

LifeSpan



LifeSpan TR4000 Loopband

Gebruikershandleiding

Versie 1.0

Computerknoppen

Start

Met de START knop kunt u een programma starten.

In het begin menu zal een manueel programma starten zonder dat u hiervoor enige informatie hoeft in te stellen. Het programma begint gewoon vanaf 00:00 en zal alle waarden optellen. U heeft de mogelijkheid om de snelheid en hellingshoek handmatig aan te passen tijdens de training.

Enter/Mode

Met behulp van de ENTER/MODE knop bevestigt u tijdens het selecteren en instellen van een trainingsprogramma uw programmakeuze, geselecteerde trainingsniveau en ingestelde trainingstijd.

Stop/Reset

Met de STOP/RESET knop kunt u een programma stoppen of het menu resetten door de knop 3 seconden in te houden; tijdens het trainen kunt u de knop indrukken om het programma te onderbreken. Wanneer u vervolgens weer op de STOP/RESET knop drukt, zal de training hervat worden.

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. Bij het instellen van de trainingsprogramma's kunt u de SPEED knoppen gebruiken om een programma te selecteren, een trainingsniveau in te stellen, een trainingstijd in te stellen of andere gegevens in te stellen.

Incline

Met behulp van de INCLINE knoppen kunt u de hellingshoek van het loopvlak verhogen of verlagen en kunt u heuvelopwaarts lopen.

Quick change Speed

Met behulp van de SPEED sneltoetsen kunt u de snelheid met 1 druk op de knop direct verhogen of verlagen naar 4, 6, 8 of 10 KM/uur.

Quick change Incline

Aan de linkerkant van het computerpaneel bevinden zich de INCLINE sneltoetsen. Met deze knoppen kunt u met 1 druk op de knop de helling van het loopvlak in 1x aanpassen naar niveau 4, 6, 8 of 10.

Program Group Buttons

De voorgeprogrammeerde programma's worden onderverdeeld in de volgende groepen:

- *HRC*
- *Healthy Living*
- *Sports Training*
- *Weight Loss*
- *User setup*

Door gebruik te maken van deze knoppen bent u niet genooddzaakt om door het gehele menu heen te lopen, maar kunt u direct uw favoriete programma voor uw specifieke training selecteren!

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.

Toetsen in handvatten

Met de pijltjes in het linkerhandvat kunt u de helling verhogen/verlagen en met de pijltjes in het rechterhandvat kunt u de snelheid verhogen/verlagen. Tevens bevinden zich hier de hartslag sensoren om snel uw hartslag af te lezen.

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, hellingshoek en hartslag.

Programma profiel

Centraal op het scherm wordt het programma profiel weergegeven. Deze geeft het verloop van de snelheid/helling aan van het geselecteerde programma. Tevens zal bovenaan het scherm de naam van het programma zichtbaar zijn.

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.

Incline

De INCLINE waarde wordt linksboven van het scherm weergegeven en geeft het hellingsniveau weer; deze is instelbaar tot een maximum niveau van 15. Om de hellingshoek van het loopvlak te verhogen of te verlagen kunt u de INCLINE knoppen of INCLINE sneltoetsen gebruiken.

Speed

Geeft de loopsnelheid weer in KM per uur. De snelheid kan worden ingesteld van 0,8 KM per uur tot maximaal 20 KM/. U kunt de snelheid verhogen of verlagen met de SPEED knoppen of de SPEED sneltoetsen.

Calories

CAL geeft tijdens het trainen het aantal verbrande calorieën weer.

Distance

Tijdens het trainen zal de gelopen afstand weergegeven worden het in aantal KM.

Heart Rate

Tijdens het trainen kunt u de weergave van uw hartslag aflezen op de computer. Om uw hartslag te kunnen meten, dient u een borstband te dragen of de hartslagsensoren in beide handvatten vast te houden tijdens het trainen.

Step Count

In het loopvlak zit in ingebouwde stappenteller. Deze geeft het aantal gezette voetstappen weer in het scherm.

Audio Center

Biedt u de mogelijkheid om een MP-3 speler op uw display aan te sluiten en het geluid via de boxen af te spelen of om een hoofdtelefoon erop aan te sluiten. (Beiden niet bijgeleverd)

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 CHANGE drukken, de snelheid zal dan direct worden verhoogd/verlaagd naar 4, 6, 8 of 10 KM per uur. De snelheid is instelbaar van 0,8 KM per uur tot maximaal 20 KM per uur.

Het aanpassen van de hellingshoek van het loopvlak

Tijdens het trainen kunt u de hellingshoek van het loopvlak automatisch verhogen of verlagen met behulp van de INCLINE knoppen. Met behulp van de QUICK CHANGE sneltoetsen kunt u met 1 druk op de knop de helling in 1 keer naar niveau 4, 6, 8 of 10 brengen. U kunt op elk moment de hellingshoek van het loopvlak handmatig aanpassen.

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, indrukken om de computer en motor te activeren. (Wanneer de AAN/UIT knop op AAN staat, brandt deze). 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.

De Strenghtmaster TR-3000 / TR-4000 bevatten de volgende programma's:

- 1 *Manual*(Manueel) programma
- 2 *Heart Rate Control* (HRC/Hartslag Controle) programma's
- 5 *Healthy Living* (Heuvel) programma's
- 7 *Sports training* (Conditie) programma's
- 5 *Weight loss* (Vetverbranding) programma's
- 2 *User* (Gebruikers) 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. Houd de RESET knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen. Hierna zullen alle schermiconen kort worden afgebeeld en zal het standaardmenu worden weergegeven.
2. Selecteer het MANUAL programma door in het standaardmenu op de ENTER knop te drukken.
3. De tekst MANUAL RUN zal door het scherm lopen. U kunt nogmaals op de ENTER knop drukken om een trainingstijd in te stellen.

4. Nadat u voor de 2e maal op de ENTER knop heeft gedrukt, zal TIME knipperen; u kunt nu een trainingstijd instellen met behulp van de SPEED knoppen.
5. Zodra de gewenste trainingstijd wordt weergegeven, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen. De trainingstijd zal automatisch gaan aflopen.
6. Indien u direct wilt trainen zonder een tijd in te stellen, kunt u in het standaardmenu direct op de START/STOP knop drukken.

17 voorgeprogrammeerde programma's:

U kunt natuurlijk dmv de SPEED knoppen door het gehele menu lopen, maar u kunt ook direct gebruik maken van de Program Group voorkeur knoppen.

Hieronder volgt een overzicht van de diverse programma's uit de Program Group voorkeurstoetsen.

De HEART RATE CONTROL (HRC) programma's:

U heeft de keuze uit 2 verschillende hartslag programma's:

- **Constant HRC (H01)**
- **Interval HRC (H02)**

U heeft bij beide programma's de vrije keuze of u de weerstand wilt laten verhogen adhv de hellingshoek of de snelheid.

Voordat u aan 1 van de programma's begint zal het toestel eerst een warming-up doen van 3 minuten.

NB: Om gebruik te maken van een HRC programma dient de loopband gedurende de gehele training een pulse te ontvangen. Dit kunt u op 2 manieren doen:

- *Door het vasthouden van de censoren. Deze bevinden zich in de handvatten.*
- *Door het gebruik van de draadloze hartslagmeter. Deze wordt gratis meegeleverd.*
-

Dit laatste is de beste en meest nauwkeurige optie!

Constant HRC

Biedt u de mogelijkheid om op dezelfde hartslag te trainen gedurende uw gehele training. De computer zal automatisch de weerstand iedere 10 seconden verhogen of verlagen om u zo in uw ideale trainingszone te laten trainen.

Voor vetverbranding kies ongeveer 65% van uw maximale hartslag en voor uithoudingsvermogen kies ongeveer 80% van uw maximale hartslag.

Voor de berekening van uw maximale hartslag, kunt u de volgende vuistregel gebruiken:

Maximale hartslag = 220 – uw leeftijd. Hiervan kunt u een bepaald percentage pakken!

Instellen Constant HRC

1. Houd de RESET knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen. Hierna zullen alle schermiconen kort worden afgebeeld en zal het standaardmenu worden weergegeven.
2. Druk direct op de HRC voorkeurstoets of gebruik de SPEED knoppen om het HRC programma te selecteren (deze komt na de 2 USER programma's). De naam van het programma, H01, loopt door het LCD scherm. Druk hierna op de ENTER knop om het programma te selecteren
3. Hierna kunt ervoor kiezen om het programma adhv de automatische hellingshoek of de snelheid te laten verlopen.
4. Hierna kunt u een trainingstijd instellen. Stel de gewenste trainingstijd in met behulp van de SPEED knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen. Onthoudt dat in het programma al een warming-up zit van 3 minuten.
5. Dan kunt u uw gewicht instellen met de SPEED knoppen. Druk hierna op ENTER.
6. Hierna kunt u uw leeftijd instellen met de SPEED knoppen. Druk hierna op ENTER.
7. Stel uw ideale hartslag in met de SPEED knoppen en druk hierna nogmaals op de ENTER toets. (*Zie de Engelse handleiding voor de ideale trainingszone*)
8. Druk op de start knop om uw programma te starten.

Interval HRC

Dit programma is ontwikkeld om uw uithoudingsvermogen te verhogen en het herstellen van de hartslag te verbeteren.

U kunt uw specifieke lage hartslag (voor herstel) en hoge hartslag opgeven.

De computer zal u eerst 2 minuten in uw lage zone laten trainen en hierna de weerstand (hellingshoek of snelheid) verhogen en u in uw hoge zone laten trainen. Hierna zal hij de weerstand weer verlagen en u laten herstellen in uw lage zone. Dit zal hij gedurende de gehele training herhalen. Geadviseerd wordt om de training minimaal 20 minuten te laten duren!

Instellen Interval HRC

1. Houd de RESET knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen. Hierna zullen alle schermiconen kort worden afgebeeld en zal het standaardmenu worden weergegeven.
2. Druk direct op de HRC voorkeurstoets of gebruik de SPEED knoppen om het HRC programma te selecteren (deze komt na de 2 USER programma's). De naam van het programma, H02, loopt door het LCD scherm. Druk hierna op de ENTER knop om het programma te selecteren.
3. Hierna kunt ervoor kiezen om het programma adhv de automatische hellingshoek of de snelheid te laten verlopen.
4. Hierna kunt u een trainingstijd instellen. Stel de gewenste trainingstijd in met behulp van de SPEED knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen. Onthoud dat in het programma al een warming-up zit van 3 minuten.
5. Dan kunt u uw gewicht instellen met de SPEED knoppen. Druk hierna op ENTER.
6. Hierna kunt u uw leeftijd instellen met de SPEED knoppen. Druk hierna op ENTER.
7. Stel uw hoge hartslag in dmv de SPEED knoppen. Druk hierna op ENTER.

8. Stel hierna uw lage hartslag in dmv de SPEED knoppen. Druk hierna op ENTER.
9. Druk op de start knop om uw programma te starten.

Healthy Living Programma's (5 Heuvel Programma's)
Sports Training Programma's (7 Conditie Programma's)
Weight Loss Programma's (5 Vetverbranding Programma's)

1. Houd de RESET knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen. Hierna zullen alle schermiconen kort worden afgebeeld en zal het standaardmenu worden weergegeven.
2. Selecteer een programma direct via de Program Group voorkeurstoetsen of m.b.v. de SPEED knoppen en druk op de MODE knop om uw keuze te bevestigen. Op het LCD scherm zal de naam van het geselecteerde programma bovenin het scherm worden weergegeven samen met het programmaprofiel.
3. Wanneer het gewenste programma wordt weergegeven, kunt u op de MODE knop drukken om het programma te kiezen.
4. Hierna kunt ervoor kiezen om het programma adhv de automatische hellingshoek of de snelheid te laten verlopen.
5. Vervolgens zal L01 knipperen; u kunt nu een trainingsniveau instellen om op te trainen. Selecteer een trainingsniveau uit L01, L02 of L03 met behulp van de SPEED knoppen en druk op de MODE knop om uw keuze te bevestigen. Zie de tabel van de Engelstalige handleiding voor de intensiteit. (*adv het gekozen trainingsniveau L01, L02, L03*)
6. Hierna kunt u een trainingstijd instellen. Stel de gewenste trainingstijd in met behulp van de SPEED knoppen.
7. Hierna kunt u uw gewicht opgeven.
8. Zodra de gewenste trainingstijd wordt weergegeven, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen. De trainingstijd zal automatisch gaan aflopen.
9. Indien u geen tijd/trainingsniveau wenst in te stellen, kunt u, nadat u het gewenste programma geselecteerd heeft, direct op de START/STOP knop drukken.

De USER programma's U01 & U02:

De USER programma's stellen u in staat om zelf een trainingsprogramma samen te stellen, waarbij u het snelheidsniveau en hellingsniveau per segment van het programmaprofiel kunt instellen.

1. Houd de RESET knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen. Hierna zullen alle schermiconen kort worden afgebeeld en zult u het standaardmenu zien.
2. Selecteer een User programma direct via de User Setup voorkeurstoetsen of gebruik de SPEED knoppen om het U01 of U02 programma te selecteren. De naam van het geselecteerde programma loopt door het LCD scherm.
3. Druk op de MODE knop om het geselecteerde programma te kiezen.
4. Hierna kunt u een trainingstijd instellen. Stel de gewenste trainingstijd in met behulp van de SPEED knoppen en druk op de MODE knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.

5. Hierna zal SE01 op het scherm worden weergegeven en kunt u de snelheid en hellingsniveau van het eerste segment van het programmaprofiel instellen. Stel de snelheid in m.b.v. de SPEED knoppen en de helling m.b.v. de INCLINE knoppen. De ingestelde snelheid zal onder SPEED worden weergegeven en de ingestelde helling onder INCLINE. Druk op de MODE knop om de ingestelde snelheid en helling te bevestigen.
6. Vervolgens zal het 2e segment knippen en zal SE02 worden weergegeven. Stel op dezelfde manier de snelheid en helling van alle segmenten van het programmaprofiel in. In totaal zijn er 20 segmenten. Indien u geen snelheid/helling wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de MODE knop drukken.
7. Nadat u de snelheid en helling van het laatste segment heeft ingesteld, zal de computer gaan aftellen en zal het door u samengestelde programma worden gestart.
8. De trainingstijd zal automatisch gaan aflopen en de snelheid/helling zal automatisch verhoogd/verlaagd worden aan de hand van het door u ingestelde programmaprofiel.

Tijdens de programma's

- Tijdens het trainen kunt u op elk moment de snelheid aanpassen m.b.v. de SPEED knoppen
- 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 SPEED sneltoetsen kunt u de snelheid met één druk op de KNOP naar de gewenste snelheid brengen.
- Met behulp van de INCLINE sneltoetsen kunt u de hellingshoek van het loopvlak met één druk op de KNOP naar de gewenste hellingshoek instellen.
- Om een programma te stoppen kunt u op de 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.
- Wanneer u op de MODE knop drukt, wijzigt de weergave van het scherm en wordt uw huidige hartslag weergegeven.