

Gebruiksaanwijzing



TR33

Inleiding

Gefeliciteerd met uw aanschaf van de SportsArt TR33 loopband!

De SportsArt TR33 is een professionele en geavanceerde loopband en bevat vele programma's en functies die u zullen helpen met het bereiken van al uw trainingsdoelen. Tijdens de voorgeprogrammeerde trainingsprogramma's zal de computer automatisch de snelheid en helling verhogen en verlagen. De programma's bieden variatie, motivatie en telkens weer een uitdaging om een prestatie neer te zetten.

Tijdens het WEIGHT LOSS en CARDIO programma zal de computer de weerstand verhogen/verlagen teneinde uw training in de juiste hartslagzone te houden. Dit zal resulteren in een effectieve training om vet te verbranden of uw conditie te verbeteren. Verder heeft u beschikking tot andere geavanceerde functies, zoals de Active Zone functie die aangeeft welke spieren u aanspreekt tijdens het trainen en de Personal Cardio Advisor die uw trainingsresultaten bijhoudt. In deze gebruiksaanwijzing wordt uitgelegd hoe u optimaal gebruik kunt maken van alle functies die de SportsArt TR33 u biedt.

Het computerpaneel

Het grote computerpaneel van de SportsArt TR33 bevat meerdere schermen waarop alle trainingsgegevens worden weergegeven. Tijdens het trainen zal de geavanceerde computer o.a. uw snelheid weergeven, de verstreken tijd, gelopen afstand, trainingszones, aantal verbrande calorieën en uw hartslag weergegeven.

De Personal Cardio Advisor

De Personal Cardio Advisor is een handige functie dat u helpt bij uw cardiotraining. U dient uw leeftijd in te voeren en de Personal Cardio Advisor berekent het minimum en maximum van uw hartslag trainingszone. Op het scherm in het midden wordt uw huidige hartslag weergegeven wanneer u een hartslagmeter toepast of de hartslagsensoren met beide handen vasthoudt.

Het informatiescherm

CALORIES	Geeft het aantal verbrande calorieën weer
SPEED	Geeft de huidige loopsnelheid weer met een max van 20km/u
TIME	Geeft de trainingstijd weer van 00:00 tot max. 99:59
DISTANCE	Geeft de gelopen afstand weer tot max. 9.999km
CAL / HR	Geeft het aantal calorieën weer dat u per uur verbrandt
METS	Geeft de mate van metabolisme weer
PACE	Geeft het aantal minuten aan dat u doet over 1km
INCLINE	Geeft de helling van het loopvlak weer uitgedrukt in 0%-15%

ActivZone

De ActivZone is een functie dat aangeeft welke spieren met meest belast worden op een bepaalde snelheid of helling.

Het matrix scherm

Op het matrix scherm worden de programmaprofielen weergegeven en wordt tijdens het trainen op een programma uw positie in dat programma aangegeven.

Computerknoppen**QUICK START:**

Door de QUICK START knop in te drukken kunt u direct beginnen met lopen zonder iets in te stellen. De tijd en alle andere gegevens zullen automatisch gaan lopen vanaf de 0.

STOP / HOLD TO RESET

- A. Tijdens het trainen kunt u op de STOP knop drukken om de loopband tot stilstand te brengen. De computer is in de PAUZE stand, waarbij alle gegevens bewaard worden. U kunt de computer en de loopband weer activeren door op de SPEED omhoog knop te drukken.
- B. Wanneer de loopband langer dan 2 minuten niet wordt gebruikt, zal de computer automatisch naar de stand-by modus gaan.
- C. U kunt alle gegevens van het scherm wissen door de STOP knop lang ingedrukt te houden.

INCLINE

Met behulp van de INCLINE knoppen kunt u de helling van het loopvlak verhogen of verlagen. De helling is instelbaar van 0%-15%. Tevens kunt u tijdens het instellen van de programma's deze knoppen gebruiken om een programma of bepaalde functies te selecteren.

SPEED

Met behulp van de SPEED knoppen kunt u de snelheid verhogen of verlagen. Wanneer u op de SPEED omhoog knop drukt, zonder iets ingesteld te hebben, begint de loopband te lopen vanaf de minimale snelheid. De maximale snelheid van de loopband is 20km/uur.

FAN OPTION:

Tijdens het trainen kunt u op de FAN knop drukken om de ventilator te activeren. De ventilator is in 3 standen instelbaar: low, mid en high.

START:

Druk de START knop in om te beginnen met het instellen van de programma's

ENTER:

Met de ENTER knop bevestigt u een ingestelde waarde

DE NUMERIEKE TOETSEN:

U kunt deze toetsen gebruiken voor het invoeren van gegevens en het instellen van functiewaarden.

CLEAR:

Met de CLEAR knop wist u een ingevoerde waarde.

CHANGE:

Door op de CHANGE knop te drukken, wisselt u tussen de weergave van de bovenstaande en onderstaande gegevens op het informatiescherm. Indien het SCAN lampje brandt, wisselt de computer automatisch tussen de bovenstaande en onderstaande gegevens van het informatiescherm.

ADJUSTABLE CUSHION KNOPPEN:

Met behulp van deze knoppen kunt u de demping van het loopvlak harder of zachter instellen. (FIRM= hard, SOFT= zacht)

PROGRAMMAKNOPPEN:

- **TOUCH- N-GO Quick start programs**

Onder deze knoppen bevinden zich de voorgeprogrammeerde programma's. Door in het standaardmenu op een van de knoppen te drukken, activeert u het desbetreffende programma. Tijdens deze programma's zal de computer de helling en snelheid automatisch verhogen/verlagen. De tijd en andere trainingsgegevens zullen automatisch worden bijgehouden en weergegeven op de computerschermen.

TRACK**INTERVAL**

Hiermee activeert u het INTERVAL programma

RANDOM

Met de RANDOM knop activeert u een RANDOM programma; hieronder vallen willekeurige, voorgeprogrammeerde programma's met verschillende weerstandsniveau's. Druk op de RANDOM knop totdat er een programma wordt weergegeven dat u wenst te selecteren.

HILL

Druk op de HILL knop om te kiezen uit 3 verschillende HILL programma's. In de HILL programma's wordt er bergopwaarts gelopen.

MANUAL

Hiermee start u het MANUAL programma. In het MANUAL programma wordt zowel de snelheid als helling niet automatisch verhoogd/verlaagd. U kunt de snelheid/helling handmatig aanpassen tijdens het trainen.

- **Geavanceerde trainingsprogramma's**

ZONE TRAINER

Door op de ZONE TRAINER knop te drukken activeert u het HEART RATE CONTROL programma. Dit is een programma dat gebruik maakt van uw hartslag. Wanneer u op een ander programma aan het trainen bent en op de hartslag wilt blijven trainen waarop u op dat moment aan het trainen bent, kunt u op de ZONE TRAINER knop drukken: het programma zal dan overgaan naar een HEART RATE CONTROL programma dat u helpt met het trainen op de gewenste hartslag.

Wanneer uw huidige hartslag lager is dan de gewenste hartslag, zal de loopband de helling van het loopvlak (INCLINE) automatisch verhogen. Omgekeerd zal de loopband de helling van het loopvlak verlagen wanneer uw huidige hartslag hoger is dan de gewenste hartslag. Deze gewenste hartslag, of de hartslag waarop aangeraden om op te trainen wordt ook wel de 'Target Heart Rate' genoemd.

PERSONAL TRAINER

Selecteer een periode, het aantal keren dat u traint per week en de duur van uw training en de PERSONAL TRAINER zal uw trainingsresultaten bijhouden.

GLUTE

Dit is een programma waarbij de nadruk wordt gelegd op het trainen van de Gluteus Maximus (de bilspieren). Het programma duurt 30 of 40 minuten en maakt gebruik van de INCLINE (helling) functie.

CARDIO

Dit is een programma waarop u traint op conditieverbetering. Uw hartslag wordt op peil van 80% van uw maximale hartslag gehouden door de weerstand automatisch te verhogen/verlagen aan de hand van uw huidige hartslag. Door op 80% van uw maximale hartslag te trainen, bent u aan het trainen op conditieverbetering.

WT LOSS

Dit is een programma waarbij u traint op vetverbranding. Uw hartslag wordt op peil van 65% van uw maximale hartslag gehouden door de weerstand automatisch te verhogen/verlagen aan de hand van uw huidige hartslag. Door op 65% van uw maximale hartslag te trainen, bent u aan het trainen op vetverbranding.

VEILIGHEIDSSLEUTEL

De VEILIGHEIDSSLEUTEL dient op de computer geplaatst te worden wanneer u wilt gaan trainen. Zonder de VEILIGHEIDSSLEUTEL zal de loopband niet werken. Wanneer de VEILIGHEIDSSLEUTEL niet op zijn plaats is, zal de tekst 'SAFETY KEY' door het scherm lopen om u hierop te wijzen.

De klem van de VEILIGHEIDSSLEUTEL kunt u aan uw kleding klemmen, wanneer u tijdens het lopen van de loopband dreigt te geraken, zal de loopband uit veiligheid automatisch tot stilstand komen.

De snelste manier om te beginnen met trainen

Wanneer u op de QUICK START knop drukt, zal de loopband uitgaan van een standaardleeftijd van 35 jaar en standaardgewicht van 68kg (150 pounds) van de gebruiker. Indien u nauwkeurige metingen wilt m.b.t. het aantal verbrande calorieën, ideale hartslagzone HR (gebaseerd op de ingevoerde leeftijd) en vooraf een bepaalde tijd, afstand en calorieën wilt instellen om op te trainen, dient u eerst een USER te selecteren en vervolgens op de QUICK START knop te drukken.

Druk op de QUICK START knop of SPEED UP knop. De tekst 'Tread starting' zal op het scherm worden weergegeven. De loopband zal gaan lopen vanaf de minimale snelheid van 0,1KM per uur. U kunt de snelheid handmatig instellen met behulp van de SPEED UP/DOWN knoppen.

Gedurende het trainen kunt u op elk moment een programma kiezen om verder op te trainen. U kiest een programma door de Touch-N-Go knoppen in te drukken of door op de ZONE TRAINER knop te drukken.

Touch- N-Go knoppen

Door de Touch-N-Go programma knoppen te gebruiken activeert u direct het desbetreffende programma. De loopband zal gaan lopen vanaf de minimale snelheid. Het programmaprofiel van de door u geselecteerde programma zal op het scherm worden weergegeven. Het weerstandsniveau zal worden veranderd aan de hand van het programmaprofiel.

Tijdens het trainen kunt u van programma wisselen door op de Touch-N-go knoppen te drukken of door op de Zone Trainer knop te drukken.

Het selecteren van een USER

De USER functie stelt u in staat om trainingsgegevens in het geheugen op te slaan. Wanneer u een training start en de USER selecteert waaronder u eerder gegevens heeft opgeslagen, zullen deze gegevens worden weergegeven. De accumulatieve waarden van TIME (tijd), DISTANCE (afstand) en CALORIES (calorieën) zullen worden weergegeven. Wanneer u gaat trainen, zal de computer gaan tellen vanaf deze waarden.

Selecteer een USER

Er zijn in totaal 4 USERS aanwezig. Wanneer u op de START knop drukt, zullen de accumulatieve waarden van de laatst geselecteerde USER op het scherm worden weergegeven. Gebruik de INCLINE UP/DOWN of 1-4 knoppen van het numerieke toetsenbord om een USER te selecteren uit USER 1, 2, 3 of 4 en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.

Stel uw persoonlijke ID in

Deze functie stelt u in staat om een naam in te voeren bij een USER ID. U kunt in totaal 15 letters/cijfers invoeren.

Wanneer de gewenste USER op het scherm wordt weergegeven, dient u de CHANGE knop 3 seconden lang ingedrukt te houden. De tekst 'PRESS INCLINE UP/DN TO INPUT NAME, PRESS ENTER' zal hierna op het scherm worden weergegeven.

Gebruik de INCLINE knoppen om de eerste letter/cijfer in te stellen en druk op de ENTER knop. Vervolgens kunt u een tweede letter/cijfer instellen. Stel op deze manier een naam in houd de ENTER knop 3 seconden lang ingedrukt wanneer u de laatste letter/cijfer heeft ingesteld. Uw naam zal in het geheugen worden opgeslagen onder de desbetreffende USER.

Wanneer u de ingestelde naam van de USER ID wilt wijzigen, dient u de desbetreffende USER te selecteren en op de CHANGE knop te drukken en deze ingedrukt te houden. Stel de nieuwe naam in met behulp van de INCLINE knoppen en ENTER knop.

Wanneer u de ingestelde naam van een USER wilt verwijderen, dient u de desbetreffende USER te selecteren en op de CLEAR knop te drukken. Hierna zal de USER terugkeren naar de originele USER status (1, 2, 3 of 4).

Wanneer u de opgeslagen trainingsgegevens onder de USER wilt verwijderen, dient u de USER te selecteren samen met de accumulatieve trainingsgegevens. Houd vervolgens de CLEAR knop 3 seconden lang ingedrukt; de trainingsgegevens zullen gewist worden en alle waarden zullen op 0 staan.

Het instellen van uw leeftijd en gewicht onder een USER

AGE

Gebruik de INCLINE knoppen of de knoppen van het numerieke toetsenbord om uw leeftijd (AGE) in te stellen en druk op de ENTER knop om de ingestelde leeftijd te bevestigen. Door uw leeftijd in te stellen kan de Personal Cardio Advisor uw ideale hartslag trainingszone berekenen. De 65% en 80% waarden stellen het minimum en maximum voor van de hartslag trainingszone.

WEIGHT

Gebruik de INCLINE knoppen of de knoppen van het numerieke toetsenbord om uw gewicht (WEIGHT) in te stellen en druk op de ENTER knop om het ingestelde gewicht te bevestigen. Door uw gewicht in te stellen stelt u de computer in staat om een nauwkeurigere schatting te maken van het aantal verbande calorieën.

Het selecteren van een trainingsprogramma

Selecteer een trainingsprogramma door op een van de programma knoppen te drukken. Druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen. Hierna kunt u een tijd (TIME) of afstand (DISTANCE) instellen om op te trainen tijdens het programma. TIME stelt getal nr. 1 voor en DISTANCE stelt getal nr. 2 voor. Maak uw keuze uit 1 of 2 en stel de tijd of afstand in met behulp van de INCLINE knoppen of de knoppen van het numerieke toetsenbord.

De programma's INTERVAL, WT LOSS, CARDIO, GLUTE en PERSONAL TRAINER zijn gebaseerd op tijd; derhalve dient u alleen de tijd in te stellen wanneer u één van deze programma's heeft geselecteerd.

Het starten van de training

Wanneer u een programma heeft geselecteerd en de tijd/afstand heeft ingesteld, kunt u op de SPEED UP knop drukken om te beginnen met trainen. Tijdens het trainen kunt u van programma wisselen door op de PROGRAMMA knoppen te drukken; de tijd en afstand hoeft u niet opnieuw in te stellen.

Het COOL DOWN programma

Wanneer u een programma voltooid heeft, zullen de accumulatieve trainingsgegevens op het scherm worden weergegeven. Hierna zal de computer naar het COOL DOWN programma gaan. De snelheid zal gaan lopen op 2,5km per uur en de INCLINE zal op niveau 0 staan.

De trainingsprogramma's

De SportsArt TR32 loopband bevat gevarieerde programma's voor verschillende sporters:

QUICK START

Wanneer u direct wilt beginnen met trainen zonder iets in te stellen, kunt u op de QUICK START knop drukken. De loopband zal dan gaan lopen vanaf het MANUAL programma, waarbij de snelheid/helling niet automatisch wordt verhoogd/verlaagd. De tijd zal automatisch gaan oplopen vanaf de 00:00.

Nadat u op de QUICK START knop heeft gedrukt, zal de tekst 'TREAD STARTING' op het informatiescherm worden weergegeven. Op het matrix scherm zal vanaf de 3 worden afgeteld, hierna zal de loopband beginnen te lopen. De tijd zal automatisch gaan oplopen vanaf de 00:00. Tijdens het trainen kunt u de snelheid aanpassen met behulp van de SPEED UP/DOWN knoppen.

Wanneer u eerst een USER heeft geselecteerd en vervolgens op de QUICK START knop drukt, zullen uw trainingsgegevens worden opgeslagen in het geheugen onder de desbetreffende USER.

MANUAL

Bij het MANUAL programma worden de snelheid en helling niet automatisch verhoogd/verlaagd. U kunt tijdens het trainen de snelheid handmatig aanpassen met behulp van de SPEED UP/DOWN knoppen en de helling met behulp van de INCLINE UP/DOWN knoppen. Het programmaprofiel heeft een horizontale vorm; uw positie wordt aangegeven met een knipperende LED lampje.

HILL

Bij het HILL programma heeft u keuze uit 3 niveau's. De 3 HILL programma's hebben een programmaprofiel waarbij u bergopwaarts loopt.

RANDOM

Onder de RANDOM knop zijn verschillende programma's te vinden met verschillende programmaprofielen. Druk op de RANDOM knop totdat het gewenste programma op het scherm wordt weergegeven.

INTERVAL

Dit programma is een INTERVAL programma waarbij er 1 minuut op INCLINE niveau 2% wordt gelopen (de RUST periode) en de volgende minuut op INCLINE niveau 4% (de WERK periode). Het INTERVAL programma bestaat uit deze 2 periodes die elkaar opvolgen. De hoogte van de INCLINE kan tijdens het trainen worden aangepast m.b.v. de INCLINE UP/DOWN knoppen.

Wanneer u voor het INTERVAL programma heeft gekozen, kunt u als eerst de totale trainingstijd instellen.

Nadat u de totale trainingstijd heeft ingesteld, kunt u de tijd (TIME), hellingsniveau (INCLINE) en snelheid (SPEED) van de RUST periode instellen. Gebruik de INCLINE UP/DOWN knoppen of het numerieke toetsenbord om de waarden in te stellen en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden te bevestigen.

Vervolgens kunt u de tijd (TIME), hellingsniveau (INCLINE) en snelheid (SPEED) van de WERK periode instellen. Gebruik de INCLINE UP/DOWN knoppen of het numerieke toetsenbord om de waarden in te stellen en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden te bevestigen.

Druk op de SPEED UP knop om te beginnen met trainen. Tijdens het trainen kunt u de snelheid en helling verhogen/verlagen met de SPEED en INCLINE knoppen.

WT LOSS of CARDIO

Bij het WT Loss programma wordt de nadruk gelegd op vetverbranding en bij het CARDIO programma op het verbeteren van de conditie. Bij beide programma's wordt er gebruik gemaakt van het trainen op een bepaalde hartslag. De formules voor beide programma's zijn als volgt:

WT Loss = $(220 - \text{uw leeftijd}) * 65\%$

CARDIO = $(220 - \text{uw leeftijd}) * 80\%$

Bij het WT Loss programma traint u op 65% van uw maximale hartslag en bij het CARDIO programma traint u op 80% van uw maximale hartslag. (Uw maximale hartslag wordt berekend als $220 - \text{uw leeftijd}$).

Bij het instellen van de programma's dient u uw leeftijd in te voeren zodat de computer de Target Heart Rate (hartslag waarop u dient te trainen) kan berekenen. Tijdens het trainen wordt de snelheid/helling automatisch verhoogd/verlaagd aan de hand van uw huidige hartslag. Wanneer uw hartslag te laag is, wordt de snelheid/helling verhoogd; is uw hartslag te hoog, wordt de snelheid/helling verlaagd. Om uw huidige hartslag te meten is het noodzakelijk dat u de hartslagsensoren in de handvatten vasthoudt of een hartslagmeter in de vorm van een borstband omheeft.

GLUTE

Het GLUTE programma is een programma waarbij de nadruk wordt gelegd op het trainen van de GLUTEUS, oftewel bilspieren. Bij het GLUTE programma wordt gebruik gemaakt van de hellingfunctie; tijdens het trainen wordt het niveau van de helling

automatisch verhoogd. Er zijn 2 GLUTE programma's aanwezig onder de GLUTE knop: een programma van 30 minuten en een programma van 45 minuten.

PERSONAL TRAINER

Dit motiverende programma stelt u in staat om uw vooruitgang bij te houden gedurende een bepaalde periode. U kunt een periode instellen van 1, 2, of 3 maanden om bij te houden.

Wanneer u het programma voor het eerst heeft gekozen, zal de computer u vragen bepaalde gegevens in te voeren. Deze gegevens kunt u invoeren met behulp van de SPEED of INCLINE knoppen of het numerieke toetsenbord. Gebruik telkens de ENTER knop om een ingevoerde waarde te bevestigen.

Wanneer u de gegevens al een keer heeft ingevoerd en een trainingsprogramma selecteert, kunt u de 1 intoetsen om uw gegevens bij te houden, de 2 intoetsen om het programma aan te passen, of de SPEED UP indrukken om te beginnen te trainen.

Het instellen van Amerikaanse / Nederlandse meeteenheden

Wanneer de SportsArt TR32 banner door het scherm loopt, dient u de CHANGE knop in te drukken en deze ingedrukt houden. Vervolgens kunt u de INCLINE knoppen gebruiken om de gewenste meeteenheden te selecteren.