

Computerhandleiding

JKexer 9840

Zorg er eerst voor dat de hoofdschakelaar, die aan de voorkant van de loopband te vinden is, op ON staat. Plaats vervolgens de veiligheidssleutel op de juiste positie. Program 0 (MN, MANUAL programma) zal op het LCD scherm worden weergegeven en de 400m LAP zal knipperen. Vanaf dit scherm kunt u een programma selecteren.

Het selecteren en instellen van de trainingsprogramma's

De JKexer 9840 loopband bevat 1 manual programma, 12 voorgeprogrammeerde trainingsprogramma's, 2 USER programma's en 3 Heart Rate Control programma's.

Het MANUAL programma

Het MANUAL programma is een programma waarbij de snelheid en helling NIET automatisch worden verhoogd/verlaagd. Deze kunt u tijdens het trainen handmatig aanpassen. Wel kunt u van tevoren een trainingstijd, afstand (0 -99KM) of hoeveelheid calorieën (0 -65,5Kcal) instellen; deze zullen dan gaan aflopen vanaf de door u ingestelde waarde naar de 00:00 toe. Het programmaprofiel bestaat uit 16 segmenten; elk segment stelt dus 1/16^e van de door u ingestelde trainingstijd voor wanneer u een trainingstijd heeft ingesteld.

Wanneer PROGRAM 0 wordt weergegeven op het LCD scherm kunt u op de MODE knop drukken om het MANUAL programma te selecteren. Vervolgens kunt u het trainingsniveau selecteren uit L1-L3 met behulp van de FAST/SLOW knoppen. Druk op de MODE knop om uw keuze te bevestigen. Hierna kunt u een trainingstijd, afstand of hoeveelheid calorieën instellen: Druk op de MODE knop totdat het TIME/DISTANCE/CALORIES scherm zal knipperen. Gebruik de FAST/SLOW knoppen om een gewenste trainingstijd, afstand of hoeveelheid calorieën in te stellen en druk op de MODE knop om deze te bevestigen. Hierna kunt u op de START knop drukken om te beginnen met trainen. De computer zal gaan beginnen met aftellen vanaf de door u ingestelde trainingstijd, afstand of hoeveelheid calorieën. Tijdens het trainen kunt u op elk moment de snelheid en helling aanpassen.

Wanneer u niks wenst in te stellen, kunt u na het selecteren van het MANUAL programma direct op de START knop drukken.

De voorgeprogrammeerde trainingsprogramma's

Programma's P1-P12

- *Tijdens de programma's P1 -P4 wordt de snelheid automatisch verhoogd en verlaagd*
- *Tijdens de programma's P5 -P8 wordt de helling van het loopvlak automatisch verhoogd en verlaagd*
- *In de programma's P9 -P12 wordt zowel de snelheid als helling van het loopvlak automatisch verhoogd en verlaagd*

Het programmaprofiel geeft het verloop van de snelheid/helling weer. U kunt een trainingsniveau selecteren uit L1-L3 en vervolgens een trainingstijd instellen.

In het standaardmenu kunt u een programma selecteren met behulp van de FAST/SLOW knoppen en op de MODE knop drukken om uw keuze te bevestigen. Indien u een programma keuze uit P1-P12 heeft bevestigd, kunt u op de START knop drukken om direct te beginnen met trainen of op de MODE knop en FAST/SLOW knoppen drukken om een weerstandsniveau te selecteren uit L1-L3. Hierna kunt u op de START knop drukken om te beginnen met trainen of een trainingstijd instellen met behulp van de MODE en FAST/SLOW knoppen. Nadat u een weerstandsniveau en trainingstijd heeft ingesteld, kunt u op de START knop drukken om te beginnen met trainen.

USERPROGRAMMA U1- U2

De programma's U1-U2 kunt u naar eigen wens samenstellen . U kunt de snelheid en helling per segment van het programmaprofiel instellen. Het door u samengestelde programma zal in het geheugen worden opgeslagen in U1/U2.

In het standaardmenu kunt u programma U1 of U2 selecteren met behulp van de FAST/SLOW knoppen en op de MODE knop drukken om uw programmakeuze te bevestigen. Hierna zal het eerste segment (kolom) van het programmaprofiel gaan knippen. Met behulp van de UP/DOWN knoppen kunt u de helling voor het eerste segment van het programmaprofiel instellen en met behulp van de FAST/SLOW kunt u de snelheid van het eerste segment instellen. Nadat u beiden heeft ingesteld, kunt u op de MODE knop drukken om de instellingen te bevestigen. Vervolgens zal het 2e segment gaan knippen. Gebruik telkens de UP/DOWN knoppen om de helling van het segment in te stellen, de FAST/SLOW knoppen om de snelheid in te stellen en de MODE knop om de instellingen te bevestigen en het volgende segment in te stellen. U kunt voor alle 16 segmenten van het programmaprofiel de helling en snelheid instellen en op deze manier uw eigen trainingsprogramma samenstellen. Nadat u alle 16 segmenten van het programmaprofiel heeft ingesteld, kunt u een trainingstijd instellen door de MODE en FAST/SLOW knoppen te gebruiken. Druk op de START knop om te beginnen met trainen.

Wanneer u in het vervolg op uw samengestelde programma wilt trainen, kunt u simpelweg programma U1 of U2 kiezen zonder alles opnieuw in te stellen.

HEART RATE CONTROL PROGRAMMA'S H1 / H2 / H3

Tijdens de Heart Rate Control programma's wordt uw hartslag op peil gehouden van de Target Heart Rate. De door u ingestelde Target Heart Rate is de doelhartslag waarop getraind zal worden tijdens het programma. De computer zal de helling van het loopvlak automatisch verhogen/verlagen aan de hand van uw huidige hartslag. Wanneer uw huidige hartslag lager ligt dan de Target Heart Rate, zal de computer de helling verhogen. Omgekeerd zal de computer de helling verlagen indien uw hartslag hoger ligt dan de Target Heart Rate. Op deze manier wordt uw hartslag op peil van de Target Heart Rate gehouden.

Wanneer u een HEART RATE CONTROL programma selecteert uit H1, H2 of H3, zal HRC PULSE 113, 142 of 163 en AGE 30 op het scherm worden weergegeven. Druk op de MODE knop om uw programmakeuze te bevestigen. AGE 30 zal knippen: u kunt nu uw leeftijd (9-70) instellen met behulp van de FAST/SLOW knoppen. Druk op de MODE knop om de ingestelde leeftijd te bevestigen. Vervolgens zal 113 (of 142 of 163) knippen: dit is de Target Heart Rate waarde dat u kunt instellen. Gebruik de FAST/SLOW knoppen om de waarde van de Target Heart Rate in te stellen en druk op de MODE knop om deze te

bevestigen. Hierna kunt u een trainingstijd instellen en ook deze stelt u in met behulp van de FAST/SLOW knoppen. Bevestig de trainingstijd door op de MODE knop te drukken en druk op de START knop om te beginnen met trainen. Het programma zal beginnen met een WARM UP periode van 3 minuten en vervolgens naar de Heart Rate Control

modus gaan. Wanneer uw hartslag 20 slagen boven de Target Heart Rate komt, zal de loopband tot stilstand komen uit oogpunt voor uw veiligheid.

Wanneer u begint met lopen tijdens het Heart Rate Control programma, zal er een horizontale balk op het scherm worden weergegeven. Uw huidige hartslag wordt verticaal weergegeven. Elk blokje stelt 5 slagen voor.

Wanneer uw hartslag 10 slagen onder het niveau van de Target Heart Rate komt, zal dit op deze manier op het scherm worden weergegeven:



Wanneer uw hartslag 15 slagen onder het niveau van de Target Heart Rate komt, zal dit op deze manier op het scherm worden weergegeven:



Wanneer uw hartslag 10 slagen boven het niveau van de Target Heart Rate komt, zal dit op deze manier op het scherm worden weergegeven:



Elk blokje wat boven de balk uitkomt, stelt 5 hartslagen voor.

Computerfuncties

SPEED

Geeft de snelheid weer van 0,8 t/m 16 KM per uur

INCLINE

Geeft de helling van het loopvlak weer, variërend van niveau 0 - 12

PULSE

Geeft uw huidige hartslag weer tijdens het trainen. Voorwaarde is wel dat u een hartslagmeter toepast of de hartslagsensoren vasthoudt.

TIME

Geeft de trainingstijd weer, oplopend vanaf de 00:00 of vanaf de door u ingestelde trainingstijd aflopend naar de 00:00

DISTANCE

Geeft de gelopen afstand weer met een maximum van 99,9 KM

CALORIES

Geeft het aantal calorieën weer dat u tijdens het trainen verbrandt met een max van 65,5 . (0,1=10cal)

Elk programma bevat 3 trainingsniveau's, variërend van L1 -L3. Deze niveau's verschillen per programma:

- **L1-L3 in programma P1-P4:** verschillende niveau's qua snelheid
- **L1-L3 in programma P5-P8:** verschillende niveau's qua helling van het loopvlak
- **L1-L3 in programma P9-P12:** verschillende niveau's qua snelheid en helling

LAP

De cirkel stelt 1 ronde met een afstand van 400meter voor en is opgebouwd uit 40 delen. 1 deel stelt dus een afstand van 10 meter voor.

De vorm van het programmaprofiel is gebaseerd op het niveau van de INCLINE:

0% - 2%	= 1 blok
3%	= 2 blokken
4% - 5%	= 3 blokken
6% - 7%	= 4 blokken
8% - 9%	= 5 blokken
10% - 11%	= 6 blokken
12%	= 7 blokken

Het TFT-LCD scherm

Het TFT-LCD scherm dient als TV scherm. De TV kabel dient aan de linksonder aan de voorkant van de loopband geplaatst te worden om het TV signaal te kunnen ontvangen.

Het instellen van het TV systeem

De eerste keer dat u de loopband gaat gebruiken dient u de TV kanalen in te stellen:

1. Schakel het scherm UIT met de POWER knop
2. Verwijder de veiligheidssleutel
3. Houd de MODE knop ingedrukt
4. Druk vervolgens op de POWER knop en laat de MODE knop los. De computer zal hierna automatisch gaan scannen
5. Tijdens het scannen zal er een balk op het scherm worden weergegeven. Wanneer de balk volgeladen is, houdt dit in dat het scannen voltooid is. Bevestig nu de veiligheidssleutel aan de computer.

SELECT

Hiermee kunt u een bepaalde scherminstelling op het scherm weergeven

ADJUST

Met de ADJUST knoppen kunt u de geselecteerde scherminstelling aanpassen

POWER

Houd deze knop ingedrukt om het scherm te activeren of uit te schakelen

MODE (RUNNING TV)

Tijdens het lopen kunt u op de MODE knop drukken om bepaalde functies aan te passen. CATV zal op het scherm worden weergegeven. Gebruik vervolgens de volgende knoppen om de volgende functies aan te passen:

QUICK INCLINE KNOP 5 & 7: Voor het verhogen en verlagen van het geluid

QUICK INCLINE KNOP 1 & 3: Voor het instellen van een TV zender

QUICK SPEED KNOP 2: Voor het selecteren van de TV functie

QUICK SPEED KNOP 4: Voor het selecteren van de VIDEO functie (OPTIONEEL)

U kunt ook een hoofdtelefoon aansluiten op de computer; de aansluiting hiervan bevindt zich aan de rechterzijde van de computer.

Knopfuncties**QUICK INCLINE KNOPPEN:**

Hiermee brengt u de helling van het loopvlak met 1 druk op de knop naar 1%, 3%, 5%, 7%, 9%, 10%, 11% en 12%.

QUICK SPEED KNOPPEN:

Hiermee brengt u de snelheid met 1 druk op de knop naar 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 en 16KM per uur.

VEILIGHEIDSSLEUTEL

Wanneer de veiligheidssleutel niet bevestigd is, zal de loopband niet lopen. Zorg ervoor dat deze bevestigd is voor het lopen. Tijdens het lopen kunt u de klem van de sleutel aan uw shirt bevestigen, wanneer de veiligheidssleutel tijdens het lopen van zijn plek geraakt, zal de loopband automatisch tot stilstand komen.

EMERGENCY KNOP

Deze knop dient als NOODSTOP.

RESET

Met de RESET knop wist u alle gegevens van het scherm

MODE

Met behulp van de MODE knop kunt u de verschillende functies selecteren

INCLINE UP / DOWN

Met de INCLINE knoppen kunt u de helling van het loopvlak verhogen en verlagen. Tevens kunnen de INCLINE knoppen gebruikt worden om de functiewaarden te verhogen en verlagen.

SPEED FAST / SLOW

Met behulp van de SPEED knoppen kunt u de snelheid verhogen en verlagen. Tevens kunnen de SPEED knoppen gebruikt worden om de functiewaarden te verhogen en verlagen.

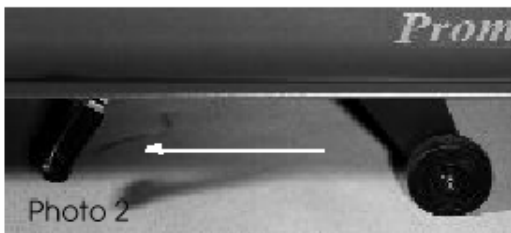
STOP

Door op de STOP knop te drukken stopt de loopband met lopen en zal de computer stoppen met tellen.

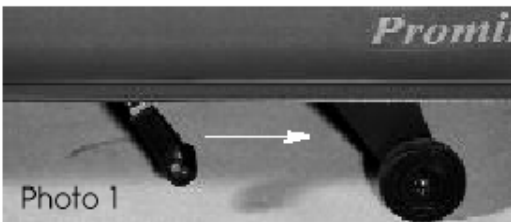
Het opklappen en uitklappen van de loopband

Aan de linkerkant van de loopband, onder het loopvlak, bevindt zich een schakelaar waarmee u de loopband automatisch kan opklappen of uitklappen. Zorg ervoor dat de INCLINE op 0% staat wanneer u de loopband wilt opklappen of uitklappen. Zorg er tevens voor dat de VEILIGHEIDSSLEUTEL is verwijderd van de computer.

Wanneer u de loopband wilt opklappen, dient u de schakelaar vooruit, richting de computer te duwen. De tekst FOLD zal op het PULSE scherm worden weergegeven. Druk hierna op de UP knop om de loopband op te klappen.



Wanneer u de loopband wilt uitklappen, dient u op de DOWN knop te drukken zonder de veiligheidssleutel te plaatsen. De tekst DOWN zal op het PULSE scherm worden weergegeven en de loopband zal worden uitgeklat. Wanneer de loopband volledig is uitgeklat, dient u de knop richting de achterzijde van de loopband te schakelen. Hierna zal de tekst RUN op het PULSE scherm worden weergegeven. Plaats de VEILIGHEIDSSLEUTEL op de computer en de loopband is klaar om gebruikt te worden.



Let op: Kom niet aan de schakelaar wanneer de loopband in gebruik is en zorg ervoor dat de INCLINE op 0 % staat ingesteld wanneer u de loopband wilt uitklappen of opklappen. Wanneer u de loopband wilt verplaatsen, dient u ervoor te zorgen dat de adapter van het stopcontact verwijderd is.