

SportsArt 1080 gebruiksaanwijzing **computergedeelte**

Knop functies:

1. **INCLINE:** Gebruik de INCLINE ↑ ↓ knoppen om de helling van de loopband te verhogen of te verlagen. De helling is instelbaar van 0% tot 10%.

2. SPEED:

- I. De snelheid reikwijdte is 0,5 – 9,0 Mijl p/u of 0,8 – 14,5 KM p/u.
- II. Gebruik de SPEED ↑ ↓ knop om de gewenste tijd in te stellen.
- III. Elke druk op de SPEED ↑ of SPEED ↓ knop zal de snelheid met 0,1 M/KM per uur doen toenemen of afnemen. Wanneer de knoppen langer dan 1 seconde worden ingedrukt, zal de snelheid sneller toenemen/afnemen.
- IV. Druk op de SPEED ↑ knop om de loopband te laten lopen.

3. MODE:

- I. Gebruik de MODE knop om langs de verschillende functies te gaan. Met elke druk op de MODE knop zal het display TIME (tijd), DIST (afstand), CAL (calorieën), PULSE (hartslag) en SCAN weergeven.
- II. Wanneer de MODE knop langer dan 3 seconden wordt ingedrukt, kunt u uw persoonlijke gegevens invoeren.

4. **MODE ↑ ↓:** Gebruik ↑ en ↓ om de afstand, tijd en het gewicht in te stellen.

5. **PROGRAM:** Gebruik deze knop om MANU, PROG1, PROG2 of PROG3 te kiezen. Druk de PROG knop in totdat uw gewenste programma op het scherm verschijnt.

6. PAUSE/STOP/Resetten:

A. PAUSE: Gedurende uw training in een programma (PROG1 – PROG3) kunt u de PAUSE knop gebruiken om de loopband tijdelijk stil te zetten. Gebruik de SPEED ↑ knop om de loopband weer te laten lopen. De snelheid zal

beginnen vanaf het minimum en geleidelijk stijgen tot de snelheid voor het stoppen van de loopband.

B. STOP: Wanneer deze knop wordt ingedrukt tijdens een training in de MANU mode, zal de loopband stoppen. De snelheid op het LED scherm zal dalen tot nul. Daarentegen zal uw trainingstijd, afstand en verbrande calorieën nog steeds op het scherm te zien zijn.

C. Resetten: Wanneer de loopband stil staat kunt u deze knop 3 seconden lang ingedrukt houden om de waarden van snelheid, afstand en verbrande calorieën naar nul te resetten.

De betekenis van elke functie:

A. SCAN: De SCAN zal elke functie 4 seconden lang op het scherm weergeven.

B. TIME (tijd): De beschikbare tijd loopt van 00:00 – 99:59 minuten. Gebruik de MODE knop om de TIME mode te selecteren. Wanneer de TIME indicator oplicht op het scherm, kunt u de MODE ↑ ↓ knoppen gebruiken om de gewenste tijd in te stellen. Elke druk op de knop verandert de tijd met 1 minuut. Wanneer u de MODE ↑ ↓ knoppen langer dan 1 seconde indrukt, zal de tijd toe- of afnemen met 5 minuten. Wanneer u de ↑ of ↓ knop heeft losgelaten zal de TIME LED oplichten voor 3 seconden en daarna de gewenste tijd accepteren. De tijd zal oplopen vanaf 00:00, of aftellen naar 00:00 wanneer er een andere tijd dan 00:00 is ingesteld.

C. DIST (afstand): De afstand reikwijdte van de loopband is 0,0-999,9 km of 0-99,99 mijlen. Gebruik de MODE knop om de DIST mode te selecteren. Wanneer de DIST indicator oplicht op het scherm, kunt u de MODE ↑ ↓ knoppen gebruiken om de gewenste afstand in te stellen. Elke druk op de knop verandert de afstand met 0,1 km of 0,1 mijl. Wanneer u de MODE ↑ ↓ knoppen langer dan 1 seconde indrukt, zal de afstand veranderen met 0,5 km of 0,5 mijl. Wanneer u de ↑ of ↓ knop heeft losgelaten zal de DIST LED oplichten voor 3 seconden en daarna de gewenste afstand accepteren. De afstand zal naar boven tellen wanneer de

afstand is ingesteld op nul, en aftellen naar nul wanneer een andere afstand is ingesteld.

D. CAL (calorieën): Deze functie geeft het aantal verbrande calorieën weer, met een reikwijdte van 0,0-999,9 K-Cal.

E. PULSE (hartslag): Wanneer er in de computer een hartslag functie is ingebouwd, kunt u een hartslagmeter gebruiken om uw hartslag op het scherm te laten weergeven.

NB: Er zal geen gegeven verschijnen wanneer de loopband deze functie niet ondersteunt.

Het gebruik van de Programma mode

Met behulp van de programma knop kunt u MANU, PROG1, PROG2 of PROG3 kiezen. Druk op de PROG knop totdat het gewenste programma op het scherm verschijnt.

- A. De standaardtijd is ingesteld op 10:00 minuten. Gebruik de SPEED ↑ knop om de loopband te starten, de tijd zal aftellen naar 00:00. Wanneer de 00:00 is bereikt, zal de loopband naar de COOL DOWN mode gaan. De tijdsinstelling is hetzelfde als bij MANU.
- B. Gebruik de SPEED ↑ knop om de loopband te starten. U kunt de snelheid en de helling bijstellen door tijdens de training de SPEED ↑ ↓ en INCLINE ↑ ↓ knoppen te gebruiken. De verandering heeft alleen betrekking tot de huidige level, de snelheid en helling zal bij de volgende level naar de standaard instelling gaan.
- C. PAUSE/STOP: Gedurende het lopen van een programma kunt u deze knop gebruiken om de loopband tijdelijk te laten stoppen. Gebruik de SPEED ↑ knop om uw training te hervatten. De snelheid zal vanaf het minimum starten en vervolgens verhogen naar de snelheid waarbij u gebleven was voor het stopzetten van de loopband.
- D. Elk PROG kent 8 verschillende levels, en elke level duurt 60 seconden.
- E. Gedurende een programma zal de computer 3 keer piepen, 3 seconden lang, voordat het naar de volgende level gaat.

Cool Down

Wanneer uw training in PROG1-PROG3 uw gewenste tijd bereikt, zal u geleidelijk aan de snelheid/niveau moeten verlagen, en gaan trainen op een 'cool down'. Het scherm geeft de exacte snelheid van de loopband weer. De snelheid zal uiteindelijk verlagen tot nul.

Het gebruiken van de MANU mode

Druk op de PROGRAM knop om naar de MANU (manual) mode te gaan. Gebruik de MODE knop om SCAN, TIME, DISTANCE, CAL of PULSE (indien uw loopband deze functie heeft) te selecteren. U kunt de MODE knop gebruiken om de afstand of tijd te selecteren, en vervolgens de MODE ↑ ↓ gebruiken om de gewenste afstand of tijd in te stellen. Druk op de SPEED ↑ knop om de loopband te starten. Wanneer de tijd of afstand is ingesteld, zal de tijd of afstand aflopen naar nul. Wanneer deze niet zijn ingesteld, zullen ze naar boven optellen vanaf nul en beginnen met een piepsignaal. Tijdens uw training kunt u de snelheid op elk moment aanpassen, of de STOP knop gebruiken om de loopband tot stilstand te brengen. U kunt ook tijdens uw training de helling aanpassen. Druk op de INCLINE knop om de loopband te verhogen of te verlagen. De helling is instelbaar van 0% tot 10%.

Het invoeren van uw persoonlijke gegevens

Gebruik de PROGRAM knop om naar de MANU mode te gaan. Houd de MODE knop 3 seconden lang ingedrukt om vervolgens uw persoonlijke gegevens in te kunnen voeren. De waarde van het gewicht op het scherm is de waarde die eerder is ingevoerd. Gebruik de ↑ ↓ knoppen om uw gewicht in te stellen en druk de MODE knop in om dit te bevestigen. Wanneer u de ↑ ↓ knoppen langer dan 1 seconde indrukt, zal het gewicht toe- of afnemen met 5KG of 5LB per keer. Druk weer op de MODE knop om weg te gaan uit het invoer menu. De computer zal uw eigen informatie opslaan

en terugkeren naar de MANU mode. Het gewicht heeft een reikwijdte van 50-220 LB of 22-100 KG.