

BRUGERVEJLEDNING TIL JETSTREAM LØBEBÅND MODEL JFT-4600

Computer



Quickstart

Tryk på den grønne pil og båndet starter på 1 km/t. Brug "SPEED" taster, eller quick-taster (3, 6 og 9) til at ændre hastigheden. Brug INCLINE taster eller quick-taster (3, 6 og 9) til at ændre hældningen. Hældning kan kun justeres mens båndet kører.

Programmer

M. Manuelt program
P1. - P25. Faste programmer

Tryk på "MODE" tasten for at vælge mellem faste programmer. Når det ønskede program vises trykkes på "START" og programmet starter.

Fremgangsmåde

Manuelt program (M)

Dette er programmet løbebåndet starter i når det tændes, eller man har trykket "CLEAR/SET". Når programvalget er bekræftet med "CLEAR/SET" blinker Time, og der kan med "SPEED" tasterne (+/-) indstilles en ønsket træningstid. Ønsker man istedet at indsætte en bestemt distance eller et kaloretal, trykkes gentagene gange på "CLEAR/SET" indtil det ønskede blinker i displayet, og dette kan indstilles med "SPEED" tasterne (+/-). Indstil kun den ønskede funktion. Tryk på den grønne pil for at starte programmet.

Faste programmer

P1. - P25. er faste programmer med hvert sit forløb, og som varer 30 minutter. Tryk gentagene gange på "MODE" tasten til det ønskede program vises. Tryk på den grønne pil og programmet starter.

Bluetooth

JFT-4600 er kompatibel med Appen eHealth.

Tasternes funktioner

DEN GRØNNE PIL (START):

Tast til at starte løbebåndet.

DEN RØDE FIRKANT (STOP):

Tast til at stoppe løbebåndet. Trykkes der én gang sættes programmet på pause. Trykkes der én gang til, nulstilles computeren.

MODE:

Bruges til at vælge mellem alle programmerne.

CLEAR/SET:

Bruges til at bekræfte og bladere mellem de forskellige indstillingsmuligheder i manuelt program. Holdes knappen nede i 3 sekunder, nulstilles computeren.

SPEED:

Med "+ / -" tasterne justeres hastigheden mellem 1 og 16 km/t, når et af programmerne er startet. Inden programstart bruges tasterne til indstilling af Tid, Distance eller Kalorie i manuelt program.

INCLINE:

Med "+ / -" tasterne justeres hældning mellem niveau 1 og 15. Ændring af hældning kan gøres mens båndet kører.

QUICKTASTER SPEED:

Med Quick tasterne kan hastigheden hurtigt justeres til 3, 6 og 9 km/t. Dette kan også gøres efter programstart.

QUICKTASTER INCLINE:

Med Quick tasterne kan hældningen hurtigt justeres til niveau 3, 6 og 9. Dette kan gøres efter programstart.

Displayets visning

TIME:

Viser Tid i min. og sek. Der er mulighed for nedtælling i manuelt program. (se under fremgangsmåde)

DISTANCE:

Viser Distance i km. Der er mulighed for nedtælling i manuelt program. (se under fremgangsmåde)

SPEED:

Viser den aktuelle Hastighed (1-16 km/t.)

CALORIES:

Viser Kalorieforbrug. Der er mulighed for nedtælling i manuelt program. (se under fremgangsmåde)

PULSE:

Viser Pulsen. Når der holdes omkring håndtagene, så håndfladerne lægger over de blanke flader, måles Pulsen. Der skal holdes på begge håndtag samtidig, hvorefter der går nogle sekunder inden Pulsen vises.