

HASTINGS

Gebruiksaanwijzing



Hastings TR-1X

Copyright



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 aan de voorzijde van de loopband. 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. Op het moment dat er tijdens de training iets gebeurt waardoor de motor van de loopband snel tot stilstand dient te komen, trekt u aan het koort van de veiligheidclip. De loopband schakelt zichzelf dan direct uit. Voor extra veiligheid tijdens de training: Maak de clip van de veiligheidssleutel vast aan uw bovenkleding. Wanneer de loopband te hard gaat en u houdt de loopbandsnelheid niet meer bij zal de loopband direct tot stilstand komen, omdat u dan automatisch de safety key uittrekt.

Om de loopband opnieuw te starten, sluit de veiligheidssleutel weer aan op de computer,

De veiligheidssleutel dient altijd aangesloten te zijn op de computer. Is die niet het geval dan zult u een error melding krijgen en werkt de loopband niet.

(Let op: 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 de hellingshoek op 0 staat.

- Pak het loopvlak aan de achterzijde van de loopband vanst en til het loopvlak

omhoog.

Bij het horen van een klik zet het loopvlak zichzelf vast en kunt u de loopband verplaatsten door de loopband te kantelen en te verrijden op de transportwielletjes.

Uitklappen van de loopband

Druk met u voet tegen de staander die het loopvlak omhoog houdt en laat het loopvlak langzaam naar beneden zakken.

Direct starten

U kunt de loopband direct starten zonder dat u iets in hoeft te stellen. Zet de loopband aan en druk op de START/STOP. De loopband telt af van 3 tot 0 en begint op 0.8 Km per uur. U kunt nu handmatig de snelheid bijstellen door de toetsen op het computerpaneel te gebruiken.

Aanpassen van de snelheid

U kunt de snelheid in grote sprongen aanpassen door op de sneltoetsen op het computerpaneel te drukken. U kunt dat in 1 keer naar 2, 4, 6, 8 of 10 Km/u. Ook kunt u de snelheid in kleine stapjes aanpassen. Daarvoor kunt u de " slow" en " fast" toetsen op het computerpaneel gebruiken.

Aanpassen snelheid handvatten

Aan de rechterzijde op het handvat vindt u 2 knoppen. Met deze knoppen kunt u de snelheid bepalen met stappen van 0,1 per uur.

Technische specificaties/weergave

Tijd	00:00-99:59 Min
Snelheid	0.8 - 12 Km/u
Afstand	0.00 -99.9 Km
Calorieën	0-999 KCal
Hartslag	70-200 / Min
Programma	P1 - P6

LCD-scherm op de computer

Op het computerpaneel ziet u 1 groot LCD scherm. Op dit scherm ziet u verschillende icoontjes waar u het een en het ander af kunt lezen.

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

Speed: Hier ziet u uw snelheid.

Pulse: Hier kunt u uw hartslag aflezen. (Houdt hiervoor de sensoren vast.)

Calories: Hier ziet u uw calorie verbruik.

Distance: Hier ziet u de afgelegde, of de nog af te leggen afstand in kilometers.

Program: Hier ziet u welk programma is gekozen.

Werking van de toetsen

START

Met de start toets start u de loopband.

STOP

Met de stop toets pauzeert u de loopband, door op start te drukken gaat u weer verder. Houdt de stop toets 2 sec ingedrukt om de instellingen te resetten.

SELECT

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

FAST/SLOW

Met deze toetsen kunt u de instellingen bepalen en tijdens de instellingen de trainingstijd bepalen.

Tijdens het programma kunt u met deze toetsen de snelheid bepalen.

De trainingstijd is per minuut aan te passen en de trainingssnelheid per 0.1 km/u.

Sneltoetsen

Snelheid

Met de sneltoetsen 2, 4, 6, 8, 10 kunt u direct naar een gewenste snelheid toe.

Wanneer u tijdens de training de snelheid wilt aanpassen kunt u dat met deze toetsen in grote stappen doen. Druk tijdens de training op een van de toetsen, u gaat nu direct naar de snelheid die aangegeven staat op de toets.

Programma's

Manueel programma

P1 is het manuele programma. U kunt dit programma direct starten door op start te drukken nadat u de loopband heeft aangezet. Tijdens het programma kunt u zelf de snelheid (speed) aanpassen d.m.v. de up/down, of de sneltoetsen op de computer.

Ook vindt u op de rechterhandvat knoppen waarmee u de snelheid in kleine stappen (0,1 p/u) kunt verhogen of verlagen.

Als u een tijd wilt instellen, kunt u de fast/slow toetsen te gebruiken om de tijd instellen. Druk daarna start om de training te beginnen.

Voorgeprogrammeerde programma's

U kunt kiezen uit 5 verschillende programma's (P2 t/m P6)

Elk programma heeft een vooraf ingestelde programmaduur en snelheid. U kunt dit vooraf of tussentijds aanpassen door het trainingslevel aan te passen. Het level staat standaard op 1 en is aan te passen van 1 t/m 10. Ook kunt u tijdens het programma de snelheid handmatig aanpassen door de sneltoetsen, of de fast/slow toetsen op het computerpaneel te gebruiken.

Levels

Binnen elk programma kunt u kiezen uit 10 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 de snelheid aanpassen door de snelheidstoetsen te gebruiken.

Programma starten

Zet de loopband aan met de On/Off toets op de achterzijde van de loopband. Zorg dat de safety key goed aangesloten is, anders zal op het scherm Error worden weergegeven.

1. Druk op SELECT om naar programma's te gaan. Met de SLOW en/of FAST toets kunt u een programma kiezen. Druk op SELECT om het programma te selecteren.

2. U kunt nu het level instellen. Ga met de FAST/SLOW toets naar het gewenste level en druk op SELECT.

3. U kunt nu de met de FAST/SLOW toetsen de tijd gaan instellen. Per programma is er een standaard tijd ingesteld. U kunt deze aanpassen mocht u dat willen met de fast/slow toetsen. Als u de gewenste tijd heeft ingesteld kunt u het programma starten door op de START toets te drukken.

Aan de lampjes in ovaalvorm op het midden van uw scherm, kunt u zien hoever in uw training u bent. Begint u een training dan begint het eerste lampje te knipperen. Gedurende de training gaat er steeds een extra lampje aan. Zijn alle lampjes aan dan bent u aan het eind van de training. Aan het knipperende lampje kunt u zien waar in uw training u zit.