

HASTINGS

Gebruiksaanwijzing



Hastings TR-4



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 veiligheidclip. 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)

Opklappen 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.

Uitklappen van de loopband

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

Werking van de toetsen

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 houdt daarvoor de stop knop 2 sec ingedrukt.

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 sneltoetsen: 3, 6, 9, 12, 16 kunt u direct naar een gewenste snelheid toe.

Incline

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

Ventilator

In het midden van het computerpaneel vindt u de rode knop " Fan On/Off" . U kunt hiermee de ventilator aanzetten voor verkoeling tijdens het lopen.

Audio

Boven de Down knop 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.

Distance

De afstand die u heeft afgelegd.

Time

De nog af te leggen trainingstijd, of de trainingstijd die u bezig bent.

Program

Hier ziet u het door u geselecteerde programma.

Calories

Het aantal verbruikte calorieën.

Weight/Age

Hier ziet u het gewicht of de leeftijd die u kunt selecteren voorafgaand aan een training.

Heart Rate

De huidige hartslag van de gebruiker. Houdt daarvoor beide sensoren vast met uw handpalmen, of gebruik de borstband.

Level

Het ingestelde trainingslevel dat door de gebruiker geselecteerd is.

Sex

Het geslacht van de gebruiker.

Incline

De hellingshoek

Speed

Hier wordt de snelheid weergegeven.

Programma's

Manueel programma

P1 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 de FAST/SLOW of de UP/DOWN knoppen te gebruiken de tijd instellen. Druk daarna op START om de training te beginnen.

Voorgeprogrammeerde programma's

U kunt kiezen uit 6 verschillende programma's (P 2 t/m 6 en het hartslagprogramma H1) De programma's 2 t/m 6 hebben een vooraf ingestelde programmaduur,

snelheid en hellingshoek. U kunt het programma aanpassen door het level in te stellen. Het level is in te stellen van 1 t/m 10.

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

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

Wanneer u een programma selecteert zie u op het LCD scherm het verloop van het programma.

het hartslag programma (Programma H 1)

Let op! Wanneer u voor dit programma kiest, dient u de bijgeleverde borstband om te hebben! Wanneer dit niet het geval is, zal het programma uit zichzelf stoppen, omdat de hartslag niet opgepikt kan worden.

Als u voor het hartslagprogramma kiest wordt de snelheid bepaald aan de hand van uw hartslag. Na het instellen van het trainingslevel, kunt u de target hartslag instellen. Het programma zorgt ervoor dat de door u ingestelde hartslag gehandhaafd blijft. Dat betekent dat de snelheid automatisch verhoogd zal worden wanneer u onder de ingestelde hartslag zit en verlaagd zal worden wanneer u met de hartslag boven de door u ingestelde waarde zit.

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 het programma aanpassen door de snelheids en of inclineknoppen te gebruiken.

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 SELECT een tijd in te stellen. U kunt nu de met de FAST/SLOW toetsen de tijd gaan instellen. Druk op SELECT om verder te gaan.
2. U kunt nu uw gewicht (weight) instellen met behulp van de SLOW/FAST toetsen.
Druk op SELECT om verder te gaan.
3. Stel nu uw leeftijd (age) in met behulp van de SLOW/FAST toetsen. Druk op SELECT om verder te gaan.
4. Stel nu uw geslacht (sex) in. Maak daarvoor weer gebruik van de SLOW/FAST toetsen. Druk op SELECT om verder te gaan.
5. U kunt nu het gewenste programma in gaan stellen. Met de SLOW/FAST toetsen kunt u kiezen uit programma 1 t/m 6.
6. U kunt nu het level instellen. Ga met de FAST/SLOW toets naar het gewenste level en druk op SELECT als u de voorgeprogrammeerde tijd aan wilt passen. Dat kunt u doen met de FAST/SLOW toetsen. Druk vervolgens op START om de training te beginnen

Technische specificaties/Weergave

Tijd	00:00-99:59 Min
Snelheid	0.8 - 22 Km/h
Hellingshoek	0 - 20 %
Afstand	0 - 99.9 Km
Calorieën	0-999 Kcal

HASTINGS

Hartslag	70 - 200 /Min
Programma's	P1 - P6