

Gebruiksaanwijzing



Strengthmaster Lohas T-1

Veiligheidssleutel

Wanneer u gebruik wilt maken van de loopband, dient u ervoor te zorgen dat de veiligheidssleutel op de computer is bevestigd. Zonder de veiligheidssleutel zal de loopband niet werken. U kunt tijdens het lopen de klem van de veiligheidssleutel aan uw kleren bevestigen. Zodra u van de loopband dreigt te geraken, zal de veiligheidssleutel van de computer worden verwijderd en zal de loopband tot stilstand komen. Om de loopband onmiddellijk tot stilstand te brengen, kunt u de veiligheidssleutel van het computerpaneel verwijderen.

Computer knoppen

START/STOP

Met de START/STOP knop kunt u een programma starten; tijdens het trainen kunt u de knop indrukken om het programma te onderbreken. Wanneer u vervolgens weer op de START/STOP knop drukt, zal de training hervat worden.

INCLINE

Met behulp van de INCLINE knoppen kunt u de hellingshoek van het loopvlak verhogen of verlagen zodat u heuvelopwaarts kunt lopen.

MODE

Met behulp van de MODE knop bevestigt u tijdens het selecteren en instellen van een trainingsprogramma uw programmakeuze, geselecteerde trainingsniveau (L1-L3) en ingestelde trainingstijd. Wanneer u tijdens het trainen op de MODE knop drukt, zal het scherm de weergave van incline (Hellingshoek) wisselen naar de weergave van uw hartslag. Hiervoor dient u wel de borstband om te hebben, of de hartslagsensoren op de handvatten vast te houden.

RESET

Door op de RESET knop te drukken wist u alle gegevens van het scherm en keert de computer terug naar het beginscherm.

SPEED

Met behulp van de SPEED knoppen verhoogt of verlaagt u de snelheid. U kunt tijdens het trainen op elk moment de snelheid verhogen of verlagen. Bij het instellen van de trainingsprogramma's kunt u de SPEED knoppen gebruiken om een programma te selecteren, een trainingsniveau in te stellen, een trainingstijd in te stellen of andere gegevens in te stellen.

Sneltoetsen

INCLINE 4, 6, 8, 10

Aan de linkerkant van het computerpaneel bevinden zich de INCLINE sneltoetsen. Met deze knoppen kunt u met 1 druk op de knop de helling van het loopvlak aanpassen naar niveau 4,6, 8 of 10.

SPEED 4, 6, 8, 10

Met behulp van de SPEED sneltoetsen kunt u de snelheid met 1 druk op de knop direct verhogen of verlagen naar 4, 6, 8 of 10 KM/uur.

Met de knop in het linkerhandvat kunt u de helling verhogen/verlagen en met de knop in het rechterhandvat kunt u de snelheid in kleine stapjes verhogen of verlagen.

Het computerscherm

Er is een groot LCD scherm aanwezig waarop alle informatie wordt weergegeven; het scherm geeft u tijdens het trainen alle informatie betreffende de tijd, snelheid, gelopen afstand, aantal verbrande calorieën, hellingshoek en hartslag.

PROGRAMMAPROFIEL

Centraal op het scherm wordt het programmaprofiel weergegeven. Deze geeft het

verloop van het geselecteerde programma aan.

INCLINE

De INCLINE waarde wordt linksboven van het scherm weergegeven en geeft het hellingsniveau weer; deze is instelbaar tot een maximum niveau van 10. Om de hellingshoek van het loopvlak te verhogen of te verlagen kunt u de INC LINE knoppen of INCLINE sneltoetsen gebruiken.

SPEED

SPEED geeft de loopsnelheid weer in aantal KM per uur. De snelheid kan worden ingesteld van 0,8 KM per uur tot maximaal 20 KM per uur. U kunt de snelheid verhogen of verlagen met de SPEED knoppen of de SPEED sneltoetsen.

CALORIES

CAL geeft tijdens het trainen het aantal verbrande calorieën weer.

TIME

TIME geeft de trainingstijd weer. Wanneer u vooraf een trainingstijd heeft ingesteld, zal de trainingstijd worden afgeteld vanaf de door u ingestelde trainingstijd naar 00:00. Indien u geen trainingstijd heeft ingesteld, zal de tijd automatisch gaan lopen vanaf de 00:00.

DISTANCE

Tijdens het trainen zal DISTANCE de gelopen afstand weergeven in aantal KM. HP Tijdens het trainen kunt u de weergave van CAL wisselen naar de weergave van HP; de computer zal uw hartslag op het scherm weergeven. Om uw hartslag te kunnen meten, dient u eenborstband toe te passen of de hartslagsensoren in beide handvatten vast te houden tijdens het trainen.

- Tijdens het selecteren van een programma zal de naam van het geselecteerde programma rechtsonder worden weergegeven.
- Nadat u een programma gekozen heeft, zal linksonder het trainingsniveau worden weergegeven en kunt u een keuze maken uit L01, L02 of L03.

Het aanpassen van de snelheid

U kunt tijdens het trainen de snelheid aanpassen met behulp van de SPEED knoppen. Om de snelheid sneller te verhogen/verlagen kunt u de SPEED UP/DOWN knoppen ingedrukt houden.

Tijdens het trainen kunt u ook op de SPEED sneltoetsen drukken, de snelheid zal dan direct worden verhoogd/verlaagd naar 4, 6, 8 of 10 KM per uur. Gedurende de programma's P01-P05 zal de snelheid automatisch worden verhoogd en verlaagd; echter zal u de snelheid op elk moment kunnen aanpassen.

De snelheid is instelbaar van 0,8 KM per uur tot maximaal 20 KM per uur

Het aanpassen van de hellingshoek van het loopvlak

Tijdens het trainen kunt u de hellingshoek van het loopvlak automatisch verhogen of verlagen met behulp van de INCLINE knoppen. Met behulp van de QUICK INCLINE sneltoetsen kunt u met 1 druk op de knop de helling in 1 keer naar niveau 4, 6, 8 of 10 brengen. Tijdens de programma's P06-P12 zal de hellingshoek van het loopvlak automatisch worden verhoogd en verlaagd; echter kunt u op elk moment de hellingshoek van het loopvlak handmatig aanpassen.

Het selecteren en instellen van de trainingsprogramma's

Alvorens te beginnen dient u ervoor te zorgen dat de stroomkabel aangesloten is. Vervolgens kunt u de AAN/UIT knop, die aan de voorzijde van de motor zit, indrukken om de computer en motor te activeren. (Wanneer de AAN/UIT knop op AAN staat, brandt deze). Centraal op het computerscherm vindt u de plaats voor de veiligheidssleutel. U dient de veiligheidssleutel aan de computer te bevestigen;

zonder de veiligheidssleutel zal de computer niet werken.

Het MANUAL programma

Tijdens het MANUAL programma worden de snelheid en helling niet automatisch verhoogd/verlaagd; u kunt gedurende het trainen handmatig de snelheid en helling aanpassen.

1. Houd de RESET knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen. Hierna zullen alle schermiconen kort worden afgebeeld en zal het standaardmenu worden weergegeven.
2. Selecteer het MANUAL programma door in het standaardmenu op de MODE knop te drukken.
3. De tekst MANUAL RUN zal door het scherm lopen. U kunt nogmaals op de MODE knop drukken om een trainingstijd in te stellen.
4. Nadat u voor de 2e maal op de MODE knop heeft gedrukt, zal TIME knipperen; u kunt nu een trainingstijd instellen met behulp van de SPEED knoppen.
5. Zodra de gewenste trainingstijd wordt weergegeven, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen. De trainingstijd zal automatisch gaan aflopen.
6. Indien u direct wilt trainen zonder een tijd in te stellen, kunt u in het standaardmenu direct op de START/STOP knop drukken.

Instellen voorgeprogrammeerd programma

1. Houd de RESET knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen. Hierna zullen alle schermiconen kort worden afgebeeld en zal het standaardmenu worden weergegeven.

2. Selecteer een programma uit P01-P12 m.b.v. de SPEED knoppen en druk op de MODE knop om uw keuze te bevestigen. Op het LCD scherm zal de naam van het geselecteerde programma rechtsonder worden weergegeven samen met het programmaprofiel centraal op het scherm.
3. Wanneer het gewenste programma wordt weergegeven, kunt u op de MODE knop drukken om het programma te kiezen.
4. Vervolgens zal L01 knipperen; u kunt nu een trainingsniveau instellen om op te trainen. Selecteer een trainingsniveau uit L01, L02 of L02 met behulp van de SPEED knoppen en druk op de MODE knop om uw keuze te bevestigen.
5. Hierna kunt u een trainingstijd instellen. Stel de gewenste trainingstijd in met behulp van de SPEED knoppen.
6. Zodra de gewenste trainingstijd wordt weergegeven, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen. De trainingstijd zal automatisch gaan aflopen.
7. Indien u geen tijd/trainingsniveau wenst in te stellen, kunt u, nadat u het gewenste programma geselecteerd heeft, direct op de START/STOP knop drukken.

Het USER programma

Het USER programma stelt u in staat om zelf een trainingsprogramma samen te stellen, waarbij u het snelheidsniveau en hellingsniveau per segment van het programmaprofiel kunt instellen.

1. Houd de RESET knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen. Hierna zullen alle schermiconen kort worden afgebeeld en zal het standaardmenu worden weergegeven.
2. Gebruik de SPEED knoppen om het USER programma te selecteren (deze komen na P6). De naam van het geselecteerde programma ziet u op het LCD scherm.

3. Druk op de MODE knop om het programma te selecteren.
4. Hierna kunt u een trainingstijd instellen. Stel de gewenste trainingstijd in met behulp van de SPEED knoppen en druk op de MODE knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
5. Hierna zal SE01 op het scherm worden weergegeven en kunt u de snelheid en hellingsniveau van het eerste segment van het programmaprofiel instellen. Stel de snelheid in m.b.v. de SPEED knoppen en de helling m.b.v. de INCLINE knoppen. De ingestelde snelheid zal onder SPEED worden weergegeven en de ingestelde helling onder INCLINE. Druk op de MODE knop om de ingestelde snelheid en helling te bevestigen.
6. Vervolgens zal het 2e segment knipperen en zal SE02 worden weergegeven. Stel op dezelfde manier de snelheid en helling van alle segmenten van het programmaprofiel in. In totaal zijn er 12 segmenten. Indien u geen snelheid/helling wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de MODE knop drukken.
7. Nadat u de snelheid en helling van het laatste segment heeft ingesteld, zal de computer gaan aftellen en zal het door u samengestelde programma worden gestart.
8. De trainingstijd zal automatisch gaan aflopen en de snelheid/helling zal automatisch verhoogd/verlaagd worden aan de hand van het door u ingestelde programmaprofiel.

Het HRC programma

Tijdens dit programma worden de snelheid en helling automatisch verhoogd/verlaagd aan de hand van de door u ingestelde Target Heart Rate (doelhartslag). Op deze manier wordt uw hartslag op peil van de door u ingestelde Target Heart Rate gehouden.

1. Houd de RESET knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen. Hierna zullen alle schermiconen kort worden afgebeeld en zal het standaardmenu worden weergegeven.

2. Gebruik de SPEED knoppen om het HRC programma te selecteren (deze komt na de 2 USER programma's). De naam van het programma, HRC, loopt door het LCD scherm.
3. Druk op de MODE knop om het geselecteerde programma te kiezen.
4. Op het scherm zal AGE worden weergegeven: stel uw leeftijd in met behulp van de SPEED knoppen en druk op de MODE knop om deze te bevestigen.
5. Hierna zal HRC worden weergegeven en kunt u de hartslag instellen waarop u wenst te trainen. Stel deze in m.b.v. de SPEED knoppen en druk op de MODE knop om deze te bevestigen.
6. De computer zal u nu vragen om een maximale snelheid in te stellen dat u niet wenst te overschrijden tijdens het trainen. Gebruik de SPEED knoppen om de maximale snelheid in te stellen en druk op de MODE knop om deze te bevestigen.
7. U kunt nu een trainingstijd instellen; stel de gewenste trainingstijd in m.b.v. de SPEED knoppen.

Let op: tijdens het HRC programma dient u uw borstband om te doen; de computer zal uw hartslag ontvangen en deze op het scherm weergeven. Wanneer er een signaal wordt ontvangen, zal een hartsymbool worden weergegeven

Tijdens de programma's

- Tijdens het trainen kunt u op elk moment de snelheid aanpassen m.b.v. de SPEED knoppen.
- U kunt tijdens het trainen op elk moment de hellingshoek van het loopvlak verhogen/verlagen. m.b.v. de INCLINE knoppen.
- Met behulp van de SPEED sneltoetsen kunt u de snelheid met één druk op de KNOP naar de gewenste snelheid brengen.
- Met behulp van de INCLINE sneltoetsen kunt u de hellingshoek van het loopvlak met één druk op de KNOP naar de gewenste hellingshoek instellen.

- Om een programma te stoppen kunt u op de START/STOP knop drukken.
- Om de loopband onmiddellijk te stoppen, dient u de veiligheidssleutel te verwijderen van het computerpaneel. De loopband komt dan direct tot stilstand.
- Wanneer u op de MODE knop drukt, wijzigt de weergave van het scherm en wordt uw huidige hartslag weergegeven