

Gebruiksaanwijzing



JBM-4300

Computerknoppen

SPEED

Met behulp van de SPEED knoppen verhoogt of verlaagt u de snelheid. U kunt tijdens het trainen op elk moment de snelheid verhogen of verlagen.

In het standaardmenu kunt u de SPEED knoppen gebruiken om een programma te selecteren, waarna u met behulp van de SPEED knoppen achtereenvolgens een trainingstijd, afstand, calorieën of Target Heart Rate in te stellen.

START/STOP

Met de START/STOP knop kunt u een programma starten; tijdens het trainen kunt u de knop indrukken om het programma te onderbreken. Wanneer u vervolgens weer op de START/STOP knop drukt, zal de training hervat worden.

MODE

Met behulp van de MODE knop kunt u tijdens het trainen de snelheid, trainingstijd, afstand, calorieën of hartslag laten weergegeven op het scherm. U kunt tevens de SCAN functie selecteren; wanneer deze geselecteerd is zal ieder gegeven een paar seconden op het scherm worden weergegeven.

ENTER

Door de ENTER knop in te drukken, bevestigt u het programma dat u geselecteerd heeft of een waarde dat u heeft ingesteld. Wanneer u de ENTER knop ingedrukt houdt, zullen alle waarden van het scherm worden gewist en zal het standaardmenu worden weergegeven.

WARM UP

Met behulp van de WARM UP knop activeert u het WARM UP programma. Dit programma dient als warming-up en duurt 5 minuten. Tijdens de eerste minuut loopt u op een snelheid van 3,5 km/u; vervolgens zal u de overige 4 minuten lopen op een snelheid van 5 km/u. Een goede warming-up is essentieel alvorens te trainen. **Let op:** Tijdens dit programma kunt u de snelheid niet handmatig aanpassen.

COOL DOWN

Door op de COOL DOWN knop te drukken activeert u het COOL DOWN programma. U kunt vlak voordat een programma afloopt het COOL DOWN programma activeren. Het programma duurt 5 minuten en helpt u om op een verantwoorde manier uw training te beëindigen. Zodra u op de knop heeft gedrukt, zal de tijd gaan aflopen vanaf de 05:00 minuten. **Let op:** Tijdens dit programma kunt u de snelheid niet handmatig aanpassen.

VEILIGHEIDSSLEUTEL

Wanneer u gebruik wilt maken van de loopband, dient u ervoor te zorgen dat de veiligheidssleutel op de computer is bevestigd. Zonder de veiligheidssleutel zal de loopband niet werken. U kunt tijdens het lopen de klem van de veiligheidssleutel aan uw kleren bevestigen. Zodra u van de loopband dreigt te geraken, zal de veiligheidssleutel van de computer worden verwijderd en zal de loopband tot stilstand komen. Om de loopband onmiddellijk tot stilstand te brengen, kunt u de veiligheidssleutel van het computerpaneel verwijderen.

Het computerscherm

Er is een groot LCD scherm aanwezig waarop alle informatie wordt weergegeven; het scherm geeft u tijdens het trainen alle informatie betreffende de tijd, snelheid, gelopen afstand, aantal verbrande calorieën en hartslag. Tijdens het trainen kunt u met behulp van de MODE knop de verschillende gegevens op het scherm aflezen:

SPEED

SPEED geeft de loopsnelheid weer in aantal KM per uur. De snelheid kan worden ingesteld van 1 KM per uur tot maximaal 16 KM per uur. U kunt tijdens het trainen de snelheid verhogen of verlagen met behulp van de SPEED knoppen. Tijdens de voorgeprogrammeerde programma's zal de computer de snelheid automatisch aanpassen; u kunt echter de snelheid tijdens de voorgeprogrammeerde programma's handmatig aanpassen met behulp van de SPEED knoppen.

TIME

TIME geeft de trainingstijd weer. Wanneer u vooraf een trainingstijd heeft ingesteld, zal de trainingstijd worden afgeteld vanaf de door u ingestelde trainingstijd naar 00:00. Indien u geen trainingstijd heeft ingesteld, zal de tijd automatisch gaan lopen vanaf de 00:00. De trainingstijd is vooraf instelbaar van 10:00-99:00.

DIST

Tijdens het trainen zal DIST de gelopen afstand weergeven in aantal KM. U kunt vooraf een afstand instellen van 0-999 KM.

CAL

CAL geeft het aantal calorieën weer dat u tijdens het trainen heeft verbrand, met een maximum van 999Kcal. U kunt vooraf een hoeveelheid calorieën instellen om te verbranden, van 0 – 999Kcal.

PULSE

Geeft tijdens het trainen uw huidige hartslag weer. Om uw hartslag te kunnen meten, dient u een borstband toe te passen of de hartslagsensoren in beide handvatten vast te houden tijdens het trainen.

SCAN

Wanneer SCAN geselecteerd is, zal ieder gegeven een paar seconden op het scherm worden weergegeven.

PROGRAMMAPROFIELEN

Links en rechts van het LCD scherm zijn de profielen van de programma's weergegeven; deze geven het verloop van de snelheid aan van het geselecteerde programma.

START/STOP INDICATOREN

Indien het lampje bij START brandt, geeft dit aan dat een programma actief is. STOP geeft aan dat er geen programma actief is.

Quick Start

De snelste en makkelijkste manier om te beginnen met trainen op de loopband is door in het standaardmenu direct op de START/STOP knop te drukken. Dit zal ervoor zorgen dat de loopband binnen 3 seconden begint te lopen in het MANUAL programma. In dit programma wordt de snelheid niet automatisch verhoogd en verlaagd; deze kunt u handmatig aanpassen met behulp van de SPEED knoppen. Om de loopband te stoppen kunt u nogmaals op de START/STOP knop drukken; voor een noodstop kunt u de VEILIGHEIDSSLEUTEL verwijderen van het paneel.

Het aanpassen van de snelheid

U kunt tijdens het trainen de snelheid aanpassen met behulp van de SPEED knoppen. Om de snelheid sneller te verhogen/verlagen kunt u de SPEED UP/DOWN knoppen ingedrukt houden. Tijdens het trainen kunt u ook op de QUICK SPEED knoppen drukken, de snelheid zal dan direct worden verhoogd/verlaagd naar 4, 6, 8 of 10 KM per uur. Gedurende de programma's P01-P05 zal de snelheid automatisch worden verhoogd en verlaagd; echter zal u de snelheid op elk moment kunnen aanpassen. De snelheid is instelbaar van 0,8 KM per uur tot maximaal 16 KM per uur

Het selecteren en instellen van de trainingsprogramma's

Alvorens te beginnen dient u ervoor te zorgen dat de stroomkabel aangesloten is. Vervolgens kunt u de AAN/UIT knop, die aan de voorzijde van de motor zit, op 'ON' zetten om de computer en motor te activeren. Centraal op het computerscherm vindt u de plaats voor de veiligheidssleutel. U dient de veiligheidssleutel aan de computer te bevestigen; zonder de veiligheidssleutel zal de computer niet werken.

Het MANUAL programma

Tijdens het MANUAL programma wordt de snelheid niet automatisch verhoogd/verlaagd; u kunt gedurende het trainen de snelheid handmatig aanpassen met behulp van de SPEED knoppen.

1. Houd de ENTER knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen, of verwijder de VEILIGHEIDSSLEUTEL en plaats deze opnieuw op zijn plek. Hierna zullen alle schermiconen kort worden afgebeeld en zal het standaardmenu worden weergegeven.
2. Selecteer het MANUAL programma door in het standaardmenu direct op de ENTER knop te drukken.
3. Op het scherm zal TIME 10:00 knipperen. Stel de gewenste trainingstijd in met behulp van de SPEED knoppen. U kunt een trainingstijd instellen van 10:00-99:00. Druk op de ENTER knop om de ingestelde trainingstijd op te slaan.
4. Hierna kunt u een afstand (DIST) instellen om af te leggen tijdens het trainen. Stel een afstand in van 0-999KM met behulp van de SPEED knoppen en bevestig deze m.b.v. de ENTER knop.
5. Vervolgens kunt u een hoeveelheid calorieën instellen om tijdens het trainen te verbranden. Stel het aantal calorieën in van 0-999Kcal met behulp van de SPEED knoppen en bevestig deze m.b.v. de ENTER knop.
6. Tenslotte kunt u een hartslag instellen dat u tijdens het trainen niet wilt overschrijden (aangegeven met THR). Stel de THR in m.b.v. de SPEED knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
7. Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen.
8. Indien u direct wilt trainen zonder een tijd in te stellen, kunt u in het standaardmenu direct op de START/STOP knop drukken.

9 voorgeprogrammeerde programma's P2-P9

In de SPEED programma's P2 – P9 wordt de snelheid automatisch verhoogd en verlaagd. Het programmaprofiel voor/achter elk programma geeft het snelheidsverloop weer. U kunt tijdens het trainen de snelheid handmatig aanpassen.

1. Houd de ENTER knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen, of verwijder de VEILIGHEIDSSLEUTEL en plaats deze opnieuw op zijn plek. Hierna zullen alle schermiconen kort worden afgebeeld en zal het standaardmenu worden weergegeven.
2. Selecteer een programma door in het standaardmenu op de SPEED knoppen te drukken totdat het LED voor het gewenste programma brandt. Druk vervolgens op de ENTER knop om het gewenste programma te selecteren.
3. U kunt nu een trainingstijd instellen: op het scherm zal TIME 10:00 knipperen. Stel de gewenste trainingstijd in met behulp van de SPEED knoppen. U kunt een trainingstijd instellen van 10:00-99:00. Druk op de ENTER knop om de ingestelde trainingstijd op te slaan.
4. Hierna kunt u een afstand (DIST) instellen om af te leggen tijdens het trainen. Stel een afstand in van 0-999KM met behulp van de SPEED knoppen en bevestig deze m.b.v. de ENTER knop.
5. Vervolgens kunt u een hoeveelheid calorieën instellen om tijdens het trainen te verbranden. Stel het aantal calorieën in van 0-999Kcal met behulp van de SPEED knoppen en bevestig deze m.b.v. de ENTER knop.
6. Tenslotte kunt u een hartslag instellen dat u tijdens het trainen niet wilt overschrijden (aangegeven met THR). Stel de THR in m.b.v. de SPEED knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
7. Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen.
8. Indien u direct wilt trainen zonder een tijd in te stellen, kunt u in het standaardmenu direct op de START/STOP knop drukken.

Tijdens de programma's

- Tijdens het trainen kunt u op elk moment de snelheid aanpassen m.b.v. de SPEED knoppen
- Om een programma te stoppen kunt u op de START/STOP knop drukken
- Om de loopband onmiddellijk te stoppen, dient u de veiligheidssleutel te verwijderen van het computerpaneel; de loopband komt dan direct tot stilstand
- Het scherm staat standaard ingesteld op SCAN, waarbij achtereenvolgens de tijd (TIME), afstand (DIST), calorieën (CAL) en hartslag (PULSE) een paar seconden op het scherm wordt weergegeven
- Wanneer u op de MODE knop drukt, wijzigt de weergave van het scherm en zal alleen de tijd worden weergegeven. U kunt weer op de MODE knop drukken om alleen de afstand weer te geven, calorieën of hartslag