

Gebruiksaanwijzing



TR10

Het computerscherm

Het TIME scherm

Dit scherm geeft de trainingstijd weer. Wanneer u vooraf een trainingstijd instelt, zal de tijd gaan aflopen vanaf de door u ingestelde trainingstijd. Wanneer de trainingstijd verstreken is, zal de computer een piepsignaal afgeven. U kunt een trainingstijd instellen met een minimum van 05:00 minuten en een maximale trainingstijd van 99:59 minuten. Indien u geen trainingstijd instelt, zal de tijd automatisch gaan lopen vanaf de 00:00 tot maximaal 99:59.

Het SPEED scherm

Het SPEED scherm geeft de snelheid weer, uitgedrukt in aantal KM. De snelheid kan variëren van 0,8 KM/UUR tot maximaal 14,5 KM/UUR.

Het MODE scherm (SCAN, DIST, CAL, PULSE)

SCAN

Indien het SCAN LED brandt, wordt achtereenvolgens de afgelegde afstand of nog af te leggen afstand (DIST), aantal verbrande calorieën (CAL) en uw huidige hartslag (PULSE) op het scherm weergegeven.

DIST

Indien het DIST LED brandt, wordt de afstand weergegeven. Wanneer u vooraf een afstand instelt, zal de afstand gaan aflopen vanaf de door u ingestelde afstand. Wanneer de vooraf ingestelde afstand gelopen is, zal de computer een piepsignaal afgeven. U kunt een afstand instellen van 0,10 KM tot maximaal 99,99 KM. Indien u vooraf geen afstand instelt, zal de afgelegde afstand automatisch worden bijgehouden vanaf de 0 KM tot maximaal 9.999 KM.

CAL

CAL geeft het aantal calorieën weer dat u tijdens het trainen verbrandt, met een maximum van 9.999 Kcal.

PULSE

PULSE geeft uw huidige hartslag weer wanneer u een hartslagmeter toepast, van 40 slagen per minuut tot maximaal 250 slagen per minuut.

PROGRAMMA INDICATOREN

De programma indicatoren geven het programma aan dat geselecteerd is.

Computerknoppen

TIME

Nadat u een programma geselecteerd heeft, kunt u op de TIME knoppen drukken om vooraf een trainingstijd in te stellen.

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. Door in het standaardmenu direct op de SPEED omhoog knop te drukken, zal de loopband beginnen te lopen op de minimale snelheid en zal de tijd automatisch beginnen te lopen.

MODE

Nadat u in het standaardmenu een programma geselecteerd heeft, kunt u met behulp van de MODE knop de afstand (DIST) selecteren om deze vervolgens in te stellen met behulp van de pijlknoppen naast de MODE knop.

Tijdens het trainen kunt u op de MODE knop drukken om de gelopen afstand, aantal verbande calorieën of hartslag op het MODE scherm weer te geven.

PROGRAM

Met behulp van de PROGRAM knop kunt u in het standaardmenu een programma selecteren uit MANUAL en PRO 1 – PRO 7.

PAUSE / STOP

Tijdens het trainen kunt u eenmaal op de PAUSE/STOP knop drukken om het programma in pauzestand te zetten. Uw trainingsgegevens zullen hierbij bewaard worden. Om de training weer te hervatten, kunt u op de SPEED omhoog knop drukken.

Wanneer u de PAUSE/STOP knop lang ingedrukt houdt, zullen alle gegevens worden gewist en zal de computer naar het standaardmenu gaan.

QUICK SPEED knoppen

Met behulp van de SPEED sneltoetsen kunt u de snelheid met 1 druk op de knop direct verhogen of verlagen naar 2, 3, 4, 6, 8, 10, 12, of 14 km/uur.

DE 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.

Quick Start

De snelste en makkelijkste manier om te beginnen met trainen op de loopband is door in het standaardmenu direct op de SPEED omhoog knop te drukken. Dit zal ervoor zorgen dat de loopband binnen 3 seconden begint te lopen in het MANUAL programma. In dit programma wordt de snelheid niet automatisch verhoogd en verlaagd; deze kunt u handmatig aanpassen. De loopband zal beginnen te lopen op de minimale snelheid en zal de tijd automatisch beginnen te lopen. De gelopen afstand en aantal verbrande calorieën zullen worden bijgehouden. Om de loopband te stoppen kunt u op de PAUSE/STOP knop drukken of de veiligheidssleutel verwijderen.

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 knoppen ingedrukt houden. Tijdens het trainen kunt u ook op de QUICK SPEED knoppen drukken, de snelheid zal dan direct worden verhoogd/verlaagd naar de desbetreffende snelheid. Tijdens de voorgeprogrammeerde programma's 1-7 zal de snelheid automatisch worden verhoogd/verlaagd; echter kunt u deze handmatig aanpassen met behulp van de SPEED of QUICK SPEED knoppen.

Het selecteren en instellen van de trainingsprogramma's

Het selecteren en instellen van het MANUAL programma

*Tijdens het MANUAL programma wordt de snelheid niet automatisch verhoogd/verlaagd; u kunt gedurende het trainen de snelheid handmatig aanpassen. U kunt vooraf een trainingstijd **of** afstand instellen om tijdens het trainen te voltooien.*

1. Houd de PAUSE/STOP ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen of verwijder de veiligheidssleutel en plaats deze opnieuw.
2. Indien u een trainingstijd wenst in te stellen, kunt u in het standaardmenu de TIME knoppen gebruiken om de trainingstijd in te stellen. Wanneer de gewenste trainingstijd op het scherm wordt weergegeven, kunt u op de MODE knop drukken om deze te bevestigen.
3. Indien u vooraf een afstand wenst in te stellen om tijdens het trainen af te leggen, kunt u op de MODE knop drukken zodat het LED onder DIST brandt. Vervolgens kunt u met de knoppen naast de MODE knop de gewenste afstand instellen.
4. Nadat u de gewenste trainingstijd of afstand heeft ingesteld, kunt u op de SPEED omhoog knop drukken om te beginnen met trainen.
5. De loopband zal beginnen te lopen op een snelheid van 0,8 KM/uur.

Het selecteren en instellen van programma 1-7

In de programma's P1 – P7 wordt de snelheid automatisch verhoogd/verlaagd. Het programmaprofiel achter elk programma geeft het snelheidsverloop weer. U kunt tijdens het trainen de snelheid handmatig aanpassen.

1. Houd de PAUSE/STOP ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen of verwijder de veiligheidssleutel en plaats deze opnieuw.
2. Druk op de PROGRAM knop totdat het LED voor het gewenste programma brandt.
3. Indien u een trainingstijd wenst in te stellen, kunt u in het standaardmenu de TIME knoppen gebruiken om de trainingstijd in te stellen. Wanneer de gewenste trainingstijd op het scherm wordt weergegeven, kunt u op de MODE knop drukken om deze te bevestigen.
4. Indien u vooraf een afstand wenst in te stellen om tijdens het trainen af te leggen, kunt u op de MODE knop drukken zodat het LED onder DIST brandt. Vervolgens kunt u met de knoppen naast de MODE knop de gewenste afstand instellen.
5. Nadat u de gewenste trainingstijd of afstand heeft ingesteld, kunt u op de SPEED omhoog knop drukken om te beginnen met trainen.
6. De loopband zal beginnen te lopen; de snelheid zal automatisch worden verhoogd/verlaagd aan de hand van het programmaprofiel.

Tijdens de programma's**De trainingsgegevens**

- De ingestelde trainingstijd of afstand zal automatisch beginnen af te lopen vanaf de ingestelde waarde zodra u het programma start
- Indien u geen trainingstijd/afstand instelt, zullen deze automatisch worden bijgehouden zodra u het programma start
- Het aantal verbrande calorieën zal automatisch worden geteld. Om het aantal verbrande calorieën weer te geven, kunt u op de MODE knop drukken totdat het LED boven CAL brandt
- Tijdens het trainen kunt u op de MODE knop drukken om de afstand, calorieën of hartslag op het MODE scherm weer te geven
- Indien het SCAN lampje brandt, zal achtereenvolgens de afstand, calorieën of hartslag worden weergegeven

De weergave van uw hartslag

- U kunt een hartslagmeter toepassen in de vorm van een borstband; uw hartslag zal tijdens het trainen op het scherm worden weergegeven. Druk tijdens het trainen op de MODE knop totdat het LED boven PULSE brandt. Uw hartslag zal op het MODE scherm worden weergegeven

SCAN functie

- Om de trainingstijd, afstand, calorieën en hartslag gedurende een paar seconden op het scherm weer te geven, kunt u op de MODE knop drukken totdat het LED boven SCAN brandt. Nu wordt achtereenvolgens de trainingstijd (TIME), afstand (DIST), calorieën (CAL) en uw hartslag (PULSE) elk gedurende een paar seconden op het scherm

weergegeven. Het LED dat boven TIME, DIST, CAL en PULSE brandt, geeft aan welk soort gegeven wordt weergegeven.

Het aanpassen van de snelheid

- U kunt op elk moment de snelheid aanpassen met behulp van de SPEED knoppen of QUICK speed knoppen aan de rechterkant van het computerpaneel
- De snelheid zal op het SPEED scherm worden weergegeven

Pauze stand

- Tijdens het trainen kunt u eenmaal op de PAUSE/STOP knop drukken om het programma in pauzestand te zetten. Uw trainingsgegevens zullen hierbij bewaard worden. Om de training weer te hervatten, kunt u op de SPEED omhoog knop drukken.

Noodstop

- Om de loopband onmiddellijk tot stilstand te brengen, kunt u de veiligheidssleutel van het computerpaneel verwijderen

Het opklappen van de loopband

U kunt het loopvlak van de loopband zeer makkelijk omhoog klappen, wanneer de loopband niet in gebruik is. Wanneer u het loopvlak wenst op te klappen, dient u erop te letten dat het loopvlak stilstaat.

1. Til het loopvlak op en duw deze omhoog totdat de pop-pin knop klikt. Draai de pop-pin knop vervolgens vast door deze met de klok mee te draaien.
2. Wanneer u de loopband weer wenst te gebruiken, dient u de pop-pin knop tegen de klok in te draaien en licht aan de knop te trekken. U kunt nu het loopvlak omlaag klappen.