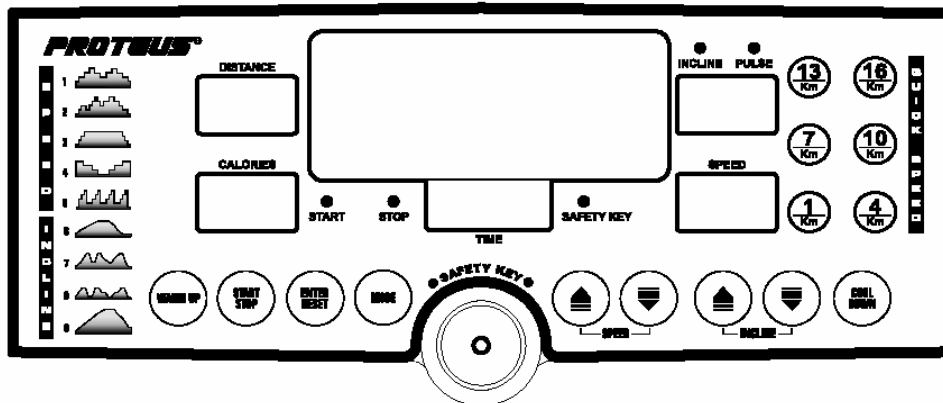


Computerhandleiding Proteus MTM-6800 HRC



Dit systeem is ontworpen voor een loopband. De handleiding bestaat uit de volgende hoofdstukken:

- Knopfuncties
- De schermen
- Werkingsinstructies

Knopfuncties

Er zijn in totaal 16 knoppen aanwezig, waaronder 1 veiligheidssleutel, 9 functieknoppen, en 6 Quick Speed knoppen (sneltoetsen).

A. Veiligheidssleutel:

De computer en de loopband werken alleen indien de veiligheidssleutel bevestigd is. Zodra de veiligheidssleutel verwijderd wordt, zullen zowel computer als loopband stoppen met functioneren.

B. Functieknoppen:

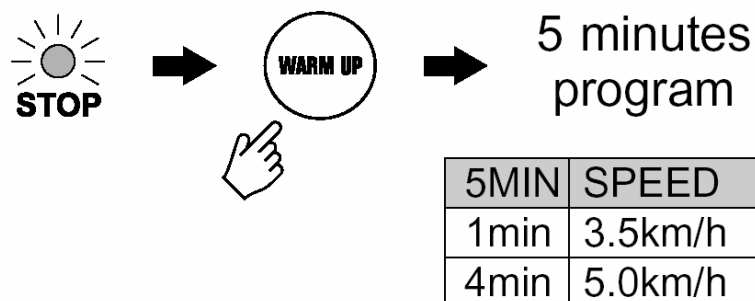
1. Warm up:

Dit is een programma dat 5 minuten duurt. In de STOP status kunt u deze knop indrukken om het WARM UP programma te selecteren. Nadat de knop is ingedrukt, zal de helling van de loopband naar 0 gaan en zal de loopband beginnen te werken. Wij raden u aan het WARM UP programma te gebruiken voor het trainen. Het kan u meer energie geven voor een betere training. Een warming-up wordt vrijwel altijd gedaan voor een training of activiteit, om de prestaties te verbeteren en om blessures te voorkomen. De theorie achter warming-ups is dat

spiercontracties afhankelijk zijn van de temperatuur. Daar een verhoogde temperatuur van de spieren de werkcapaciteit verhoogt, en een warming-up de temperatuur van de spieren verhoogt, wordt het aangeraden om alvorens een training een warming-up te gebruiken.

Er zijn 5 redenen om op te warmen voor het trainen:

1. Om de temperatuur van de spieren te verhogen
2. Om het bloed beter te laten stromen
3. Om de flexibiliteit te verbeteren
4. Om blessures te voorkomen
5. Om prestaties te verbeteren



2. START/STOP:

Gebruik deze knop om te starten/stoppen met trainen

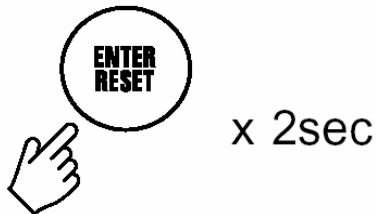
3. ENTER/RESET/PULSE RECOVERY

ENTER FUNCTIE:

- A. Tijdens de STOP modus kunt u de ENTER knop gebruiken om het geselecteerde programma te bevestigen. U kunt kiezen uit: Manual, P1 t/m P9, U1, U2, 60% MAX H.R. en 85% MAX H.R.
- B. Tijdens het instellen kunt u de ENTER knop gebruiken om de gekozen waarden van tijd, afstand, calorie, target heart rate (hartslag waarop u dient te trainen), en de minimale snelheid in P1 t/m P9 te bevestigen.
- C. Tijdens het instellen van een snelheidsprofiel kunt u de ENTER knop gebruiken om uw gekozen snelheidsprofiel te bevestigen in programma U1 of U2.

RESET FUNCTIE:

Tijdens de stop status kunt u de RESET knop 2 seconden lang ingedrukt houden om alle waarden te herstellen naar de standaardwaarden.

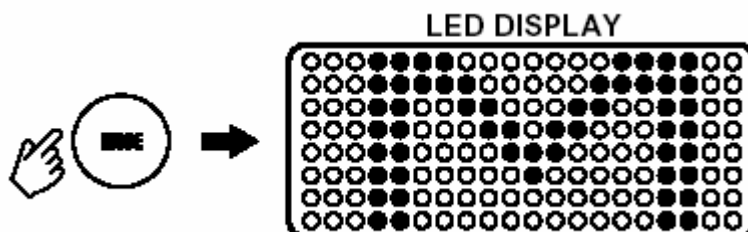
**PULSE RECOVERY FUNCTIE:**

Tijdens de start status kunt u de ENTER knop indrukken om naar de PULSE RECOVERY functie te gaan. *Nadat deze knop is ingedrukt, zal de loopband direct stoppen, daarom raden wij u aan om voor het indrukken van de ENTER knop de leuningen vast te houden en beide voeten op de rails te zetten.*

Nb. Dit is een functie waarmee u uw conditie kan testen aan de hand van de mate waarin uw hartslag zich herstelt. F 1.0 is het beste resultaat en F 6.0 het slechtste resultaat. Er is een toename van 0.1. Om de meting juist te laten verlopen is het noodzakelijk dat men een tijd lang heeft getraind op een Target Heart Rate (raadpleeg eventueel een arts). Nadat de PULSE RECOVERY knop is ingedrukt, dient u de hartslagmeter juist toe te passen. De test zal 1 minuut duren en het resultaat zal op het grote scherm worden weergegeven.

4. MODE:

Gebruik deze knop om te kiezen uit de programma's: Manual, P1 t/P9, U1, U2, 60% MAX H.R. of 85% MAX H.R.



5. SPEED ▲:

- A.** Tijdens het instellen kunt u deze knop indrukken om de waarden te verhogen van de tijd, afstand, calorieën, target heart rate, en de minimum snelheid in P1-P9.
- B.** Tijdens de start status kunt u deze knop indrukken om de snelheid te verhogen met 0,5 KM/U of 0,1 M/U. Om de snelheid sneller te verhogen kunt u de knop langer dan 2 seconden ingedrukt houden.
- C.** In het U1 of U2 programma kunt u m.b.v. deze knop uw snelheidsprofiel samenstellen.

**6. SPEED ▼:**

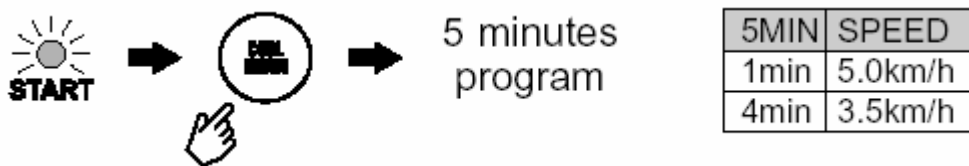
- A.** Tijdens het instellen kunt u deze knop indrukken om de waarden te verlagen van de tijd, afstand, calorieën, target heart rate, en de minimum snelheid in P1-P9.
- B.** Tijdens de start status kunt u deze knop indrukken om de snelheid te verlagen met 0,5 KM/U of 0,1 M/U. Om de snelheid sneller te verlagen kunt u de knop langer dan 2 seconden ingedrukt houden.
- C.** In het U1 of U2 programma kunt u m.b.v. deze knop uw snelheidsprofiel samenstellen.

**8. INCLINE ▼:**

Gebruik deze knop om de helling van het loopvlak te verlagen.

9. COOL DOWN:

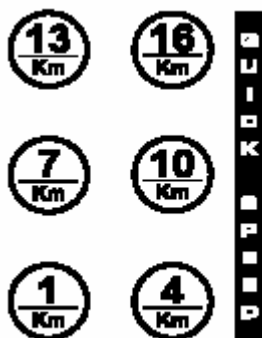
Tijdens de start status, kunt u deze knop indrukken om naar de COOL DOWN functie te gaan. Nadat de knop is ingedrukt, zal de helling van het loopvlak naar 0 gaan en zal de COOL DOWN functie beginnen te werken. Het is een programma dat 5 minuten lang duurt, dus zal de tijd gaan aftellen vanaf 5 minuten naar de 00:00 toe. Wij raden u aan om alvorens het stoppen de COOL DOWN functie te gebruiken. De bedoeling van de COOL DOWN is het bevorderen van het herstel van het lichaam, en deze te laten terugkeren naar een pre-training status. De COOL DOWN zal uw lichaam helpen tijdens het herstellen. Wanneer de training stopt zal ook de kracht waarmee het bloed naar het hart wordt gepompt afnemen. Dit bloed en ook de afvalstoffen zullen in de spieren blijven zitten en kunnen voor zwellingen en pijn zorgen. Een COOL DOWN zal dit dus voorkomen door het bloed te laten blijven circuleren. Het circulerende bloed brengt tevens zuurstof en andere stoffen mee die nodig zijn voor het herstel van de spieren.



C. QUICK SPEED:

Er zijn 6 snelheidsknoppen aanwezig op de computer. Gedurende de start modus kunt u een van de snelheidsknoppen intoetsen; de loopband zal dan gaan lopen op de door u gekozen snelheid.

NB. De QUICK SPEED knoppen kunnen niet worden gebruikt in het WARM UP of COOL DOWN programma.



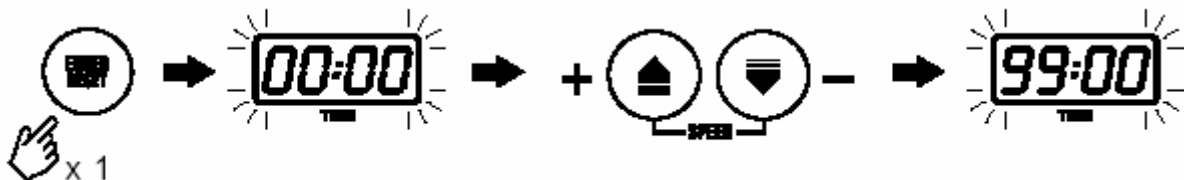
De schermen

A. Het MANUAL en PROGRAM scherm:

Geeft het profiel weer van het MANUAL programma, P1 t/m P9, U1, U2, 60% MAX. H.R. en 85% MAX. H.R. De profielen in het MANUAL programma, P1 t/m P5, U1 en U2 zijn snelheidsprofielen. De profielen in P6 t/m P9, 60% Max. H.R. en 85% Max. H.R. zijn hellingsprofielen. Elk profiel is verdeeld in 20 intervallen. Indien er geen tijd is ingesteld, zal elk interval 30 sec. duren. Indien er wel een tijd is ingesteld, zal elk interval de tijd voorstellen van de ingestelde tijd gedeeld door 20.

B. Het TIME scherm:

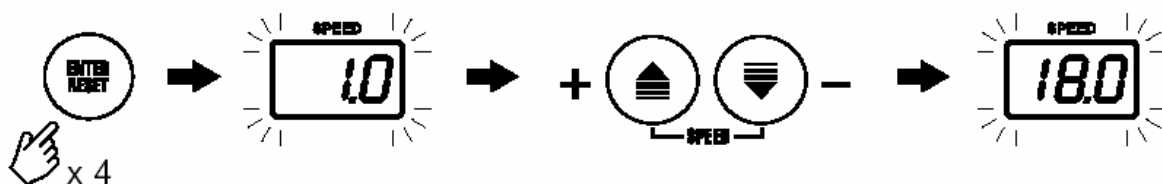
Geeft de trainingstijd weer. Telt op of telt af. Tijdens het instellen kunnen de SPEED ▲▼ knoppen gebruikt worden om de gewenste tijd in te voeren. De tijd kan variëren van 10:00 tot 99:00. Indien er een tijd is ingesteld, zal deze aftellen naar 00:00. Wanneer de 00:00 bereikt wordt zal de computer een piepsignaal afgeven en zal de loopband stoppen. Indien er geen tijd is ingesteld, zal deze gaan oplopen vanaf 00:00 tot maximaal 99:00.



C. Het SPEED scherm:

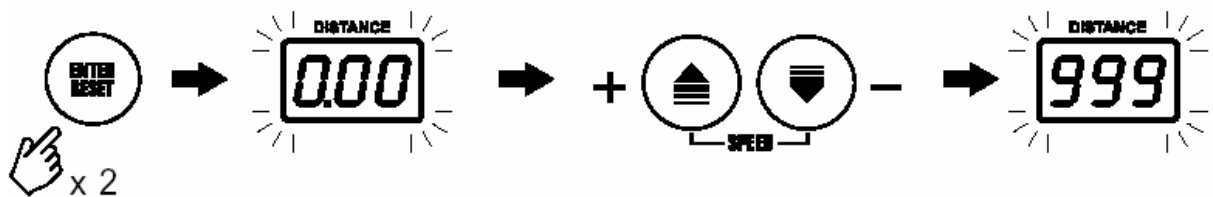
Tijdens het lopen geeft dit scherm de snelheid weer. Deze kan worden aangepast met behulp van de SPEED ▲▼ knoppen.

Tijdens het kiezen van een programma of tijdens het instellen geeft het scherm de minimale snelheid van het programma weer. Deze kan ook worden aangepast m.b.v. de SPEED ▲▼ knoppen.



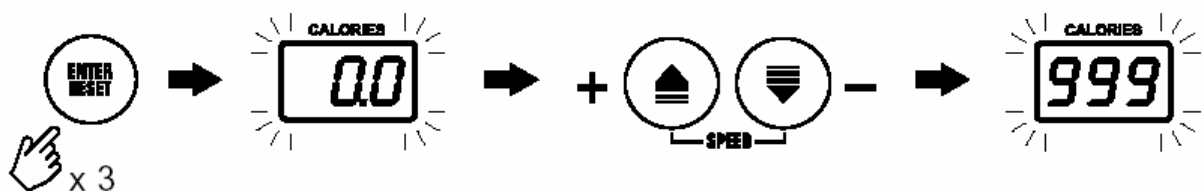
D. Het DISTANCE scherm:

Geeft de afstand weer. Telt op of telt af. Tijdens het instellen kunnen de SPEED ▲▼ knoppen gebruikt worden om de gewenste afstand in te voeren. De afstand kan variëren van 1km tot 999km. Door een afstand ingesteld te hebben, zal de computer gaan aftellen vanaf deze afstand naar de 0km. Wanneer de 0km bereikt wordt zal de computer een piepsignaal afgeven en zal de loopband stoppen. Indien er geen afstand is ingesteld, zal de computer gaan optellen vanaf de 0km naar maximaal 999km.



E. Het CALORIES scherm:

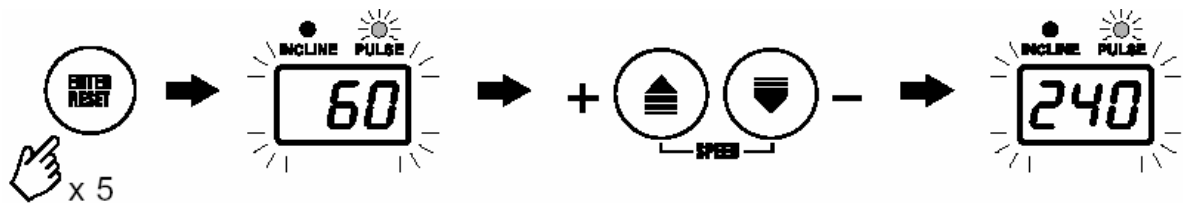
Geeft het aantal verbrande calorieën weer. Telt op of telt af. Tijdens het instellen kunnen de SPEED ▲▼ knoppen gebruikt worden om het gewenste aantal calorieën in te voeren dat u wilt verbranden tijdens de training. Deze kan variëren van 1Kcal tot 999Kcal. Door een waarde in te stellen zal de computer gaan aftellen naar 0Kcal vanaf het ingestelde aantal calorieën. Wanneer de 0Kcal bereikt wordt zal de computer een piepsignaal afgeven en zal de loopband stoppen. Indien er geen aantal calorieën is ingesteld zal de computer gaan optellen vanaf de 0Kcal tot maximaal 999Kcal.



F. Het PULSE en INCLINE scherm:

Tijdens het instellen:

Bij het MANUAL programma, P1 t/m P9, U1 en U2, kunt u, wanneer er 'ENTER TARGET HEART RATE' op het scherm verschijnt, m.b.v. de SPEED ▲▼ knoppen de gewenste hartslag invoeren dat u niet wilt overschrijden tijdens het trainen. Wanneer uw hartslag hoger dan de ingestelde hartslag komt, zal de monitor gaan knipperen om u hierop te wijzen.



Bij het 60% Max. H.R. en 85% Max. H.R. programma zal de tekst 'ENTER AGE' op het scherm verschijnen. U dient m.b.v. de SPEED ▲▼ knoppen uw leeftijd in te voeren. Vervolgens zal de tekst 'ENTER H/R TARGET' op het grote scherm te zien zijn. Op het PULSE/INCLINE scherm zal de waarde van de target heart rate weergegeven worden. Indien u het eens bent met deze waarde, kunt u op de ENTER knop drukken. Indien u het niet eens bent, kunt u m.b.v. de SPEED ▲▼ knoppen de gewenste target heart rate invoeren dat u niet wilt overschrijden tijdens de training. Vervolgens kunt u op de ENTER knop drukken om naar de volgende instelling te gaan.

Tijdens de start status:

Geeft het scherm de huidige hartslag weer. Deze kan variëren van 60 tot 240 slagen per minuut.

Druk op de INCLINE ▲▼ knoppen en het scherm zal de helling weergeven; 6 seconden na de knoppen gebruikt te hebben zal het scherm terugkeren naar het weergeven van de hartslag.

De hartslagmeting:

De gemotoriseerde loopband kent 2 manieren van hartslagmeting. Een ervan geschiedt d.m.v. de ingebouwde sensoren. De ander d.m.v. een borstband. Het sensoren systeem heeft de voorrang. Wanneer u een borstband om heeft en de sensoren vasthoudt, zal de computer de hartslag meten via de sensoren en het signaal van de borstband

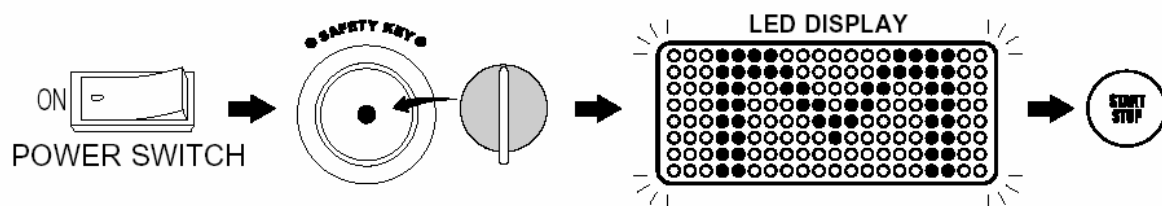
negeren. Wanneer u uw handen verwijdt van de sensoren zal de computer automatisch de hartslag gaan meten vanaf de borstband.

NB. De frequentie van de borstband die door de computer wordt ontvangen is 5 KHz.

Werkinginstructies

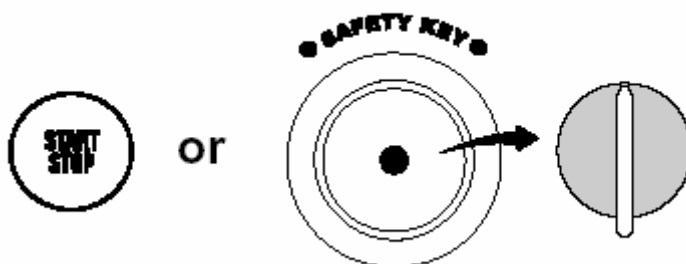
Om te beginnen:

Druk op de AAN/UIT knop en bevestig de veiligheidssleutel aan de computer. Alle schermen zullen volledig verlichten gedurende 1 seconde en het programma zal ingesteld staan op MANUAL. Met een druk op de START/STOP knop kunt u beginnen met trainen. Let er wel bij op dat de loopband niet zal werken zonder de veiligheidssleutel.



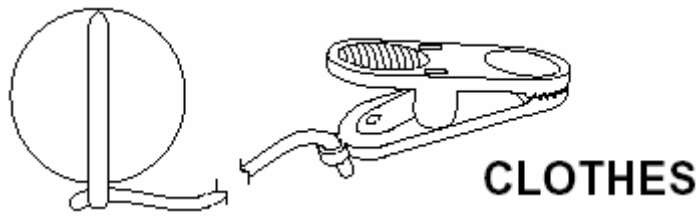
Om te stoppen:

Druk op de START/STOP knop, verwijder de veiligheidssleutel, of druk op de AAN/UIT knop.



Waarschuwing:

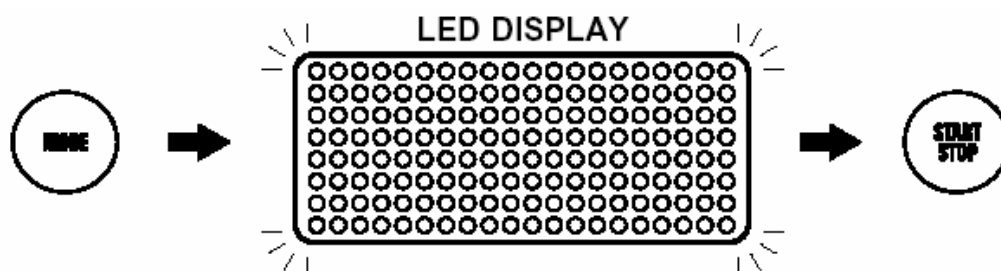
Het is aanbevolen dat het andere eind van de veiligheidssleutel aan de kleren van de gebruiker bevestigd wordt. Dit garandeert een zekerheid dat wanneer de gebruiker van de loopband dreigt te vallen, de loopband automatisch stopt. Wanneer de gebruiker van de loopband dreigt te vallen, zal de veiligheidssleutel van de computer verwijderd worden, en zal hierdoor de loopband automatisch stoppen met lopen.



QUICK START:

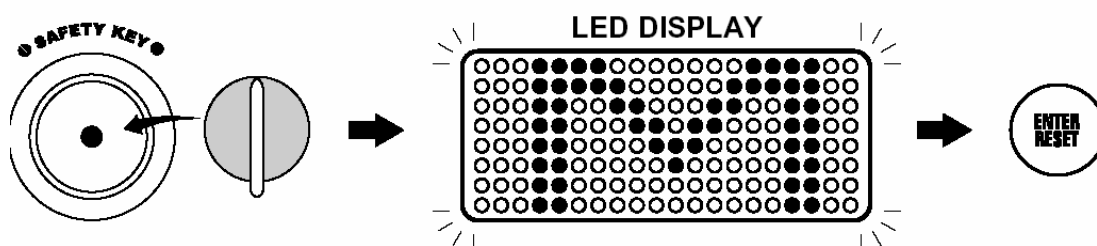
1. Druk op de MODE knop om een programma te selecteren; u kunt kiezen uit: MANUAL, P1 t/m/ P9, U1 en U2.
2. Druk op de START/STOP knop om te beginnen met trainen.

NB. De programma's 60% Max. H.R. en 85% Max. H.R. zijn unieke programma's. U dient uw leeftijd in te voeren en de target heart rate te bevestigen met de ENTER knop. Anders zal de start functie niet kunnen werken.

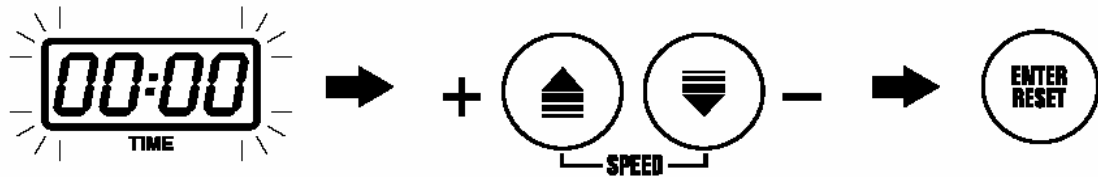


De MANUAL functie

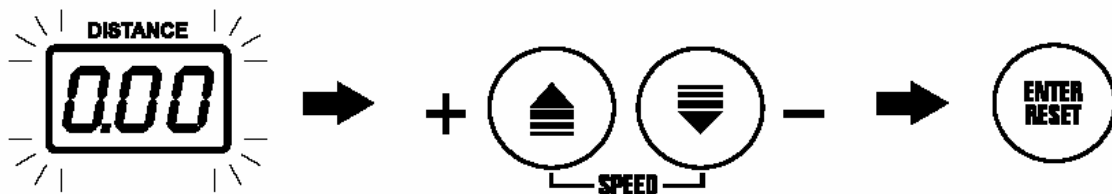
- A. Bevestig de veiligheidssleutel aan de computer. Alle schermen zullen volledig verlichten gedurende een seconde en het programma zal standaard op MANUAL (M) ingesteld staan. Druk op de ENTER knop.



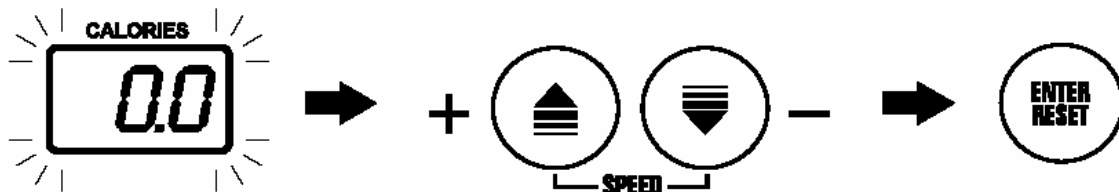
- B.** Het TIME scherm zal gaan knipperen. Gebruik de SPEED ▲▼ knoppen om de gewenste trainingstijd in te stellen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.



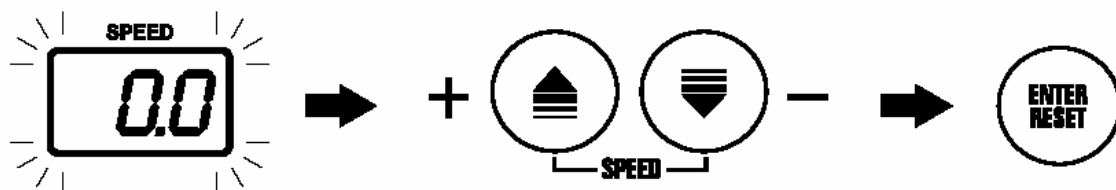
- C.** Het DISTANCE scherm zal gaan knipperen. Gebruik de SPEED ▲▼ knoppen om de gewenste afstand in te stellen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.



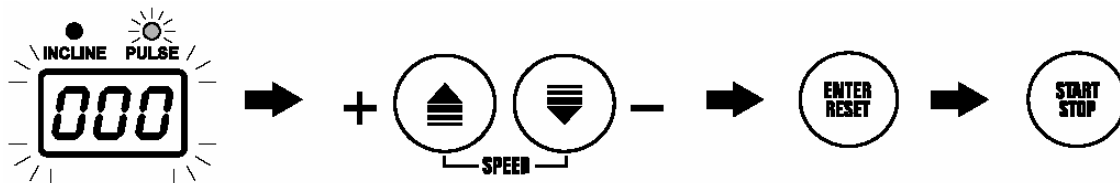
- D.** Het CALORIES scherm zal gaan knipperen. Gebruik de SPEED ▲▼ knoppen om het gewenste aantal calorieën in te stellen dat u tijdens de training wilt verbranden. Druk op de ENTER knop om dit te bevestigen.



- E.** Vervolgens zal het SPEED scherm knipperen. Gebruik de SPEED ▲▼ knoppen om de gewenste snelheid in te stellen van het snelheidsprofiel. Druk op de ENTER knop om het snelheidsprofiel te bevestigen.



- F.** Hierna zal het PULSE scherm gaan knipperen. Op het grote scherm zal de tekst ENTER TARGET HEART RATE te zien zijn. Gebruik de SPEED ▲▼ knoppen om de gewenste target heart rate (doelhartslag) in te voeren dat u niet wilt overschrijden tijdens de training. Wanneer uw hartslag boven de ingestelde target heart rate komt te liggen, zal het PULSE scherm gaan knipperen om u eraan te herinneren het rustiger aan te doen. Druk op de START/STOP knop om te beginnen met trainen.



- G.** Tijdens het trainen kunt u de snelheid aanpassen m.b.v. de SPEED ▲▼ knoppen of de 6 QUICK SPEED knoppen:



Indien u een functie niet wenst in te stellen kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken om naar de volgende functie te gaan. Het is niet nodig om alle functies in te stellen alvorens te kunnen trainen. U kunt er één of twee instellen.

NB:

- A.** Indien er geen tijd, afstand of hoeveelheid calorieën is ingesteld, zal de computer deze gaan optellen vanaf de 0.
- B.** Indien er geen snelheid van tevoren is ingesteld, zal de loopband het standaard ingestelde snelheidsprofiel volgen.
- C.** Indien er geen target heart rate (doelhartslag) wordt ingevoerd, zal de computer u geen advies verlenen omtrent uw hartslag. Wel zal de huidige hartslag worden weergegeven.
- D.** Wanneer het trainingsdoel (bijv. een bepaalde tijd of afstand) bereikt is, zal de computer een piepsignaal afgeven en zal de loopband tot stilstand komen. U kunt op START drukken om uw volgende trainingsdoel te bereiken. Het originele doel dat u al bereikt heeft, zal gaan optellen vanaf de 0. De andere doelen dat u nog niet bereikt heeft zullen gaan aftellen naar de 0.

Programma functie P1 t/m P9

- A.** Gebruik de MODE knop om een programma uit P1 t/m P9 te kiezen.
- B.** Druk op de ENTER knop.
- C.** Het TIME scherm zal gaan knipperen. Gebruik de SPEED ▲▼ knoppen om de gewenste trainingstijd in te stellen.
- D.** Druk op de ENTER knop om de trainingstijd te bevestigen; hierna zal het DISTANCE scherm knipperen.
- E.** Gebruik de SPEED ▲▼ knoppen om de gewenste afstand in te stellen.
- F.** Druk op de ENTER knop om deze te bevestigen; hierna zal het CALORIES scherm gaan knipperen.
- G.** Gebruik de SPEED ▲▼ knoppen om het aantal calorieën in te stellen dat u tijdens de training wilt verbranden.
- H.** Druk op de ENTER knop om dit te bevestigen.
- I.** In de snelheidsprogramma's P1 t/m P5 zal het SPEED scherm gaan knipperen. Gebruik de SPEED ▲▼ knoppen om het niveau in te stellen van het snelheidsprofiel. Wanneer de SPEED ▲ knop wordt ingedrukt, wordt het niveau met 1 stap verhoogd. Wanneer de top van het scherm bereikt is, betekent dit dat de maximum snelheid bereikt is. Met een druk op de SPEED ▼ knop wordt het niveau met een stap verlaagd. Wanneer de kolom het onderste gedeelte van het scherm bereikt, betekent dit dat de minimum snelheid bereikt is. De minimale snelheid van het snelheidsprofiel wordt weergegeven op het SPEED scherm en de maximale snelheid op het DISTANCE scherm. U kunt hierdoor een bij u passend snelheidsprogramma kiezen.

In de hellingprogramma's P6 t/m P9 zullen het PULSE & INCLINE scherm knipperen. Gebruik de SPEED ▲▼ knoppen om het niveau in te stellen van het hellingprogramma. Wanneer de SPEED ▲ knop 1 keer wordt ingedrukt, wordt de helling met 1 niveau verhoogd. Wanneer de top van het scherm is bereikt, is hiermee de maximale hellingstand bereikt. Met een druk op de SPEED ▼ knop wordt de helling met 1 niveau verlaagd. Wanneer de kolom de bodem van het scherm raakt, is hiermee de minimale hellingstand bereikt. De minimale helling van dit hellingprogramma zal worden weergegeven op het PULSE & INCLINE scherm en de maximale helling zal worden weergegeven op CALORIE scherm. U kunt hierdoor een bij u passend hellingprogramma kiezen.

- J.** Druk op de ENTER knop om het gekozen programma te bevestigen. Vervolgens zal het PULSE scherm gaan knipperen en zal op het grote scherm de tekst ENTER TARGET HEART RATE te zien zijn.
- K.** Gebruik de SPEED ▲▼ knoppen om de gewenste target heart rate in te voeren dat u niet wilt overschrijden tijdens de training. Wanneer uw hartslag boven de ingestelde target heart rate komt te liggen, zal het PULSE scherm gaan knipperen om u eraan te herinneren het rustiger aan te doen.

- L.** Druk op de START/STOP knop om te beginnen met trainen.
- M.** Tijdens het trainen kunt u de snelheid aanpassen m.b.v. de SPEED ▲▼ knoppen of de 6 QUICK SPEED knoppen. Indien u een functie niet wenst in te stellen kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken om naar de volgende functie te gaan. Het is niet nodig om alle functies in te stellen alvorens te kunnen trainen. U kunt er één of twee instellen.

NB:

- A.** Indien er geen tijd, afstand of hoeveelheid calorieën is ingesteld, zal de computer deze gaan optellen vanaf de 0.
- B.** Indien er geen snelheid van tevoren is ingesteld, zal de loopband het standaard ingestelde snelheidsniveau / hellingsniveau volgen.
- C.** Indien er geen target heart rate (doelhartslag) wordt ingevoerd, zal de computer u geen advies verlenen omtrent uw hartslag. Wel zal de huidige hartslag worden weergegeven.
- D.** Wanneer het trainingsdoel (bijv. een bepaalde tijd of afstand) bereikt is, zal de computer een piepsignaal afgeven en zal de loopband tot stilstand komen. U kunt op START drukken om uw volgende trainingsdoel te bereiken. Het originele doel dat u al bereikt heeft, zal gaan optellen vanaf de 0. De andere doelen dat u nog niet bereikt heeft zullen gaan aftellen naar de 0.

Het User 1 & 2 programma

Deze 2 programma's kunt u geheel individueel samen stellen.

- A.** Gebruik de MODE knop om programma U1 of U2 te selecteren.
- B.** Druk op de ENTER knop.
- C.** Het TIME scherm zal gaan knipperen. Gebruik de SPEED ▲▼ knoppen om de gewenste trainingstijd in te stellen.
- D.** Druk op de ENTER knop om de trainingstijd te bevestigen; vervolgens zal het DISTANCE scherm knipperen.
- E.** Gebruik de SPEED ▲▼ knoppen om de gewenste afstand in te stellen.
- F.** Druk op de ENTER knop om deze te bevestigen; vervolgens zal het CALORIES scherm gaan knipperen.
- G.** Gebruik de SPEED ▲▼ knoppen om het aantal calorieën in te stellen dat u tijdens de training wilt verbranden.
- H.** Druk op de ENTER knop om dit te bevestigen; vervolgens zal het SPEED scherm en de eerste kolom op het grote scherm gaan knipperen.
- I.** Gebruik de SPEED ▲▼ knoppen om de gewenste snelheid van de eerste kolom in te stellen.
- J.** Druk op de ENTER knop om deze te bevestigen; vervolgens zal het SPEED scherm en de tweede kolom gaan knipperen.

- K.** Gebruik de SPEED ▲▼ knoppen om de gewenste snelheid van de tweede kolom in te stellen.
- L.** Herhaal bovenstaande stappen om zodoende uw eigen programma samen te stellen.
- M.** Het PULSE scherm zal gaan knipperen en op het PROFILE PROGRAM scherm zal de tekst 'ENTER TARGET HEART RATE' verschijnen.
- N.** Gebruik de SPEED ▲▼ knoppen om de gewenste target heart rate in te voeren dat u niet wilt overschrijden tijdens de training. Wanneer uw hartslag boven de ingestelde target heart rate komt te liggen, zal het PULSE scherm gaan knipperen om u eraan te herinneren het rustiger aan te doen.
- O.** Druk op de START/STOP knop om te beginnen met trainen.
- P.** Tijdens het trainen kunt u de snelheid aanpassen m.b.v. de SPEED ▲▼ knoppen of de 6 QUICK SPEED knoppen.

Indien u een functie niet wenst in te stellen kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken om naar de volgende functie te gaan. Het is niet nodig om alle functies in te stellen alvorens te kunnen trainen. U kunt er één of twee instellen.

De Heart Rate Control programma's (hartslag gestuurd)

- A.** Gebruik de MODE knop om één van de heart rate control programma's te selecteren (60% MAX. H.R. & 85% MAX. H.R.).
- B.** Op het grote scherm zal de tekst 'ENTER AGE' verschijnen. Tevens zal het PULSE scherm gaan knipperen. Het getal stelt de leeftijd voor; de standaard leeftijd is ingesteld op 25 jaar. De leeftijd kan variëren van 10 tot 99 jaar.
- C.** Gebruik de SPEED ▲▼ knoppen om uw leeftijd in te voeren.
- D.** Druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
- E.** Op het grote scherm zal de tekst 'ENTER H/R TARGET' verschijnen; tevens zal uw target heart rate (hartslag waarop u dient te trainen) op het PULSE scherm afgebeeld worden. Indien u deze waarde accepteert, kunt u op de ENTER knop drukken en naar de volgende functie gaan. Indien u deze waarde niet accepteert, kunt u m.b.v. de SPEED ▲▼ knoppen de gewenste hartslag invoeren dat u niet wilt overschrijden tijdens de training. Druk daarna op de ENTER knop om naar de volgende functie te gaan.
- F.** Het TIME scherm zal gaan knipperen. Gebruik de SPEED ▲▼ knoppen om de gewenste trainingstijd in te stellen.
- G.** Druk op de ENTER knop om de trainingstijd te bevestigen; vervolgens zal het DISTANCE scherm knipperen.
- H.** Gebruik de SPEED ▲▼ knoppen om de gewenste afstand in te stellen.
- I.** Druk op de ENTER knop om deze te bevestigen; vervolgens zal het CALORIES scherm gaan knipperen.

- J.** Gebruik de SPEED ▲▼ knoppen om het aantal calorieën in te stellen dat u tijdens de training wilt verbranden.
- K.** Druk op de ENTER knop om dit te bevestigen.
- L.** Druk op de START/STOP knop om te beginnen met trainen. De snelheid zal gaan beginnen bij 1km/uur en de helling zal op 0% ingesteld staan.
- N.** Tijdens het trainen kunt u de snelheid aanpassen m.b.v. de SPEED ▲▼ knoppen of de QUICK SPEED knoppen. U kunt de ideale snelheid instellen om op te trainen en de computer zal nu automatisch de helling van het loopvlak aanpassen om uw hartslag in de buurt van de target heart rate te laten blijven. De computer zal om de 30 seconden uw hartslag vergelijken met de target heart rate. Indien uw hartslag 5 slagen onder de target heart rate ligt, zal het niveau met 1 verhoogd worden. Indien uw hartslag 5 slagen boven de target heart rate ligt, zal het niveau met 1 verlaagd worden. Wanneer er geen signaal wordt ontvangen door de computer, zal deze om de 30 seconden een signaal afgeven om u hieraan te herinneren en zal het niveau hetzelfde blijven.

Indien u een functie niet wenst in te stellen kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken om naar de volgende functie te gaan. Het is niet nodig om alle functies in te stellen alvorens te kunnen trainen. U kunt er één of twee instellen.

NB.

- A. Indien u uw leeftijd en target heart rate niet heeft ingesteld, kunt u niet aan de slag met deze 2 programma's**
- B.** Indien er geen tijd, afstand of hoeveelheid calorieën is ingesteld, zal de computer deze gaan optellen vanaf de 0
- C.** Controleer de draden die naar de motor lopen en kijk of deze niet onjuist verbonden zijn
- D.** Controleer de hellingfunctie
- E.** Controleer of de motor niet verhit is en dit niet veroorzaakt is door Kortsluiting

De programma's zien er als volgt uit:

