

# BRUGERVEJLEDNING TIL JETSTREAM LØBEBÅND MODEL JLR-4200

## Computer



### Quickstart

Tryk på "START" og båndet starter på 1 km/t. Brug SPEED taster, quick-taster (2, 4, 6, 8, 10 og 12 eller tasterne på side-håndtaget til at ændre hastigheden.

### Programmer

M.	Manuelt program
P1. - P15.	Faste programmer

Tryk på "MODE" tasten for at vælge mellem faste programmer. Når det ønskede program vises trykkes på "START/STOP" tasten, og programmet går i gang.

### Fremgangsmåde

#### Manuelt program (M)

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

#### Faste programmer

P1. - P15. er faste programmer med hvert sit forløb. Tryk gentagene gange på "MODE" tasten til det ønskede program vises. Tryk "START" og programmet starter. I tillægs vejledningen vises programforløb og hastigheder for disse programmer.

## Program beskrivelse

### Manuelt program (M):

Et program, hvor bruger selv justerer Hastighed.

### Faste programmer (P1 - P15):

Faste programmer, hvor maskinen selv regulerer Hastigheden. Hvert program varer 30 minutter.

## Tasternes funktioner

### START:

Tast til start af løbebåndet. Der gives 3 bip-lyde inden båndet starter.

### STOP:

Tast til stop af løbebåndet

### MODE:

Bruges til at vælge mellem alle programmerne.

### SET:

Nulstiller computeren og bruges til at bladre mellem de forskellige indstillingsmuligheder i manuelt program.

### SPEED:

Med "+ / -" tasterne justeres Hastigheden mellem 1 og 14 km/t, når et af programmerne er startet. Inden programstart bruges tasterne til indstilling af Tid, Distance og Kalorie i manuelt program.

### QUICKTASTER SPEED:

Quick tasterne vil før / efter programstart vælge / ændre Hastigheden til den valgte: (2, 4, 6, 8, 10 og 12 km/t.)

## Displayets visning

### TIME:

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

### DISTANCE:

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

### SPEED:

Viser den aktuelle Hastighed (1-14 km/t.)

### CALORIES:

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

### PROGRAM:

Her vises det aktuelle programnummer.

### 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.

## Info vedr. Bluetooth.

Download Fitshow App fra App Store eller Google play. Når computer forbindes med en mobil enhed via bluetooth, går den i off mode, og løbebånd styres fra App. For at tænde computeren igen skal app deaktiveres og bluetooth slukkes.

# LØBEBÅND MODEL JLR-4200 PROGRAMPROFILER - 1



