

HASTINGS



Hastings TR-4X 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 koord van de veiligheids-clip. 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.

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, 15 kunt u direct naar een gewenste snelheid toe.

Incline

Met de sneltoetsen 0, 5, 10, 15 en 20% kunt u de mate van de hellingshoek bepalen.

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.

Pluse

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

Incline

De hellingshoek

Speed

Hier wordt de snelheid weergegeven.

Trainings-schema

In het midden van het beeldscherm ziet u het trainings-schema. Deze geeft aan welke hellingshoek en welke snelheid u nu loopt. Ook geeft deze door middel van het knipperende blokje weer waar u zich bevindt in het trainings-schema,

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.

Time Programma

Bij dit programma kunt u door middel van de (speed) FAST/SLOW knop of de Inclice UP/DOWN de gewenste training tijd in geven.

Distance programma

Bij dit programma kunt u door middel van de (speed) FAST/SLOW knop of de Inclice UP/DOWN de gewenste Afstand ingeven in geven.

Calorieën Programma

Bij dit programma kunt u door middel van de (speed) FAST/SLOW knop of de Inclice UP/DOWN aan geven hoeveel calorieën u wilt gaan verbruiken.

Voorgeprogrammeerde programma's

U kunt kiezen uit 6 verschillende programma's (P 2 t/m 6) De programma's 2 t/m 6 hebben een vooraf ingestelde snelheid en hellingshoek. De tijd kunt u wel zelf aanpassen naar u gewenste trainings-duur. 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.

U 1 – U 2 – U 3 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 en ga naar het U-1 programma. Houdt vervolgens de select knop 5seconden in gedrukt.
2. U kunt nu de met de Speed FAST/SLOW toetsen de snelheid gaan instellen. En met de Inclice UP/DOWN kunt u de hellingshoek instellen
3. Druk op SELECT om de volgende vakken in te voeren.

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