

HASTINGS



Hastings Rundax HD-30 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 werkt alleen wanneer de veiligheidssleutel correct is aangesloten op het aansluitpunt op de computer. Maak de clip van de veiligheidssleutel vast op uw kleding. Op het moment dat er iets gebeurt waardoor de motor van de loopband plotseling uit moet, trekt u aan het koord van de veiligheid clip. De loopband schakelt zichzelf vervolgens direct uit.

Om de loopband weer opnieuw aan te zetten, sluit de veiligheidssleutel aan op de computer.
(Verwijder de veiligheidsclip als de loopband uit staat en houdt deze uit de buurt van kinderen.)

Inklappen van de 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.

- Til de loopplank omhoog totdat u een klik hoort. De loopplank staat nu "op slot" en is te verrijden.

PC Standby

Is het beeldscherm zwart, dan staat het scherm op standby. Druk op een willekeurige knop en het beeldscherm zal oplichten.

Uitklappen van de loopband

Linksonder de loopband vindt u een voetpedaal. Druk deze in en de loopband klapt automatisch uit.

LCD-schermen op de monitor

Op de monitor ziet u 5 verschillende kleine schermen waar u het een en het ander kunt aflezen.

Distance/Level

Hier ziet u het geselecteerde training's level en tijdens het programma de afgelegde of de nog af te leggen afstand.

Time

Hier ziet u de tijd die u bezig bent, of de nog af te leggen tijd.

Speed

Tijdens het programma kunt u hier de snelheid aflezen.

Verloop van programma

Wanneer u een programma heeft geselecteerd ziet u hier het verloop van u training. Midden in u scherm wordt dit weergegeven.

Calories

Hier ziet u de calorieverbruik.

Heart

Tijdens een training ziet u in dit scherm de weergave van uw hartslag. (Hiervoor dient u de sensoren in beide handvatten vast te houden.) Of doe de borstband om.

Incline

Hier ziet u in welke hellingshoek u zit.

Werking toetsen op de monitor

START

Met de start toets begint u een training, of start u direct de loopband.

STOP

De stop toets kunt u gebruiken om een training te pauzeren. U kunt dan op de start knop drukken om uw training te hervatten. Om de instellingen te resetten en weer opnieuw in te voeren druk dan nogmaals op de stop knop

MODE

Door op de MODE knop te drukken kunt u de gewenste instelling of programma bevestigen en naar de volgende instelling gaan.

FAST/SLOW (Speed +/-)

Met deze toetsen kunt u de instellingen bepalen, of tijdens het programma de snelheid aanpassen.

UP/DOWN (Incline)

Tijdens het programma kunt u deze toetsen gebruiken om de hellingshoek aan te passen.

Sneltoetsen

Snelheid (1step speed)

Als u uw snelheid wilt aanpassen, kunt u dit ook met grote stappen doen door gebruik te maken van de sneltoetsen. U kunt door op een van de sneltoetsen te drukken direct naar respectievelijk 2,4,6,8,10,12,14 en 16. Maximaal 18km/h

Incline

Met de sneltoetsen 2,4,6,8,10,12,14 en 16 kunt u de mate van de hellingshoek bepalen. Maximaal tot 20

Programma's

Manueel programma

P0 is het manuele programma. U kunt dit programma direct starten door op START te drukken. Tijdens het programma kunt u zelf de snelheid (speed) of de hellingshoek(incline) aanpassen. Als u op tijd wilt trainen, kunt u door op de mode knop te drukken de tijd aanpassen met de knop Speed +/- . Druk daarna op START om de training te beginnen.

Voorgeprogrammeerde programma's

U kunt kiezen uit 10 verschillende programma's

Elk programma heeft een vooraf ingestelde programmaduur, snelheid en hellingshoek. U kunt tijdens het programma de snelheid en de hellingshoek handmatig aanpassen door de knoppen op de monitor te gebruiken.

Hartslagprogramma H1/H2

H1 Is het hartslagprogramma. Wanneer u voor dit programma kiest kunt u de hartslag waar u op wenst te trainen instellen. De computer zorgt er dan eigenhandig voor dat uw ingestelde hartslag gehandhaafd blijft, door de snelheid van de loopband te verhogen of te verlagen. Wanneer uw hartslag te laag is zal de band versnellen en wanneer uw hartslag te hoog is zal de snelheid verminderd worden.

Let op! U dient voor dit programma de bijgeleverde borstband om te hebben.

Levels

Binnen elk programma kunt u kiezen uit 5 verschillende levels. Elk level zorgt voor een ander programma en dus een andere training. Als u voor een programma en een level gekozen heeft, kunt u tijdens het programma altijd het programma aanpassen door de snelheid's en of incline knoppen te gebruiken.

Manueel programma starten

1. U kunt dit programma direct starten door op START te drukken nadat u de loopband heeft ingeschakeld. Wanneer de tijd wilt instellen, gebruik dan na het inschakelen van de loopband de MODE toetsen.
2. Ga met behulp van de SPEED +/- toetsen naar de gewenste tijd. Druk vervolgens op START om de training te starten. De ingestelde tijd wordt nu afgeteld.
3. Ook kunt u de afstand of de calorieverbruik instellen. Druk op de MODE knop, en vervolgens op de SPEED +/- om het gewenste calorieverbruik of kilometers in te stellen.

Voorgeprogrammeerd Programma starten

Zet de loopband aan met de On/Off knop op de achterzijde van de loopband. Zorg dat de safety key goed aangesloten is. Is deze niet goed aangesloten, dan krijgt u een error op uw scherm weergegeven en kunt u de loopband niet starten.

1. Druk op P1 om naar programma's te gaan. Met de pijltjes toetsen kunt u een programma kiezen.
2. U kunt nu de tijd instellen. Ga met de SPEED +/- toetsen naar de gewenste tijd.
3. Druk op program lever UP/DOWN om een zwaarder lever te selecteren. In het vakje van de calorieverbruik ziet u welk level u ziet.

Hartslagprogramma starten

Zet de loopband aan met de On/Off knop op de achterzijde van de loopband. Zorg dat de safety key goed aangesloten is. Is deze niet goed aangesloten, dan krijgt u een error op uw scherm weergegeven en kunt u de loopband niet starten.

1. Druk op P1 om naar programma's te gaan. Met de pijltjes toetsen kunt u het hartslagprogramma H1 of H2 kiezen. Druk op MODE om het programma te selecteren.
2. Vervolgens kunt u de leeftijd in voeren. Dit ziet u in het vakje TIME. Druk op MODE als u uw leeftijd heeft bereikt.
3. U kunt vervolgens uw target heart rate instellen (hartslagdoel). Stel de hartslag in met behulp van de SPEED +/- toetsen en druk op MODE om te bevestigen.
4. U kunt nu de met de SPEED toetsen de tijd gaan instellen. Als u de gewenste tijd heeft ingesteld kunt u het programma starten door op de START toets te drukken.

Hartslag

U kunt tijdens de training uw hartslag meten om uw training te optimaliseren, Dit kan door gebruik te maken van de bijgeleverde borstband, of door uw handen op de metalen plaatjes op de armleuningen te houden.

Muziek

Via de ingebouwde boxen kunt u muziek beluisteren. Sluit het bijgeleverde kabeltje aan op uw MP3/CD-speler en plug de andere kant van de kabel in op de monitor. U kunt nu direct uw eigen muziek beluisteren. Met +/- kunt u het volume regelen