

Knoppen

START

Druk op de START knop om te beginnen met trainen. De standaard snelheid staat ingesteld op 0,8 km per uur (kph) of 0,5 mijl per uur (mph).

STOP/ENTER

- A.** Druk deze knop in om een programma-keuze of functiewaarde te bevestigen tijdens het instellen.
- B.** Druk deze knop in om te stoppen met een programma. Tevens kunt u de STOP/ENTER knop indrukken om tijdens het instellen van de functiewaarden te stoppen en terug te keren naar het beginscherm.
- C.** Druk op de STOP/ENTER knop om te stoppen met trainen.

SPEED UP

- A.** U kunt de SPEED UP knop indrukken om de snelheid te verhogen met 0,1km per uur of 0,1mijl per uur.
- B.** Houd de SPEED UP knop ingedrukt om de snelheid te verhogen met 0,5km per uur (of 0,5mijl) per uur per seconde dat u de knop ingedrukt houdt.
- C.** Gebruik de SPEED UP knop om een programma of functie te selecteren.

SPEED DOWN

- A.** U kunt de SPEED DOWN knop indrukken om de snelheid te verlagen met 0,1km per uur of 0,1mijl per uur.
- B.** Houd de SPEED DOWN knop ingedrukt om de snelheid te verlagen met 0,5km per uur (of 0,5mijl per uur) per seconde dat u de knop ingedrukt houdt.
- C.** Gebruik de SPEED UP knop om een programma of functie te selecteren.

VEILIGHEIDSSLEUTEL

De veiligheidssleutel dient bevestigd te worden aan de computer om gebruik te kunnen maken van de loopband. Zorg ervoor dat deze altijd ingevoerd is en dat deze bevestigd wordt aan uw kleding voordat u begint met trainen. Indien u tijdens het lopen direct wilt stoppen, kunt u de veiligheidssleutel uit de computer halen; de loopband komt dan tot stilstand. Om weer te beginnen met trainen dient u eerst de aan/uit knop

te drukken naar uit. Vervolgens dient u de aan/uit knop op aan te zetten en de veiligheidssleutel weer te bevestigen aan de computer.

Nb.

1. De computer zal automatisch uitgeschakeld worden indien er langer dan 5 minuten geen gebruik wordt gemaakt van de loopband.
2. De hartslagfunctie kan alleen gebruikt worden om de waarden ervan te vergelijken; de waarden zijn niet bedoeld om te gebruiken voor medische doeleinden.

Computerfuncties

Wanneer de computer wordt aangezet, zal het scherm voor 2 seconden totaal oplichten. P1 (programma 1: manual) zal knipperen in het scherm rechtsboven. Gebruik de SPEED UP/DOWN knoppen om een programma te selecteren. Druk op de STOP/ENTER knop om uw keuze te bevestigen, of druk op de START knop om direct te beginnen met het programma zonder een functiewaarde ingesteld te hebben. Zie onderstaande instructies voor verschillende programma opties.

PROGRAMMA 1 (MANUAL)

Druk op de STOP/ENTER knop om uw keuze voor dit programma te bevestigen en druk op START om direct te beginnen met trainen.

U kunt ook op de STOP/ENTER indrukken voordat u de START knop indrukt om de verschillende functies in te stellen, terwijl P1 knippert.

TIME: Telt de trainingstijd op en geeft deze weer op het scherm.

DISTANCE: Telt de afgelegde afstand en geeft deze weer op het scherm.

CALORIES: Geeft het totaal aantal calorieën weer dat tijdens het trainen wordt verbrand.

SPEED: Geeft de huidige loopsnelheid weer in km of mijlen per uur.

PROGRAMMA 2 (DISTANCE)

Druk op de STOP/ENTER knop om uw keuze voor dit programma te bevestigen.

DISTANCE: (tijdens het instellen): Gebruik de SPEED UP/DOWN knoppen om de gewenste afstand in te stellen dat u wilt lopen en druk op de START knop om direct te beginnen met trainen.

U kunt ook op de STOP/ENTER drukken voordat u op de START knop drukt:

DISTANCE: (tijdens het trainen): Telt af naar de 00:00 vanaf de vooraf ingestelde afstand. Naarmate de 00:00 bereikt wordt, zal de snelheid ook verlaagd worden naar de 0 met 0,5km/mijl per seconde.

TIME: Geeft de huidige trainingstijd weer.

CALORIES: Geeft het totaal aantal calorieën weer dat tijdens het trainen wordt verbrand.

SPEED: Geeft de huidige loopsnelheid weer.

PROGRAMMA 3 (TIME)

Druk op de STOP/ENTER knop om uw keuze voor dit programma te bevestigen.

TIME: (tijdens het instellen): Gebruik de SPEED UP/DOWN knoppen om de gewenste trainingstijd in te stellen en druk op de START knop om direct te beginnen met trainen.

Druk op de STOP/ENTER knop voordat u begint met trainen om de andere functies in te stellen, terwijl P3 op het scherm knippert:

TIME: (tijdens het trainen): Telt af naar de 00:00 vanaf de vooraf ingestelde trainingstijd. Naarmate de 00:00 bereikt wordt, zal de snelheid verminderd worden met 0,5km of mijlen per seconde.

DISTANCE: Telt de afgelegde afstand en geeft deze weer op het scherm

CALORIES: Geeft het totaal aantal calorieën weer dat tijdens het trainen wordt verbrand.

SPEED: Geeft de huidige loopsnelheid weer.

TIME: Geeft de huidige trainingstijd weer.

PROGRAMMA 4 (CALORIES)

Druk op de STOP/ENTER knop om uw keuze voor dit programma te bevestigen.

CALORIES: (tijdens het instellen): Gebruik de SPEED UP/DOWN knoppen om het aantal calorieën in te stellen dat u tijdens de training wenst te verbranden en druk op de START knop om direct te beginnen met trainen.

Druk op de STOP/ENTER knop (voordat u de START knop indrukt) om de instellingsprocedure langs te lopen, terwijl P4 op het scherm knippert:

CALORIES: (tijdens het trainen): Telt af naar de 0 vanaf het vooraf ingestelde aantal calorieën. Naarmate de 0 bereikt wordt, zal de snelheid verminderd worden met 0,5km of mijlen per seconde. De afstand zal ook richting de 0 gaan.

TIME: Geeft de huidige trainingstijd weer.

DISTANCE: Geeft de afstand weer dat u tijdens het trainen aflegt.

SPEED: Geeft de huidige loopsnelheid weer.

PROGRAMMA 5 (15 minuten)

Vooraf ingestelde snelheid

Druk op de STOP/ENTER knop om uw keuze voor dit programma te bevestigen.

Druk op de START knop om direct te beginnen met trainen, of druk op de STOP/ENTER knop, terwijl P5 op het scherm knippert, om de functies in te stellen.

TIME: Geeft de huidige trainingstijd weer.

DISTANCE: Geeft de afstand weer dat u tijdens het trainen aflegt.

PULSE: Geeft tijdens het trainen uw huidige hartslag weer.

CALORIES: Geeft het totaal aantal calorieën weer dat tijdens het trainen wordt verbrand.

SPEED: Geeft de huidige loopsnelheid weer.

PROGRAMMA 6 (30 minuten)

Vooraf ingestelde snelheid

Druk op de STOP/ENTER knop om uw keuze voor dit programma te bevestigen.

Druk op de START knop om direct te beginnen met trainen, of druk op de STOP/ENTER knop, terwijl P6 op het scherm knippert, om de functies in te stellen.

TIME: Geeft de huidige trainingstijd weer.

DISTANCE: Geeft de afstand weer dat u tijdens het trainen aflegt.

PULSE: Geeft tijdens het trainen uw huidige hartslag weer.

CALORIES: Geeft het totaal aantal calorieën weer dat tijdens het trainen wordt verbrand.

SPEED: Geeft de huidige loopsnelheid weer.

PROGRAMMA 7 (45 minuten)

Vooraf ingestelde snelheid

Druk op de STOP/ENTER knop om uw keuze voor dit programma te bevestigen.

Druk op de START knop om direct te beginnen met trainen, of druk op de STOP/ENTER knop, terwijl P7 op het scherm knippert, om de functies in te stellen.

TIME: Geeft de huidige trainingstijd weer.

DISTANCE: Geeft de afstand weer dat u tijdens het trainen aflegt.

PULSE: Geeft tijdens het trainen uw huidige hartslag weer.

CALORIES: Geeft het totaal aantal calorieën weer dat tijdens het trainen wordt verbrand.

SPEED: Geeft de huidige loopsnelheid weer.