

LifeSpan



LifeSpan TT-3i Loopband

Gebruikershandleiding

Versie 1.0

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.

Computerknoppen

START/STOP

De start/stop toets heeft meerdere functies. De start functie gebruikt u wanneer u een programma wilt starten, of direct wilt starten zonder iets in te stellen.

De stop functie gebruikt u wanneer u tijdens een training, de training wilt pauzeren. (Druk dan nogmaals op deze toets om de training te hervatten.)

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. Wanneer u tijdens het trainen op de ENTER/MODE knop drukt, zal het scherm de weergave van Distance (afgelegde afstand) wisselen naar de weergave calorieverbruik van HP (uw huidige hartslag). En steps. Daarnaast is er een scan functie. De scan functie loopt automatisch alle gegevens rond, u hoeft dus niet meer op de MODE knop te drukken.

Reset

RESET knop kunt u de ingegeven instellingen resetten,

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.

Het computerscherm

Er is een 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:

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.

Incline

De INCLINE waarde wordt linksboven van het scherm weergegeven en geeft het hellingsniveau weer; deze is instelbaar tot een maximum niveau van 12. Om de hellingshoek van het loopvlak te verhogen of te verlagen kunt u de INCLINE knoppen of INCLINE sneltoetsen gebruiken.

Mode

Druk tijdens het trainen op de MODE knop om de verschillende waarde te zien

Speed

SPEED geeft de loopsnelheid weer in aantal KM per uur. De snelheid kan worden ingesteld van 1.0 KM per uur tot maximaal 20 KM/. U kunt de snelheid verhogen of verlagen met de SPEED knoppen of de SPEED sneltoetsen.

Calories

Calories geeft tijdens het trainen het aantal verbrande calorieën weer.

Distance

Tijdens het trainen zal DISTANCE de gelopen afstand weergeven in aantal KM.

Heart Rate

Tijdens het trainen kunt u de weergave van DISTANCE wisselen naar de weergave van HP; de computer zal uw hartslag op het scherm weergeven. 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.

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. De snelheid is instelbaar van 1.0 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. 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 volgende programma's zijn beschikbaar:

- 1 *Manual*(Manueel) programma P00
- 7 *Sports training* (Conditie) programma's (P-01 / P-07)
- 5 *Healthy Living* (Heuvel) programma's (P-08 / P-12)
- 5 *Weight Management* (Vetverbranding) programma's (P-13 / P-17)
- 2 *User* (Gebruikers) programma's

- 2 Hrc Heart rate control. (Hr-1 en Hr-2)
- 1 Fittest VO2 Max test

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 P-00 programma door in het standaardmenu op de SPEED up/down knop te drukken.
2. Nadat u op de MODE knop heeft gedrukt, zal TIME knipperen; u kunt nu een trainingstijd instellen met behulp van de SPEED knoppen.
3. 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.
4. 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 P-01 t/m P-17:

1. Selecteer een programma uit P-01-P-17 m.b.v. de SPEED knoppen en druk op de MODE knop om uw keuze te bevestigen. *U ziet rechts van het beeldscherm een foto met het trainingsverloop.*
2. Wanneer het gewenste programma wordt weergegeven, kunt u op de MODE knop drukken om het programma te kiezen.
3. Hierna kunt ervoor kiezen om het programma adhv de automatische hellingshoek of de snelheid te laten verlopen.
4. 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.
5. Hierna kunt u een trainingstijd instellen. Stel de gewenste trainingstijd in met behulp van de SPEED knoppen. Druk op MODE.
6. Hierna kunt u uw gewicht opgeven.
7. 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.
8. 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. Gebruik de SPEED knoppen om het U01 of U02 programma te selecteren (deze komen na P-17).
2. Druk op de MODE knop om het geselecteerde programma te kiezen.

3. 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.
4. U ziet nu S = 01. Dit staat voor segment – 1.
Recht van S = 01 knippert de SPEED die kunt u nu instellen met de pijltjes.
5. Links van S = 01 kunt u door middel van de incline up/down knop de hellingshoek instellen.
6. Druk vervolgens op MODE om de gegevens te bevestigen.
7. U ziet nu S = 02 verschijnen, dit betekend dat u nu het 2e segment kunt invoeren. Dit doet u weer op de zelfde wijze.
8. Een User programma heeft 20 segmenten.
9. Als laatste stap voert u de tijd in hoelang u wilt gaan trainen, Druk op start als u de training wilt beginnen.

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 sensoren. 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. Gebruik de SPEED knoppen om het HRC programma te selecteren (deze komt na de 2 USER programma's). De naam van het programma is H01. Druk op MODE
2. Hierna kunt ervoor kiezen om het programma adhv de automatische hellingshoek of de snelheid te laten verlopen. Druk op MODE.
3. 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.
4. Onthoudt dat in het programma al een warming-up zit van 3 minuten.

5. Dan kunt u uw leeftijd instellen met de SPEED knoppen. Druk hierna op ENTER/MODE.
6. Hierna kunt u uw ideale hartslag instellen met de SPEED knoppen. Druk hierna op ENTER/MODE.
7. Stel uw gewicht in met de SPEED knoppen en druk hierna nogmaals op de ENTER toets.
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. Gebruik de SPEED knoppen om het HRC-02 programma te selecteren (deze komt na de 2 USER programma's). De naam van het programma H02.
2. Hierna kunt ervoor kiezen om het programma adhv de automatische hellingshoek of de snelheid te laten verlopen. Druk op MODE.
3. Hierna kunt u een trainingstijd instellen. Stel de gewenste trainingstijd in met behulp van de SPEED knoppen en druk op de ENTER/MODE knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
4. Onthoudt dat in het programma al een warming-up zit van 3 minuten.
5. Dan kunt u uw leeftijd instellen met de SPEED knoppen. Druk hierna op ENTER.
6. Stel uw hoge hartslag in dmv de SPEED knoppen. Druk hierna op ENTER.
7. Stel hierna uw lage hartslag in dmv de SPEED knoppen. Druk hierna op ENTER.
8. Dan kunt u uw gewicht instellen met de SPEED knoppen. Druk hierna op ENTER.
9. Druk op de start knop om uw programma te starten.

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.

Treadmill Plus App

Voor een iOS Systeem

Voor dat u de Treadmill Plus App gebruik neemt u eerst de onderstaande stappen.

Als eerst moet u een Bluetooth verbinding maken tussen de loopband en Ipad. Hieronder staat stap voor stap hoe u dat moet doen.

1. Ga naar de Ipad Settings, druk vervolgens op Bluetooth.
2. Let er op dat u Bluetooth aan staat.
3. Druk op de Bluetooth knop op het console bij de loopband. Als u op deze knop drukt zal deze beginnen met knipperen.
4. In het Ipad's Bluetooth paneel, zal het pictogram IHP genaamd verschijnen. U zult zien dat er staat "niet gekoppeld".
5. Druk op het IHP pictogram.
6. U zal worden gevraagd om de PIN in te geven. Druk viermaal NUL: 0000.
7. Het IHP pictogram zal veranderen naar verbonden. Het LED lampje op het console zal nu blijven branden.
8. U kunt nu de App Treatmill Plus starten en beginnen met trainen.

Voor een Android Systeem

1. Ga met u mobiel of tablet naar de Appstore Google Play, de naam van de App is Treadmill+.
2. Druk op de App en installeer de App.
3. De Android App Treadmill+ zal de Bluetooth automatisch verbinden. (houdt er rekening mee dat Bluetooth aan staat op u mobiel of tablet.
4. Heeft u een IHP account kunt u zich vooraf aanmelden.
5. Als u geen account heeft druk dan op SKIP om te beginnen met de training (De trainingsgegevens zullen niet worden opgeslagen