

BRUGERVEJLEDNING TIL JETSTREAM LØBEBÅND MODEL PST-5100N

Computer



Self-Check

Inden løbebåndet tages i brug første gang skal det kalibreres. Fjern sikkerhedslinen, tryk "ENTER" og hold den nede, mens sikkerhedslinen monteres. Tryk herefter på "START" og maskinen begynder kalibrering. Stå ikke på båndet i kalibreringsmode. Løbebåndet stopper automatisk efter endt kalibrering, og går til startskærmen.

Manuelt program - Quickstart

Tryk på "START" og båndet starter på 1 km/t. Brug "SPEED" taster, quick-taster (4, 8, og 12) eller tasterne på håndtag til at ændre hastigheden. Brug INCLINE taster, quick-taster (3, 6, og 9) eller tasterne på håndtag til at ændre hældningen.

Manuelt program - Sæt et mål for træningen

Tryk på "SET/RESET" tasten for vælge mellem tid, distance eller kalorier. Indstil det ønskede mål med piletasterne, og tryk herefter "START"

Programmer

- | | |
|-----|-----------------|
| P1. | Interval |
| P2. | Power walking |
| P3. | Hill run |
| P4. | Mountain climb. |
| P5. | Rock climb. |
| P6. | Fat burn. |
| P7. | Fit test. |

P1. - P6. er forudprogramerede programmer med hvert sit forløb. Vælg det ønskede program med tasterne øverst, på hver side af displayet. Bekræft valget ved at trykke på "ENTER" og der kan med piletaster nu indtastes den ønskede træningstid mellem 15 og 99 minutter. Bekræft valget med "ENTER"

- Bemærk at i programmerne P1, P3, P4 og P6 kan der efterfølgende med piletasterne vælges mellem level 1 og level 10 (sværhedsgrad). Når det ønskede level er valgt, trykkes på "START" og programmet starter. - I den originale vejledning vises programforløb og hastigheder for disse level.

P7 - FIT TEST:

Efter valg af Fit test vælges med "ENTER" mellem 0=kvinde eller 1=mand. Tryk herefter "START". Efter endt program vises resultat F1-F5, hvor F5 er bedst.

BMI TEST:

Efter valg af test, indtastes med piletaster vægt og højde. Bekræft valg med "ENTER". Herefter vises resultatet. Se oversigt i den originale vejledning.

Tasternes funktioner

START:

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

STOP:

Tast til at stoppe løbebåndet.

SET/RESET:

Bruges til at vælge mellem Tid, Distance og Kalorier. Efter der er trykket på "STOP" tasten for at stoppe et program, trykkes efterfølgende på "SET/RESET" tasten for at komme tilbage til startskærmen. Holdes den 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 Kalorier.

INCLINE:

Med "+ / -" tasterne justeres hældning mellem niveau 1 og 20.

QUICKTASTER SPEED:

Med Quick tasterne kan hastigheden hurtigt justeres til 4, 8, og 12 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 også gøres efter programstart.

VOLUME:

Her justeres lydstyrke for ekstern afspiller.

BLÆSER SYMBOLET:

Her tændes og slukkes den indbyggede blæser.

Displayets visning

TIME:

Viser Tid i min. og sek. Der er mulighed for nedtælling i Quickstart program.

DISTANCE:

Viser Distance i km. Der er mulighed for nedtælling i Quickstart program.

SPEED:

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

CALORIES:

Viser Kalorieforbrug. Der er mulighed for nedtælling i Quickstart program.

PULSE:

Viser Pulsen. Når der holdes omkring håndtagene, så håndfladerne lægger over de blanke flader, måles Pulsen.