



XTERRA Trail Racer 3.0 Loopband

Gebruikershandleiding

Versie 1.0

Het opstarten van de loopband

De loopband werkt met behulp van een adapter. Plaats de stekker van de adapter in het stopcontact en plug de pin van de adapter in de aansluiting aan de voorzijde van de loopband (waar de motor zich bevindt). Druk vervolgens op de AAN/UIT knop. Wanneer de loopband AAN staat, brandt het licht van de knop.

Veiligheidssleutel

De loopband is voorzien van een veiligheidssleutel. Dit is een simpele magneet die te allen tijde moet worden gebruikt. Zonder dat de veiligheidssleutel is aangesloten werkt de loopband niet.

Wanneer u te ver naar achteren op de loopband loopt, zal het koort de veiligheidssleutel eruit trekken en zal de loopband direct stoppen. U dient hiervoor natuurlijk wel de veiligheidsclip aan uw kleding te bevestigen.

Opklappen 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.

Uitklappen

Onder het loopvlak dient u met u voet de veer in te drukken, het loopvlak zal vervolgens naar beneden toe komen. het loopvlak zakt automatisch naar beneden, begeleid het loopvlak wel.

De loopband is uitgerust met 4 transportwielen. Wanneer de loopband is opgeklapt kunt de de loopband verrijden.

Knoppen in handvatten

In de handvatten vindt u knoppen om de snelheid en de hellingshoek aan te passen. Rechts past u de snelheid aan en links de hellingshoek.

Sneltoetsen

U kunt de snelheid in grote stappen aanpassen door de sneltoetsen te gebruiken. Met de sneltoetsen '2,4,6,8 of 10' gaat u direct naar de gewenste snelheid. Met de sneltoetsen 2,4,6,8, of 10 kunt u direct naar het gekozen hellings level. De loopband gaat nu automatisch naar de ingestelde snelheid of hellingshoek. De maximale snelheid is 16 Km/h en de maximale hellingshoek is 10

Display

Op het display

Start knop.

Wanneer u deze knop indrukt begint de loopband na 3 seconden met een snelheid van 1.0 km/h

Stop knop

Wanneer u deze knop indrukt remt de loopband rustig af totdat deze stilstaat. Wanneer de loopband rustig afremt kunt u geen andere toetsen gebruiken. Als de snelheid lager is dan 3,5 km/h dan stopt de loopband gelijk. Druk nogmaals op stop en de instellingen worden verwijderd.

Enter

Als u deze knop indrukt kan u de leeftijd, gewicht, tijd bevestigen. Druk op de pijltjes omhoog/omlaag om de tijd afstand of calorieën in te stellen. De startsnellheid is 1km/h de loopband telt af van 3 naar 0 hierna zal de loopband beginnen

Program

Als u in het hoofdmenu zit en u drukt op de PROGAM knop kan u verschillende programma's kiezen. In totaal kunt u kiezen tussen 24 programma's elk programma kan naar gewenst tijd worden ingesteld. Ook de snelheid kan worden aangepast tijdens het gekozen programma

Speed knop

Druk op de speed knop omhoog/omlaag om de snelheid te veranderen

Incline knop

Druk op de incline knop omhoog/omlaag om de hellingshoek te veranderen

Speed shortcut knop

Snelkeuze menu er zijn 5 verschillende mogelijkheden 2,4,6,8, of 10

Incline shortcut knop

Snelkeuze menu er zijn 5 verschillende mogelijkheden 2,4,6,8, of 10

Safety key

Wanneer u de safety key van het display haalt stopt de loopband.

LET OP. Wanneer u de safety key eruit trekt heeft de loopband een korte uitloop

Fan (Ventilator)

Door op de Fan knop te drukken, kunt u de ventilator inschakelen voor de nodige verkoeling tijdens het trainen.

Werking van de computer

Direct starten

Zet de loopband aan door de stekker in het stopcontact te steken en de aan/uit knop om te zetten (de knop bevindt zich aan de voorkant onder de motor.)

Zorg ervoor dat de veiligheidssleutel is aangesloten op de loopband. Zonder de veiligheidssleutel kunt u de loopband ook niet starten.

Stap 1.

Druk op de start knop om het scherm te activeren (wanneer deze nog niet geactiveerd is)

Stap 2.

Druk op start op de loopband te starten. De loopband zal beginnen op de startsnellheid van 1 km per uur. U kunt met de snelheidstoetsen voor de gewenste snelheid kiezen. De tijd begint te lopen op het moment dat de loopband is gestart.

Stap 3.

Om de loopband af te laten remmen kunt u op de snelheidsknop drukken met de pijltjes naar beneden.

Stap 4.

Met de incline knop kunt u de hellingshoek verhogen/verlagen

Stap 5

Druk op stop om de loopband te laten stoppen wanneer u klaar bent met trainen. De loopband zal rustig afremmen wanneer u onder 1,5 km/h loop zal de loopband gelijk stoppen

Hellingshoek

- U kunt de hellingshoek instellen wanneer u dat wilt. Dus op voorhand, of tijdens een programma.
- Druk op de +/- of de up/down toetsen om de gewenste hellingshoek in te stellen. Je kan de hellingshoek ook instellen via de sneltoetsen, waardoor u in 1 stap naar de gewenste hellingshoek kunt.

Hartslag sensoren

Aan de voorkant van de computer vindt u 2 metalen plaatjes. Wanneer u deze tijdens de training vasthoudt wordt uw hartslag weergegeven op het computerscherm. U dient hiervoor beide sensoren vast te houden,

Calorieën

Op het scherm worden de calorieën die u verbruikt heeft tijdens de training weergegeven. Dit is echter een schatting en kan dus niet gebruikt worden voor medische doeleinden.

Muziek

De computer heeft ingebouwde speakers. Aan de linkerkant van de computer kun je een CD/MP3 of computer aansluiten om muziek af te spelen via de boxen. Op het computerpaneel bevindt zich geen volume knop. het volume dient u op het audio-apparaat dat u aansluit aan te passen.

Programma's

De computer bevat 6 voorgeprogrammeerde programma's, Tijdens het gekozen programma kunt u de snelheid en hellingshoek veranderen.

Programma starten

Stap 1

Zorg dat de loopband in stop positiestaat. Druk daarna op PROGRAM en kies het gewenste programma, door meerdere malen op PROGRAM te drukken gaat u door de verschillende programma's.

Stap 2

Druk op ENTER om eerst de **leeftijd** dan het **gewicht** en daarna de **tijd** in te stellen. Daarna volgende de MAX snelheid en de MAX incline. Door de pijltjes kunt u de gegevens instellen

Stap 3

Wanneer u op start drukt zal de loopband beginnen met de training.

Stap 4

De snelheid en hellingshoek kan tijdens de training worden aangepast door op de Up/Down knop te drukken

Stap 5

3 seconden voor het eind van de training zal u worden gewaarschuwd door een buzzer

User 1 User 2 Programma's

In de User 1 kunt u zelf u eigen trainingsschema maken. Volg de stappen hieronder en maak u eigen schema

Stap 1

Zorg dat de loopband in stop positie staat. Dit kan worden gedaan door 2 maal op de STOP knop te drukken. Druk daarna op PROGRAM. Als u bij USER aankomt drukt u op ENTER.

Stap 2

U kunt u naam ingeven, door middel van de pijltjes. Druk op ENTER om de letter te bevestigen.

Stap 3

Vervolgens voert u de leeftijd, gewicht en tijd in. Druk op ENTER om naar de volgende stap te gaan.

Stap 4

Nu kunt u de snelheid instellen per blokje dat u ziet op het display. Door op de speed knop omhoog/omlaag te drukken zal de snelheid per blokje veranderen. Wanneer alle blokjes zijn ingevoerd zal hij automatisch doorgaan naar de volgende stap.

Stap 5

Nu kunt u de Incline invoeren dit is de hellingshoek waar u op wilt trainen. Wanneer alle blokjes zijn ingevoerd kunt u op start drukke om de training te beginnen..

Error codes

E0; De veiligheidssleutel is niet bevestigd, bevestig de veiligheidssleutel en u kunt weer doorgaan.

E1. Ontvangt geen RPM signaal van de voorste rollers.

E3. IJkingsfout. Meet geen waarde