

HASTINGS

Gebruiksaanwijzing



Hastings TR-5X

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. 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 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 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 vindt u een voetpedaal. Druk deze in en de loopband klapt

automatisch uit.

LCD-schermen op de monitor

Op de monitor ziet u 5 verschillende kleine schermen waar u het een en het ander kunt aflezen.

Time:

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

Distance/Level:

Hier ziet u het geselecteerde trainingslevel en tijdens het programma de afgelegde of de nog af te leggen afstand.

Incline/Calories:

Hier ziet u de hellingshoek die u heeft ingesteld en tijdens het programma en het calorieverbruik.

Speed/Program:

Hier ziet u welk programma u geselecteerd heeft. Tijdens het programma kunt u hier de snelheid aflezen.

Goal/Heart:

Tijdens de instellingen kunt u hier zien wat u invoert.

Tijdens een training ziet u in dit scherm de weergave van uw hartslag. (Hiervoor dient u de sensoren in beide handvatten vast te houden.)

Werking toetsen op de monitor

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 knop 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 knoppen dus de instelling bepalen. Tijdens het programma kunt u deze toetsen gebruiken om de hellingshoek aan te passen.

Knoppen in armleuningen

Om tijdens de training makkelijk uw snelheid en of incline aan te kunnen passen zijn er knoppen in de armleuningen ingebouwd. Aan de rechterkant kunt u de

snelheid aanpassen in stappen van 0,1 km/u en aan de linkerkant kunt u de hellingshoek aanpassen in stappen van 5%

Snelstoetsen

Snelheid

Als u uw snelheid wilt aanpassen, kunt u dit ook met grote stappen doen door gebruik te maken van de sneltoetsen. U kunt door op een van de sneltoetsen te drukken direct naar respectievelijk 3, 6, 9, 12, of 15 km per uur gaan.

Programma

Door op een van deze toetsen te drukken kunt u direct naar een programma toe. Druk wanneer u in het hoofdmenu zit op de de toets "select" en kies vervolgens voor een van de programma's. U heeft via de sneltoetsen de keuze uit programma 2 t/m 6.

Incline

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

Goal toetsen

Op de monitor vindt u "goal toetsen". Oftewel "doel toetsen". Via deze toetsen kunt u uw trainingsdoel instellen. U heeft de keuze uit 3 opties: Time (Doel in de vorm van trainingstijd), Calories (Doel in de vorm van calorieverbruik) en Distance (Doel in de vorm van afstand)

Time: Na op deze toets gedrukt te hebben kunt u een gewenste trainingstijd invoeren. De standaard ingestelde tijd staat op 30 minuten. Om daar meer of minder van te maken kunt u de UP/DOWN toetsen gebruiken. Druk op START om de training te laten beginnen. De ingestelde tijd zal nu aftellen.

Calories; U kunt uw gewenste calorieverbruik voor een training invoeren. Na op deze knop gedrukt te hebben, kunt u met de UP/DOWN toetsen het calorieverbruik instellen. Standaard staat het calorieverbruik op 200.

Distance: U kunt ook op voorhand de afstand invoeren die u wenst af te leggen. Druk op deze toets en bepaal met de UP/DOWN toetsen de afstand. Standaard staat de afstand ingesteld op 5 kilometer.

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 5 verschillende programma's (P2 t/m P6)

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

Hartslagprogramma

H1 Is het hartslagprogramma. Wanneer u voor dit programma kiest kunt u de hartslag waar u op wenst te trainen instellen. De computer zorgt er dan eigenhandig voor dat uw ingestelde hartslag gehandhaafd blijft, door de snelheid van de loopband te verhogen of te verlagen. Wanneer uw hartslag te laag is zal de band versnellen en wanneer uw hartslag te hoog is zal de snelheid verminderd worden. Let op! U dient voor dit programma de bijgeleverde borstband om te hebben.

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.

Manueel programma starten

1. U kunt dit programma direct starten door op START te drukken nadat u de loopband heeft ingeschakeld. Wanneer de tijd wilt instellen, gebruik dan na het inschakelen van de loopband de SPEED toetsen.
2. Ga met behulp van de SPEED toetsen naar de gewenste tijd. Druk vervolgens op START om de training te starten. De ingestelde tijd wordt nu afgeteld.
3. Bovenaan op de computer ziet u een cirkel met lampjes, 100 in totaal. Aan de hoeveelheid lampjes die aanstaan kunt u zien hoever in de training u bent.

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.

1. Druk op SELECT om naar programma's te gaan. Met de SPEED toetsen kunt u een programma kiezen. Druk op SELECT om het programma te selecteren.
2. U kunt nu het level instellen. Ga met de SPEED toetsen naar het gewenste level en druk op SELECT. U kunt kiezen voor level 1 tot en met 10.
3. U kunt nu de met de SPEED toetsen de tijd gaan instellen. Per programma is er

een standaard tijd ingesteld. U kunt deze aanpassen mocht u dat willen. Als u de gewenste tijd heeft ingesteld kunt u het programma starten door op de START toets te drukken.

Hartslagprogramma 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 om naar programma's te gaan. Met de SPEED toetsen kunt u het hartslagprogramma H1 kiezen. Druk op SELECT om het programma te selecteren.
2. U kunt vervolgens uw target heart rate instellen (hartslagdoel). Stel de hartslag in met behulp van de SPEED toetsen en druk op SELECT om te bevestigen.
3. U kunt nu de met de SPEED toetsen de tijd gaan instellen. Als u de gewenste tijd heeft ingesteld kunt u het programma starten door op de START toets te drukken.

Hartslag

U kunt tijdens de training uw hartslag meten om uw training te optimaliseren. Dit kan door gebruik te maken van de bijgeleverde borstband, of door uw handen op de metalen plaatjes op de armleuningen te houden.

Muziek

Via de ingebouwde boxen kunt u muziek beluisteren. Sluit het bijgeleverde

kabeltje aan op uw MP3/CD-speler en plug de andere kant van de kabel in op de monitor bij het teken van de muziknoot. U kunt nu direct uw eigen muziek beluisteren.

Technische specificaties/Weergave

Tijd	00:00 - 99:59 Min
Snelheid	0.8 - 22 Km/h
Hellingshoek	0 - 20%
Afstand	0.00 - 99.9 Km/u
Calorieën	0 - 999 KCal
Hartslag	70 - 200 /Min
Programma	P1 - P6