

Gebruiksaanwijzing



TR20

Inleiding

Gefeliciteerd met de aanschaf van de SportsArt TR20 loopband! De TR20 is een zwaar uitgevoerde, geavanceerde loopband en bevat vele programma's die u zullen helpen bij het bereiken van uw fitnessdoelen. Met 1 MANUAL programma, 5 voorgeprogrammeerde trainingsprogramma's, 2 heart rate control programma's en de mogelijkheid om zelf een programma samen te stellen, heeft u beschikking tot al de nodige computerfuncties.

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 1 matrix scherm, 3 LCD schermen, een programma indicator en geeft u een duidelijk overzicht van alle trainingsgegevens:

Programma indicator:

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

- **MANUAL:** geeft het MANUAL programma aan
- **PRO 1 – PRO 5:** programma 1 – programma 5
- **CUSTOM INTERVAL:** instelbaar interval programma
- **CUSTOM COURSE:** instelbaar parcours
- **HRC 65 %:** het 65% Heart Rate Control programma
- **HRC 80 %:** het 80% Heart Rate Control programma

Het programmaprofiel achter pro1 – pro5 geeft het verloop van de intensiteit weer; tijdens deze programma's zal de computer automatisch de snelheid en hellingshoek van het loopvlak verhogen/verlagen zoals het programmaprofiel aangeeft.

Gedurende de HEART RATE CONTROL programma's zal de computer automatisch de hellingshoek van het loopvlak verhogen/verlagen, teneinde uw hartslag binnen de juiste hartslagzoen te houden. Perfecte programma's om uw conditie te verbeteren of uw vetpercentage te verlagen!

De programma's CUSTOM INTERVAL en CUSTOM COURSE stellen u in staat om zelf een interval programma en parcours samen te stellen, waarbij u de snelheidsniveau, hellingsniveau en tijd kunt instellen.

1. Het grote matrix scherm:

Tijdens het selecteren van een programma wordt op het grote matrix scherm de naam van het programma weergegeven. Nadat u een programma geselecteerd heeft, wordt tijdens het instellen aanwijzingen gegeven met betrekking tot de in te stellen functies. Tijdens een programma zal op het scherm het profiel van het geactiveerde programma worden weergegeven en krijgt u een indicatie van uw positie ten opzichte van het programma.

2. Het INCLINE scherm:

Het INCLINE scherm geeft het niveau van de helling weer. De helling is instelbaar van niveau 0 tot niveau 15.

3. 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. 16 KM/UUR.

4. 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 LAMPJE dat brandt naast 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 LAMPJE 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.

SCAN

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

HR

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

Computerknoppen**ENTER**

Met behulp van de ENTER knop bevestigt u een programmakeuze of een ingestelde waarde.

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. De helling is instelbaar van niveau 0 tot niveau 15.

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. U kunt de MODE knop tevens gebruiken om de SCAN functie te activeren; in deze modus zal de computer automatisch achtereenvolgens de tijd, afstand, calorieën of hartslag op het centrale LCD scherm weergeven.

MODE PIJLKNOPPEN

Met behulp van de pijlknoppen naast de MODE knop kunt u tijdens het instellen van de programma's een trainingstijd (TIME) of gewenste afstand (DISTANCE) instellen. Tijdens het instellen van het CUSTOM COURSE of CUSTOM INTERVAL programma kunt u de MODE pijlknoppen gebruiken om een tijd per interval in te stellen. Bij de HRC programma's kunt u met behulp van de MODE pijlknoppen uw leeftijd instellen.

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.

PAUSE/STOP/RESTART

Tijdens het trainen kunt u eenmaal op de PAUSE/STOP knop drukken om het programma in pauzestand te zetten. Uw trainingsgegevens zullen hierbij bewaard blijven. 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.

SCROLL

Met behulp van de SCROLL knop kunt u in het standaardmenu een programma selecteren. Het geselecteerde programma wordt aangegeven door het LED LAMPJE voor het programma.

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 snelheden de tijd, afstand en calorieën zullen automatisch 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 programma 1-5, het CUSTOM COURSE programma en CUSTOM INTERVAL programma zal de snelheid automatisch worden verhoogd/verlaagd; echter kunt u deze handmatig aanpassen met behulp van de 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. Tijdens programma 1-5, het CUSTOM COURSE programma en CUSTOM INTERVAL programma zal de hellingshoek automatisch worden verhoogd/verlaagd; echter kunt u deze handmatig aanpassen met behulp van de INCLINE knoppen.

Het selecteren en instellen van de trainingsprogramma's

De SportsArt TR20 loopband bevat **1 MANUAL programma** waarbij de snelheid/helling handmatig aangepast kan worden en **5 voorgeprogrammeerde trainingsprogramma's** waarbij de snelheid/helling automatisch worden verhoogd en verlaagd.

Het **CUSTOM INTERVAL programma** geeft u de mogelijkheid om zelf een **interval programma** in te stellen. Het **CUSTOM COURSE** programma bestaat uit 8 onderdelen; u kunt voor elk onderdeel de snelheid/hellingshoek instellen en daardoor een geheel eigen parcours ontwerpen.

Gedurende de **HEART RATE CONTROL programma's** zal de computer automatisch de hellingshoek van het loopvlak verhogen/verlagen, teneinde uw hartslag binnen de juiste hartslagzone te houden.

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 en/of afstand instellen om tijdens het trainen te voltooien.

1. Houd de PAUSE/STOP/RESTART knop 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 LAMPJE 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.
6. Indien u vooraf geen tijd/afstand wenst in te stellen, maar het MANUAL direct wenst te starten, kunt u in het standaardmenu op de SPEED omhoog knop drukken. Dit zal ervoor zorgen dat de loopband begint te lopen op een snelheid van 0,8 KM/uur.

Het selecteren en instellen van programma 1-5

In de programma's P1 – P5 wordt de snelheid en helling automatisch verhoogd/verlaagd. Het programmaprofiel achter elk programma geeft het snelheidsverloop en het verloop van de helling weer. U kunt tijdens het trainen zowel de snelheid als helling handmatig aanpassen.

1. Houd de PAUSE/STOP/RESTART knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen of verwijder de veiligheidssleutel en plaats deze opnieuw.
2. Druk op de SCROLL knop totdat het LED LAMPJE voor het gewenste programma brandt en druk op de ENTER knop zodra het gewenste programma geselecteerd is.
3. U kunt nu een tijd of afstand instellen. Gebruik de MODE pijlknoppen om TIME (tijd) of DISTANCE (afstand) te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
4. 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.
5. 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 LAMPJE onder DIST brandt. Vervolgens kunt u met de pijlknoppen naast de MODE knop de gewenste afstand instellen.
6. Nadat u de gewenste trainingstijd of afstand heeft ingesteld, kunt u op de SPEED omhoog knop drukken om te beginnen met trainen.
7. De loopband zal beginnen te lopen; de snelheid en hellingshoek van het loopvlak zullen automatisch worden verhoogd/verlaagd aan de hand van het programma.
8. Indien u vooraf geen tijd/afstand wenst in te stellen, kunt u in het standaardmenu de SCROLL knop intoetsen totdat het LED LAMPJE voor het gewenste programma brandt, op de ENTER knop drukken en vervolgens op de SPEED omhoog knop op de SPEED omhoog knop drukken.

Het selecteren en instellen van het CUSTOM INTERVAL programma

Het CUSTOM INTERVAL programma stelt u in staat om een geheel eigen interval programma te ontwerpen en af te werken. U kunt per interval de snelheid, hellingsniveau en tijdsperiode instellen. Er zijn 2 intervallen: WORK en REST. Uiteraard kunt u ook de totale trainingstijd instellen.

1. Houd de PAUSE/STOP/RESTART knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen of verwijder de veiligheidssleutel en plaats deze opnieuw.
2. Druk op de SCROLL knop totdat het LED LAMPJE voor het CUSTOM INTERVAL programma brandt en druk op de ENTER knop om het programma te selecteren.
3. U kunt nu de snelheid, hellingsniveau en tijd van het 1^e interval (REST) instellen. Dit 1^e interval is de rustperiode. Stel de snelheid in m.b.v. de SPEED knoppen, de hellingsniveau m.b.v. de INCLINE knoppen en de tijd van het REST interval m.b.v. de MODE PIJLKNOPPEN. Nadat u de gewenste waarden heeft ingesteld, kunt u op de ENTER knop drukken om deze instellingen op te slaan.
4. U kunt nu de snelheid, hellingsniveau en tijd van het 2^e interval (WORK) instellen. Dit is de inspanningsperiode. Stel de snelheid in m.b.v. de SPEED knoppen, de hellingsniveau m.b.v. de INCLINE knoppen en de tijd van het WORK interval m.b.v. de MODE PIJLKNOPPEN. Nadat u de gewenste waarden heeft ingesteld, kunt u op de ENTER knop drukken om deze instellingen op te slaan.
5. Stel tenslotte de totale trainingstijd in m.b.v. de MODE PIJLKNOPPEN en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
6. Druk op de SPEED omhoog knop om het programma te starten.
7. De loopband zal beginnen te lopen; de snelheid en hellingshoek van het loopvlak zullen automatisch worden verhoogd/verlaagd aan de hand van het door u samengestelde INTERVAL programma.
8. Zodra het programma van interval wisselt, zal op het scherm GOING TO WORK of GOING TO REST worden weergegeven, om aan te geven dat de intensiteit naar rust/inspanning gaat.

Het selecteren en instellen van het CUSTOM COURSE programma

Het CUSTOM COURSE programma stelt u in staat om een geheel parcours te ontwerpen en af te werken. U kunt per segment de snelheid, hellingsniveau en tijdsperiode instellen. Er zijn in totaal 8 segmenten die het hele parcours vormen.

1. Houd de PAUSE/STOP/RESTART knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen of verwijder de veiligheidssleutel en plaats deze opnieuw.
2. Druk op de SCROLL knop totdat het LED LAMPJE voor het CUSTOM COURSE brandt en druk vervolgens op de ENTER knop.
3. U kunt nu de snelheid, hellingsniveau en tijd van het 1^e segment (SEG1) instellen. Stel de snelheid in m.b.v. de SPEED knoppen, de hellingsniveau m.b.v. de INCLINE knoppen en de tijd m.b.v. de MODE PIJLKNOPPEN. Nadat u de gewenste waarden heeft ingesteld, kunt u op de ENTER knop drukken om deze instellingen op te slaan.
4. Hierna kunt u de snelheid, hellingsniveau en tijd van het 2^e segment instellen. Stel de snelheid, hellingsniveau en tijd op dezelfde manier in als bij het 1^e segment.
5. Stel de snelheid, hellingsniveau en tijd van alle 8 segmenten in. Nadat u het laatste segment, SEG8, heeft ingesteld, wordt het parcours op het grotere scherm afgebeeld.
6. Druk nu op de SPEED omhoog knop om het programma te starten.
7. De loopband zal beginnen te lopen; de snelheid en hellingshoek van het loopvlak zullen automatisch worden verhoogd/verlaagd.

Het selecteren en instellen van de HEART RATE CONTROL programma's

De HEART RATE CONTROL programma's stellen u in staat om binnen een bepaalde hartslagzone te trainen. Na het invoeren van uw leeftijd, zal de computer automatisch uw TARGET HEART RATE berekenen. Tijdens het programma zal de computer de hellingshoek van het loopvlak automatisch verhogen/verlagen om uw hartslag op peil van de ingestelde TARGET HEART RATE te houden: wanneer uw huidige hartslag onder de TARGET HEART RATE ligt, zal de computer de hellingshoek geleidelijk verhogen. Omgekeerd zal de computer de hellingshoek automatisch verlagen wanneer uw huidige hartslag boven de TARGET HEART RATE komt te liggen. Indien de weerstand op LEVEL 1 staat en uw hartslag alsnog boven de TARGET HEART RATE ligt, dient u uw snelheid te verminderen om zodoende uw hartslag te verlagen.

Het 65 % HRC programma is geschikt voor hersteltraining/vetverbranding, en het 85% HRC programma voor intensieve conditietraining/prestatieverbetering
De formules die gebruikt worden om de TARGET HEART RATE te berekenen zijn:

H.R.C. Programma 65 %: Target Heart Rate = 65 % * maximale hartslag

H.R.C. Programma 80 %: Target Heart Rate = 80 % * maximale hartslag

(Uw maximale hartslag = 220 – uw leeftijd)

Let op: tijdens dit programma dient u een hartslagmeter in de vorm van een borstband toe te passen!

1. Houd de PAUSE/STOP/RESTART knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen of verwijder de veiligheidssleutel en plaats deze opnieuw.
2. Druk op de SCROLL knop totdat het LED LAMPJE voor het gewenste programma brandt en druk op de ENTER knop zodra het gewenste programma geselecteerd is.
3. Nadat u het HRC65% of HRC80% programma gekozen heeft, zal de computer u vragen uw leeftijd in te voeren. Stel uw leeftijd in met behulp van de MODE PIJLKNOPPEN en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen (tijdens het instellen van uw leeftijd zal tegelijkertijd de daarbij horende Target Heart Rate worden weergegeven op het centrale gegevens scherm en zal het LED lampje bij HR branden).
4. Hierna kunt u de grens van de TARGET HEART RATE aanpassen. Pas deze aan m.b.v. de MODE PIJLKNOPPEN en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
5. U kunt nu een trainingstijd instellen. Stel deze in m.b.v. de MODE PIJLKNOPPEN en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
6. Nadat u de gewenste trainingstijd heeft ingesteld, kunt u op de SPEED omhoog knop drukken om te beginnen met trainen.
7. De loopband zal beginnen te lopen; de hellingshoek van het loopvlak zal automatisch worden verhoogd/verlaagd teneinde uw hartslag op het juiste niveau te houden.

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 LAMPJE 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 LAMPJE bij HR 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 LAMPJE 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 LAMPJE 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.