

HASTINGS



Hastings TR-3X 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 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 koort van de veiligheidsclip. De loopband schakelt zichzelf vervolgens direct uit.

Om de loopband weer opnieuw aan te zetten, sluit de veiligheidssleutel weer 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.

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 transportwielletjes 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 uitgeklaapt!

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.

Werking van de toetsen

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.)

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, of tijdens het programma de snelheid aanpassen.

UP/DOWN

Tijdens de instellingen hebben de up/down toetsen eenzelfde functie als de fast/slow toetsen. U kunt met deze toetsen dus de instelling bepalen. Tijdens het programma kunt u deze toetsen gebruiken om de hellingshoek aan te passen.

Sneltoetsen

Snelheid

Met de toetsen: 3, 6, 9 en 12 kunt u direct naar een gewenste snelheid toe.

Incline

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

Knoppen handvatten

Snelheid

In het rechter handvat vindt u de knoppen om de snelheid aan te passen.

De snelheid kunt u aanpassen met 0,1 km per uur per druk op de knop. U kunt ook een van de knoppen ingedrukt houden, om de snelheid sneller te verhogen of te verlagen.

Incline

Met de knoppen in het linker handvat kunt u de incline (hellingshoek) verhogen of verlagen.

Audio

Boven de down toets aan de linkerkant van uw paneel vindt u de audio input. Met de bijgeleverde audio kabel kunt u een MP3 of CD-speler aansluiten en afluisteren via de ingebouwde boxen.

LCD-scherm

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.

Incline

Hier ziet u in welke hellingshoek u traint

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.

Programma's**Manueel programma**

P0 is het manuele programma. Wanneer u de loopband aanzet komt u direct in het manual programma terecht. 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 de fast/slow of de up/down knoppen te gebruiken de tijd instellen. Druk daarna op start om de training te beginnen.

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.

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.

In het midden van uw scherm ziet u in kolommen het verloop van het programma weergegeven. Zo kunt u zien voor welk programma u kiest. Links van de kolommen ziet u de hellingshoek waarmee gestart wordt en rechts ziet u de snelheid waarmee gestart wordt.

Tijdens een programma kunt de de snelheid en hellingshoek naar wens aanpassen door de toetsen op het scherm te gebruiken of de knoppen op de handvatten.

User Programma's

De loopband beschikt over 2 user programma's. Deze vindt u na programma 25. (U1 en U2)

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.

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.

- **Stap 1**
Druk op de groen omrande PROG toets om naar het gewenste programma's te gaan. Druk op SELECT om te 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 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.

Technische specificaties/Weergave

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