

Gebruiksaanwijzing



JETstream **JBM-5255**

Het opstarten van de computer

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 zodat de loopband geactiveerd wordt.

Het standaardmenu weergeven

- Nadat u de stroom heeft aangesloten, wordt het standaardmenu weergegeven. Dit herkent u aan de M van MANUAL dat wordt weergegeven op het grote scherm samen met 1 rij LEDjes.
- Indien er een programma actief is, kunt u op de START/STOP knop drukken zodat deze stopt en vervolgens lang de ENTER/RESET knop ingedrukt houden om het standaardmenu weer te geven.
- Wanneer u de veiligheidssleutel verwijdt en deze opnieuw plaatst, zal de computer het standaardmenu weergeven.

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 knoppen ingedrukt houden.
- Tijdens het trainen kunt u ook op de SPEED sneltoetsen rechts op het computerpaneel drukken; de snelheid zal dan direct worden verhoogd/verlaagd naar 1, 4, 7, 10, 13 of 16 KM per uur.
- Bij het rechterhandvat bevinden zich SPEED +/- knoppen waarmee u de snelheid kunt aanpassen (deze dienen tevens als hartslagsensoren)
- *De snelheid is instelbaar van 1 KM per uur tot maximaal 18 KM per uur.*

Het aanpassen van de hellingshoek van het loopvlak

- Tijdens het trainen kunt u de hellingshoek van het loopvlak verhogen of verlagen met behulp van de INCLINE knoppen. Om de hellingshoek sneller te verhogen/verlagen kunt u de INCLINE knoppen ingedrukt houden.
- Met behulp van de INCLINE sneltoetsen links op het computerpaneel kunt u met 1 druk op de knop de hellingshoek in 1 keer naar niveau 2, 4, 6, 8, 10 of 12 brengen.
- Bij het linkerhandvat bevinden zich INCLINE +/- knoppen waarmee u de hellingshoek kunt aanpassen (deze dienen tevens als hartslagsensoren)
- *De hellingshoek is instelbaar van niveau 1 t/m niveau 15*

Het meten van uw hartslag

U kunt uw hartslag meten en aflezen op het display, indien u een hartslagmeter in de vorm van een borstband toepast. Bevochtig de binnenzijde van de borstband met een kleine hoeveelheid water en strijk deze over de binnenzijde van de band. Draag de borstband op de blote huid, vlak onder de borststreek. Uw hartslag zal op het computerscherm worden weergegeven bij PULSE.

Uw hartslag kunt u natuurlijk ook meten via de ingebouwde hartslagsensoren in de handvatten. Houd beide handgrepen tijdens het trainen vast en uw hartslag zal op het PULSE scherm worden weergegeven.

Direct trainen zonder iets in te stellen

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 worden de snelheid en hellingshoek niet automatisch verhoogd en verlaagd; deze kunt u handmatig aanpassen met behulp van de SPEED en INCLINE 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 computerpaneel.

De Jetstream JBM-5255 bevat de volgende programma's:

- 1 MANUAL programma (M)
- 9 SPEED programma's (P-01 – P-09)
- 5 INCLINE programma's (P-10 – P-14)
- 2 SPEED + INCLINE programma's (P-15 – P-16)
- 3 USER programma's (U-01 - U-03)
- 3 HEART RATE CONTROL programma's (65%, 75% en 85%)
- 1 FAT programma
- 1 COOL DOWN programma
- 1 WARM UP programma
- 1 RECOVERY programma

Het selecteren van een programma

Door in het standaardmenu op de MODE knop te drukken springt het scherm naar het eerste programma van de verschillende soorten programma's. Dit wil zeggen dat wanneer u op de MODE knop drukt, achtereenvolgens programma P-01, het USER programma U-01, het 65% HRC programma en het FAT programma zal worden weergegeven. Wanneer het gewenste programma soort op het scherm wordt weergegeven, kunt u de SPEED knoppen gebruiken om een programma selecteren.

Voorbeeld:

Wanneer u programma P-07 wenst te selecteren, dient u:

- 1.** in het standaardmenu op de MODE knop te drukken totdat P-01 wordt weergegeven.
- 2.** de SPEED OMHOOG knop te drukken totdat P-07 wordt weergegeven
- 3.** op de ENTER knop te drukken om programma P-07 te selecteren.

Hieronder wordt nader beschreven hoe u een programma kunt selecteren en hoe u vooraf een tijd, afstand, aantal calorieën, etc. kunt instellen.

Het instellen van de programma's

Het MANUAL programma

Tijdens het MANUAL programma worden de snelheid en helling niet automatisch verhoogd/verlaagd; u kunt gedurende het trainen handmatig de snelheid en helling aanpassen.

1. Selecteer het MANUAL programma door in het standaardmenu op de ENTER/RESET knop te drukken.
2. Hierna kunt u achtereenvolgens een tijd (TIME), afstand (DISTANCE), aantal calorieën (CALORIES), maximale hartslag (PULSE) en snelheidsniveau (SPEED) instellen.
3. Stel ieder gegeven in met behulp van de SPEED knoppen, en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarde te bevestigen.
4. Nadat u een gegeven heeft ingesteld, zal het volgende gegeven knipperen om ingesteld te worden.
5. Indien u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken totdat het gegeven knippert dat u vooraf wenst in te stellen.
6. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START knop drukken om te beginnen met trainen. De trainingsgegevens zullen automatisch worden bijgehouden.

16 voorgeprogrammeerde programma's P-01 – P-16

P-01 - P-09: Dit zijn de SPEED programma's. Tijdens deze programma's wordt de snelheid automatisch verhoogd en verlaagd aan de hand van het programma parcours.

P-10 - P-14: Dit zijn de INCLINE programma's. Tijdens deze programma's wordt de helling van het loopvlak automatisch verhoogd en verlaagd aan de hand van het programma parcours.

P-15 – P-16: Dit zijn SPEED + INCLINE programma's. Tijdens deze programma's wordt zowel de snelheid als helling automatisch verhoogd en verlaagd aan de hand van het programma parcours.

Het selecteren en instellen van programma P-01 – P-16

1. Druk in het standaardmenu op de MODE knop totdat P-01 wordt weergegeven.
2. Druk hierna op de SPEED knoppen om langs de verschillende programma's P-01 t/m P-16 te lopen.
3. Wanneer het gewenste programma wordt weergegeven, kunt u op de ENTER knop drukken om het programma te selecteren.
4. Hierna kunt u achtereenvolgens een tijd (TIME), afstand (DISTANCE), aantal calorieën (CALORIES), maximale hartslag (PULSE) instellen. Bij de SPEED en SPEED+INCLINE programma's kunt u nog een snelheidsniveau instellen; bij de INCLINE programma's kunt u vooraf nog een hellingsniveau instellen.
5. Stel ieder gegeven in met behulp van de SPEED knoppen, en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarde te bevestigen.
6. Indien u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken totdat het gegeven knippert dat u vooraf wenst in te stellen.
7. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START knop drukken om te beginnen met trainen. De trainingsgegevens zullen automatisch worden bijgehouden.

USER programma's U-01 - U-03

De USER programma's stellen u in staat om zelf een trainingsprogramma samen te stellen, waarbij u het snelheidverloop van het programmaparcours kunt instellen.

1. Druk in het standaardmenu op de MODE knop totdat U-01 wordt weergegeven.
2. Druk hierna op de SPEED knoppen om langs de verschillende USER programma's U-01 t/m P-03 te lopen.
3. Wanneer het gewenste USER programma wordt weergegeven, kunt u op de ENTER knop drukken om deze te selecteren.
4. Hierna kunt u achtereenvolgens een tijd (TIME), afstand (DISTANCE), aantal calorieën (CALORIES), maximale hartslag (PULSE) instellen.
5. Stel ieder gegeven in met behulp van de SPEED knoppen, en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarde te bevestigen.
6. U kunt nu het snelheidsverloop van het parcours instellen.
7. Het 1e segment van het parcours zal knipperen samen met het SPEED scherm. Stel de snelheid van het 1^e segment in met behulp van de SPEED knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde snelheid te bevestigen.
8. Vervolgens zal het 2^e segment knipperen. Stel ook deze in met de SPEED en ENTER knoppen.
9. Stel op dezelfde manier het hele parcours in.
10. Druk tenslotte op de START knop om te beginnen met trainen.

HEART RATE CONTROL programma's HRC 65, 75, 85%

Er zijn in totaal 3 HEART RATE CONTROL programma's aanwezig: 65%, 75% en 85%. Tijdens deze programma's zal de computer automatisch de snelheid verhogen/verlagen om uw huidige hartslag op niveau van de doelhartslag te houden. Na het invoeren van uw leeftijd zal de computer de doelhartslag berekenen en weergeven in het 65%, 75% en 85% programma.

Het 65% HRC programma is geschikt voor vetverbranding, het 75% HRC programma voor vetverbranding/conditieverbetering en het 85% HRC programma voor intensieve conditietraining/prestatieverbetering.

*De formule die gebruikt wordt luidt: $X\% * (220 - \text{uw leeftijd}) = \text{doelhartslag}$*

Let op: *tijdens deze programma's dient u uw borstband te dragen voor het meten van uw hartslag*

1. Druk in het standaardmenu op de MODE knop totdat HRC 65% wordt weergegeven.
2. Gebruik de SPEED knoppen om langs de verschillende HRC programma's 65%, 75%, 85% te lopen.
3. Wanneer het gewenste programma wordt weergegeven, kunt u op de ENTER knop drukken om het programma te selecteren.
4. Stel nu uw leeftijd (AGE) in met behulp van de SPEED knoppen en bevestig deze met de ENTER knop.
5. Nadat u uw leeftijd heeft ingesteld, wordt uw doelhartslag weergegeven. Pas deze eventueel aan met de SPEED knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen. Wilt u deze niet aanpassen, kunt u direct op de ENTER knop drukken.
6. Hierna kunt u achtereenvolgens een tijd (TIME), afstand (DISTANCE) en aantal calorieën (CALORIES) instellen.
7. Druk tenslotte op de START knop om te beginnen met trainen.

Het FAT programma

Het FAT programma stelt u in staat om binnen enkele seconden uw lichaamsvetpercentage te meten, evenals uw BMI waarde. De computer zal tevens een programma selecteren dat het beste bij uw lichaamstype past.

1. Druk in het standaardmenu op de MODE knop totdat FAT wordt weergegeven en druk op de ENTER knop om het FAT programma te selecteren.
2. Stel achtereenvolgens uw geslacht (SEX), leeftijd (AGE), lengte (HT) en gewicht (WT) in. Stel uw gegevens in m.b.v. de SPEED knoppen en druk telkens op de ENTER knop om deze te bevestigen.
3. Wanneer u uw gegevens heeft ingevoerd, dient u op de START knop te drukken en vervolgens beide hartslag sensoren met beide handen vast te houden.
4. Na enkele seconden zal uw lichaamsvetpercentage worden weergegeven samen met uw BMI.
5. Op het grote scherm wordt het programma weergegeven waarop u kunt trainen. U kunt op de ENTER knop drukken om de trainingstijd, afstand, etc. vooraf in te stellen. Wanneer u alle gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te trainen in het desbetreffende programma.

BMI (Body Mass Index): De computer zal uw lengte met uw gewicht vergelijken en zo uw BMI uitrekenen. De BMI wordt berekend door het lichaamsgewicht in kilo's te delen door het kwadraat van de lichaamslengte (kg/m^2). De BMI waarde zal op het scherm verschijnen, variërend van 1,0 tot 99,9.

Tabel 1: Betekenis Body Mass Index waarden

Betekenis	BMI Waarde
Ondergewicht	<18,5
Normaal	18,5 - 25
Overgewicht	25 - 30
Ernstig overgewicht	>30

FAT% (BODY FAT RATIO): De computer zal aan de hand van uw geslacht, leeftijd, lengte en gewicht uw lichaamsvetpercentage berekenen en deze weergeven op het scherm. Het lichaamsvetpercentage wordt weergegeven van 5% - 50%. Om u een indicatie te geven wat het resultaat inhoudt, kunt u onderstaande tabellen raadplegen.

Tabel 2: Vetpercentage vrouwen

Leeftijd	Te laag	Goed	Te hoog	Veel te hoog
20 - 39	0 - 21%	21 - 33%	33 - 39%	>39%
40 - 59	0 - 23%	23 - 34%	34 - 40%	>40%

Tabel 3: Vetpercentage mannen

Leeftijd	Te laag	Goed	Te hoog	Veel te hoog
20 - 39	0 – 8%	8 – 20%	20 – 25%	>25%
40 - 59	0 – 11%	11 – 22%	22 – 28%	>28%

Tijdens de trainingsprogramma's

- Tijdens het trainen kunt u op elk moment de snelheid aanpassen m.b.v. de SPEED knoppen
- Met behulp van de SPEED sneltoetsen kunt u de snelheid met één druk op de KNOP naar 1, 4, 7, 10, 13 of 16 KM/uur brengen
- U kunt tijdens het trainen op elk moment de hellingshoek van het loopvlak verhogen/verlagen m.b.v. de INCLINE knoppen
- Met behulp van de INCLINE sneltoetsen kunt u hellingshoek van het loopvlak met één druk op de KNOP naar niveau 2, 4, 6, 8, 10, of 12 brengen
- Om een programma te starten of 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
- Tijdens het trainen kunt u uw hartslag meten met behulp van een borstband of door de ingebouwde hartslagsensoren vast te houden (uw hartslag wordt bij PULSE weergegeven)
- Wanneer u op de MODE knop drukt, wijzigt de weergave van het scherm en wordt het programmaparcours vervangen door een ronde van 500m
- Tijdens het trainen kunt u trainingsgegevens zoals de tijd, afstand, verbrande calorieën en snelheid op de verschillende schermen aflezen

AUDIO IN

Op het computerpaneel vindt u een AUDIO IN aansluiting. U kunt uw mp3-speler aansluiten met behulp van de bijgesloten audio-kabel en uw muziek afspelen via de ingebouwde speakers. Let hierbij wel op dat u het geluid niet al te hard zet; wanneer het geluid te hard staat, wordt de hartslagmeting minder nauwkeurig.

Het aflezen van de computerschermen

INCLINE

INCLINE geeft het hellingsniveau weer. U kunt tijdens het trainen de hellingshoek van het loopvlak verhogen en verlagen met behulp van de INCLINE knoppen en INCLINE sneltoetsen. De hellingshoek is instelbaar van niveau 1 t/m 15.

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 instelt, zal de tijd automatisch gaan lopen vanaf de 00:00. De trainingstijd is vooraf instelbaar van 10:00-99:00.

SPEED

SPEED geeft de loopsnelheid weer in aantal KM per uur. De snelheid kan worden ingesteld van 1 KM per uur tot maximaal 18 KM per uur. U kunt tijdens het trainen de snelheid verhogen of verlagen met behulp van de SPEED knoppen en SPEED sneltoetsen.

DISTANCE

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

LOOP

Tijdens het trainen kunt u de weergave van het scherm wijzigen naar de weergave van een ronde van 400M. Dit wordt aangegeven met LOOP. Druk tijdens het trainen op de MODE knop en de LOOP zal worden weergegeven.

CALORIES

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

PULSE

U kunt tijdens het trainen uw hartslag meten door de beide hartslagsensoren op de handvatten vast te houden of door een borstband toe te passen. Uw hartslag zal dan worden weergegeven op het INCLINE / PULSE scherm, waarbij het LED van PULSE zal branden.

PROGRAMMA NAAM

Bovenaan het scherm wordt de naam van het programma weergegeven dat op dat moment geselecteerd is.

PROGRAMMA PROFIEL

Centraal op het scherm wordt het programma profiel weergegeven. Deze geeft het verloop van de snelheid aan van het geselecteerde programma. Hoe hoger het aantal rijen, hoe hoger de snelheid. Tijdens het trainen geeft het knipperende kolom aan waar u zich bevindt ten opzichte van het programma parcours.

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.

POWER KEY INDICATOR

De POWER KEY indicator geeft aan of de VEILIGHEIDSSLEUTEL bevestigd is op het computerpaneel.

Computerknoppen**INCLINE**

Met behulp van de INCLINE knoppen kunt u tijdens het trainen tijdens het trainen op elk moment de hellingshoek van het loopvlak verhogen of verlagen.

Bij het instellen van de programmafuncties, kunt u de INCLINE knoppen gebruiken om vooraf een hellingshoek in te stellen waarop u tijdens het programma wenst te trainen.

Tijdens de voorgeprogrammeerde INCLINE en SPEED+INCLINE programma's wordt de hellingshoek van het loopvlak automatisch verhoogd en verlaagd.

INCLINE 2, 4, 6, 8, 10, 12

Met behulp van de INCLINE sneltoetsen kunt u de hellingshoek van het loopvlak met 1 druk op de knop direct verhogen of verlagen naar niveau 2, 4, 6, 8, of 10.

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.

Tijdens het instellen van de programma's kunt u de SPEED knoppen gebruiken om de waarden van de programmafuncties in te stellen.

Wanneer u een programma start, zal de programmafunctie gaan aflopen vanaf de door u ingestelde waarde.

Tijdens de voorgeprogrammeerde SPEED en SPEED+INCLINE programma's wordt de snelheid automatisch verhoogd en verlaagd.

SPEED 1, 4, 7, 10, 13, 16

Met behulp van de SPEED sneltoetsen kunt u de snelheid met 1 druk op de knop direct verhogen of verlagen naar 1, 4, 7, 10, 13, of 16 km/uur.

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.

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.

RECOVERY

Door op de RECOVERY knop te drukken activeert u het RECOVERY programma. Met behulp van dit programma kunt u uw conditie meten. U kunt de knop het beste indrukken na een training. Na het drukken op de knop komt de loopband tot stilstand en dient u beide hartslagsensoren vast te houden. De test duurt een minuut, waarna het resultaat zal worden weergegeven op het SPEED scherm.

Het resultaat wordt weergegeven op een schaal van F1 tot F6, waarbij F1 het beste resultaat inhoudt en F6 het slechtste resultaat. Op het DISTANCE scherm wordt uw hoogste hartslag weergegeven en op het CALORIES uw laagste hartslag. Om het programma te verlaten, kunt u op een willekeurige knop drukken.

MODE

Bij het selecteren van de programma's kunt u op de MODE knop drukken om langs de verschillende soorten programma's te lopen. Wanneer u op de MODE knop drukt, wordt achtereenvolgens programma P-01, het USER programma U-01, het 65% HRC programma en het FAT programma weergegeven. Wanneer het gewenste programma op het scherm wordt weergegeven, kunt u op de ENTER knop drukken om uw keuze te bevestigen.

Tijdens een trainingsprogramma kunt u de weergave van het grote computerscherm wijzigen naar de weergave van een LOOP (ronde van 400 meter) en weer terug naar het programma profiel dat het snelheidsniveau/hellingsniveau weergeeft.

ENTER/RESET

Wanneer u een programma selecteert of gegevens instelt, kunt u op de ENTER/RESET knop drukken om deze te bevestigen.

Wanneer er geen programma actief is, kunt u de ENTER/RESET knop lang ingedrukt houden om alle gegevens te wissen en het standaardmenu weer te geven.

START/STOP

Met de START/STOP knop kunt u een programma starten; tijdens het trainen kunt u de knop indrukken om het programma te laten stoppen. De START/STOP indicator op het computerpaneel geeft aan of een programma actief is (START) of niet (STOP).

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.