

HASTINGS

Gebruiksaanwijzing



Hastings TR-7

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, zet eerst de loopband uit door op de OFF knop te drukken op de achterkant van de loopband. Sluit de veiligheidssleutel aan op de computer, om vervolgens de loopband weer aan te zetten.

(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.

LCD-schermen op het computerpaneel

Op het LCD scherm zijn verschillende trainingswaarden af te lezen. Boven en onder het scherm ziet geschreven staan wat u af kunt lezen. U kunt hier het volgende aflezen:

Pulse

Onder "pulse" wordt de hartslag weergegeven. Tijdens de instellingen kunt u hier zien welke hartslag in instelt. Tijdens het programma ziet u hier uw hartslag. Voor de weergave dient u de borstband om te hebben, of de sensoren vast te houden.

Time:

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

Calories:

U ziet hier tijdens de instellingen het ingesteld aantal calorieën en tijdens het programma de verbruikte calorieën, of de nog te verbruiken calorieën wanneer u deze heeft ingesteld.

Distance:

HASTINGS

Hier ziet u de afgelegde of de nog af te leggen afstand.

Incline

Hier ziet u de hellingshoek. Deze is in te stellen van 0 t/m 20.

Prog:

Hier ziet u welk programma u geselecteerd is.

Speed

Hier wordt de ingestelde en wanneer u aan het lopen bent huidige snelheid weergegeven.

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.

Luidspreker icoon

U vindt links het op computer scherm een icoontje van een luidspreker. Hiermee kunt u de muziek aan of uit zetten op het moment dat u een cd- of mp3-speler heeft aangesloten. De mp3-speler is aan te sluiten met de bijgeleverde kabel. Na het aansluiten van de kabel wordt de muziek afgespeeld via de boxen op de computer.

Fan

Dit is de toets die u boven het icoontje van de luidspreker vindt. Met deze toets kunt u de ingebouwde ventilator aan of uit zetten.

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 4, 8, 12, 16 en 20 km per uur gaan.

Incline

Met de sneltoetsen 0, 5, 10, 15 en 20% kunt u de mate van de hellingshoek bepalen. De hellingshoek is in te stellen van stand 1 t/m stand 20.

Knoppen op de 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%

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.

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.

Manueel programma starten

Stap 1

Druk na het aanzetten van de loopband op SELECT om naar programma's te gaan.

Stap 2

Druk nogmaals op SELECT om het manueel programma te selecteren.

Stap 3

U kunt vervolgens de tijd instellen. Bepaal de tijd met behulp van de UP/DOWN toetsen en druk op SELECT.

Stap 4

U kunt nu, als u dat wilt een bepaalde afstand instellen die u wilt afleggen tijden. Bepaal de afstand met behulp van de UP/DOWN toetsen en druk op SELECT om te bevestigen.

Stap 5

Als laatste kunt u ook uw calorieverbruik instellen. Stel het gewenste calorieverbruik in. (Deze zal dus aftellen, op het moment dat u de training start.) Druk vervolgens op START om de training te beginnen. De ingestelde trainingswaarde(s) zal/zullen 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 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.

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 SELECT om naar programma's te gaan. Met de UP/DOWN toets kunt u een programma kiezen. Druk op SELECT om het programma te selecteren.

Stap 2

U kunt nu het level instellen. Ga met de UP/DOWN toets naar het gewenste level en druk op SELECT.

Stap 3

U kunt nu de met de UP/DOWN 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.

Stap 4

Wanneer u een trainingsafstand in wilt stellen, druk dan niet op START, maar op SELECT. Bepaal vervolgens met behulp van de UP/DOWN toetsen de gewenste afstand en druk vervolgens op SELECT.

Stap 5

Ook kunt u het gewenste calorieverbruik instellen. Gebruik hiervoor wederom de UP/DOWN toetsen. Druk op START om te training te beginnen.

Hartslagprogramma

Programma H1 is het hartslag programma.

Let op! Om dit programma te starten, 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.

Hartslag programma starten

Stap 1

Druk na het aanzetten van de loopband op SELECT om naar programma's te gaan.

Stap 2

Ga met de UP/DOWN toetsen naar het hartslagprogramma (H1) en druk op SELECT.

Stap 3

U kunt nu uw gewenste target hartslag invoeren. Bepaal de hartslag met de UP/DOWN toetsen en bevestig met SELECT.

Stap 4

Vervolgens kunt u de trainingstijd instellen. Gebruik hiervoor wederom de UP/DOWN toetsen.

Stap 5

U heeft nu het hartslagprogramma ingesteld. Druk op START om de training te starten.

Level

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 snelheid en of inclineknoppen te gebruiken.

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