

Computerhandleiding

StrengthMaster MA-300

Inleiding

De loopband bevat 1 manual programma en 5 voorgeprogrammeerde trainingsprogramma's (P1-P5) met elk 3 trainingsniveaus (L1-L3). In de voorgeprogrammeerde programma's zal de computer automatisch de snelheid of helling veranderen. Wel kunt u tijdens het trainen op elk moment handmatig de snelheid of helling aanpassen. Tijdens het manual programma zal de snelheid of helling niet automatisch verhoogd/verlaagd worden.

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

Quick Start:

Indien de aan/uit knop op 'on' staat en de veiligheidssleutel op zijn positie is, zal 0:00 op het scherm weergegeven worden. U kunt nu op de start knop drukken om te beginnen met trainen in het manual programma.

Quick Speed knoppen:

Tijdens het trainen is het mogelijk om de Quick Speed knoppen (sneltoetsen) te gebruiken om de snelheid sneller te doen verhogen/verlagen: *walk – jog – run – sprint*

Werking van de programma's:

Indien de aan/uit knop op 'on' staat, de veiligheidssleutel op zijn positie is, en 0:00 op het scherm knippert, kunt u het volgende doen:

1. U kunt een programma (P1-P5) selecteren met behulp van de ▲▼ knoppen.
2. Druk op de mode knop om het trainingsniveau in te stellen. Op het scherm zal L1 weergegeven worden. Selecteer het gewenste trainingsniveau (L1, L2 of L3) m.b.v. de ▲▼ knoppen.
3. Druk vervolgens op de mode knop om de trainingstijd in te stellen. Het scherm zal de standaard ingestelde tijd van 30:00 weergeven. Gebruik de ▲▼ knoppen om de gewenste trainingstijd in te stellen.
4. Druk op de start knop om te beginnen met trainen.

De pauze functie:

Tijdens het trainen kunt u de loopband tot pauze-stand brengen door éénmaal op de start/stop knop te drukken. Om de training te hervatten kunt u weer op de start/stop knop drukken.

De reset functie:

U kunt alle gegevens wissen door de start/stop knop een paar seconden ingedrukt te houden; het grote scherm zal dan weer 0:00 weergeven.

Nb.

1. Tijdens een programma kunnen de gegevens TIME (tijd), DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën), PULSE (hartslag), of LAP (ronde) op het scherm weergegeven worden. Door op de mode knop te drukken kunt u een gegeven selecteren. De SCAN functie laat elk gegeven 4 seconden op het scherm zien.
2. Indien de tijd de 99:59 of 00:00 bereikt heeft, zal de computer 5 seconden lang een piepsignaal afgeven en zal de loopband tot stilstand worden gebracht.
3. Wanneer u tijdens het trainen de veiligheidssleutel verwijdert, zal de loopband onmiddellijk stoppen en wordt het systeem teruggezet naar de standaardmodus.
4. De profielen van de programma's worden weergegeven op het grote scherm. Elke trainingstijd wordt verdeeld in 10 segmenten. Elk segment stelt dus $1/10^e$ van de trainingstijd voor: indien de trainingstijd is ingesteld op 10 minuten, duurt elk segment 1 minuut.

Knopfuncties:***Start/Stop***

Met de start/stop knop kunt u de loopband laten starten of stoppen. Er is ook een veiligheidssleutel aanwezig: zolang deze niet bevestigd is, zal de loopband niet werken. Tijdens het trainen kunt u de veiligheidssleutel verwijderen om deze als noodstop te gebruiken.

Mode

Hiermee bevestigt u een programmakeuze of weerstandsinstelling. Tijdens het trainen kunt u andere gegevens op het scherm bekijken door op de mode knop te drukken.

Incline ▲

Hiermee verhoogt u de helling van het loopvlak.

Incline ▼

Hiermee verlaagt u de helling van het loopvlak.

Speed ▲

Met behulp van de speed ▲ knop kunt u de snelheid verhogen met 0,1 km/u of 0,1 m/u per keer dat u de knop indrukt. Tijdens het instellen kunt u deze knop ook gebruiken om een programma te selecteren of de tijd in te stellen.

Speed ▼

Met behulp van de speed ▼ knop kunt u de snelheid verlagen met 0,1 km/u of 0,1 m/u per keer dat u de knop indrukt. Tijdens het instellen kunt u deze knop ook gebruiken om een programma te selecteren of de tijd in te stellen.

Walk, Jog, Run en Sprint

Zoals eerder vermeld zijn er 4 Quick Speed knoppen (sneltoetsen) aanwezig. Deze zijn de *Walk*-, *Jog*-, *Run*- en *Sprintknop* die aan de rechterkant van de computer te vinden zijn:

- Walk = 4 km/u of 3 m/u
- Jog = 6 km/u of 4 m/u
- Run = 8 km/u of 5 m/u
- Sprint = 10 km of 6 m

SCHERMEN:

De computer bevat 3 schermen. De ledjes boven het grote scherm stellen een ronde voor: deze is gelijk aan 400 meter of 0,25 mijlen.

De gegevens die weergegeven kunnen worden zijn:

- Incline (helling) (0-12)
- Speed (snelheid) (1-16km of 0,8-10 Mijlen)
- Time (tijd)
- Distance (afstand) (kilometers of mijlen)
- Cal (aantal verbrande calorieën)
- Pulse (hartslag)
- Lap (ronde)
- Scan: de computer geeft om de paar seconde elk gegeven weer

