

BRUGERVEJLEDNING TIL JETSTREAM LØBEBÅND MODEL PST-5100

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 "START" 2 gange og maskinen begynder kalibrering. Stå ikke på båndet i kalibreringsmode. Løbebåndet stopper automatisk efter endt kalibrering, og går til startskærmen.

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 håndtag til at ændre hastigheden. Brug INCLINE taster, quick-taster (2, 4, 6, 8, 10 og 12) eller tasterne på håndtag til at ændre hældningen.

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 "SET/RESET". Når programvalget er bekræftet med "SET/RESET" 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/RESET" 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. - 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 "START" og programmet starter. I den originale vejledning vises programforløb og hastigheder for disse programmer.

Tasternes funktioner

START:

Tast til at starte løbebåndet. Der gives 3 bip-lyde inden båndet starter.

STOP:

Tast til at stoppe løbebåndet.

MODE:

Bruges til at vælge mellem alle programmerne.

SET/RESET:

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 20 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.

QUICKTASTER SPEED:

Med Quick tasterne kan hastigheden hurtigt justeres til 2, 4, 6, 8, 10 og 12 km/t. Dette kan også gøres efter programstart.

QUICKTASTER INCLINE:

Med Quick tasterne kan hældningen hurtigt justeres til niveau 2, 4, 6, 8, 10 og 12. Dette kan også gøres efter programstart.

VOLUME:

Her justeres lydstyrke for ekstern afspiller.

FAN:

Her tændes og slukkes den indbyggede blæser.

HRC:

Efter valg af HRC, indtastes med "SPEED" taster den ønskede maks. puls. 60% er optimal for fedtforbrænding og 85% er optimal for konditionstræning.

220 - Alder = Brugers Maxpuls

(I det pulsstyrede program skal computeren kunne registrere puls. Der kan her holdes ved de blanke flader, eller bruges pulsbælte) Tryk "START" og indstil den ønskede hastighed. Løbebånd justerer nu selv hældning så pulsen kommer til at ligge i det valgte område.

BODYFAT:

Efter valg af BODYFAT indtastes med "SPEED" taster vægt, højde, alder og køn. Alle valg bekræftes med "SET/RESET".

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 (1-20 km/t.)

CALORIES:

Viser Kalorieforbrug. Der er mulighed for nedtælling i manuelt program. (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.