het trainingsprofiel. De pacer wordt gesymboliseerd door de omtrek van een pijl en de gebruiker door de ingevulde pijl. De verplaatsing van de pacer over het profiel wordt bepaald door de ingestelde racesnelheid en de resterende tijd in de training. Dus als tijdens de race de trainingstijd wordt aangepast, worden de instellingen van de pacer opnieuw geconfigureerd en start de race opnieuw bij de eerste kolom.

5.5 GEBRUIK VAN DE GEBRUIKERSPROFIELEN

Er kunnen twee gebruikersprofielen worden ingesteld op het Go-bedieningspaneel. Elk profiel stelt een gebruiker in staat om al zijn/haar instellingen en trainingsinformatie in te stellen. Dus wanneer een gebruiker is ingelogd op een specifiek profiel, kan hij/zij snel een training beginnen zonder trainingsinformatie in te hoeven voeren. Om op een gebruikersprofiel in te loggen, drukt u op de toets USER PROFILE (GEBRUIKERSPROFIEL), bladert u naar het gewenste profiel en drukt u op ENTER. Als dit profiel is gecreëerd, meldt het berichtencentrum "Logged In" (Ingelogd). Als deze profielaccount nog niet is gedefinieerd, geeft het berichtencentrum de melding "Undefined" (Niet gedefinieerd).

EEN GEBRUIKERSPROFIEL INSTELLEN

Om een gebruikersprofiel in te stellen, drukt u op de toets USER PROFILE (GEBRUIKERSPROFIEL) en bladert u naar User Profile 1 (Gebruikersprofiel 1) of User Profile 2 (Gebruikersprofiel 2). Houd de toets USER PROFILE (GEBRUIKERSPROFIEL) nu drie seconden ingedrukt om naar de bewerkingsmodus te gaan. Op het berichtencentrum wordt "Edit Profile" (Profiel bewerken) weergegeven. Gebruik de volgende toetsen om te navigeren in de modus User Profile Editing (Gebruikersprofiel bewerken):

- Blader met de pijlen naar links/rechts door de bewerkingsopties.
- Pas de bewerkingsopties aan met de pijlen omhoog/omlaag (*behalve in Change Name [Naam wijzigen] en Custom Workout [Aangepaste training]*).
- Druk op ENTER of de pijlen naar links/rechts om wijzigingen op te slaan en naar de volgende optie te gaan.
- Gebruik de toets RESET (RESETTEN) om terug te gaan naar de standaardwaarde.

Na het bericht "Edit Profile" (Profiel bewerken) wordt in het berichtencentrum "My Profile Setup" (Mijn profielinstellingen) weergegeven. Druk op ENTER wanneer "My Profile Setup" (Mijn profielinstellingen) wordt weergegeven om te bladeren tussen de volgende te bewerken opties:

CHANGE NAME (NAAM WIJZIGEN) – DRUK OP ENTER OM TE SELECTEREN

Als de gebruiker deze optie selecteert door op ENTER te drukken, geeft het berichtencentrum de melding PROFILE (PROFIEL) weer, waarvan de "P" knippert. De gebruiker kan nu de pijlen omhoog/omlaag gebruiken om de tekens te wijzigen, de pijlen naar links/rechts om heen en weer te bewegen tussen tekens en de toets RESET (RESETTEN) om tekens te wissen.

Nadat de gebruiker de juiste naam heeft ingevoerd, drukt hij/zij op ENTER om op te slaan. Als er langer dan 10 seconden geen activiteit is, meldt het berichtencentrum "PRESS ENTER TO SAVE" (DRUK OP ENTER OM OP TE SLAAN).

Nadat de gebruiker op ENTER heeft gedrukt om de instelling op te slaan, worden de resterende instellingen voor het gebruikersprofiel ingevuld, beginnend bij WEIGHT (GEWICHT).

- Weight (Gewicht)
Het berichtencentrum geeft “Weight = 150” (Gewicht = 150) weer.
De keuzemogelijkheden zijn 34 kg (75 lb) tot het maximum voor het product.
- Age (Leeftijd)
Het berichtencentrum geeft “Age = 40” (Leeftijd = 40) weer.
De keuzemogelijkheden zijn 10-99 jaar.
- Level (Niveau)
Het berichtencentrum geeft “Level = 1” (Niveau = 1) weer.
De keuzemogelijkheden zijn 1-20.
- Walk Speed (Loopsnelheid) (*alleen loopbanden*)
Het berichtencentrum geeft “Walk Speed = 0.5” (Loopsnelheid = 0,5) weer.
De keuzemogelijkheden zijn 0,8-16 km/u of (0.5-10 mph) op de F3 en (0,8-19 km/u) of 0.5-12 mph op de T3.
- Jog Speed (Jogsnelheid)(*alleen loopbanden*)
Het berichtencentrum geeft “Jog Speed = 0.5” (Jogsnelheid = 0,5) weer.
De keuzemogelijkheden zijn 0,8-16 km/u of (0.5-10 mph) op de F3 en (0,8-19 km/u) of 0.5-12 mph op de T3.
- Run Speed (Hardloopsnelheid)(*alleen loopbanden*)
Het berichtencentrum geeft “Run Speed = 0.5” (Hardloopsnelheid = 0,5) weer.
De keuzemogelijkheden zijn 0,8-16 km/u of (0.5-10 mph) op de F3 en (0,8-19 km/u) of 0.5-12 mph op de T3.
- Default Speed (Standaardsnelheid)(*alleen loopbanden*)
Het berichtencentrum geeft “Def Speed = 0.5” (Stand. snelheid = 0,5) weer.
De keuzemogelijkheden zijn 0,8-16 km/u of (0.5-10 mph) op de F3 en (0,8-19 km/u) of 0.5-12 mph op de T3.
- Low Incline (Lichte helling) (*alleen loopbanden*)
Het berichtencentrum geeft “Low Inc = 1.5” (Lichte helling = 1,5) weer.
De keuzemogelijkheden zijn 0-12% (F3) en 0-15% (T3).
- Mid Incline (Medium helling) (*alleen loopbanden*)
Het berichtencentrum geeft “Mid Inc = 3.0” (Medium helling = 3,0) weer.
De keuzemogelijkheden zijn 0-12% (F3) en 0-15% (T3).
- High Incline (Steile helling) (*alleen loopbanden*)
Het berichtencentrum geeft “High Inc = 5.0” (Steile helling = 5,0) weer.
De keuzemogelijkheden zijn 0-12% (F3) en 0-15% (T3).
- Distance Goal (Afstandsdoel)
Het berichtencentrum geeft “Dist Goal = 1.0” (Afstandsdoel = 1,0) weer.
De keuzemogelijkheden zijn 0,1 – 161 km of (0.1 – 99.9 mijl).
- Time Goal (Tijdsdoel)
Het berichtencentrum geeft “Time Goal = 30:00” (Tijdsdoel = 30:00) weer.
De keuzemogelijkheden zijn 05:00 tot 99:00.
- Warm Up Time (Opwarmtijd)
Het berichtencentrum geeft “Warm Up = 02:00” (Opwarmen = 02:00) weer.
De keuzemogelijkheden zijn 01:00 tot 99:00.
- Cool Down Time (Afkoeltijd)
Het berichtencentrum geeft “Cool Down = 02:00” (Afkoelen = 02:00) weer.
De keuzemogelijkheden zijn 01:00 tot 99:00.
- Custom Workout (Aangepaste training) – Druk op ENTER om dit te selecteren.
Zie het onderdeel Aangepaste training

5.6 VEILIGHEIDSMODUS

De veiligheidsmodus is een optie voor loopbanden en crosstrainers. Als deze functie is ingeschakeld, wordt het toetsenbord uitgeschakeld als de loopband 1 minuut en 30 seconden lang of de crosstrainer 1 minuut lang niet wordt gebruikt. Druk op ENTER om terug te gaan naar het laatste scherm. In de veiligheidsmodus wordt de weerstand op crosstrainers ingesteld op niveau 20, zodat het moeilijk is om de pedalen te bewegen. Loopbanden worden geblokkeerd. De standaardinstelling is Safety Mode On (Veiligheidsmodus aan). De veiligheidsmodus kan in het menu Settings (Instellingen) worden uitgeschakeld. Zie paragraaf 5.7, *Gebruik van het menu Settings (Instellingen)*.

5.7 GEBRUIK VAN HET MENU SETTINGS (INSTELLINGEN)

U opent het menu Settings (Instellingen) door in het scherm "Select Workout" (Selecteer training) op de toets SETTINGS (INSTELLINGEN) te drukken. Nadatu het menu Settings (Instellingen) hebt geopend, wordt op het scherm "SETTINGS MENU" (MENU INSTELLINGEN) weergegeven.

- Blader met de pijlen naar links/rechts door de instellingsopties voor het bedieningspaneel.
- Wijzig de instellingen met de pijlen omhoog/omlaag.
- Gebruik de ENTER-toets of de pijltoetsen naar links/rechts om wijzigingen op te slaan en naar de volgende optie te gaan.
- Druk op de toets RESET (RESETTEN) om het menu Settings (Instellingen) af te sluiten.

De instellingen en keuzemogelijkheden staan hieronder vermeld.

- Modus Engels/metrisch
"Units" (Eenheden) wordt weergegeven
De keuzemogelijkheden zijn: English (Engels) en Metric (Metrisch)
- Pieptonen "Beeps" (Pieptonen) wordt weergegeven
De keuzemogelijkheden zijn: On (Aan) en Off (Uit)
- Hartslagtelemetrie "WIRELESS HR = ON" (DRAADLOZE HS = AAN) wordt weergegeven
De keuzemogelijkheden zijn: On (Aan) en Off (Uit)
- Trainingstimer
"Timer" wordt weergegeven
De keuzemogelijkheden zijn: Verhogen of verlagen
- METS
"METS = OFF" (METS = UIT) wordt weergegeven
De keuzemogelijkheden zijn: On (Aan) en Off (Uit)
- Tempo (*alleen loopbanden*)
"PACE = OFF" (TEMPO = UIT) wordt weergegeven
De keuzemogelijkheden zijn: On (Aan) en Off (Uit)
- RPM (Cadans) (*alleen hometrainers en crosstrainers*)
Geeft "RPM = OFF" (CADANS = UIT) weer.
De keuzemogelijkheden zijn On (Aan) en Off (Uit)
- Contrast
"Contrast" wordt weergegeven
De keuzemogelijkheden zijn: 1-99
- Helderheid
De keuzemogelijkheden zijn 1-10
- Veiligheidsmodus (*alleen crosstrainers en loopbanden*)
"Safety Mode" (Veiligheidsmodus) wordt weergegeven
De keuzemogelijkheden zijn: On (Aan) of Off (Uit)
- Statistische gegevens – Druk op ENTER om
"Total Hours" (Totaal aantal uren) te selecteren. Dit is het totaal aantal uren dat het product is gebruikt voor trainingen.
"Total Miles" (Totaal aantal mijl; het aantal mijl dat op het product is afgelegd)

- Softwareversie Druk op ENTER voor selectie van
 Console Software Version (Softwareversie bedieningspaneel)
 Console Software Part Number (Onderdeelnummer software bedieningspaneel)
 Console Software Build Date (Build-datum software bedieningspaneel)
- Floor Model (Demonstratiemodel) – Schakelt de energiebesparingsfunctie uit.
 De keuzemogelijkheden zijn On (Aan) en Off (Uit)
 Standaardinstelling is Off (Uit)(energiebesparing ingeschakeld)
- Timer voor loopbandsmering (*alleen loopbanden*)

Houdt het totaal aantal trainingsuren en de afkoeltijd bij sinds de laatste keer dat de loopband werd gesmeerd. Als de timer 75 uur bereikt, wordt er tijdens elke training een bericht ter herinnering weergegeven.

Houd de pijltoets OMLAAG 5 seconden ingedrukt om de tijd terug te zetten op nul.

Smeren van de loopband

1. Zet de loopband met de AAN/UIT-schakelaar uit en trek de stekker uit het stopcontact.
2. Draai de stelbouten van de achterste rol ongeveer 10 volle slagen los. Onthoud hoeveel slagen u de bouten hebt losgedraaid; aan het einde van de procedure moet u ze weer evenveel slagen aandraaien.
3. Breng de helft van de fles door Life Fitness goedgekeurd siliconensmeermiddel aan op de bovenkant van het platform, tussen de loopband en het platform. Probeer om het meeste van het smeermiddel aan te brengen op het midden van het platform.
4. Kijk of de loopband midden op het platform ligt en draai de stelbouten van de achterste rol evenveel slagen aan als u ze hebt losgedraaid.
5. Steek de stekker van de loopband in het stopcontact en zet de AAN/UIT-schakelaar op aan.
6. Laat de loopband met een snelheid van 5 km/u (3 mph) draaien en controleer of de loopband goed spoort. Is dat niet het geval, raadpleeg dan *De loopband afstellen en spannen* in de gebruikershandleiding van het model in kwestie.
7. Reset het bericht LUBRICATE WALKING BELT (LOOPBAND SMEREN) op het bedieningspaneel. Ga naar het menu Settings (Instellingen) om het bericht te resetten. Blader naar het bericht: HOURS SINCE BELT LUBRICATION = XXXX (AANTAL UREN SINDS SMEREN BAND = XXXX). Houd de pijltoets OMLAAG 10 seconden lang ingedrukt om de smeringstimer weer op nul te zetten.

6 SERVICE EN ONDERHOUD VAN HET PRODUCT

De Life Fitness-producten steunen op technische bekwaamheid en behoren tot de sterkste en meest probleemloze trainingstoestellen die op dit moment verkrijgbaar zijn.

Opmerking: De veiligheid van het toestel kan alleen gehandhaafd blijven als het regelmatig op beschadiging en slijtage wordt gecontroleerd. Als onderhoud nodig is, dient u het toestel buiten gebruik te stellen totdat defecte onderdelen gerepareerd of vervangen zijn. Let vooral op onderdelen die slijtagegevoelig zijn, zoals hieronder aangegeven.

6.1 TIPS VOOR PREVENTIEF ONDERHOUD

De volgende tips voor preventief onderhoud zorgen ervoor dat het bedieningspaneel optimaal blijft werken:

- Zet het product op een koele, droge plaats.
- Houd het bedieningspaneel vrij van vingerafdrukken en zoutafzetting door zweet.
- Maak het trainingstoestel schoon met een **100% katoenen doek**, bevochtigd met water en een zacht vloeibaar reinigingsmiddel. Andere weefsels (ook keukenpapier) kunnen krassen veroorzaken. **Gebruik geen ammoniak- of zuurhoudende reinigingsmiddelen.**
- Lange nagels kunnen het oppervlak van het bedieningspaneel beschadigen of krassen; zorg dat uw nagels het bedieningspaneel niet raken als u op de keuzeknoppen drukt.
- Maak de behuizing regelmatig grondig schoon.

DOOR LIFE FITNESS GOEDGEKEURDE REINIGINGSMIDDELEN

Door de betrouwbaarheidsexperts van Life Fitness zijn twee reinigingsmiddelengoedgekeurd: PureGreen 24 en Gym Wipes. Beide reinigingsmiddelen zullen vuil, vet en zweet veilig en effectief van het toestel verwijderen. PureGreen 24 en de Antibacterial Force-formule van Gym Wipes zijn desinfecterende middelen die werken tegen MRSA en H1N1.

PureGreen 24 is verkrijgbaar in een handige spuitbus. Spuit het product op een microvezeldoekje en neem het toestel daarmee af. Laat PureGreen 24 voor globale ontsmetting ten minste 2 minuten zitten, en ten minste 10 minuten om schimmels en virussen te bestrijden.

Gym Wipes zijn grote, sterke, voorbevochtigde doeken die vóór en na de training op de toestellen kunnen worden gebruikt. Gebruik de Gym Wipes voor globale ontsmetting ten minste 2 minuten op het toestel.

Neem contact op met de klantendienst van Life Fitness om deze reinigingsmiddelen te bestellen. Bel +1-800-351-3737 ((+32) 87 300 942) of stuur een e-mail naar: customersupport@lifefitness.com (service.benelux@lifefitness.com).

VOOR LIFE FITNESS-PRODUCTEN GESCHIKTE REINIGINGSMIDDELEN

Voor het schoonmaken van het bedieningspaneel en alle buitenoppervlakken kunt u ook een mild sopje of een mild, niet-schurend huishoudelijk schoonmaakmiddel gebruiken. Gebruik uitsluitend een doekje van zachte katoen. Breng het reinigingsmiddel aan op het katoenen doekje voordat u het toestel schoonmaakt. GEEN ammoniak- of zuurhoudende reinigingsmiddelen gebruiken. GEEN schurende reinigingsmiddelen gebruiken. GEEN papieren doekjes gebruiken. GEEN reinigingsmiddelen direct op het oppervlak van het toestel spuiten.

6.2 PROBLEMEN OPLOSSEN

PROBLEEM	OORZAAK/OPLOSSING
Geen stroom	Controleer of het snoer goed in de achterkant van het product en in het stopcontact is gestoken. Zorg dat het snoer helemaal in de achterkant van het product is gestoken.
	Misschien staat het toestel in de "Energy Saver Mode" (Energiebesparingsmodus). Druk op de knop "Energy Saver" (Energiebesparing) om te zien of het bedieningspaneel aangaat.
	Controleer of alle door de klant gemaakte verbindingen goed werken. Trek elke verbinding los en maak de verbinding opnieuw om dit te controleren. Kijk of er tijdens het in elkaar zetten misschien kabels afgeknelde zijn.
Draadloze hartslagfunctie werkt niet	<p>Mogelijke redenen waarom de draadloze hartslagfunctie niet werkt, zijn:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De draadloze hartslagfunctie is op OFF (UIT) gezet in het menu Settings (Instellingen). Open het menu Settings (Instellingen) and controleer of WIRELESS HR (DRAADLOZE HARTSLAG) op ON (AAN) staat. 2. Er is geen goed contact tussen de telemetrische hartslagband en de huid. 3. Elektrische apparaten (fluorescentielampen, keukenapparatuur, enz.) storen de werking van de telemetrische hartslagband. Zet het product op een andere locatie of verplaats de elektrische apparaten uit de buurt van het product. 4. De batterij in de telemetrische hartslagband moet worden vervangen. De batterij is een CR2032 (3 V).
De hartslag wordt eerst gedetecteerd en werkt normaal, maar daarna gaat het signaal verloren	<p>Gebruik van persoonlijke elektronische apparaten zoals mobiele telefoons en draagbare mp3-spelers kan storingen door externe ruis veroorzaken.</p> <p>Toestel bevindt zich dichtbij andere geluidsbronnen zoals audio-/videoapparatuur, ventilatoren, tweewegradio's en hoogspanningsleidingen.</p> <p>Verwijder de storingsbron of verplaats het trainingstoestel.</p>
De contact-hartslagsensoren meten mijn hartslag niet goed	Pak de sensoren goed beet en houd uw handen stil. Als de gemeten hartslag veel hoger of lager is dan u verwacht, neemt u uw handen van de sensoren totdat de hartslag niet meer wordt weergegeven.
	<p>Tips voor contact-hartslag:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Droog uw handen af zodat ze niet over de sensoren glijden. 2. Plaats uw handen op alle vier de sensoren (twee voor elke hand). 3. Pak de sensoren stevig beet. 4. Oefen een constante druk uit op de sensoren. 5. U zult soms iets langer moeten wachten voordat de hartslag wordt weergegeven.
	Opmerking: De handpulssensoren geven een benadering van de hartslag. De sensoren zijn geen medische instrumenten en mogen voor geen enkele medische toepassing worden gebruikt.

PROBLEEM	OORZAAK/OPLOSSING
Fout "Stuck key" (Toets zit vast) weergegeven	Een van de toetsen zit vast onder de plastic afdekking van het bedieningspaneel. Controleer alle toetsen en maak de vaste toets weer los. Als dat niet werkt: trek de stekker van het toestel uit het stopcontact en steek hem er weer in.
Bedieningspaneel schakelt uit wanneer deze niet in gebruik is	Het toestel schakelt na 5 minuten inactiviteit in de modus Energy Saver (Energiebesparing). U kunt het bedieningspaneel weer inschakelen door op de knop ENERGY SAVER (ENERGIEBESPARING) te drukken.
Het scherm van het bedieningspaneel ziet er vreemd uit of geeft een foutbericht en werkt niet.	Trek de stekker UIT het stopcontact of schakel het toestel uit om het bedieningspaneel te resetten. Schakel het toestel weer in of steek de stekker weer in het stopcontact. Herhaal dit een paar keer als het foutbericht nog steeds op het bedieningspaneel verschijnt. Neem contact op met de klantendienst als het probleem niet kan worden verholpen.

6.3 PRODUCTSERVICE

1. Stel het symptoom vast en lees de bedieningsinstructies door. Het probleem kan zijn dat u nog niet goed vertrouwd bent met het toestel en zijn functies en trainingen.
2. Zoek het serienummer van het basistoestel en dat van het bedieningspaneel op en noteer ze.
 - Loopband: aan de voorkant van de loopband, naast de aan/uit-schakelaar.
 - Crosstrainer: op het hoofdframe, voor de achterkappen.
 - Hometrainers: op de voorste stabilisatiestang, onder de kap.
 - Bedieningspaneel: op de achterkant van het bedieningspaneel.
3. Neem contact op met de klantendienst via internet op www.lifefitness.com of bel de dichtstbijzijnde klantendienst.

7 SPECIFICATIES

SPECIFICATIES LIFE FITNESS GO-BEDIENINGSPANEEL

Aantal trainingen:	10
Gebruikersprofielen:	2
Interactief programmeren van hartslag:	Ja
Hartslagtelemetrie:	Ja
Contacthartslag:	Ja
Doelgerichte trainingen:	Ja - 3
Racemodus:	Ja
Niveaus:	20
Berichtencentrum:	Ja - 16 tekens
Schermtypen:	Speciaal geëtst lcd-scherm
Energiebesparing:	Ja
Garantie:	3 jaar

Transportafmetingen	Loopbanden met Go-bedieningspaneel	Crosstrainers/hometrainers met Go-bedieningspaneel
Lengte	45,7 cm / 18 inch	44,5 cm / 17.5 inch
Breedte	45,7 cm / 18 inch	39,4 cm / 15.5 inch
Hoogte	12,7 cm / 5 inch	11,43 cm / 4.5 inch
Gewicht	2,72 kg / 6 lb.	2,27 kg / 5 lb.

8 GARANTIE-INFORMATIE

Model	3 jaar	1 jaar
Go-bedieningspaneel	Elektrische enmechanische onderdelen <i>Opmerking: Geldt niet voor 3V-batterijen</i>	Arbeid

WAT ONDER DE GARANTIE VALT:

Life Fitness garandeert dat dit Life Fitness-consumentenproduct ("product") vrij is van tekortkomingen in materiaal en fabricage.

VOOR WIE DE GARANTIE GELDT:

Voor de oorspronkelijke koper of de persoon die het nieuw aangeschafte product als geschenk van de oorspronkelijke koper ontvangt. Bij een latere eigendomsoverdracht vervalt de garantie.

DUUR VAN DE GARANTIE:

Thuisgebruik: Alle elektrische en mechanische onderdelen en arbeid vallen na de aankoopdatum onder de garantie (zie tabel hierboven).

Gebruik anders dan in een thuisomgeving: Garantie nietig (dit product is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik).

WIE BETAALT DE VERZENDKOSTEN EN DE VERZEKERING VOOR SERVICE:

Indien dit product of een van de onder de garantie vallende onderdelen ter reparatie aan een servicewerkplaats moet worden gezonden, vergoedt Life Fitness gedurende de garantietermijn alle kosten voor verzending en verzekering (uitsluitend binnen de Verenigde Staten). Na het verstrijken van de garantietermijn komen de kosten voor verzending en verzekering ten laste van de koper.

WAT WIJ ZULLEN DOEN OM DOOR DE GARANTIE GEDEKTE TEKORTKOMINGEN TE VERHELPEN:

Wij sturen u nieuwe of gereviseerde vervangende onderdelen of componenten of zullen het product vervangen, waarbij de keuze tussen deze opties bij ons ligt. Voor deze vervangende onderdelen geldt het resterende deel van de oorspronkelijke garantieperiode.

WAT NIET ONDER DE GARANTIE VALT:

Defecten of schade als gevolg van onderhoud door onbevoegden, misbruik, ongelukken, nalatigheid, verkeerde montage of installatie, vuil van bouwactiviteiten in de omgeving van het product, roest of corrosie als gevolg van de gebruikslocatie van het product, wijzigingen of modificaties zonder onze schriftelijke toestemming of als gevolg van nalatigheid uwerzijds om het product te gebruiken, te bedienen en te onderhouden zoals beschreven in de gebruikershandleiding ("handleiding"). Alle voorwaarden van deze garantie komen te vervallen als dit product wordt verplaatst buiten de continentale grenzen van de Verenigde Staten van Amerika (exclusief Alaska, Hawaï en Canada), waarna de voorwaarden gelden zoals die worden geboden door de erkende vertegenwoordiger van Life Fitness in het land in kwestie.

WAT U DIENT TE DOEN:

Het aankoopbewijs bewaren. Het product gebruiken, bedienen en onderhouden zoals voorgeschreven in de handleiding; de verkoper op de hoogte stellen van eventuele defecten binnen 10 dagen nadat de defecten zijn gevonden; desgevraagd het defecte onderdeel ter vervanging of, indien nodig, het gehele product ter reparatie terugsturen. Life Fitness behoudt zich het recht voor om te beslissen of een product al dan niet moet worden geretourneerd voor reparatie.

GEBRUIKER:

Het is ZEER BELANGRIJK DAT U DE HANDLEIDING LEEST voordat u het product gebruikt. Vergeet niet om periodiek onderhoud te verrichten zoals beschreven in de handleiding om te zorgen voor een goede werking en uw tevredenheid met het product te garanderen.

PRODUCTREGISTRATIE:

Registreer het product online op www.lifefitness.com/home/product-registration.html. Nadat wij uw registratie hebben ontvangen, worden uw naam en adres en de aankoopdatum in onze administratie opgenomen als die van een geregistreerd eigenaar van het product. Als geregistreerd eigenaar weet u zeker dat de garantie ook voor u geldt als u het bewijs van aankoop verliest. Bewaar uw aankoopbewijs, zoals een bon of factuur.

VOOR ONDERDELEN EN SERVICE:

Zie pagina 1 van deze handleiding voor de voor uw locatie geldende contactinformatie voor service. Vermeld uw naam, uw adres en het serienummer van uw product (bedieningspanelen en frames hebben afzonderlijke serienummers). De klantendienst vertelt u hoe u een vervangend onderdeel kunt krijgen of zorgt zo nodig voor service op de plaats waar uw product zich bevindt.

EXCLUSIEVE GARANTIE:

DEZE BEPERKTE GARANTIE VERVANGT ALLE ANDERE GARANTIES, VAN WELKE AARD OOK, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, INCLUSIEF DOCH NIET BEPERKT TOT DE IMPLICIETE GARANTIES VAN VERKOOPBAARHEID EN GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL, ALSMEDE ALLE ANDERE VERPLICHTINGEN OF AANSPRAKELIJKHEID ONZERZIJD. Wij aanvaarden geen, en verklaren niemand bevoegd tot het uit onze naam aanvaarden van, andere verplichtingen of aansprakelijkheid in verband met de verkoop van dit product. Wij zijn volgens deze garantievoorwaarden of anderszins onder geen beding aansprakelijk voor lichamelijk letsel of materiële schade (inclusief winstderving of financiële verliezen), voor speciale, indirecte, secundaire, incidentele of gevolgschade van welke aard ook die voortvloeit uit het gebruik, of de onmogelijkheid tot gebruik, van dit product. In sommige rechtsgebieden is afwijzing of beperking van impliciete garanties of van aansprakelijkheid voor incidentele of gevolgschade niet toegestaan, zodat de bovenstaande beperkingen of afwijzingen voor u mogelijk niet gelden. Buiten de Verenigde Staten gelden mogelijk afwijkende garantievoorwaarden. Neem voor nadere informatie contact op met Life Fitness.

WIJZIGING VAN GARANTIEVOORWAARDEN NIET TOEGESTAAN:

Het is niemand toegestaan de voorwaarden van deze beperkte garantie te wijzigen, te modificeren of uit te breiden.

WETGEVING AFZONDERLIJKE STATEN DER VS:

Deze garantie verleent u specifieke wettelijke rechten; het is mogelijk dat u nog andere rechten hebt, die van staat tot staat verschillen.