



XTERRA Trail Racer 6.8 Loopband

Gebruikershandleiding

Versie 1.0

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

Verplaats de loopband alleen wanneer deze is opgeklapt!

Opklappen

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.

- Trek de pin uit die zich aan de zijkant van het loopvlak bevindt. Til daarna de loopplank aan de achterkant omhoog totdat u een klik hoort. De loopplank staat nu "op slot" en is te verrijden.

Uitklappen

Duw het loopvlak een klein stukje omhoog En druk met de voet tegen de veer aan. Begeleid het loopvlak vervolgens naar beneden toe. Rond heuphoogte zakt het loopvlak automatisch naar beneden.

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

Knoppen in handvatten

Op de handvatten vindt u knoppen op 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.

Druk op de Snelheid (speed) of de Hellingshoek (Incline) toets en toets vervolgens de snelheid of hellingshoek in die u in wenst te stellen. De loopband gaat nu automatisch naar de ingestelde snelheid of hellingshoek. De maximale snelheid is 18 Km/h en de maximale hellingshoek is 15%

Display

Fan (Ventilator)

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

Incline knop

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

Enter knop

Druk op de enter knop als de ingevoerde gegevens kloppen.

Program knoppen

Aan de linker en rechter zijde vindt u de verschillende programma's

Speed knop

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

Display knop

Met de display knop kunt u wisselen tussen het trainingsverloop (incline en speed) En u kunt zien hoever u bent in de ronde.

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.

Speed shortcut knop

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

Incline shortcut knop (Hellingshoek)

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

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 moter.)

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 om de loopband te starten. De loopband zal beginnen op de startsnelheid 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.

Selecteer de hellingshoek door de toetsen op het computerpaneel, of de knoppen in de handvatten te gebruiken.

Stap 4.

Druk op stop om de loopband te stoppen wanneer u klaar bent met trainen.

Pauze/stop/reset

Stap 1.

Wanneer u bezig bent met een training, kunt u deze pauzeren door 1 x op de rode stop knop te drukken. De loopband zal stoppen en de hellingshoek zal naar niveau 0 gaan. Alle trainingswaarden worden gepauzeerd. Na 10 minuten zal de loopband zichzelf automatisch resetten en worden alle trainingswaarden weer op 0 gezet.

Stap 2.

Om de training na een korte pauze af te maken, druk dan op de start knop. De training gaat nu verder waar u gebleven was.

- U maakt gebruik van de pauze functie wanneer u de stop toets 1 x indrukt. Wanneer u de stop toets 2 x indrukt eindigt het programma en wordt de training weergegeven. Wanneer u 3 x op de stop toets drukt gaat de computer terug naar het beginscherm. Wanneer u de stop toets 3 seconden lang indrukt wordt de computer gereset.

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.

Trainingsweergave Incline/Speed

9 kolommen incline en 9 kolommen speed, geven elk segment van de training weer. De kolommen geven alleen bij benadering de snelheid en de hellingshoek weer. De kolommen staan niet specifiek voor een waarde, maar een bepaald percentage van de snelheid/hellingshoek, zodat u de intensiteit kunt vergelijken.

400 meter ronde

De 400 meter (1 ronde) wordt weergegeven op het scherm. Het knipperende segment laat zien hoever u bent in de ronde. Nadat u de ronde heeft voltooid, begint dit weer opnieuw. Op het scherm vindt u een teller die het aantal rondes bijhoudt die u heeft afgelegd.

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 rechterkant 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.

Uitzetten loopband

1. De loopband schakelt automatisch uit (slaapstand) wanneer deze 20 minuten niet in gebruik is. In de slaapstand gebruikt de loopband maar heel weinig energie. Ongeveer evenveel als een tv wanneer die uit staat.
2. Verwijder de veiligheidssleutel.
3. Zet de hoofdschakelaar aan de voorzijde van de loopband (bij moter) uit.

Programma's

De computer bevat 6 voorgeprogrammeerde programma's, 2 Userprogramma's, 1 Fitness programma en 2 HRC programma's. Elk voorgeprogrammeerd programma heeft een voorgeprogrammeerde maximum snelheid en hellingshoekniveau welke u kunt zien wanneer u voor het desbetreffende programma kiest. De maximum snelheid die bereikt wordt in het programma wordt weergegeven op het LCD-scherm.

Voorgeprogrammeerd programma starten

Stap 1.

Kies voor een programma door op 1 van de programma knoppen te drukken. (X country, Ascent, Glute Blast, Adventure, Xtreme, Interval) Druk op **enter** om het programma te selecteren. Je kunt nu de aanwijzingen op de computer volgen, of direct op **start** drukken om de training te starten.

Stap 2.

Nadat u op enter gedrukt heeft zal de **AGE** (leeftijd) op het scherm beginnen te knipperen. U kunt uw leeftijd aanpassen door de +/- toetsen te gebruiken. Het instellen van de leeftijd heeft effect op het hartslagprogramma. Druk op **enter** om uw leeftijd te bevestigen. Het instellen van uw leeftijd bepaald uw aanbevolen maximale hartslag. De hartslagfunctie is gebaseerd op een x percentage van uw maximale hartslag. Het is dus belangrijk om uw juiste leeftijd in te voeren op het moment dat u gebruik maakt van het hartslagprogramma.

Stap 3.

Nadat u op enter heeft gedrukt zal u **WEIGHT** (gewicht) op het scherm weergegeven zien worden. Gebruik de +/- knoppen om uw gewicht in te stellen. Op basis van het door u ingestelde gewicht wordt het calorieverbruik bepaald.

- Belangrijk om te weten is dat geen enkele machine exact uw calorieverbruik kan meten omdat deze nu eenmaal van teveel factoren afhankelijk is. Wanneer iemand exact even lang en exact even zwaar als u is, kan het calorieverbruik van die persoon sterk van de uwe afwijken. De calorie verbruikmeter is dan ook puur bedoeld om de vooruitgang in uw trainingen te monitoren.

Stap 4.

Na het invullen van uw gewicht zal de tijd beginnen te knipperen. De tijd is in te stellen met de +/- toetsen. Druk na het instellen van de gewenste trainingstijd wederom op **enter**. (U kunt wanneer u dat wilt op elk moment tijdens de instellingen op start drukken om het programma te starten.)

Stap 5.

U kunt vervolgens de maximale snelheid van het programma instellen. Deze zal knipperen en is in te stellen met de speed +/- toetsen. Elk programma heeft een eigen maximale snelheid, maar u kunt deze zelf naar eigen inzicht aanpassen.

U bent nu klaar met de programmering van uw training. Druk op **start** om de training te beginnen, of druk op **stop** om een scherm terug te gaan wanneer u ingestelde data wilt aanpassen.

De loopband heeft 6 verschillende programma's die zijn ontworpen voor verschillende soorten training. Op pagina 14 in de bijgeleverde Engelstalige handleiding, kunt u de bijhorende grafieken zien.

X country

Snelheid

Bij dit programma zal de snelheid snel oplopen, en houdt zijn snelheidsniveau rond de 5-6 kmh. Het geeft het effect van offroad rennen zoals de naam al zegt cross country.

Hellingshoek

De hellingshoek zal geleidelijk oplopen tot een maximale helling van 4-5 % en zal wanneer het hoogste punt bereikt is snel omlaag gaan,

Ascent (heuvel)

Snelheid:

Dit programma volgt een driehoek of pyramide type training die geleidelijk op en afloopt van ongeveer 10% van de maximale snelheid, tot de maximum snelheid (die ongeveer 10% van de tijd vastgehouden blijft) tot weer 10% van de maximale snelheid.

Hellingshoek:

De helling loopt meer geleidelijk op en af. De maximale helling bevindt zich in het midden van het programma en duurt ongeveer 10% van de totale training.

Glute Blast (Vet verbranding)

Snelheid:

Dit programma brengt u na een snelle opbouw tot de maximale snelheid (afhankelijk van de door u ingestelde maximale snelheid) die ongeveer 2/3 van de totale tijd wordt vastgehouden.

Hellingshoek:

U bouwt hier snel op naar de maximale hellingshoek die ongeveer 90% van de trainingstijd gehandhaafd blijft.

Adventure

Snelheid

Dit programma heeft een snelle opbouw in snelheid, waarna de snelheid licht op en neer schommelt. Uw hartslag zal hierdoor verschillende keren stijgen en weer zakken voordat u aan de snelle cooling down begint. Dit zorgt ervoor dat uw hartspier wordt versterkt en de longcapaciteit wordt verhoogt.

Incline

Het hoogteverschil in dit programma is gemiddeld. Er zijn verschillende kleine heuveltjes.

Xtreme (Kracht)

Snelheid:

Dit programma loopt geleidelijk op in snelheid tot een maximale snelheid van 100% van de ingestelde maximale snelheid. Deze maximale snelheid wordt ongeveer 25% van de trainingstijd aangehouden. Dit zal helpen om kracht en spierconditie op te bouwen in de onderste extremiteiten.

Hellingshoek:

De helling in dit programma is een snelle klim die op het hoogste punt even vastgehouden wordt, waarna deze weer snel daalt.

Interval

Dit programma wisselt snelheden met een hoge intensiteit af met snelheden met een lage intensiteit. Dit programma maakt gebruik van en activeert uw snelle spiervezels die worden gebruikt in een intensieve korte training. Uw cardiovasculaire systeem wordt hierdoor geprogrammeerd om efficiënter met uw zuurstof om te gaan waardoor u dus makkelijker een bepaalde snelheid vol kunt houden.

Fitness programma

Bij dit programma zult u niet alleen maar een cardio training ondergaan, ook zult u een kracht training volgen, Er zullen 5 cardio en 5 kracht trainingen volgen, u kunt de tijd tussen de twee zelf instellen de tijd ligt tussen de 15seconden en 1 minuut.

Het programma zal beginnen met een warming up van 3 minuten.
Opbouw warming-up:

1 minuut 1.6 kmh
1 minuut 3.2 kmh
1 minuut 4.8 kmh

Daarna zal het fitness/kracht programma beginnen.

STAP 1

Druk op **Fitness** om het fitness programma te starten.

STAP 2

Druk vervolgens op ENTER om u leeftijd in stellen. Druk op ENTER om daarna u gewicht in te stellen.

STAP 3

Nu kunt u de MAX snelheid invoeren, druk ENTER om verder te gaan.

STAP 4

U kunt nu de MAX Hellingshoek invoeren, druk ENTER om verder te gaan.

STAP 5

Stel het alleen interval trainingen in 10x , 20x of 30x. Druk ENTER om verder te gaan.

STAP 6

Stel de tijd in hoelang u de interval training wilt laten duren. Druk ENTER om verder te gaan

STAP 7

Stel de herstel tijd in. Druk ENTER om verder te gaan

STAP 8

Druk START om te beginnen

User programs (Gebruiker programma's)

Het User programma stelt u in staat zelf een programma samen te stellen.

Stap 1

Druk op **User 1**, of **User 2** om een userprogramma te starten.

Stap 2

Na het kiezen van de **User** kunt u uw naam instellen. Volg hiervoor de instructies op het scherm volgen. Gebruik hiervoor de **+/-** toetsen en de **enter** toets om te bevestigen. (U kunt maximaal 7 letters invoeren)

Stap 3

Vervolgens wordt gevraagd om uw leeftijd in te voeren (AGE). Stel uw leeftijd in en druk op **enter**,

Stap 4

Stel nu uw gewicht (weight) in. Deze waarde is van belang bij de berekening van uw calorieverbruik. Sluit af met **enter**.

Stap 5

Op het scherm zult u nu de tijd zien knippen. U kunt nu de tijd naar wens aanpassen. De standaard ingestelde tijd is 10 minuten.

Stap 6

U ziet nu de snelheid knippen. Met behulp van de **+** en **-** knop kunt u de maximale snelheid die in het programma gehaald kan worden aanpassen.

Stap 7

Vervolgens begint de eerste kolom te knippen. Gebruik de **+** of **-** knop om de snelheid van de eerste kolom aan te passen. Wanneer u op **enter** drukt zal kolom 2 knippen. Op deze manier dient u alle 9 kolommen in te stellen. Na het instellen van de laatste kolom begint kolom 1 weer te knippen. U kunt nu op dezelfde manier als met de snelheid, de hellingshoek per kolom instellen.

Stap 8

Druk na het instellen van de kolommen op snelheid en hellingshoek op **start** om het programma te beginnen en de gegevens op te slaan, of druk op **enter** om een scherm terug te gaan.

Hartslagprogramma starten

Om gebruik te maken van dit programma dient u de borstband om te hebben.

Beide hartslagprogramma's werken hetzelfde, het enige verschil is dat HR1 (Hartslag programma 1) is ingesteld op 60% en HR2 op 80% van uw maximale hartslag. Volg om een hartslagprogramma te starten onderstaande instructies, of kies voor HR1 of HR2 en volg na op enter gedrukt te hebben de instructies op de computer. ZIE bladzijde 18

Wanneer u een hartslagzone heeft ingesteld zorgt het programma ervoor dat de hartslag gehandhaafd blijft met een uitloop van 3-5 slagen.

1. Druk op **HR1** (60%) of **HR2** (80%) en druk vervolgens op **enter**.
2. U wordt nu gevraagd uw leeftijd (AGE) in te voeren. U kunt uw leeftijd selecteren door de **+** en **-** toetsen te gebruiken. Druk daarna op enter om de waarde vast te leggen en naar de volgende instelling te gaan.
3. U wordt nu gevraagd uw gewicht in te stellen. U kunt hiervoor wederom de **+/ -** toetsen gebruiken en bevestigen met enter.
4. Vervolgens de tijd. Bepaal de gewenste trainingstijd met de **+/ -** toetsen en druk op enter.
5. U kunt nu uw gewenste hartslag instellen (target) Deze hartslag zal het programma aan proberen te houden tijdens de training. Wanneer u op 60% of 80% wilt trainen, hoeft u dit dus niet verder in te stellen. Na het instellen van de hartslag kunt u op start drukken om de training te starten. Wanneer u een instellen wilt aanpassen, druk dan op de stop toets om een scherm terug te keren.
6. Wanneer u de training's intensiteit tijdens de training wilt aanpassen, verhoog of verlaag deze dan door de knoppen op het rechter handvat te gebruiken. U past daarmee de ingestelde hartslag aan.
7. Tijdens de training kunt u door het instellingen scrollen met gebruik van de enter toets.
8. Wanneer het programma is afgelopen, kunt u op start drukken om het programma nogmaals te starten of op stop om het programma te verlaten.