

BRUGERVEJLEDNING TIL JETSTREAM LØBEBÅND MODEL JDM-5200

Computer



Self-Check

Inden løbebåndet tages i brug første gang skal det kalibreres.

Fjern sikkerhedslinen, tryk "MODE" og hold den nede, mens sikkerhedslinen monteres. Tryk på "ON/OFF" 2 gange og maskinen begynder kalibrering. Stå ikke på båndet i kalibreringsmode. Efter endt kalibrering vises 888 til højre i displayet, tryk og hold "CLEAR/RESET" nede i 3 sekunder for at afslutte kalibrering. Båndet er nu klar til brug.

Quickstart

Tryk på "ON/OFF" og båndet starter på 1 km/t. Brug "+ / -" taster eller quicktaster (3, 6 og 9) til at ændre hastigheden. På samme måde indstilles hældning til den ønskede position.

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 "ON/OFF" tasten, og programmet går i gang.

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 kalorietal, 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 "ON/OFF" for at starte programmet. Indstil nu den ønskede hastighed samt hældningsprocent.

Faste programmer

P1. - P25. er faste programmer med hvert sit forløb. Tryk gentagene gange på "MODE" tasten til det ønskede program vises. Tryk "ON/OFF" og programmet starter. I den originale engelske vejledning vises programforløb for disse programmer med både hastigheder og hældningsprocenter.

Program beskrivelse

Manuelt program (M):

Et program, hvor bruger selv justerer Hastighed og Hældning.

Faste programmer (P1 - P25):

Faste programmer, hvor maskinen selv regulerer Hastighed og Hældning. Hvert program varer 30 minutter.

Tasternes funktioner:

ON/OFF

Tast til start og stop af programmerne. Der gives 3 bip-lyde inden båndet starter.

MODE:

Bruges til at vælge mellem programmerne P1-P25, samt funktionsskift af visning af puls/Kalorieforbrug i display.

CLEAR/SET:

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

SPEED:

Med "+ / -" tasterne justeres Hastigheden mellem 1 og 20 km/t, når et af programmerne er startet. Inden programstart bruges tasterne til indstilling af Tid, Distance og Kalorie.

INCLINE:

Med "+ / -" tasterne justeres Hældningen på løbebåndet mellem 1 og 20 % Hældning.

QUICKTASTER SPEED:

Quick tasterne vil før / efter programstart vælge / ændre Hastigheden til den valgte: (3, 6 og 9 km/t.)

QUICKTASTER INCLINE:

Quick tasterne vil før / efter programstart vælge / ændre Hastigheden til den valgte: (3, 6 og 9 % hældning)

Rudernes visning:

TIME: Viser Tid i min. og sek. Der er mulighed for nedtælling fra 1-99 min. (se under fremgangsmåde)

INCLINE: Viser båndets Hældning (1 - 20%)

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. Trådløst puls bælte kan også benyttes.

DISTANCE: Viser Distance i km. Der er mulighed for nedtælling fra 1-999 km. (se under fremgangsmåde)

CALORIES: Viser Kalorieforbrug. Der er mulighed for nedtælling fra 1-999 kalorier (se under fremgangsmåde)

SPEED: Viser den aktuelle Hastighed (1-20 km/t.)