

Gebruiksaanwijzing



MA-200X

Inleiding

De StrengthMaster MA-200X loopband bevat 1 MANUAL programma, 5 snelheidsprogramma's (P1-P5), 5 hellingsprogramma's (P6-P10), 1 afstandsprogramma van 5KM (P11), 2 USER programma's (U1-U2), 1 HEART RATE CONTROL programma (HRC) en 1 BODY MASS programma.

In de voorgeprogrammeerde trainingsprogramma's (P1-P11) zal de computer automatisch de snelheid/helling verhogen en verlagen. Tijdens het MANUAL programma zal de snelheid/helling niet automatisch verhoogd/verlaagd worden; deze kunt u tijdens het trainen handmatig aanpassen. Het HEART RATE CONTROL programma stelt u in staat om binnen de juiste hartslagzone te trainen, de USER programma's geven u de mogelijkheid om zelf uw programma samen te stellen en het BODY MASS programma geeft u een indicatie van uw BMI. Kortom, de MA-200X biedt u een ruim aanbod van mogelijkheden om uw fitnessdoelen te bereiken!

U kunt voor elk trainingsprogramma 3 trainingsniveaus instellen en een trainingstijd. Tijdens het trainen kunt u op elk moment handmatig de snelheid en helling aanpassen, de training onderbreken of de training stoppen.

Voordat u op de loopband stapt, dient u te controleren of de AAN/UIT knop (die aan de voorkant van de loopband zit) op AAN staat.

De Computerknoppen

INCLINE

Met behulp van de INCLINE knoppen kunt u de hellingshoek van het loopvlak verhogen of verlagen en kunt u heuvelopwaarts lopen. De hellingshoek is instelbaar tot max. niveau 12.

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 CAL (aantal verbrande calorieën) wijzigen naar de weergave van P (uw huidige hartslag).

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.

RESET

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

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. De maximum snelheid is 16 KM/uur.

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 in 1x 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 verhogen/verlagen.

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.

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:

INCLINE

De INCLINE waarde wordt links van het scherm weergegeven en geeft het hellingsniveau weer. Deze is instelbaar tot een maximum niveau van 12. Om het loopvlak heuvelafwaarts of vlak in te stellen, kunt u de INCLINE knoppen of INCLINE sneltoetsen gebruiken.

HET PROGRAMMAPROFIEL

Centraal op het scherm wordt het programma profiel weergegeven. Deze geeft het verloop van de snelheid aan van het geselecteerde programma.

SPEED

SPEED geeft de loopsnelheid weer in aantal KM per uur. De snelheid kan worden ingesteld van 0,8 KM per uur tot maximaal 16 KM per uur. U kunt de snelheid verhogen of verlagen met de SPEED knoppen of de SPEED sneltoetsen.

CAL

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.

PULSE

Tijdens het trainen kunt u de weergave van CAL wisselen naar de weergave van P; de computer zal uw hartslag op het scherm weergeven. Om uw hartslag te kunnen meten, dient u een borstband toe te passen of de hartslagsensoren in beide handvatten vast te houden tijdens het trainen.

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 QUICK SPEED knoppen drukken, de snelheid zal dan direct worden verhoogd/verlaagd naar 4, 6, 8 of 10 KM per uur. Gedurende de programma's P1-P5 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 16 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 dient u de AAN/UIT knop, die aan de voorzijde van de motor zit, op AAN te zetten om de computer en motor te activeren. 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.

De StrengthMaster MA-200X loopband bevat de volgende programma's:

- 1 MANUAL programma
- 5 SPEED programma's
- 5 INCLINE programma's
- 1 5 KM programma
- 2 USER programma's
- 1 HEART RATE CONTROL programma
- 1 BODY MASS INDEX programma

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. Druk 1x op de SPEED omhoog knop zodat M knippert en druk op de MODE knop om het MANUAL programma te selecteren.
2. Hierna zal TIME knipperen; u kunt nu een trainingstijd instellen met behulp van de SPEED knoppen.
3. 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.
4. Indien u direct wilt trainen zonder een tijd in te stellen, kunt u in het standaardmenu direct op de START/STOP knop drukken.

10 voorgeprogrammeerde programma's P01-P10

P01-P05:

Dit zijn de SPEED programma's. Bij deze programma's wordt de snelheid automatisch verhoogd en verlaagd aan de hand van het programma profiel.

P06-P10:

Dit zijn de INCLINE programma's. Bij deze programma's wordt de helling van het loopvlak automatisch verhoogd en verlaagd aan de hand van het programma profiel.

1. Houd de RESET knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen. Hierna zal het standaardmenu worden weergegeven waarbij de tekst WELCOME TO STRENGTHMASTER door het scherm loopt.

2. Selecteer een programma uit P01-P10 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 worden weergegeven samen met het programmaprofiel centraal op het scherm.
3. Hierna zal TIME op het scherm knipperen en kunt u een trainingstijd instellen. Stel de gewenste trainingstijd in m.b.v. de SPEED knoppen en druk op de MODE knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
4. Vervolgens zal L1 knipperen; u kunt nu een trainingsniveau instellen om op te trainen. Selecteer een trainingsniveau uit L1, L2 of L3 met behulp van de SPEED knoppen.
5. Zodra het gewenste trainingsniveau wordt weergegeven, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen. De trainingstijd zal automatisch gaan aflopen.
6. 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.

5 KM afstand programma P11

Dit is een programma waarbij er een afstand van 5km gelopen wordt. Gedurende het programma's wordt de helling van het loopvlak automatisch verhoogd en verlaagd aan de hand van het programma profiel. Indien gewenst kunt u tijdens het trainen de helling handmatig aanpassen evenals de snelheid. De afstand van 5 KM is standaard ingesteld; u kunt vooraf een afstand instellen van 1 tot 20km om af te leggen tijdens het programma.

1. Houd de RESET knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen. Hierna zal het standaardmenu worden weergegeven waarbij de tekst WELCOME TO STRENGTHMASTER door het scherm loopt.
2. Selecteer programma 11 m.b.v. de SPEED knoppen en druk op de MODE knop om uw keuze te bevestigen. Op het LCD scherm zal programma 11 worden weergegeven samen met het programmaprofiel centraal op het scherm.
3. Op het scherm zal L1 knipperen: u kunt nu een trainingsniveau instellen om op te trainen. Selecteer een trainingsniveau uit L1, L2 of L3 met behulp van de SPEED knoppen en druk op de MODE knop om het geselecteerde trainingsniveau te bevestigen.
4. U kunt nu een afstand instellen om tijdens het programma af te leggen. Op het scherm zal DISTANCE knipperen; stel de gewenste afstand in met behulp van de SPEED knoppen. U kunt een afstand instellen van 1KM tot max. 20KM.
5. Zodra de gewenste afstand wordt weergegeven, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen.
6. De afstand zal automatisch worden afgeteld en de overige gegevens zullen automatisch worden bijgehouden.

De USER programma's U1-U2

De USER programma's stellen 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 zal het standaardmenu worden weergegeven waarbij de tekst WELCOME TO STRENGTHMASTER door het scherm loopt.
2. Gebruik de SPEED knoppen om programma U1 of U2 te selecteren (deze komen na P11).
3. Druk op de MODE knop om het geselecteerde programma te kiezen.

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 2^e 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, kunt u op de START/STOP knop drukken om het programma te starten.
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 HEART RATE CONTROL 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 zal het standaardmenu worden weergegeven waarbij de tekst WELCOME TO STRENGTHMASTER door het scherm loopt.
2. Selecteer het HRC programma m.b.v. de SPEED knoppen en druk op de MODE knop om uw keuze te bevestigen.
3. Hierna zal TIME op het scherm knipperen en kunt u een trainingstijd instellen. Stel de gewenste trainingstijd in m.b.v. de SPEED knoppen en druk op de MODE knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
4. Op het scherm zal AGE knipperen. Stel uw leeftijd in m.b.v. de SPEED knoppen en druk op de MODE knop om uw leeftijd te bevestigen.
5. Vervolgens zal HR op het scherm worden weergegeven en dient u de hartslag in te 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 (MAX SPEED). Gebruik de SPEED knoppen om de maximale snelheid in te stellen.
7. Nadat de gewenste maximale snelheid wordt weergegeven, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen.

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

Het BODY MASS programma

1. Houd de RESET knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen. Hierna zal het standaardmenu worden weergegeven waarbij de tekst WELCOME TO STRENGTHMASTER door het scherm loopt.
2. Selecteer het BODY MASS programma m.b.v. de SPEED knoppen en druk op de MODE knop om uw keuze te bevestigen.
3. U dient nu uw gegevens in te voeren. Voer uw sekse in m.b.v. de SPEED knoppen: Man wordt aangegeven met M en vrouw wordt aangegeven met F. Druk op de MODE knop om de ingestelde sekse te bevestigen.
4. Stel achtereenvolgens uw lengte (CM), gewicht (KG) en leeftijd (AGE) in. Gebruik de SPEED knoppen om de waarden in te stellen en druk telkens op de MODE knop om de ingestelde waarden te bevestigen.
5. Nadat u uw leeftijd heeft ingesteld, zal de tekst P HOLD op het LCD scherm worden weergegeven. U dient nu de hartslagsensoren met beide handen vast te houden.
6. Na enkele seconden zal uw BMI waarde op het LCD scherm worden weergegeven:

Body Mass Index tabel	
Ondergewicht	>18
Normaal gewicht	18-24
Overgewicht I	25-29
Overgewicht II	30-34
Overgewicht III	>40

Let op: Indien er 'E4' weergegeven wordt, houdt dit in dat de computer het hartslagsignaal niet goed ontvangt. Houd opnieuw de hartslagsensoren vast.

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 QUICK SPEED knoppen kunt u de snelheid met één druk op de KNOP naar de gewenste snelheid brengen
- Met behulp van de QUICK INCLINE knoppen 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