

Computerhandleiding

StrengthMaster EP-3132

Quick Start

1. Bevestig de veiligheidssleutel aan uw kleding. Indien de veiligheidssleutel van de computer wordt verwijderd, zal de loopband onmiddellijk tot stilstand komen. Voor uw veiligheid wordt aangeraden om de klem van de veiligheidssleutel aan uw kleding te bevestigen.
2. Quick Start: de snelste en makkelijkste manier om te beginnen met trainen op de loopband is door op de Quick Start knop te drukken. Dit zal ervoor zorgen dat de loopband binnen 3 seconden begint te lopen op een snelheid van 0,5 mijl per uur in het manual programma. In dit programma wordt de snelheid/helling niet automatisch verhoogd/verlaagd.
3. Aanpassen van de snelheid: u kunt de snelheid op 3 verschillende manieren aanpassen:
 - A. **De speed ▲▼ knoppen:** De eerste manier is met behulp van de speed ▲▼ knoppen. Iedere keer dat u op de knoppen drukt, zal de snelheid met 0,1 mijl per uur toenemen/afnemen.
 - B. **+ en – knop bij de hartslagsensoren (optioneel):** Boven de ingebouwde hartslagsensoren bij het rechterhandvat bevindt zich de + en – knop. Met behulp van deze knop kunt u ook de snelheid aanpassen met 0,1mijl per uur per druk op de knop. Door op de – te drukken verlaagt u de snelheid, door op de + te drukken verhoogt u de snelheid.
 - C. **Quick speed knoppen:** Op de computer bevinden zich sneltoetsen die de snelheid in 1x naar 4, 6, 8 en 10 mijlen per uur brengen.
4. Aanpassen van de helling: u kunt de helling op dezelfde 3 manieren aanpassen als de snelheid:
 - A. **De incline ▲▼ knoppen:** De eerste manier is met behulp van de incline ▲▼ knoppen. Per keer dat u op de knoppen drukt, zal de helling met 1% toenemen/afnemen.
 - B. **+ en – knop bij de hartslagsensoren (optioneel):** Boven de ingebouwde hartslagsensoren bij het linkerhandvat bevindt zich de + en – knop. Met behulp van deze knop kunt u de helling aanpassen met 1% per druk op de knop. Door op de – te drukken verlaagt u de helling, door op de + te drukken verhoogt u de helling.
 - C. **Sneltoetsen:** Op de computer bevinden zich sneltoetsen die de helling in 1x naar 4, 6, 8 en 10 % brengen.

5. Het display: op het display worden gegevens zoals de *afstand, tijd, aantal verbrande calorieën, helling, hartslag en snelheid in mijlen per uur* weergegeven.

Het selecteren en instellen van een programma

1. U kunt een programma selecteren met behulp van de PROGRAM knop. Indien u een keuze heeft gemaakt, kunt u uw programmakeuze bevestigen met behulp van de MODE knop.
2. Nadat u een programma gekozen heeft, kunt u de trainingstijd instellen. Met behulp van de speed ▲▼ knoppen kunt u de gewenste trainingstijd instellen. Druk op de MODE knop om te bevestigen. Indien u de tijd niet instelt en direct op de START knop drukt, zal de standaard ingestelde tijd van 30:00 als trainingstijd worden gekozen.
3. Vervolgens kunt u een trainingsniveau (L1-L3) selecteren met behulp van de speed ▲▼ knoppen. Tenslotte kunt u op de START knop drukken om te beginnen met het programma.

Het samenstellen van een gebruikersprogramma (U1-U2)

1. U kunt ook een USER programma selecteren. Deze programma's kunt u geheel persoonlijk samenstellen. Om een gebruikersprogramma (user 1 & 2) te selecteren dient u op de MODE knop te drukken. Vervolgens kunt u de lengte van dit programma instellen met de speed ▲▼ knoppen. U kunt de snelheid van elk segment van het programma instellen (tussen de 0,5-11m/u) met behulp van de speed ▲▼ knoppen; met de MODE knop bevestigt u de ingestelde snelheid van het segment. Op deze manier stelt u de snelheid van de 30 segmenten van het programma in en creëert u uw eigen trainingsprogramma. Wanneer het programma is samengesteld, kunt u op de START knop drukken om te beginnen met trainen.

Wanneer het programma eenmaal is samengesteld, kunt u voortaan U1 of U2 kiezen om te beginnen met trainen in uw samengestelde programma. Wat u wel dient in te stellen is de trainingstijd. Met een druk op de START knop begint u met trainen.

2. Om uw samengestelde programma (U1 of U2) aan te passen, kunt u het volgende doen: selecteer U1 of U2 met behulp van de PROGRAM knop. Selecteer de tijd door op de MODE knop te drukken. Dit brengt u bij het eerste segment van het programma. Door op de MODE knop te drukken kunt u langs de segmenten lopen en het segment selecteren dat u aan wilt passen. Pas deze aan met behulp van de speed ▲▼ knoppen en gebruik de MODE knop om te bevestigen. De aanpassing wordt automatisch opgeslagen in het geheugen.

Het selecteren en instellen van het hartslag programma

- 1.** Druk op de PROGRAM knop totdat het HRC programma geselecteerd wordt en druk op de MODE knop om dit te bevestigen.
- 2.** U kunt nu de trainingstijd instellen met behulp van de speed ▲▼ knoppen. De tijd is instelbaar van 10:00 minuten tot maximaal 99:00 minuten. Druk op de MODE knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
- 3.** Vervolgens dient u uw leeftijd in te voeren. Stel deze in m.b.v. de speed ▲▼ knoppen en druk op de MODE knop om deze te bevestigen.
- 4.** Met behulp van de speed ▲▼ knoppen kunt u de hartslag instellen waarop u wilt trainen (de target heart rate). Druk op de MODE knop om deze vast te leggen. Na een korte warming up zal de computer automatisch de snelheid aanpassen aan de hand van de door u ingestelde hartslag.

Nb. Indien u een hartslagmeter gebruikt, dient u erop te letten dat u de borstband op de juiste manier omdoet. U kunt de binnenzijde van de borstband een beetje vochtig maken met een paar druppels water en deze spreiden met uw vingers. De borstband plaatst u vervolgens op de blote huid, vlak onder de borst. Pas de juiste lengte aan zodat de borstband comfortabel zit.