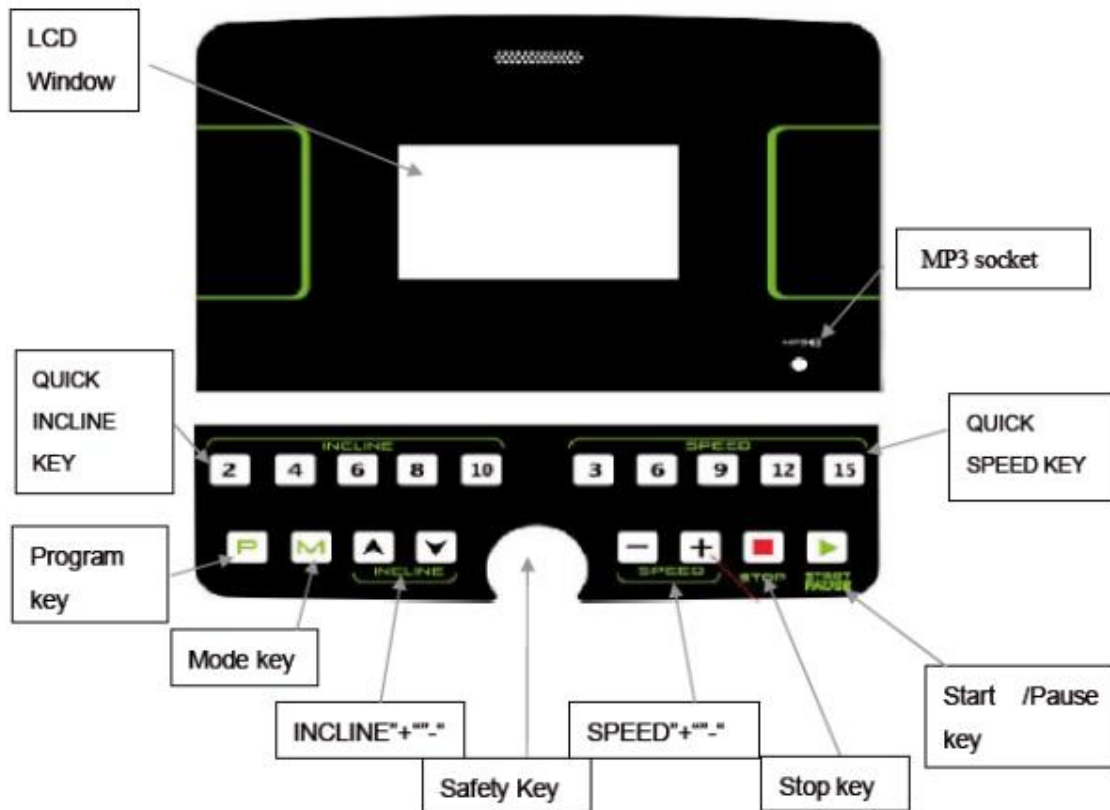


FOCUS

F I T N E S S



FOCUS FITNESS JET 5 – TOELICHTING DISPLAY



Indeling Toetsen	
INCLINE 2 t/m 10	Sneltoetsen om gedurende een programma direct naar de gekozen INCLINE te gaan.
INCLINE UP & DOWN	Toetsen om de INCLINE te verstellen per één level per keer.
SPEED 3 T/M 15	Sneltoetsen om gedurende een programma direct naar de gekozen SPEED te gaan.
SPEED UP & DOWN	Toetsen om de SPEED te verstellen met 0,1 km/u per keer.
P (Program)	Selectietoets voor de voorgeprogrammeerde programma's.
M (mode)	Selectietoets om tijdens het instellen van een programma te wisselen tussen de waarden (afstand, tijd, calorieën).
START/PAUSE	Selectietoets om een programma te starten of pauzeren.
STOP	Selectietoets om een programma te stoppen.

GEBRUIK

FUNCTIES

Snel start

Druk in het hoofdmenu direct op START/STOP. Er zal direct een manueel programma starten zonder eindtijd of afstand. De SPEED en INCLINE dienen dus zelf veresteld te worden met de toetsen. Wanneer de gewenste tijd of afstand bereikt is kan het programma gestopt worden met de STOP toets.

Manueel

Standaard staat de Jet 5 na het opstarten in de manuele stand (zichtbaar door het hand-icoon met MANUAL in het display). In deze stand kan er getraind worden op basis van eenvoudige doelen, gedurende het programma dienen de SPEED en INCLINE handmatig aangepast te worden. Stel je een of meerdere doelen in; dan zullen deze waarden gaan aftellen, de display geeft dan een signaal wanneer een van de doelen is bereikt. Door een waarde op 0 te laten staan zal deze oplopen zonder einde.

Gebruik de volgende stappen om de waarden in te stellen:

1. Druk op de M toets om in het manuele programma naar de TIME optie te gaan.
2. TIME: Stel – indien gewenst - een tijdsdoel in met de SPEED UP & DOWN toetsen. Druk op M om naar DISTANCE te gaan of op START/PAUSE om het programma te starten op basis van een tijds-doel.
3. DISTANCE: Stel – indien gewenst - een afstandsdoel in met de SPEED UP & DOWN toetsen. Druk op M om naar CALORIES te gaan of op START/PAUSE om het programma te starten op basis van een afstand-doel.
4. CALORIES: Stel – indien gewenst – een caloriëdoel in met de SPEED UP & DOWN toetsen. Druk op M om naar terug naar TIME te gaan of op START/PAUSE om het programma te starten op basis van een caloriëdoel.
5. Gedurende het programma kan er gepauzeerd worden door op START/PAUSE te drukken.
6. Om een programma te beëindigen dient er op STOP gedrukt te worden.

Programma's

De Focus Fitness Jet 5 beschikt over 36 vooraf geprogrammeerde programma's. Achterin deze handleiding is een tabel te vinden van de programma's met de bijbehorende SPEED en INCLINE waarden per tijdvak.

Gebruik de volgende stappen om een programma in te stellen:

1. Druk op de P toets om bij P1 te komen. Blijf op P drukken om door alle 36 programma's heen te gaan tot het gewenste programma bereikt wordt. Bevestig dit programma door op de M toets te drukken.
2. Kies nu een tijdsdoel met de SPEED UP & DOWN toetsen om dit programma in af te werken, de tien tijdvakken van het programma worden gelijk verdeeld over het aantal gekozen minuten. Druk op START/PAUSE om het programma te starten met het door jou gekozen tijdsdoel.
3. Gedurende het programma kan er gepauzeerd worden door op START/PAUSE te drukken.
4. Om een programma te beëindigen dient er op STOP gedrukt te worden.

User Programma's

Mochten de 36 vooraf geprogrammeerde programma's niet helemaal aansluiten op de wensen dan heeft de Jet 5 de mogelijkheid om drie User programma's te maken, geheel naar eigen wens. Deze programma's bestaan – net als de normale programma's – over 10 tijdvakken waarvoor allemaal een SPEED en INCLINE te programmeren is.

Gebruik de volgende stappen om een User Programma in te stellen:

1. Blijft op de P toets drukken (of hou deze in) om alle 36 vooraf ingestelde programma's voorbij te gaan, hierna komen U1, U2 en U3. Selecteer een van deze drie programma's door op M te drukken.
2. De display geeft nu aan dat tijdvak 1 ingesteld kan worden (rechts in het midden). Gebruik de INCLINE UP/DOWN en SPEED UP/DOWN toetsen om deze waarden voor dit tijdvak in te stellen. Druk op M om dit te bevestigen en door te gaan naar tijdvak 2. Herhaal dit tot en met tijdvak 10. Druk hierna nogmaals op M om alles te bevestigen en naar de TIME instelling te gaan.
3. De tijd knippert nu in beeld. Gebruik de SPEED UP/DOWN toetsen om de gewenste tijd in te stellen. Indien de gewenste tijd ingesteld staat kan het programma gestart worden met de START/PAUSE knop.
4. Gedurende het programma kan er gepauzeerd worden door op START/PAUSE te drukken.
5. Om een programma te beëindigen dient er op STOP gedrukt te worden.

Handig om te weten: De loopband kan dankzij de stand-by stand prima in de stroom gelaten worden wanneer deze niet gebruikt wordt. Op deze manier blijven de User Programma's opgeslagen en hoeven niet elke keer alle waarden opnieuw ingevuld te worden (tenzij er een aanpassing dient te gebeuren).

Body Mass Index

De Jet 5 beschikt over een BMI calculator. **Let op: BMI is slecht een indicatie op basis van de lengte/gewicht verhouding welke géén rekening houdt met de lichaamssamenstelling van een persoon. Raadpleeg een professional voor een gedetailleerde meting.** Gebruik de volgende stappen om dit te berekenen:

1. Blijft op de P toets drukken (of hou deze in) om alle 36 vooraf ingestelde programma's en User Programma's voorbij te gaan, hierna komt F1. Vanaf hier dienen er enkele gegevens ingevuld te worden, deze gegevens kunnen aangepast worden met de SPEED UP/DOWN toetsen. Druk vervolgens op M om naar de volgende waarde te gaan. De gegevens zijn als volgt:

F1: Geslacht (1 = man, 2 = vrouw)

F2: Leeftijd

F3: Lichaamslengte in CM

F4: Gewicht in KG

2. Nadat de waarden bij F4 ingevuld zijn en er op M gedrukt is, zal F5 met drie streepjes zichtbaar zijn in de display. Grijp nu de polssensoren op de armsteunen vast tot er een waarde op de plek van de streepjes komt te staan, dit is de berekende BMI. Hier beneden staat een overzicht van de betekenis hiervan:

< 18,5	Ondergewicht
18,5 – 24,9	Gezond gewicht
25 – 29,9	Overgewicht
30 – 34,9	Obesitas
35 >	Morbide obesitas

SEG. CLS. PROG.		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	SPEED	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	SPEED	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
	INCLINE	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	SPEED	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	SPEED	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
	INCLINE	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	SPEED	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0
	INCLINE	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	SPEED	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0
	INCLINE	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	SPEED	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0
	INCLINE	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	SPEED	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
	INCLINE	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	SPEED	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
	INCLINE	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	SPEED	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
	INCLINE	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	SPEED	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	SPEED	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
	INCLINE	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5

P15	SPEED	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
	INCLINE	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	SPEED	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
	INCLINE	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	SPEED	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0
	INCLINE	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	SPEED	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
	INCLINE	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	SPEED	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0
	INCLINE	2.0	2	7	7	7	9	9	11	7	3
P20	SPEED	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0
	INCLINE	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6
P21	SPEED	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0
	INCLINE	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	SPEED	4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0
	INCLINE	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	SPEED	5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0
	INCLINE	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	SPEED	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0
	INCLINE	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	SPEED	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
	INCLINE	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	SPEED	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	SPEED	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	SPEED	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
	INCLINE	5	5	11	11	11	11	11	8	4	4
P29	SPEED	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
	INCLINE	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	SPEED	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
	INCLINE	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	SPEED	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0

	INCLINE	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4
P32	SPEED	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
	INCLINE	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	SPEED	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
	INCLINE	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	SPEED	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
	INCLINE	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	SPEED	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
	INCLINE	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	SPEED	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
	INCLINE	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6