

Gebruiksaanwijzing



TR12

Inleiding

De SportsArt TR12 is een geavanceerde loopband en bevat 1 MANUAL programma en 6 voorgeprogrammeerde trainingsprogramma's (Pro1-Pro7). In de voorgeprogrammeerde trainingsprogramma's zal de computer automatisch de snelheid en helling verhogen en verlagen. Tijdens het MANUAL programma zal de snelheid/helling niet automatisch verhoogd/verlaagd worden. Tijdens het trainen kunt u op elk moment handmatig de snelheid/helling aanpassen, de training onderbreken of de training stoppen.

Voordat u op de loopband stapt, dient u te controleren of de stroomkabel is aangesloten, de aan/uit knop (die aan de voorkant van de loopband zit) op AAN staat en de veiligheidssleutel op het computerpaneel bevestigd is. Wanneer de veiligheidssleutel niet bevestigd is, zal de computer niet werken.

Het computerpaneel

Het grote computerpaneel bevat 3 LCD schermen, een programma indicator en geeft u een overzicht van alle gegevens:

Programma indicator:

Bovenaan het computerpaneel bevindt zich de programma indicator. Deze geeft aan welk programma actief is, of welk programma geselecteerd is :

- **MANU:** geeft het MANUAL programma aan
- **PRO 1 – PRO 7:** programma 1 – programma 7

Het programmaprofiel achter elk programma geeft het snelheidsverloop en het verloop van de helling weer, waarbij het zwarte gedeelte van het profiel de snelheid aangeeft, en de rode lijn het verloop van de helling.

1. Het INCLINE scherm :

Het INCLINE scherm geeft het niveau van de helling weer. De helling is instelbaar van niveau 0 tot niveau 12.

2. Het SPEED scherm:

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

3. Het gegevens scherm:

Het centrale LCD scherm geeft verschillende gegevens weer, waaronder de verstreken tijd, gelopen afstand, aantal verbrande calorieën en uw hartslag.

TIME

Het centrale scherm geeft standaard de trainingstijd weer; dit wordt aangegeven door het LED dat brandt boven TIME. 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 van 05:00 tot 99:00. Indien u vooraf geen trainingstijd instelt, zal de tijd automatisch gaan lopen vanaf de 0:00 tot max. 99:59.

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 max. 99,99 KM. Indien u vooraf geen afstand instelt, zal de afgelegde afstand automatisch worden bijgehouden vanaf de 0 KM tot max. 9.999 KM.

CAL

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

PULSE

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

SCAN

Indien het SCAN LED brandt, wordt achtereenvolgens de trainingstijd (TIME), afstand (DIST), calorieën (CAL) en uw hartslag (PULSE) op het scherm weergegeven.

Computerknoppen

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.

INCLINE

Met behulp van de INCLINE knoppen verhoogt of verlaagt u de hellingshoek van het loopvlak. U kunt tijdens het trainen op elk moment de hellingshoek van het loopvlak verhogen of verlagen.

MODE

Nadat u in het standaardmenu een programma geselecteerd heeft, kunt u met behulp van de MODE knop de tijd (TIME) of afstand (DISTANCE) selecteren om deze vervolgens in te stellen.

Tijdens het trainen kunt u op de MODE knop drukken om de verstreken tijd, gelopen afstand, aantal verbrande calorieën of hartslag op het centrale LCD scherm weer te geven.

MODE PIJLKNOPPEN

Met behulp van de pijlknoppen naast de MODE knop kunt u tijdens het instellen van de programma's vooraf een trainingstijd (TIME) of gewenste afstand (DISTANCE) instellen.

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 INCLINE knoppen 4, 6, 8, 10

Aan de linkerkant van het computerpaneel bevinden zich de QUICK INCLINE knoppen. Met deze knoppen kunt u met 1 druk op de knop de helling van het loopvlak in 1x brengen naar niveau 4, 6, 8 of 10.

QUICK SPEED knoppen 4, 6, 10, 12

Met behulp van de SPEED sneltoetsen kunt u de snelheid met 1 druk op de knop direct verhogen of verlagen naar 4, 6, 10 of 12 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/helling 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 4, 6, 10 of 12 KM/UUR. Tijdens programma 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 aanpassen van de hellingshoek

Tijdens het trainen kunt u de hellingshoek van het loopvlak automatisch verhogen of verlagen met behulp van de INCLINE knoppen. Met behulp van de QUICK INCLINE sneltoetsen kunt u met 1 druk op de knop de helling in 1 keer naar niveau 4, 6, 8 of 10 brengen. Tijdens programma 1-7 zal de hellingshoek van het loopvlak automatisch worden verhoogd en verlaagd; echter kunt u deze handmatig aanpassen met behulp van de INCLINE of QUICK INCLINE knoppen.

Het selecteren en instellen van de trainingsprogramma's

De SportsArt TR12 loopband bevat **1 MANUAL programma** waarbij de snelheid/helling handmatig aangepast kan worden en **7 voorgeprogrammeerde trainingsprogramma's** waarbij de snelheid/helling automatisch worden verhoogd en verlaagd.

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, op 'AAN' zetten om de computer en motor te activeren. Centraal aan de onderzijde van het computerpaneel vindt u de plaats voor de veiligheidssleutel. U dient de veiligheidssleutel aan de computer te bevestigen; zonder de veiligheidssleutel zal de computer niet werken.

Het selecteren en instellen van het MANUAL programma

Tijdens het MANUAL programma wordt de snelheid/helling niet automatisch verhoogd/verlaagd; u kunt gedurende het trainen de snelheid/helling 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 pijlknoppen naast de MODE knop 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 pijlknoppen 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 en helling automatisch verhoogd/verlaagd. Het programmaprofiel achter elk programma geeft het snelheidsverloop en het verloop van de helling weer, waarbij het zwarte gedeelte van het profiel de snelheid aangeeft, en de rode lijn het verloop van de helling. U kunt tijdens het trainen zowel de snelheid als helling 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 de pijlknoppen naast de MODE knop 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 pijlknoppen 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 en hellingshoek van het loopvlak zullen automatisch worden verhoogd/verlaagd.

Tijdens de programma'sDe 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 tijd, afstand, calorieën of hartslag op het centrale scherm weer te geven

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 centrale 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

Het aanpassen van de hellingshoek

- U kunt op elk moment de hellingshoek van het loopvlak aanpassen met behulp van de INCLINE knoppen of QUICK INCLINE knoppen aan de linkerkant van het computerpaneel
- Het niveau van de hellingshoek van het loopvlak zal op het INCLINE 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, en dat het INCLINE niveau op 0 staat.

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.