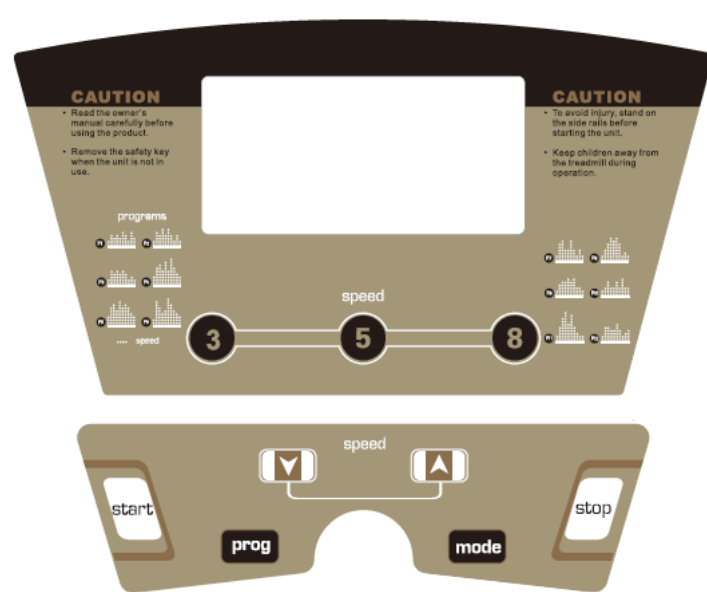


TRX Walker

Bruger vejledning



TRX Walker



DISPLAY:

SPEED: Viser hastighed – 0,5 – 8 km/t

CAL/PULSE: Viser kalorieforbrænding og puls skiftevis. Kalorier vises 0 – 999 kal. Puls vises 40 – 200 slag pr. min. Pulsmålingen er kun som reference og kan ikke bruges som medicinske data.

TIME/DIST: Viser tid og distance skiftevis pr. 5 sekunder. Ved TID vises 0:00 – 99:59. Ved DIST vises 0 – 999 km.

TASTER:

PROGRAM: Før start, vælg den ønskede træningstid f.eks. 30 min., herefter vælges det ønskede træningsprogram P1 – P12 eller FAT (fedtforbrænding)

Ønskes der at træne manuelt, tryk på START og hastigheden starter med 0,5 km/t efter en kort nedtælling.

MODE:

Ved tryk på denne tast kan der indstilles træningsdistance, træningstid og kalorier. Indstil de ønskede værdier ved hjælp af speed og inclin-tasterne, og tryk herefter START for at påbegynde træningen. De indtastede værdier vil herefter begynde at tælle ned.

TRX Walker

START:

Tjek at sikkerhedsnøglen er sat korrekt i og tryk START, løbebåndet vil nu starte langsomt op.

STOP:

Ved tryk på STOP, stopper løbebåndet uanset om man løber i manuelt eller i program.

SPEED+/-:

Bruges til at øge eller sænke hastigheden med 0,1 km/t pr tryk. Holdes tasten nede i mere end 5 sek. øges/sænkes hastigheden hurtigt

SPEED 3 – 5 – 8:

Hurtig valg af forud valgte hastigheder, hastigheden øges hastigt.

QUICK START:

Manuel træning. Tjek at sikkerhedsnøglen sidder i og fæstnet med klemmen til tøj.

Tryk START/STOP tasten og løbebåndet vil starte efter 3 sekunders nedtælling. Løbebåndet starter nu op med 0,5 km/t – Den ønskede træningshastighed vælges med Speed +/- tasten.

Ved tryk på STOP vil hastigheden sænkes frem til stop.

Ønsker man en pulsmåling, hold hænderne på håndpulssensorene i min. 5 sekunder, herefter vises træningspulsen i displayet.

MANUEL MODE:

Laver man ingen indtastninger og trykker START direkte, vil løbebåndet starte med en hastighed på 1,0 km/t. Øvrige værdier vil starte med at tælle op fra 0. den ønskede træningshastighed vælges med SPEED+/- tasten.

Indstilling af træningstid:

Tryk MODE og time vil blinke "15:00", ved tryk på SPEED+/- ændres til den ønskede træningstid. Indstillings mulighed 5:00 – 99:00.

TRX Walker

Indstilling af træningsdistance:

Tryk MODE frem til dist blinker "1,0", ved tryk på SPEED +/- ændres til den ønskede distance. Indstillings mulighed 0,5 – 99,9.

Indstilling af kalorier:

Tryk MODE frem til CAL blinker "50", ved tryk på SPEED +/- ændres til den ønskede værdi. Indstillings mulighed 10 – 999.

Efter endt indstilling, tryk START for at påbegynde træningen, efter 3 sekunders nedtælling starter løbebåndet.

TRÆNING I PROGRAM:

Tryk PROGRAM og CAL/PULSE vinduet vil vise P1 – P12, vælg det program der ønskes. Herefter blinker TIME og den ønskede træningstid kan indstilles ved brug af SPEED +/- . Tryk START for at påbegynde træningen. Hvert træningsprogram er inddelt i 10 intervaller, hvert interval påbegyndes med en kort BIP-BIP lyd, hvorefter hastigheden ændres i henhold til det valgte program. Ønskes en anden hastighed tryk SPEED +/- for at ændre.

PROGRAM TRÆNINGSKORT:

Hvert program er inddelt i 10 intervaller, hvert interval har følgende hastighed og inklein.

Time Mode		TIME INTERVAL									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	SPEED	3	6	5	5	3	5	5	6	4	3
P5	SPEED	3	6	3	5	4	6	5	6	4	3

TRX Walker

P6	SPEED	2	3	6	4	5	6	3	5	4	3
P7	SPEED	2	6	5	4	4	6	4	2	4	2
P8	SPEED	2	4	6	5	3	4	6	2	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P11	SPEED	2	5	6	5	6	4	5	3	2	2
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4

DISPLAY INDSTILLING:

	PROGRAM	BEGIN	SET UP RANGE	DISPLAY RANGE
TIME(MIN:SEC OND)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00—99:59
SPEED(K/h)	0.5	0.5	0.5-8	0.5-8
DISTANCE(K)	0	1.0	0.5-99.9	0.00—99.9
PULSE(beats/mi n)	P	N/A	N/A	50-200
CALORIE(THER M)	0	50	10-999	0—999

BODY TESTER:

Hold PROGRAM nede for at indstille FAT – body fat tester, Tryk MODE og indstil F-1(køn), F-2(alder), F-3(højde), F-4(vægt) med henvisning til nedenstående skema. Tryk MODE for at indstille F-5 (hold på håndpulssensorene med begge hænder i 3-4 sekunder) herefter vises body index i displayet. Dette bruges til at sammenholde højde og vægt i FAT-målingen. F-5 er gældende for både mænd og kvinder. F-5 bør som ideel være mellem 20 – 25. under 19 er man for tynd. Mellem 25 – 29 er man overvægtig. De viste data i skemaet er kun ment som en reference og kan ikke bruges som medicinske data.

TRX Walker

SIKKERHEDSNØGLEN:

Den medfølgende sikkerheds nøgle skal altid bruges og fæstnes på tøjet med klemmen. Sidder nøglen ikke i displayet kan løbebåndet ikke startes.

POWER SAVING:

Ca. 10 minutter efter endt træning vil løbebåndet selv slukke for displayet og gå i hvile mode. Ved tryk på en hvilken som helst tast, starter displayet op igen.

GOD FORNØJELSE MED DERES NYE LØBEBÅND.