



Fuel Fitness CT120 Loopband

Gebruikershandleiding

Versie 1.0

Het opstarten van de loopband

De loopband werkt met behulp van een adapter. Plaats de stekker van de adapter in het stopcontact en plug de pin van de adapter in de aansluiting aan de voorzijde van de loopband (waar de motor zich bevindt). Druk vervolgens op de AAN/UIT knop. Wanneer de loopband AAN staat, brandt het licht van de knop.

Veiligheidssleutel

De loopband is voorzien van een veiligheidssleutel. Dit is een simpele magneet die te allen tijde moet worden gebruikt. Zonder dat de veiligheidssleutel is aangesloten werkt de loopband niet.

Wanneer u te ver naar achteren op de loopband loopt, zal het koord de veiligheidssleutel eruit trekken en zal de loopband direct stoppen. U dient hiervoor natuurlijk wel de veiligheidsclip aan uw kleding te bevestigen.

Opklappen loopband

U kunt het loopvlak van de loopband zeer makkelijk omhoog klappen, wanneer de loopband niet in gebruik is. Wanneer u het loopvlak wenst op te klappen, dient u erop te letten dat het loopvlak stilstaat en dat het incline niveau op 0 staat.

- Trek de pin uit die zich aan de zijkant van het loopvlak bevindt. Til daarna de loopplank aan de achterkant omhoog totdat u een klik hoort. De loopplank staat nu "op slot" en is te verrijden.

Uitklappen

Trek de pin uit die zich aan de zijkant van het loopvlak bevindt. Begeleid het loopvlak vervolgens naar beneden toe. Rond heuphoogte zakt het loopvlak automatisch naar beneden.

De loopband is uitgerust met 4 transportwielen. Wanneer de loopband is opgeklapt kunt u de loopband verrijden.

Knoppen in handvatten

In de handvatten vindt u knoppen om de snelheid en de hellingshoek aan te passen. Rechts past u de snelheid aan en links de hellingshoek.

Sneltoetsen

U kunt de snelheid in grote stappen aanpassen door de sneltoetsen te gebruiken. Met de sneltoetsen 2, 4, 6, 8, 10 gaat u direct naar de gewenste snelheid. Met de sneltoetsen 2, 4, 6, 8, 10. kunt u direct naar het gekozen hellingslevel. De loopband gaat nu automatisch naar de ingestelde snelheid of hellingshoek. De maximale snelheid is 18 Km/h en de maximale hellingshoek is 12

Display

Op het display van links naar rechts

Fan (Ventilator)

Door op de Fan knop te drukken, kunt u de ventilator inschakelen voor de nodige verkoeling tijdens het trainen.

Incline knop

Druk op de incline knop omhoog/omlaag om de hellingshoek te veranderen

Enter knop

Druk op de enter knop als de ingevoerde gegevens kloppen.

Program knop

Druk op de Program knop als u naar de verschillende programma's wilt gaan

Select knop

Met de select knop kunt u zien wat de gemiddelde snelheid, grade, hartslag, pace is.

Speed knop

Druk op de speed knop omhoog/omlaag om de snelheid te veranderen

Onder de ventilator zitten nog 2 knoppen

Start knop

Wanneer u deze knop indrukt begint de loopband na 3 seconden met een snelheid van 1.0 km/h

Stop knop

Wanneer u deze knop indrukt remt de loopband rustig af totdat deze stilstaat. Wanneer de loopband rustig afremt kunt u geen andere toetsen gebruiken. Als de snelheid lager is dan 3,5 km/h dan stopt de loopband gelijk. Druk nogmaals op stop en de instellingen worden verwijderd.

De snelkeuze knoppen rechts(speed) en links (incline)

Speed shortcut knop

Snelkeuze menu er zijn 5 verschillende mogelijkheden 2, 4, 6, 8, 10.

Incline shortcut knop (Hellingshoek)

Snelkeuze menu er zijn 5 verschillende mogelijkheden 2, 4, 6, 8, 10.

Safety key

Wanneer u de safety key van het display haalt stopt de loopband.

LET OP. Wanneer u de safety key eruit trekt heeft de loopband een korte uitloop

Werking van de computer

Hellingshoek

- U kunt de hellingshoek instellen wanneer u dat wilt. Dus op voorhand, of tijdens een programma.
- Druk op de +/- of de up/down toetsen om de gewenste hellingshoek in te stellen. Je kan de hellingshoek ook instellen via de sneltoetsen, waardoor u in 1 stap naar de gewenste hellingshoek kunt.

Hartslag sensoren

In de handvatten zitten 2 metalen plaatjes. Wanneer u deze tijdens de training vasthoudt wordt uw hartslag weergegeven op het computerscherm. U dient hiervoor beide sensoren vast te houden, of de hartslagband om te hebben. Wanneer u voor het hartslagprogramma kiest dient u de borstband te gebruiken. De weergave van de hartslag d.m.v. de borstband is dan ook het meest accuraat.

Gebruik borstband

1. Maak de borstband vast aan het elastiek door deze aan elkaar vast te klikken.
2. Doe de band zo strak mogelijk om je lichaam, zolang als het maar niet te strak is zodat het oncomfortabel aanvoelt. Plaats de borstband met de ontvanger in het midden aan de voorkant om uw romp, vlak onder uw borstspieren.
3. Zweet is de beste geleider bij het meten van de hartslag, maar u kunt wanneer u de borstband gaat gebruiken kraanwater gebruiken om de elektroden aan de binnenkant van de borstband te bevochtigen. Het is aanbevolen de hartslagband enkele minuten voor de training al om te doen. Sommige gebruikers, sommige lichaamsstructuren hebben meer moeite met het oppakken van de hartslag in het begin, houdt er dus rekening mee dat dat ook bij u kan zijn. U kunt gewoon kleding over de hartslagband dragen, dit heeft geen effect op de meting.

Calorieën

Op het scherm worden de calorieën die u verbruikt heeft tijdens de training weergegeven. Dit is echter een schatting en kan dus niet gebruikt worden voor medische doeleinden.

Muziek

De computer heeft ingebouwde speakers. Aan de linkerkant van de computer kun je een CD/MP3 of computer aansluiten om muziek af te spelen via de boxen. Op het computerpaneel bevindt zich geen volume knop. het volume dient u op het audio-apparaat dat u aansluit aan te passen.

Programma's

De computer bevat 4 programma's. Manual, Random, User, HRC. Tijdens het gekozen programma kunt u de snelheid en hellingshoek veranderen.

Direct starten (Manual Mode)

Zet de loopband aan door de stekker in het stopcontact te steken en de aan/uit knop om te zetten (de knop bevindt zich aan de voorkant onder de motor.)

Zorg ervoor dat de veiligheidssleutel is aangesloten op de loopband. Zonder de veiligheidssleutel kunt u de loopband ook niet starten.

Stap 1.

Druk op de start knop om het scherm te activeren (wanneer deze nog niet geactiveerd is)

Stap 2.

Druk op start om de loopband te starten. De loopband zal beginnen op de startsnelheid van 1 km per uur. U kunt met de snelheidstoetsen voor de gewenste snelheid kiezen. De tijd begint te lopen op het moment dat de loopband is gestart.

Stap 3.

Om de loopband af te laten remmen kunt u op de snelheidsknop drukken met de pijltjes naar beneden.

Stap 4.

Met de incline knop kunt u de hellingshoek verhogen/verlagen

Stap 5.

Druk op stop om de loopband te laten stoppen wanneer u klaar bent met trainen. De loopband zal rustig afremmen wanneer u onder 3,5 km/h loop zal de loopband gelijk stoppen

Random programma starten**Stap 1.**

Zorg dat de loopband in stop positiestaat. Dit kan worden gedaan door 2 maal op de STOP knop te drukken. Druk daarna op PROGRAM. Als u bij random aankomt drukt u op ENTER.

Stap 2.

Druk vervolgens op SELECT om een trainingsprogramma te kiezen. Druk op ENTER om keuze te bevestigen.

Stap 3.

Druk op SELECT om vervolgens gewicht, leeftijd, tijd in te stellen.

Stap 4.

Wanneer u op start drukt zal de loopband beginnen met de training.

Stap 5.

De snelheid en hellingshoek kan tijdens de training worden aangepast door op de Up/Down knop te drukken

Stap 6.

3 seconden voor het eind van de training zal u worden gewaarschuwd door een buzzer

User Mode

In de User mode kunt u zelf u eigen trainingsschema maken. Volg de stappen hieronder en maak u eigen schema

Stap 1.

Zorg dat de loopband in stop positie staat. Dit kan worden gedaan door 2 maal op de STOP knop te drukken. Druk daarna op PROGRAM. Als u bij USER aankomt drukt u op ENTER.

Stap 2.

Druk vervolgens op SELECT om User 1 of User 2 te kiezen. Druk op ENTER om keuze te bevestigen.

Stap 3.

U kunt u naam ingeven, als u dit heeft gedaan drukt u 1 maal op stop. Om daarna je gewicht, leeftijd en tijd in te voeren. Druk op ENTER om naar de volgende stap te gaan.

Stap 4.

Nu kunt u de snelheid instellen per blokje dat u ziet op het display. Door op de speed knop omhoog/omlaag te drukken zal de snelheid per blokje veranderen. Wanneer alle blokjes zijn ingevoerd zal hij automatisch doorgaan naar de volgende stap.

Stap 5.

Nu kunt u de Incline invoeren dit is de hellingshoek waar u op wilt trainen. Wanneer alle blokjes zijn ingevoerd kunt u op start drukke om de training te beginnen..

HRC programma instellen

Stap 1.

Zorg dat de loopband in stop positie staat. Dit kan worden gedaan door 2 maal op de STOP knop te drukken. Druk daarna op PROGRAM. Als u bij HRC aankomt drukt u op ENTER.

Stap 2.

Druk op de toetsen speed up/down om een keuze te maken tussen: HRC 1 Afval programma – HRC 2 Cardio uithoudingsvermogen. druk vervolgens op enter.

Stap 3.

Druk op de toetsen speed up/down om gewicht, leeftijd, Target hartslag(Op welke hartslag u wilt trainen), en de tijd. Druk op start en de training zal beginnen.

LET OP. **CHECK PULSE.** Wanneer de loopband geen pulse heeft zal die niet beginnen met de training.

Error codes

E1. Ontvangt geen RPM signaal van de voorste rollers.