

HASTINGS



Hastings TR-1X Plus 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 toets. Wanneer de loopband AAN staat, brandt het licht van de toets.

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 koort van de veiligheidclip. De loopband schakelt zichzelf dan direct uit.

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.

Til het loopvlak omhoog.

Bij het horen van een klik, zet het loopvlak zichzelf vast. Wanneer u de loopband wenst te verplaatsen kunt u de loopband kantelen en verplaatsen via de transportwieltjes aan de onderzijde van de loopband.

Uitklappen van de loopband

Druk met uw voet tegen de staander die het loopvlak omhoog houdt en laat het loopvlak langzaam naar beneden zakken. Ga niet op de loopband staan alvorens deze compleet is uitgeklappt!

Direct starten

Zet de loopband aan en druk op START. De loopband telt af van 3 tot 0 en begint op 0.8 Km per uur. U kunt handmatig de snelheid en of hellingshoek aanpassen door de plus/min en/of de up/down 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.

LCD-scherm op de monitor

Op de computer ziet u 1 scherm. Op het scherm kunt u voor en tijdens de training verschillende waarden aflezen. Van linksboven naar rechtsonder:

Time:

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

Incline

Hier ziet u de ingestelde hellingshoek.

Calories

Hier ziet u uw calorieverbruik.

Distance:

Hier ziet u de afgelegde afstand in kilometers.

Speed:

Hier ziet u uw snelheid.

Pulse

Hier ziet u uw huidige hartslag. (Houdt hiervoor de sensoren in de handvatten vast.)

Program:

Hier ziet u welk programma is gekozen.

Werking toetsen op de monitor

START/STOP

De start/stop toets heeft meerdere functies. De start functie gebruikt u wanneer u een programma wilt starten, of direct wilt starten zonder iets in te stellen.

De stop functie gebruikt u wanneer u tijdens een training, de training wilt pauzeren. (Druk dan nogmaals op deze toets om de training te hervatten.)

LET OP!: Wanneer u een programma tussentijds beëindigd of pauzeert met gebruik van de stoptoets stopt de loopband vrij snel, deze heeft dus weinig uitloop!

SELECT

Door op de SELECT knop te drukken, kunt u de gewenste instelling of programma bevestigen en naar de volgende instelling gaan. Ook fungeert deze toets als een reset toets. Wanneer u terug wilt naar het hoofdmenu,

UP/DOWN

Met deze knoppen kunt u de instellingen bepalen, of tijdens het programma de hellingshoek aanpassen.

PLUS/MIN

Tijdens de instellingen hebben de PLUS/MIN toetsen eenzelfde functie als de UP/DOWN toetsen. U kunt met deze toetsen dus de instelling bepalen. Tijdens het programma kunt u deze toetsen gebruiken om de snelheid aan te passen.

PROGRAMMA

Dit is de blauwe toets op de computer. Deze knop is te gebruiken als u een programma wilt kiezen. Druk op de blauwe toets om naar een programma te gaan. Om naar het volgende programma te gaan, druk dan nogmaals op de programma toets.

Deze toets is als reset toets te gebruiken als u een programma heeft geselecteerd en de tijd al ingesteld heeft. Druk dan 1 x op de programma toets om terug te keren naar het hoofdmenu.

Sneltoetsen

Snelheid

Met de knoppen: 4, 8, 12, 16 kunt u tijdens het programma direct naar een gewenste snelheid toe.

Incline

Met de knoppen 0, 5, 10 en 15% kunt u de mate van de hellingshoek bepalen.

Programma's

Manueel programma

P0 is het manueel programma. U kunt dit programma direct starten door op START te drukken na het aanzetten van de loopband. Tijdens het programma kunt u zelf de snelheid (speed) of de hellingshoek (incline) aanpassen. Als u op tijd wilt trainen, kunt u door de PLUS/MIN of de UP/DOWN toetsen te gebruiken de tijd instellen. Druk vervolgens op START om de training te beginnen.

Voorgeprogrammeerde programma's

U kunt kiezen uit 25 verschillende programma's

Elk programma heeft een vooraf ingestelde programmaduur van 30 minuten, U kunt als u wilt ook een andere tijd instellen. Kijk daarvoor bij "programma starten" U kunt u tijdens het programma de snelheid en de hellingshoek handmatig aanpassen door de toetsen op de monitor te gebruiken.

User Programma's

De loopband beschikt over 2 user programma's. Deze vindt u na programma 25.

Bij een user programma kunt u uw eigen programma samenstellen door op voorhand de snelheid per kolom te bepalen.

U kunt 2 verschillende programma's maken en opslaan (U1 en U2)

Technische specificaties/weergave

Tijd	00:00-99:59 Min
Snelheid	0.8 - 16 Km/u
Incline	0 - 15 %
Afstand	0.00 -99.9 Km
Calorieën	0-999 KCal
Hartslag	70-200 / slagen per min
Programma	P1 - P25

Manueel 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, anders zal op uw scherm " Error" worden weergegeven.

U komt nu direct in het manual programma terecht.

In tegenstelling tot de voorgeprogrammeerde programma's is het bij het manueel programma wel mogelijk om andere trainingswaarden dan alleen de tijd in te stellen.

Stap 1.

Druk op SELECT om de tijd (time) te gaan instellen. De tijd staat standaard ingesteld op 30 minuten, u kunt de tijd aanpassen met behulp van de plus/min of de up/down toetsen.

Stap 2.

Druk nogmaals op select om de afstand (distance) in te gaan stellen. De standaard ingestelde afstand is 5 kilometer. U kunt dit aanpassen door de plus/min of de up/down toetsen te gebruiken. De tijd is in te stellen tot 99 minuten.

Stap 3.

U kunt vervolgens ook het calorieverbruik (weergegeven als CAL) instellen. Standaard staat dit ingesteld op 500. Gebruik wederom de plus/min of de up/down toetsen om dit in te stellen. Let op!: Het weergegeven calorieverbruik is slechts een indicatie. U kunt er dus niet vanuit gaan dat dit zeker overeenkomt met het daadwerkelijke calorieverbruik.

Stap 4.

Wanneer de gewenste trainingswaarde(n) heeft ingesteld kunt u starten door op de Start toets te drukken. De loopband zal nu de training starten.

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, anders zal op uw scherm " Error" worden weergegeven.

Stap 1.

Druk op de blauwe PROG toets om naar het gewenste programma's te gaan. Druk op SELECT om de tijd in te gaan stellen.

Stap 2.

De tijd staat standaard ingesteld op 30 minuten. Met gebruik van de up/down of de plus/min toetsen kunt u de trainingstijd aanpassen.

Stap 3.

Wanneer u de tijd heeft ingesteld hoeft u alleen nog maar op Start te drukken om de training te beginnen.

User 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, anders zal op uw scherm " Error" worden weergegeven.

Stap 1

Ga met de PROG (programma) toets naar U1 (User 1) of U2.

Stap 2

Selecteer het programma door op SELECT te drukken.

Stap 3

U kunt nu de tijdsduur van het programma instellen. De tijd wordt tijdens het programma verdeeld over de 10 kolommen die u bij de volgende stap zelf gaat instellen. Stel de gewenste trainingstijd in m.b.v. de up/down of de plus/min toetsen. Bevestig met SELECT.

Stap 4

U kunt nu de snelheid per kolom gaan bepalen. Dit doet u door gebruik te maken van de up/down toetsen. Om de snelheid op te slaan en naar de volgende kolom te gaan, druk op PROG.

Stap 5

Nadat u alle kolommen heeft ingesteld kunt u op START drukken om de training te starten. De ingestelde trainingstijd wordt nu verdeeld over de 10 ingestelde kolommen.