



COMPUTERFUNCTIE

- | | | |
|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| A Instant helling | G Instant snelheid | M Stop |
| B Helling omhoog | H Programmabegeleiding | N Veiligheidsleutel |
| C Program (Programma) | I Snelheid omlaag | |
| D Helling omlaag | J Ventilator | |
| E Select (Selecteren) | K Snelheid omhoog | |
| F Start | L MP3-ingang | |

KNOPBEDIENING

Program (Programma)

Selecteert het gewenste programma (P01 - P24, HRC 01-02)

Select (Selecteren)

Om de tijd, afstand en calorieën te selecteren

Start

Begint het programma

Stop

Om het apparaat op elk moment te stoppen tijdens de training. De loopband zal vertragen en volledig stoppen. Alle gegevens worden naar nul gereset

Snelheid + / -

Snelheid verhogen/verlagen tijdens de training

Helling + / -

Helling verhogen/verlagen tijdens de training

Instant snelheid

Gebruik deze functie om de exacte snelheid te selecteren terwijl u hardloopt

Instant helling

Gebruik deze functie om de exacte helling te selecteren terwijl u hardloopt

Ventilator

Gebruik deze knop om de ventilator te openen/sluiten

MP3-ingang

Biedt een aansluiting voor een persoonlijke MP3-speler via de geleverde kabel. Muziek wordt afgespeeld via ingebouwde luidsprekers en het volume wordt geregeld via het apparaat en de volumeknoppen op de console.

Veiligheidsleutel

Inbegrepen op dit apparaat is een rode veiligheidssleutel. Het apparaat werkt niet tenzij deze in het apparaat wordt gestoken. Het doel ervan is om het apparaat direct te stoppen in geval van nood. De computer geeft "veiligheidsleutel losgekoppeld" weer als deze niet goed in de loopband is bevestigd. De klem aan het andere uiteinde van de veiligheidssleutel moet te allen tijde aan de gebruiker worden bevestigd tijdens de training om ervoor te zorgen dat het apparaat direct stopt in geval van nood.

COMPUTERPROGRAMMA'S

Handmatige modus omvat normale modus en aftelmodus voor tijd, calorieën en afstand.

P0	Handmatige modus
P1 - P24	Vooraf ingestelde trainingsprogramma's
HRC 01 - HRC 02	Hartslagcontroleprogramma

P0 Handmatig programma

Normale modus

1. Druk vanuit Standby op START om direct de handmatige modus te starten.
2. De snelheid en helling van de loopband kan op elk moment tijdens een training handmatig worden afgesteld met behulp van de knoppen SNELHEID +/- of HELLING +/-.
3. Druk op de knop STOP om de training te stoppen. De loopband schakelt onmiddellijk naar de afkoelmodus.
4. Haal de VEILIGHEIDSSLEUTEL eruit om de werking van de motor te stoppen of druk tweemaal op STOP.

Aftelmodus voor tijd, afstand en calorieën

1. Druk vanuit Standby op SELECT (SELECTEREN) om TIME (TIJD), DISTANCE (AFSTAND) en CALORIES (CALORIEËN) te kiezen. Zodra u deze hebt geselecteerd, gebruikt u Helling +/- om de vereiste instelling te wijzigen en drukt u op START om te beginnen.
2. De TIME (TIJD), DISTANCE (AFSTAND) of CALORIES (CALORIEËN) telt af vanaf de selectie.
3. Zodra het aftellen is voltooid, piept de computer om het einde van het programma aan te geven en toont het snelheidsvenster "END" (einde). Na 5 seconden piept de computer en worden alle instellingen teruggezet naar nul.

P01-P24

Dit zijn de vooraf ingestelde programma's waarin de snelheid of helling van het apparaat automatisch worden gewijzigd tijdens de training.

Opmerking: Als SNELHEID/HELLING door de gebruiker wordt aangepast tijdens deze programma's, schakelt de computer terug naar de vooraf ingestelde SNELHEID/HELLING bij het volgende segment van het programma.

1. Vanuit het scherm Standby drukt u op de knop PROGRAM (PROGRAMMA) om het vereiste programma te selecteren.
2. Druk op START om te selecteren en begin de vooraf ingestelde tijd te gebruiken.
3. De standaard trainingstijd voor deze programma's is 30 minuten. Deze tijd kan worden aangepast door op de knoppen HELLING +/- te drukken voordat u op START drukt.
4. Tijdens deze programma's worden de instellingen voor snelheid en helling in 16 segmenten opgedeeld. De tijd voor elk segment hangt af van de totaal geselecteerde tijd. Een programma van bijvoorbeeld 16 minuten = 16 segmenten van 1 minuut. Daarom zou de snelheid/helling na elke 1 minuut wijzigen. De tijden verschillen om opwarmen en afkoelen mogelijk te maken.
5. De console telt af en piept elke keer 3 seconden wanneer de SNELHEID/HELLING wordt gewijzigd.

Omschakelen van MPH naar KPH

De snelheid en afstand kunnen worden ingesteld om te werken in MPH en KPH. Schakelen tussen deze twee.

1. In de Standby-modus drukt u op de toets PROGRAM (programma) en daarna steekt u de VEILIGHEIDSSLEUTEL in het apparaat.
2. Het scherm geeft MPH of KPH aan.
3. Druk op SNELHEID + of HELLING + om te wijzigen.
4. Verwijder de VEILIGHEIDSSLEUTEL en steek de VEILIGHEIDSSLEUTEL er opnieuw (snelheid wordt ingesteld op 0,5 voor MPH of 0,8 voor KPH).

Hartslagcontroleprogramma

1. Druk op de toets PROGRAM (programma) om het HRC-programma te selecteren. Op het scherm verschijnt "HRC 1 and HRC 2" (u kunt ook de toets Snelheid +/- of de toets Helling +/- gebruiken). Druk daarna op de toets SELECT (selecteren).
2. Gebruik de toetsen +/- om de doelwaarde voor de hartslag in te stellen en druk op SELECT (SELECTEREN).
3. Gebruik de toetsen +/- om de trainingstijd in te stellen en druk daarna op START om de training te beginnen.

OPMERKING - U moet een draadloze borstband dragen en wachten tot de console deze ontvangt en uw hartslag weergeeft. Daarna kunt u op START drukken (niet inbegrepen).