

SportsArt 1288 HR

Gebruiksaanwijzing computergedeelte

A. KNOPFUNCTIES:

1. INCLINE: Gebruik de INCLINE ↑ ↓ knoppen om het loopvlak te verhogen of te verlagen. De helling is instelbaar van 0% tot 12%.
2. SPEED: De snelheid is instelbaar van 0,5-10 Mijl p/u of 0,8-16 KM p/u. Gebruik de SPEED ↑ ↓ knoppen om de snelheid in te stellen.

3. MODE:

- 3.1 Gebruik de MODE knop om langs de verschillende functies te gaan. Met elke toets op de MODE knop zal het scherm TIME (tijd), DIST (afstand), CAL (calorieën), HR (hartslag), SCAN en vervolgens weer TIME weergeven.

NB. Wanneer uw loopband geen hartslag functie heeft zal er geen hartslag worden weergegeven op het scherm.

- 3.2 DIST: Gebruik de MODE knop om de DIST mode te selecteren. Wanneer de DIST indicator oplicht, kunt u m.b.v. de MODE ↑ ↓ knoppen de gewenste afstand in stellen. Met elke toets op de knop verandert de afstand met 0,1 mijl of 0,1 km. Wanneer u de knop ingedrukt houdt verandert de afstand met 0,5 mijl of 0,5 km.
- 3.3 TIME: Gebruik de MODE knop om TIME te selecteren. Wanneer de TIME indicator is opgelicht kunt u m.b.v. de MODE ↑ ↓ knoppen de gewenste tijd instellen. Elke toets op de knop verhoogt of verlaagt de tijd met 1 minuut. Wanneer u de knop ingedrukt houdt zal de tijd toe- of afnemen met 5 minuten.
- 3.4 SCAN: De SCAN functie zal elke functie voor 4 seconden op het scherm weergeven: TIME->DIST->CAL->HR->TIME.

NB. Wanneer uw loopband geen hartslag functie heeft zal er geen hartslag worden weergegeven op het scherm.

4. SCROLL: Met behulp van deze knop kunt u kiezen tussen PRO1, PRO2, PRO3, PRO4, PRO5, 2 eigen programma's, HRC-65%, HRC-80% en MANU (Manual programma).

B. PROGRAMMA KEUZE:

Wanneer de loopband is opgeklapt (het INCLINE scherm zal ---aangeven) kunt u uiteraard de snelheid en helling niet veranderen.

1. Gebruik de SCROLL knop om de MANUAL mode te selecteren.

- 1.1 Druk op de SPEED ↑ knop om de motor te starten.
Wanneer u geen tijd of afstand heeft ingesteld zullen deze naar boven optellen.
- 1.2 U kunt een tijd of afstand instellen; wanneer de gewenste tijd of afstand wordt bereikt zal er een piepsignaal klinken; daarna zal de computer gaan doortellen.
- 1.3 Voor de invoer van tijd, snelheid, afstand en helling kunt u de kunt de 'knop functies' raadplegen.
- 1.4 HET INVOEREN VAN PERSOONLIJKE INFORMATIE

Wanneer de motor en de helling van de loopband stilstaan kunt u de MODE knop 3 seconden lang ingedrukt houden om uw persoonlijke gegevens in te kunnen voeren. De tekst 'INPUT YOUR WEIGHT' (voer uw gewicht in) zal op het scherm verschijnen. Een vooraf ingestelde gewicht zal op het middelste scherm te zien zijn. Gebruik de ↑ ↓ knoppen om uw eigen gewicht in te stellen. Druk op de MODE knop om het persoonlijk invoermenu te verlaten. De computer zal uw gegevens opslaan en terugkeren naar de MANUAL mode. Het gewicht is instelbaar van 50 LB tot 275 LB of 22 KG tot 125 KG.

2. Het gebruik van de programma's

- 2.1 Gebruik de SCROLL knop om te kiezen uit PROG1-PROG5, het corresponderende lampje zal knipperen.
- 2.2 Kies een programma uit en druk op ENTER om te bevestigen. De tekst 'PRESS MODE ↑ ↓ TO SET TIME OR DIST' zal op het scherm verschijnen. U kunt MODE ↑ ↓

gebruiken om de TIME (tijd) of DIST (afstand) in te stellen. Druk op ENTER om te bevestigen.

- 2.3 Wanneer u voor TIME kiest, verschijnt de tekst TIME op het scherm; ook zal 10:00 minuten (standaardtijd) te zien zijn en het TIME lampje zal branden. Het INCLINE scherm zal de huidige hellingstand laten zien. Het SPEED scherm zal 0.0 weergeven. U kunt MODE ↑ ↓ gebruiken om de tijd in te stellen. De maximale tijd is 60 minuten.
- 2.4 Wanneer u voor DIST kiest, verschijnt de tekst DIST op het scherm; ook zal 1:00 (standaardafstand) te zien zijn en het DIST lampje zal branden. Het INCLINE scherm zal de huidige helling laten zien. Het SPEED scherm zal 0,0 weergeven. U kunt MODE ↑ ↓ gebruiken om de afstand in te stellen. De maximale afstand is 100.
- 2.5 Gebruik de SPEED ↑ knop om de loopband in beweging te brengen, de tijd zal naar beneden aftellen naar de tijd/afstand basis. Wanneer de tijd of afstand de nul bereikt, zal de loopband naar de 'cool down' mode gaan.
- 2.6 Wanneer de PAUSE/STOP/Hold to reset knop wordt ingetoetst tijdens de training, zal het speed display, het incline display en alle andere displays stoppen. Alles zal weer naar de originele waarden gaan en starten wanneer u opnieuw op de SPEED ↑ knop drukt.
- 2.7
- | | |
|-----------------|----------------------------------|
| PROG1: Incline% | 0%, 2%, 3%, 1%, 3%, 1%, 3%, 1% |
| PROG2: Incline% | 0%, 4%, 2%, 5%, 7%, 4%, 0%, 6% |
| PROG3: Incline% | 0%, 2%, 4%, 6%, 3%, 4%, 6%, 3% |
| PROG4: Incline% | 0%, 1%, 4%, 3%, 0%, 1%, 4%, 3% |
| PROG5: Incline% | 0%, 3%, 7%, 10%, 0%, 3%, 7%, 10% |

3. PERSOONLIJK INTERVAL PROGRAMMA: CUSTOM INTERVAL (INTV1)

- 3.1 Kies de mode 'Custom Interval', het corresponderende lampje zal branden, en het scherm zal 'INTV1' weergeven. Druk op de ENTER knop om te bevestigen. De boodschap 'ENTER REST SPEED & INCLINE & TIME' zal door het scherm lopen. REST zal op het scherm verschijnen. De tijd, snelheid en helling zullen de als laatst ingevoerde waarden weergeven. Gebruik de MODE ↑ ↓ knoppen om de rusttijd in te stellen, gebruik de SPEED ↑ ↓ knoppen om de snelheidrust in te stellen en gebruik INCLINE ↑ ↓ knoppen

om de rustmodus van de helling in te stellen. Druk vervolgens op ENTER om alle ingevoerde rust waarden te bevestigen.

- 3.2 Na de invoer zal de tekst 'ENTER WORK SPEED & INCLINE & TIME' door het scherm lopen. WORK zal op het scherm verschijnen. De tijd, snelheid en helling zullen de als laatst ingevoerde waarden weergeven. Gebruik de MODE ↑ ↓ knoppen om de trainingstijd in te stellen, de SPEED ↑ ↓ knoppen om de trainingssnelheid in te stellen en de INCLINE ↑ ↓ knoppen om de helling van de training in te stellen. Na het invoeren dient u op ENTER te drukken om alle ingevoerde waarden te bevestigen. De loopband zal starten.
- 3.3 Gedurende de training kunt u de snelheid en helling aanpassen. Wanneer u het persoonlijk interval programma 'Custom Interval (INTV1)' verlaat, zullen al uw ingevoerde waarden intact blijven.
- 3.4 Tijdreikwijdte: 60-250 seconden. Elke druk op de knop verandert de tijd met 10 seconden. Wanneer u de knop ingedrukt houdt, zal de tijd veranderen met 10 seconden per ½ seconde. Wanneer u de knop niet binnen 6 seconden indrukt, zal de boodschap 'PRESS ENTER' door het scherm lopen.

4. PERSOONLIJK HEUVEL PROGRAMMA: CUSTOM COURSE (INTV2)

- 4.1 Kies de mode 'Custom Course', het corresponderende lampje zal branden, en het scherm zal 'INTV2' weergeven. Druk op de ENTER knop om te bevestigen. De tekst 'ENTER SEGMENT 1 SPEED & INCLINE & TIME' zal door het scherm lopen. SEG 1 (gebruiker nr.1) zal op het scherm verschijnen.
- 4.2 Kies MODE ↑ ↓ knop om SEG 1 tijd te selecteren, kies SPEED ↑ ↓ om SEG 1 snelheid te selecteren en kies INCLINE ↑ ↓ om de helling van SEG 1 te selecteren. Voer uw gewenste tijd, snelheid en helling in en druk op ENTER om het te bevestigen.
- 4.3 Na het invoeren van de tijd, snelheid en helling voor 8 segmenten is de loopband klaar om te gebruiken. Als de knop niet binnen 6 seconden wordt ingedrukt zal het bericht 'PRESS ENTER' door het beeld lopen.
- 4.4 Als u tijdens het invoeren van het segment ofwel de tijd, of de snelheid op nul instelt en ENTER drukt om het te

bevestigen zal de invoer voor dat segment en de volgende afgerond zijn.

5. HRC-65% / HRC-80% (Als uw elektronisch pakket HRC bevat)
(U moet wel een polar transmitter gebruiken. De ontvanger zit in het scherm)
- 5.1 Druk de 'Scroll' knop tot het HRC 65% (FAT) of 80% (CARDIO) lampje knippert en druk ENTER om het te bevestigen. Het scherm toont 'FAT' of 'CARDIO'.
- 5.2 Wanneer u op de ENTER knop drukt, zal de tekst 'INPUT YOUR AGE' (voer uw leeftijd in) door het scherm lopen, daarna zal het AGE 35 weergeven.
- 5.3 Gebruik de ↑ ↓ knoppen om uw leeftijd in te stellen, de bijbehorende 'target heart rate' getal zal veranderen samen met de leeftijd.
- 5.4 Voer uw leeftijd in, en bevestig deze met ENTER. De tekst 'MODIFY YOUR HEART RATE LIMIT' zal door het scherm lopen en 'MDFY' zal op het ander scherm te zien zijn. Gebruik de ↑ ↓ knoppen om uw beoogde hartslag in te stellen en druk op ENTER om deze te bevestigen.
- 5.5 Vervolgens zal TIME op het scherm verschijnen. Het scherm laat '05:00' zien (minimale tijd). Gebruik de MODE ↑ ↓ knoppen om de gewenste tijd in te stellen voor het hartslag gestuurde programma. Druk daarna op ENTER om te bevestigen.
- 5.6 Druk op de SPEED ↑ ↓ knoppen om de maximale snelheid in te stellen. Het scherm zal 'MAX' weergeven en de motor zal starten. Wanneer de computer geen hartslag signaal ontvangt, kunt u de loopband niet starten. De tijd zal gaan aftellen zodra uw hartslag de beoogde hartslag bereikt (de 'target heart rate').

C. VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

1. NOODSTOP KNOP:

- 1.1 Dit is een primaire veiligheidsfunctie dat de gebruiker in staat stelt om in een noodsituatie de loopband onmiddellijk te laten stoppen.

- 1.2 Draai de knop met de klok mee om de noodknop vrij te maken. De loopband zal niet werken wanneer de knop losgedraaid is.

2. VEILIGHEIDSSLEUTEL:

De veiligheidssleutel is nodig om de loopband te laten werken. Het display zal --:-- weergeven wanneer de veiligheidssleutel niet in zijn positie ligt. De tekst 'PLACE SAFETY KEY' zal door het scherm lopen. Plaats de veiligheidssleutel in de opening van de computer om de loopband gereed te maken.

D. AUTOMATISCH OPKLAPPEN VAN DE LOOPBAND

De knop voor het opklappen/uitklappen van de loopband zit aan de achterkant van de computer.

1. Dubbelklik II (fold) of I (unfold), de loopband zal automatisch opklappen of uitklappen totdat de top of bodem bereikt is.
2. Gedurende het opklappen zal het INCLINE Display -- (bovenste lijnen) weergeven en oplichten. De tekst 'FOLDING' zal door het scherm lopen. De loopband zal stijgen totdat de top bereikt is. De boodschap 'BEFORE USE THE MACHINE, PLEASE UNFOLD IT' (voor het gebruik van de machine dient u deze uit te klappen) zal door het scherm lopen.
3. Gedurende het uitklappen zal het INCLINE scherm -- (onderste lijnen) weergeven en oplichten. De tekst 'UNFOLDING' zal door het scherm lopen. Wanneer de loopband helemaal uitgekapt is zal het INCLINE display 0% weergeven en weer terugkeren naar de normale status.
4. Wanneer de loopband is gestopt tijdens het opklappen/uitklappen zal het INCLINE scherm -- (middelste lijnen) weergeven en oplichten. De boodschap 'PLEASE FOLD OR UNFOLD' (opklappen of uitklappen a.u.b.) zal door het scherm lopen.
5. Houdt II (FOLD) of I (UNFOLD) ingedrukt, en de loopband zal beginnen met opklappen/uitklappen. De beweging zal worden gestopt wanneer u de knop loslaat.
6. Wanneer de loopband start met uitklappen zal de computer iedere seconden een piepsignaal afgeven, en 2 keer piepen wanneer de loopband de grond bereikt om de gebruiker te waarschuwen om uit de buurt te blijven van de loopband.

7. Wanneer de loopband start met opklappen zal de computer iedere seconde een piepsignaal afgeven om het opklappen te bevestigen.
8. Tijdens het opklappen/uitklappen kunt u de beweging stoppen door de noodknop in te drukken of de veiligheidssleutel te verwijderen.

E. STOP / PAUSE / HOLD TO RESET:

1. Tijdens het manual programma: Wanneer deze knop wordt ingedrukt tijdens uw training zal de loopband stoppen. Wanneer de loopband stilstaat kunt u deze knop 3 seconden lang ingedrukt houden om alle waarden te resetten naar nul.
2. Tijdens een programma: Wanneer u deze knop indrukt tijdens uw training, zal de loopband stoppen en het scherm 'PAUSE' weergeven. Alle gegevens zullen nog bewaard blijven. Druk op de SPEED knop om uw training te hervatten.
3. Tijdens een programma: Wanneer u deze knop indrukt tijdens uw training, zal de loopband stoppen en het scherm 'PAUSE' weergeven. Wanneer u nogmaals op deze knop drukt, zal de 'pause' stoppen en zullen alle waarden naar de standaardinstellingen terugkeren.
4. Tijdens de Heart Rate Control functie: Wanneer u tijdens uw training deze knop indrukt, zal het Heart Rate Control proces stoppen en naar de standaard HRC 65% of HRC 80% functies terugkeren.