

BRUGERVEJLEDNING TIL JETSTREAM LØBEBÅND MODEL JXT-4400

Computer



Self-Check

Inden løbebåndet tages i brug første gang skal det calibreres. Fjern sikkerhedslinien, tryk "MODE" og hold den nede, mens sikkerhedslinien monteres. Tryk på "START/STOP" 1 gang og maskinen begynder calibrering. Stå ikke på båndet i calibreringsmode. Løbebåndet stopper automatisk efter endt calibrering, og går til startskærmen.

Quickstart

Tryk på "START/STOP" og båndet starter på 1 km/t. Brug SPEED taster, quick-taster (2, 4, 6, 8, 10 og 12 eller tasterne på sidehåndtaget 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 "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 "START/STOP" 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/STOP" og programmet starter. I tillægsvejledningen 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/STOP:

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

MODE:

Bruges til at vælge mellem alle programmerne.

CLEAR/SET:

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

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 og Kalorie.

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 (1-16 km/t.)

CALORIES:

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

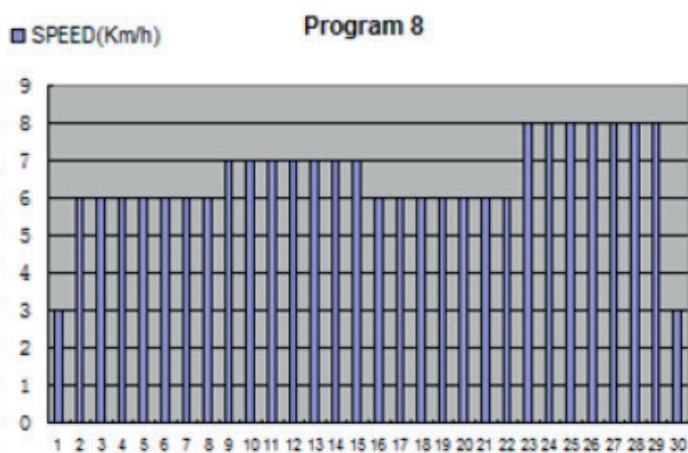
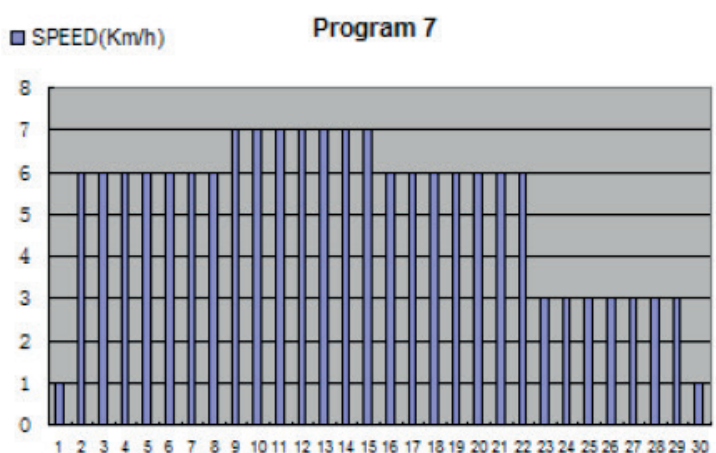
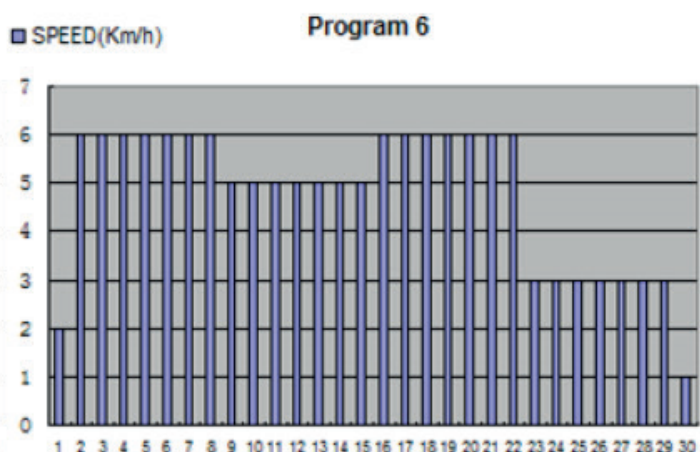
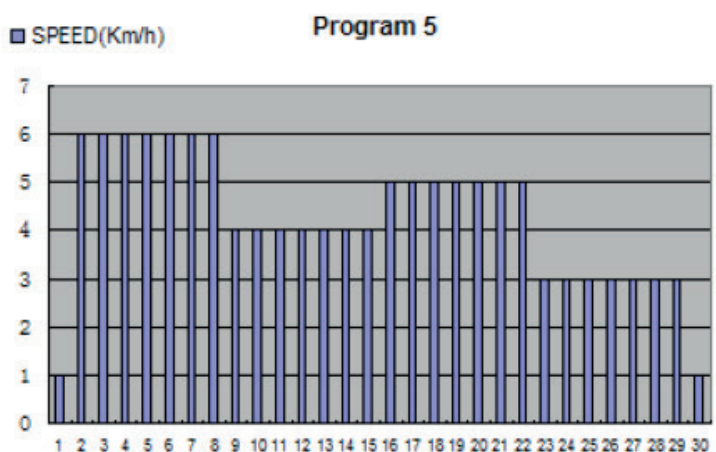
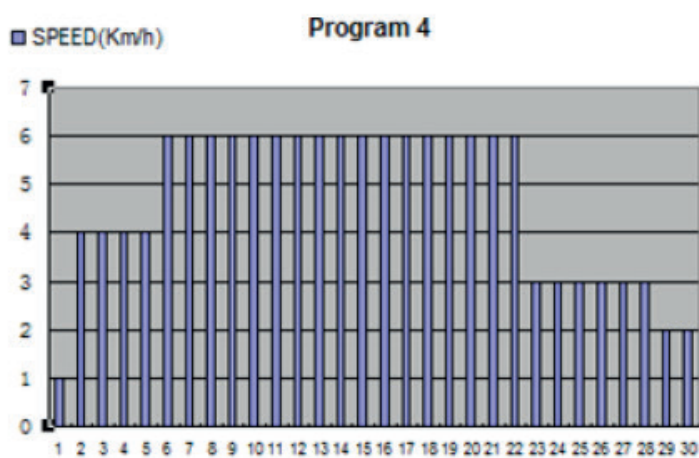
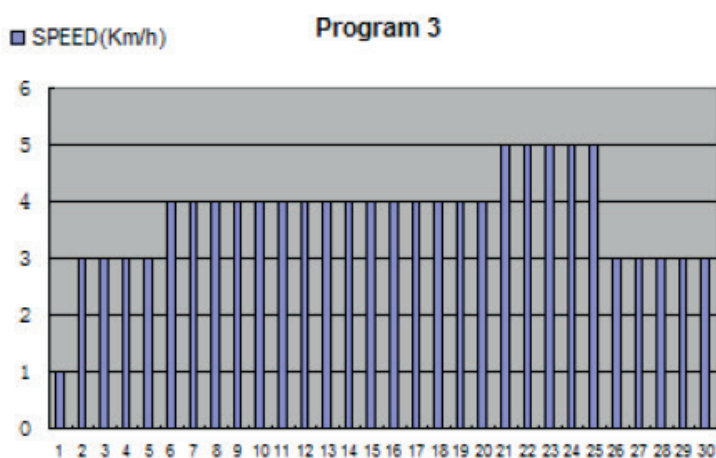
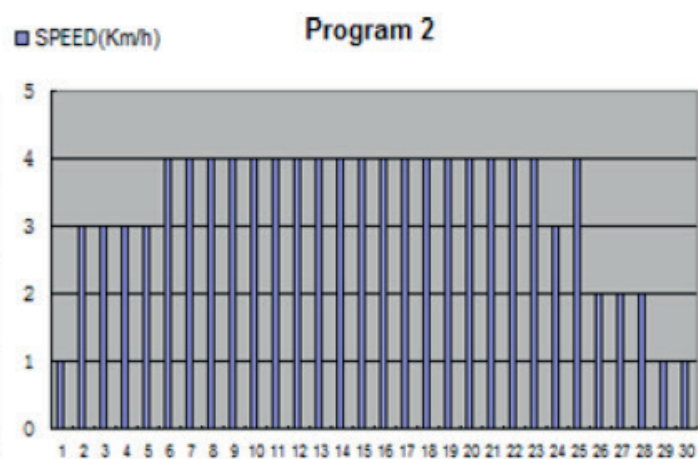
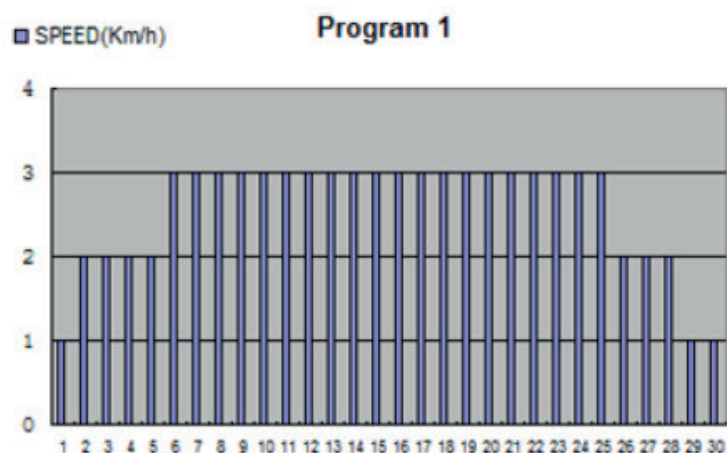
PROGRAM:

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.

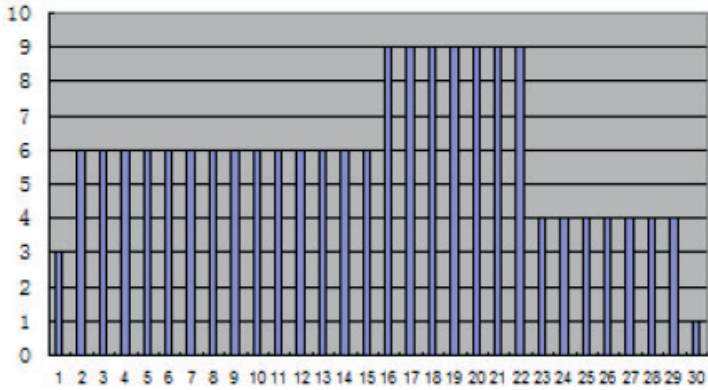
JXT-4400 løbebånd – Programforløb 1



JXT-4400 løbebånd – Programforløb 2

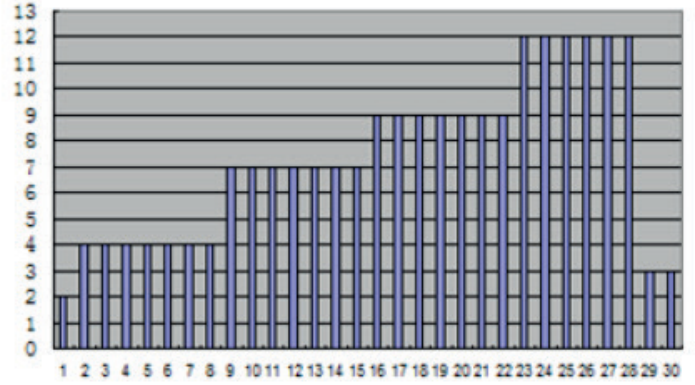
■ SPEED(Km/h)

Program 9



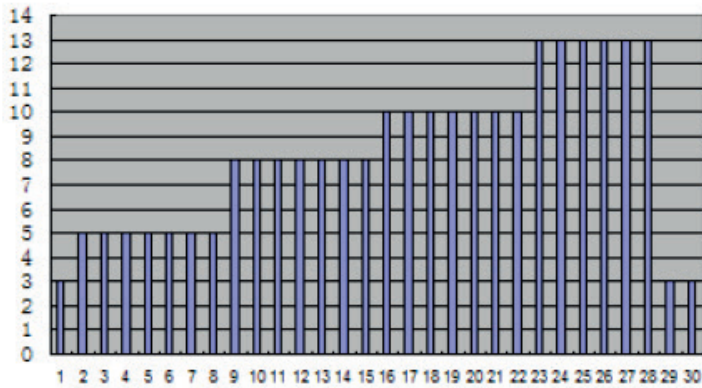
■ SPEED(Km/h)

Program 10



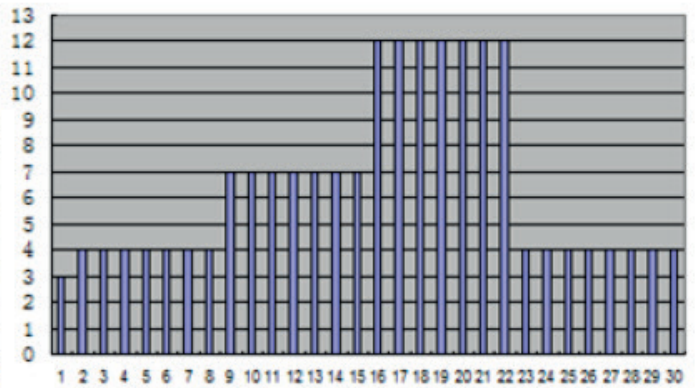
■ SPEED(Km/h)

Program 11



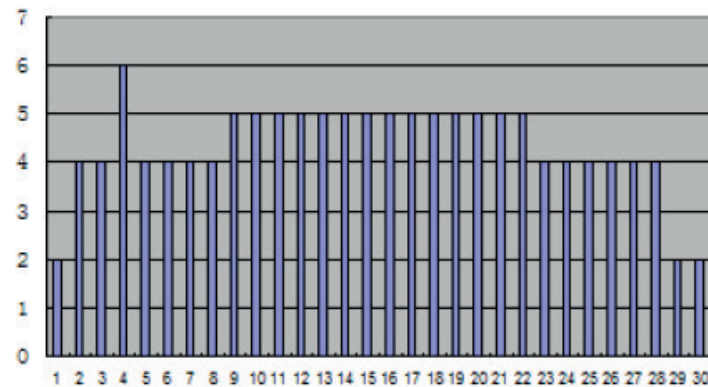
■ SPEED(Km/h)

Program 12



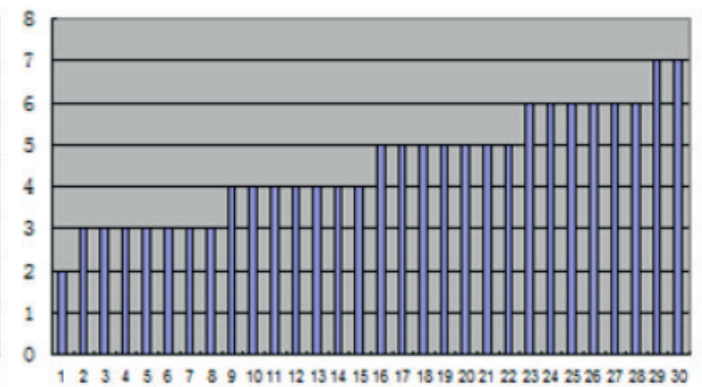
■ SPEED(Km/h)

Program 13



■ SPEED(Km/h)

Program 14



■ SPEED(Km/h)

Program 15

