

HASTINGS

Gebruiksaanwijzing



Copyright
HELISPORTS
INTERNATIONAL

Hastings TR-6x

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 zichzelf automatisch uit. 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.

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

De hellingshoek.

Speed

De snelheid.

Weight/Age

Hier ziet u het gewicht en vervolgens 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 hartslagband.

Level

Hier stelt u het trainingslevel in.

Sex

Het geslacht van de gebruiker.

Distance

De nog af te leggen, of de afgelegde afstand.

Time

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

Program

Het door u geselecteerde programma. In het midden van het scherm ziet u het verloop van het geselecteerde programma.

Calories

Het aantal verbruikte calorieën.

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 weer op de start toetsen drukken om uw training te hervatten. Wilt u de instellingen resetten en/of nieuwe gegevens invoeren, houdt dan 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 instelling 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: 4, 8, 12 en 16 op het computerpaneel kunt u direct naar een gewenste snelheid toe. De maximum snelheid van de loopband is 22 km/u. Om van 16 km/u naar 22 km/u te gaan kunt u de "fast" toets op het computerpaneel gebruiken, of de speedknoppen op de rechter armleuning.

Incline

Met de sneltoetsen 0, 5, 10 en 15% aan de linkerkant op het computerpaneel kunt u de mate van de hellingshoek bepalen. Ook kunt u hiervoor de knoppen op de linker armleuning gebruiken.

Fan

U kunt tijdens de trainings de ventilator aanzetten voor de nodige verkoeling. Door simpelweg op de ON/OFF knop te drukken, kunt u de ventilator is of uitschakelen.

Audio

De mogelijkheid bestaat om via de boxen op het computerpaneel uw eigen muziek af te spelen. Met de bijgeleverde audio kabel kunt een MP3, of een CD-speler aansluiten en afspelen via de boxen op het computerpaneel.

Knoppen in de armleuning

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%

Programma's

Manueel programma

Wilt u direct starten zonder iets in te hoeven voeren, druk dat direct op start in het hoofdmenu. De loopband begint direct en u kunt tijdens het lopen zelf de duur en de snelheid bepalen.

Wilt u alleen de tijd in stellen, dan kunt u in het hoofdmenu met de up/down toetsen de trainingstijd bepalen. Druk na het instellen van de tijd op start om uw training te beginnen. De door u ingestelde tijd zal nu aftellen.

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 na het selecteren van het programma 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 up/down of sneltoetsen op het scherm, of de knoppen op de handvatten te gebruiken.

Programma H1 is het hartslag programma.

Let op! Om dit programma te doen, dient u de bijgeleverde borstband om te hebben!

Als u voor het hartslagprogramma kiest worden de hellingshoek en de snelheid bepaald aan de hand van uw hartslag. Het programma wordt gebaseerd op uw maximale hartslag, deze wordt automatisch berekend aan de hand van uw ingestelde leeftijd. (vuistregel maximale hartslag: $220 - \text{leeftijd} = \text{maximale}$

hartslag.) Op het moment dat uw hartslag onder de door u ingestelde hartslag zit, zal de loopband automatisch versnellen. Zit uw hartslag boven door de door u ingestelde hartslag, dan zal de loopband de snelheid verminderen. Op die manier kunt u ideaal uw doel trainen.

Levels

Binnen elk programma kunt u kiezen uit 10 verschillende levels. Elk level zorgt voor een ander programma en dus een andere training.

Voorgeprogrammeerd programma instellen

1. Wanneer de loopband aanstaat druk op SELECT om naar instellingen te gaan. U kunt nu uw gewicht instellen door gebruik te maken van de UP/DOWN toetsen. Heeft u uw gewicht ingesteld druk dan op SELECT om verder te gaan.
2. U kunt nu uw leeftijd instellen. Maak wederom gebruik van de UP/DOWN toetsen om uw leeftijd in te stellen en druk vervolgens op SELECT.
3. Stel uw geslacht in en druk op SELECT.
4. U kunt nu uw gewenste programma kiezen. Gebruik hiervoor weer de UP/DOWN toetsen. Druk op SELECT om uw keuze te bevestigen.
5. U kunt nu het gewenste level instellen. U kunt daarbij kiezen uit level 1 t/m 10. In het midden van uw scherm ziet u met blokjes het verloop van het programma weergegeven. Druk op SELECT om de tijd aan te passen.
6. Elk programma heeft een vooraf ingestelde trainingsduur. Wilt u deze aanpassen, dan kunt u dat doen d.m.v. de UP/DOWN toets. Als u de gewenste trainingstijd heeft ingesteld, of deze niet verder in wilt stellen, druk dan op START om de training te beginnen.

Hartslagprogramma instellen

1. Wanneer de loopband aanstaat druk op SELECT om naar instellingen te gaan. U kunt nu uw gewicht instellen door gebruik te maken van de UP/DOWN toetsen. Heeft u uw gewicht ingesteld druk dan op SELECT om verder te gaan.
2. U kunt nu uw leeftijd instellen. Maak wederom gebruik van de UP/DOWN toetsen om uw leeftijd in te stellen en druk vervolgens op SELECT.
3. Stel uw geslacht in en druk op SELECT.
4. U kunt nu uw gewenste programma kiezen. Ga met behulp van de UP/DOWN toetsen naar het hartslagprogramma (H1) en druk op SELECT.
5. U kunt nu un target hartslag instellen. Gebruik hiervoor wederom de UP of DOWN toets en bevestig met SELECT.
6. Als laatste kunt u de gewenste trainingstijd instellen. Bepaal de trainingstijd met de UP of DOWN toets en 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
Hartslag	70 - 200 /Min
Programma's	P1 - P6

HASTINGS