

Gebruiksaanwijzing



Infiniti VG60bs Crosstrainer

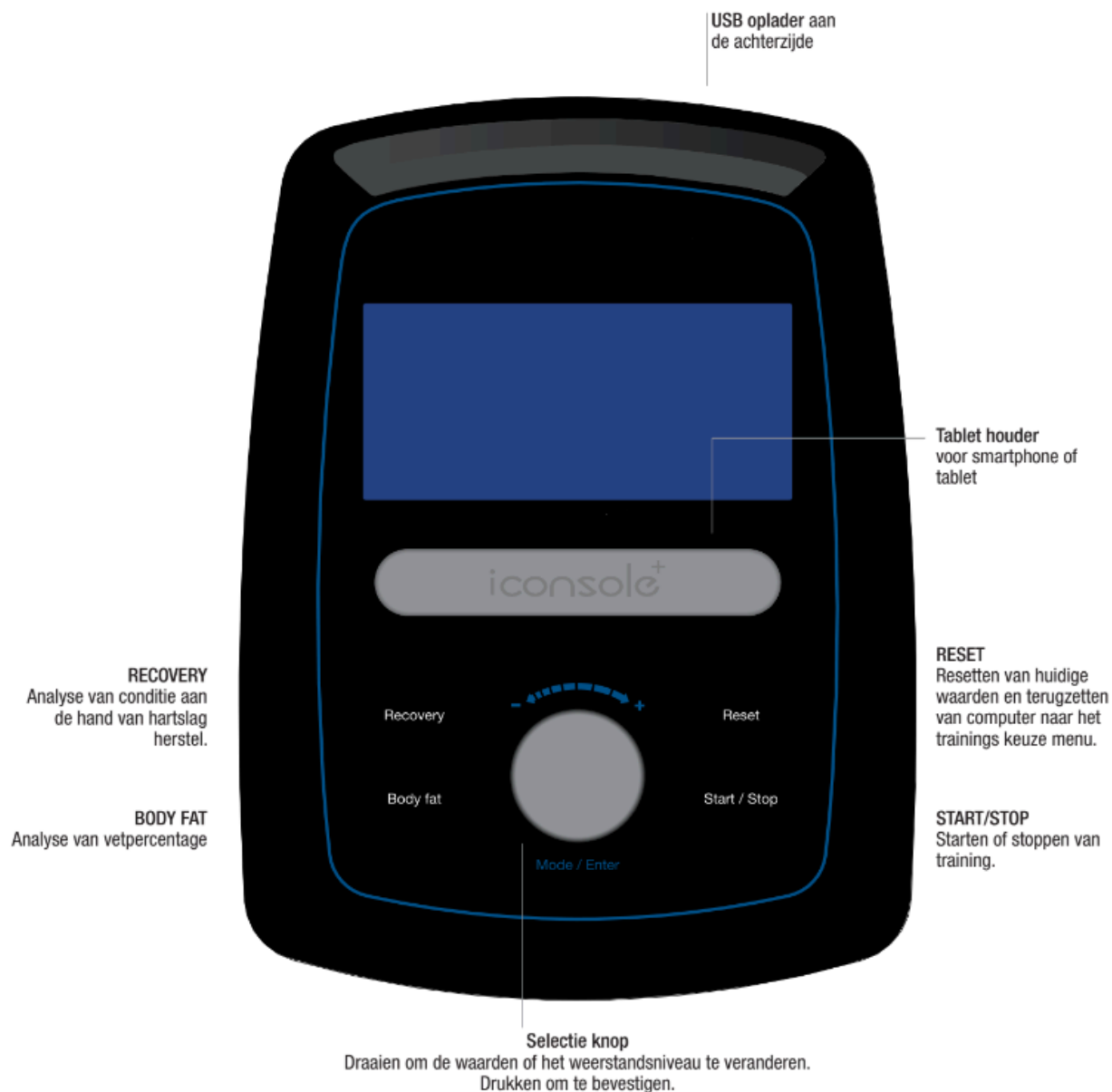
Gemaakt door:



Het opstarten van de computer

De computer werkt met behulp van een adapter. Plaats de stekker van de adapter in het stopcontact en plug de pin van de adapter in de opening aan de achterzijde van de crosstrainer (aan de zijde van het weerstandssysteem).

Gebruik van de Computer



Display Waardes

TIME De verstreken of resterende tijd afhankelijk van de instelling.

SPEED Huidige snelheid in KM/U.

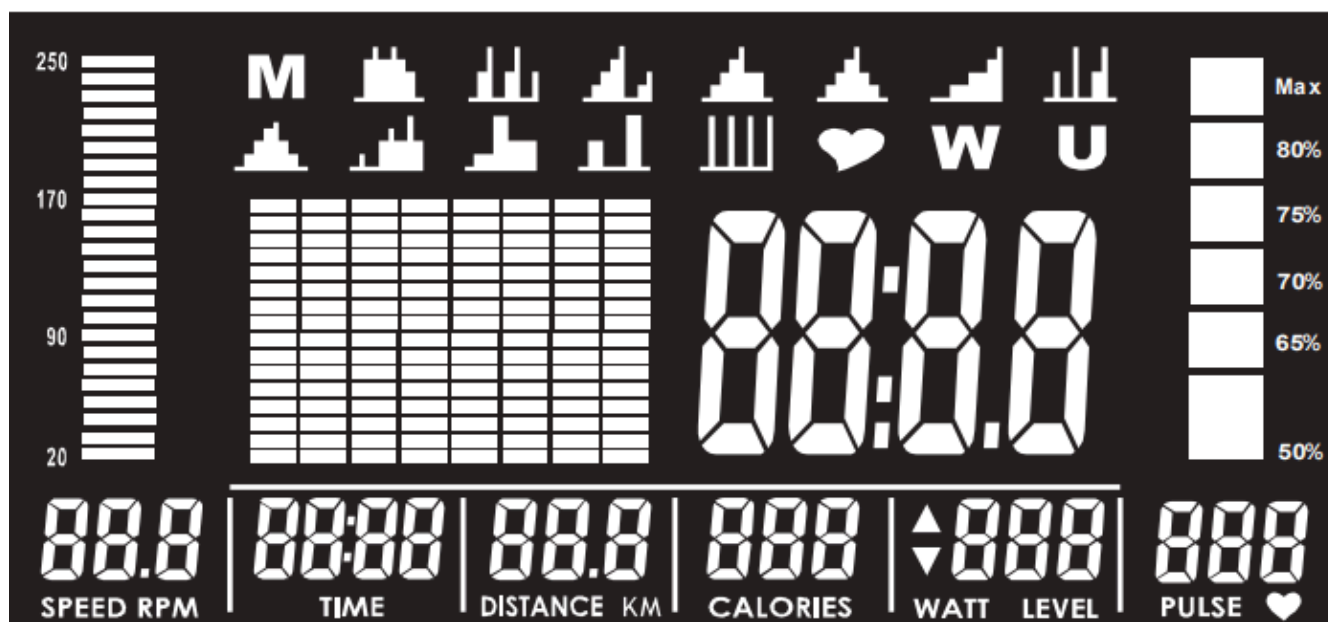
RPM Huidige Rotaties Per Minuut. Deze waarde wordt weergegeven in een grafiek aan de linkerkant van het scherm boven de waarde snelheid.

DISTANCE De verstreken of resterende afstand afhankelijk van de instelling.

CALORIES Een indicatie van het aantal verbruikte calorieën.

PULSE Weergave van uw hartslag in BPM (Hartslagen Per Minuut). Deze waarde is enkel zichtbaar wanneer u de hartslagband draagt of de hand sensoren stevig vast grijpt. Deze waarde wordt ook nog weergegeven in een grafiek aan de rechterzijde van het scherm.

WATT Het geleverde vermogen in wattage.



Gebruikersprofiel instellen

U kunt 4 verschillende profielen instellen. Na het opstarten kunt u met de selectieknop kiezen tussen U1-U4. Maak uw keuze en bevestig met ENTER (selectieknop indrukken). Er kunnen nu de gegevens van de gebruiker zoals geslacht, leeftijd (A), hoogte (H) en gewicht (W) worden ingevoerd. De gegevens in het gebruikersprofiel worden gebruikt voor de Recovery en Body Fat test. Tevens worden deze waarde gebruikt bij de hartslag gestuurde programma's. Het is van belang deze gegevens correct in te vullen.

Programma keuze

Na het instellen van het gebruikersprofiel komt u in het hoofdmenu. In het menu heeft u de volgende keuzes:

M	Manual	handmatige training
	Program	12 voorgeprogrammeerde programma's
	HRC (Heart Rate Control)	4 Hartslaggestuurde training
W	Watt constant	Constant vermogen training
U	User	Gebruikersprogramma

Gebruik de selectie toets om een keuze te maken en bevestig met de ENTER knop. Nadat de waarde ingesteld zijn kunt u op de START / STOP knop drukken om de training te starten. De computer zal automatisch in SCAN mode starten; RPM, SPEED TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT en PULSE zullen enkele seconden groot in beeld worden weergegeven. Door op de ENTER knop te drukken kan een waarde vastgezet worden. U kunt tussen de waardes wisselen door op de ENTER knop te drukken totdat de gewenste waarde zichtbaar is. Alle waardes zijn in het klein zichtbaar onderin het scherm

MANUAL- Handmatige training

Selecteer 'M' door aan de selectieknop te draaien en bevestig met een druk op de selectieknop.



SNELSTART: Door direct op de START/STOP knop te drukken, kan de training direct worden gestart. Alle waarden starten bij dit programma op 0 en zullen optellen

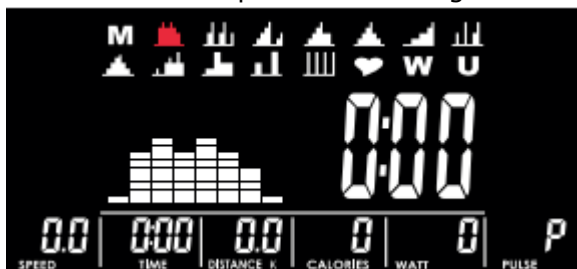


Het is ook mogelijk om eerst een van de volgende doelwaarden waarden in te stellen: LEVEL (beginweerstand), TIME, DISTANCE, CALORIES en PULSE. Dit kan door middel van de selectieknop. Bevestig elke waarde met ENTER. Start uw training door op START/STOP te drukken. Tijdens uw training kunt u de weerstand nog aanpassen met de selectieknop. Als de sessie is gestart, lopen alle waarden die u heeft ingesteld af. De training is voorbij als een van deze waarden de nul heeft bereikt. Met START/STOP kunt u de training pauzeren. Druk op START/STOP

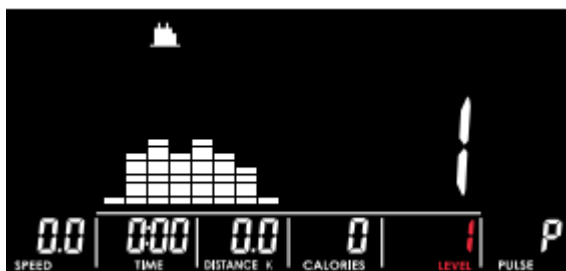
om de training weer te hervatten. Druk op RESET om de training te beëindigen en terug te keren naar het hoofdmenu.

PROGRAM - Voorgeprogrammeerde training

Kies in het hoofdmenu het icoon voor een van de voorgeprogrammeerde programma's. Er kan gekozen worden uit 12 verschillende trainingen. Als u een training heeft geselecteerd, wordt het weerstandsverloop van de training in het display zichtbaar.



1. Indien de gewenste training verschijnt druk op de ENTER/MODE knop om de training te selecteren.
2. Stel nu het gewenste weerstandslevel in.



3. Stel nu de gewenste trainingstijd (max. 99 minuten) in.
4. Druk op START/STOP om uw training te beginnen. De training is voorbij als de ingestelde trainingstijd verstreken is. Met START/STOP kunt u de training pauzeren. Druk op START/STOP om de training weer te hervatten. Druk op RESET om de training te beëindigen en terug te keren naar het hoofdmenu.

HRC (Heart Rate Control) - Hartslaggestuurde training

Kies in het hoofdmenu menu het icoon voor hartslag gestuurde training. Hierbij kunt u trainen op een percentage van uw maximale hartslag of zelf een streef hartslag instellen. De computer rekent automatisch uw maximale hartslag uit, aan de hand van uw gebruikersprofiel. De maximale hartslag wordt berekend met de formule $220 - \text{uw leeftijd}$. De hartslag wordt gemeten met een optionele borstband of door de hartslagsensoren de gehele training vast te houden. 1. U kunt kiezen uit drie percentages van uw maximale hartslag of een zelf in te stellen waarde: 55%, 75%, 90% of TA (TARGET). Maak uw selectie en bevestig met ENTER. 2. Wanneer u TA (TARGET) in het vorige menu geselecteerd heeft kunt u nu de gewenste streefhartslag instellen.



3. Vervolgens stelt u de trainingstijd (TIME) in met de selectieknop. 4. Druk op START/STOP om uw training te beginnen.



Als de computer 5 seconden lang geen hartslag signaal ontvangt, geeft het display een foutmelding. Controleer dan of de borstband functioneert of op de juiste manier is omgedaan. De training is voorbij als de ingestelde trainingstijd verstreken is. Met START/STOP kunt u de training pauzeren. Druk op START/STOP om de training weer te hervatten. Druk op RESET om de training te beëindigen en terug te keren naar het hoofdmenu.

WATT CONSTANT - Constant vermogen training

Met het WATT of constant vermogen programma past de computer automatisch de weerstand aan om de ingestelde wattage aan te houden. Uw trapsnelheid, samen met de weerstand, bepaalt uw vermogen in wattage. Selecteer 'W' door aan de selectieknop te draaien en bevestig met een druk op de selectieknop.



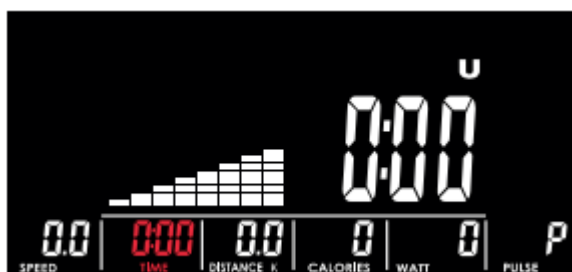
1. Stel het vermogen (wattage) in met de selectieknop en bevestig met de ENTER knop. 2. Stel nu de gewenste trainingstijd (max. 99 minuten) in. 3. Druk op START/STOP om uw training te beginnen.



Tijdens uw training kunt u het wattage nog aanpassen met de selectieknop. De training is voorbij als de ingestelde trainingstijd verstreken is. Met START/STOP kunt u de training pauzeren. Druk op START/STOP om de training weer te hervatten. Druk op RESET om de training te beëindigen en terug te keren naar het hoofdmenu

USER - Gebruikersprogramma

Met een user program of het gebruikersprogramma kunt u zelf een gebruikersprofiel maken en hierop trainen. Per gebruikersprofiel is het mogelijk om 1 programma op te slaan. Selecteer 'U' door aan de selectieknop te draaien en bevestig met een druk op de selectieknop. 1. Het programma is opgebouwd uit 8 segmenten. Van elk segment kan het weerstandsniveau (level) ingesteld worden. Schakel tussen de segmenten met de ENTER knop en verander de weerstand met de selectieknop. 2. Als u klaar bent, druk dan de ENTER toets ca. 4 seconden lang in om uit het bewerkingsmenu te gaan. 3. Stel nu de gewenste trainingstijd (max. 99 minuten) in. 4. Druk op START/STOP om uw training te beginnen.

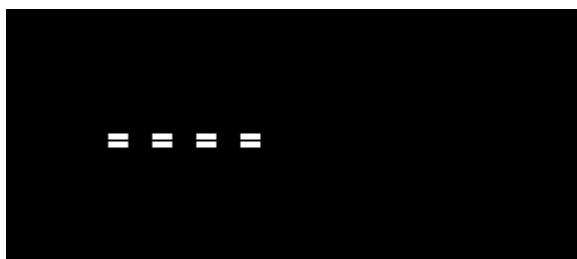


Body Fat test

Druk op de Body Fat toets om de test te starten. Grijp daarna de handsensoren stevig vast. De computer zal nu een meting van ongeveer 8 seconden doen. Tijdens de meting verschijnt eerst het geselecteerde user profiel (U1-U4) op het display. Tijdens de test zullen onderstaande balken in het scherm te zien zijn. Wanneer de test is afgerond zal de computer uw BMI en Vetpercentage laten zien. Om terug te keren naar het hoofdmenu kunt een de Body Fat toets nogmaals indrukken.



Belangrijk: De body fat test werkt enkel in het hoofdmenu en niet tijdens een training sessie. Deze test maakt gebruik van de waarde ingevoerd in uw gebruikers profiel. Wanneer u dit opnieuw wilt invullen drukt u 2 seconden lang op de body fat toets. U kunt nu uw Geslacht, Leeftijd, Lengte en Gewicht opnieuw invullen.



Wanneer de meting niet succesvol is zal het display een error melding geven. Hieronder de mogelijke oorzaken voor een error melding: E1 Er is geen hartslag via de handsensoren gemeten
E4 Het vetpercentage en BMI vallen buiten de meetbare waarde van 5 tot 50.



Conditie meting

Na een trainingssessie kunt u een conditiemeting starten door direct op de Recovery toets te drukken. Als u geen optionele hartslagband draagt grijp dan direct de hand hartslagsensoren stevig vast. De resterende tijd van de meting verschijnt nu op het display. De meting duurt een minuut en zal aftellen van 00:60 tot 00:00 houd gedurende deze tijd de sensoren vast of uw hartslagband om. Als de meting klaar is verschijnt er een code op de monitor. De code ligt tussen de F1 – F6. Hieronder is aangegeven welke code bij welke conditie niveau hoort:



F1:	uitstekend
F2:	goed
F3:	voldoende
F4:	matig
F5:	slecht
F6:	zeer slecht / geen correcte meting



Belangrijk:

1. De RECOVERY conditiemeting start alleen als er een hartslag gedetecteerd wordt. Voor een goede RECOVERY conditiemeting dient u de hartslagsensoren goed en zonder te bewegen vast te houden of een hartslagband te dragen.

2. Uw conditie is gebaseerd op het herstel van de hartslag na een intensieve training. Daarom kan de RECOVERY conditiemeting alleen gemeten worden na een training met een hartslag van minimaal 150 slagen per minuut.

De computer biedt de mogelijkheid om via uw smartphone of tablet te trainen. Onderstaande smartphones en tablets worden ondersteund;
iOS Besturingssysteem:

- iPod touch (5th generation)
- iPod touch (4th generation)
- iPod touch (3rd generation)

- iPhone X
- iPhone 8 / iPhone 8 Plus

Trainen met behulp van apps

De Infiniti vg50 / vg60 computer biedt de mogelijkheid om via uw smartphone of tablet te trainen. Onderstaande smartphone en tablet worden ondersteund;



iPad 3 of nieuwer
iPad air 1 of nieuwer
iPad pro 1 of nieuwer



iPad Mini
of nieuwer



iPhone 4s
of nieuwer



iPod touch (3gen)
of nieuwer



Android tablet
OS4.3 of hoger



Android Phone
OS4.3 of hoger

Verbind de vg50/60 met uw Smartphone of tablet

Volg onderstaande stappen om uw mobiele apparaat aan de vg50/60 te koppelen via een bluetooth verbinding: 1. Ga de instellingen op uw iOS of Android apparaat en zet bluetooth aan. 2. Volg de instructies van de ondersteunende apps.

Beschikbare apps :

Om te trainen via uw tablet of smartphone dient u eerst een van de ondersteunende apps te downloaden.



iConsole+ Training

Met de iConsole app kunt u de Crosstrainer met uw smartphone of tablet bedienen. Uw trainingen opslaan in een logboek of virtueel trainen, deze app is geheel gratis. Download de iConsole+ app door in de app of play store te zoeken naar 'iconsole'



Kinomap Fitness

Met de Kinomap Fitness app kunt u trainen op video's van sporters die een mooi parcours afleggen. Het doel is voldoende Watt te produceren om het ritme van de video te volgen. Daarnaast is een multiplayer tot 10 spelers beschikbaar. Download de Kinomap Fitness app door in de app of play store te zoeken naar 'Kinomap Fitness'

**Zwift**

Zwift combineert het plezier van videogames met de intensiteit van een serieuze training. Beleef de virtuele wereld van Zwift met een community die je elke minuut motiveert. Kies uit trainingsschema's, groepsritten, races en meer. Je wordt fitter en sneller. Download de Zwift app door in de app of play store te zoeken naar 'zwift'