

Computerhandleiding



MA-400

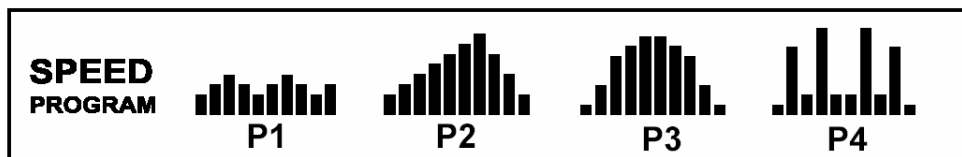
Computerhandleiding

StrengthMaster MA-400

Speed programma's P1 – P4

In de programma's P1 – P4 wordt de snelheid automatisch verhoogd/verlaagd. De helling (Incline) kan tijdens het trainen in deze programma's handmatig worden aangepast. De snelheid kan uiteraard ook worden aangepast: deze aanpassing geldt dan alleen voor het segment waar u op dat moment aan het trainen bent. Indien het programma naar het volgende segment verloopt, zal de snelheid automatisch worden verhoogd/verlaagd naar de standaard ingestelde snelheid van het programma.

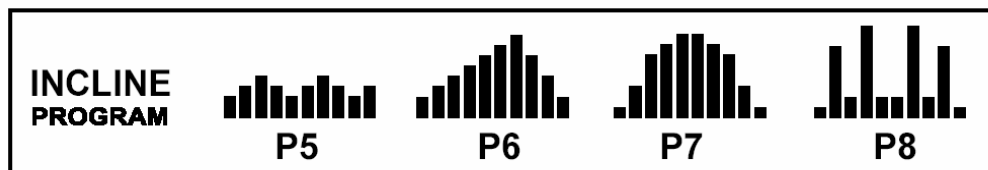
De profielen van de Speed programma's zien er als volgt uit:



Incline programma's P5 – P8

In de programma's P5 – P8 wordt de helling van de loopband automatisch verhoogd/verlaagd. In deze programma's kunt u handmatig de snelheid bepalen; de loopband verandert de helling. De helling kan uiteraard ook handmatig worden aangepast tijdens het trainen. Deze aanpassing geldt dan alleen voor het segment waar u op dat moment aan het trainen bent. Indien het programma naar het volgende segment verloopt, zal de helling automatisch worden verhoogd/verlaagd naar de standaard ingestelde helling van het programma. De helling kan variëren van 1 tot 11%.

De profielen van de Incline programma's zien er als volgt uit:



5km Afstand programma P9

Tijdens dit programma wordt er een afstand afgelegd van 5km. De helling van de loopband wordt gedurende het programma automatisch verhoogd/verlaagd aan de hand van het programmaprofiel. De snelheid kunt u handmatig aanpassen. De helling kan uiteraard ook handmatig worden aangepast tijdens het trainen. Deze aanpassing geldt dan alleen voor het segment waar u op dat moment aan het trainen bent. Indien het programma naar het volgende segment verloopt, zal de helling automatisch worden verhoogd/verlaagd naar de standaard ingestelde helling van het programma volgens het programmaprofiel.

Het profiel van programma P9 ziet er als volgt uit:



Het USER programma

Het USER programma is een programma dat u geheel zelf kunt samenstellen. U kunt een trainingstijd instellen; deze zal dan verdeeld worden over 10 segmenten. Vervolgens kunt u voor elk segment de snelheid/helling instellen met behulp van de ▲▼ knoppen. Met behulp van de MODE knop kunt u telkens de instelling bevestigen.

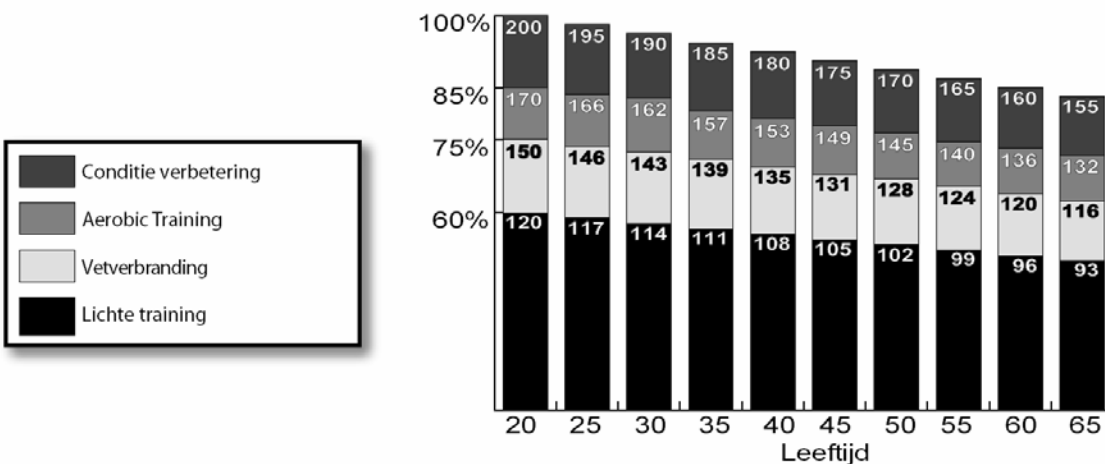
Indien u al eerder het USER programma heeft samengesteld, kunt u in het vervolg het USER programma selecteren. De computer heeft uw instellingen opgeslagen in het geheugen. Wanneer u de instellingen van het USER programma wilt wijzigen, dient u het USER programma te selecteren en op de MODE knop te drukken.

Het Target Heart Rate programma

In dit programma wordt de snelheid automatisch verhoogd/verlaagd aan de hand van uw hartslag. Op deze manier blijft uw hartslag op peil van de Target Heart Rate: dit is de hartslag waarop u dient te trainen. Deze Target Heart Rate (doelhartslag) kan tijdens het instellen worden ingevoerd. Bij het instellen van het Target Heart Rate programma dient u de trainingstijd, uw leeftijd en de Target Heart Rate in te voeren.

Om te weten welke Target Heart Rate u kunt invoeren, kunt u onderstaande grafiek raadplegen:

TARGET HEART RATE SCHEMA



De meest nauwkeurige hartslagmeting geschiedt doormiddel van een borstband die als hartslagmeter dient. Bevochtig de binnenzijde van de borstband (kunststof gedeelte) met een kleine hoeveelheid water en spreid het water met uw vingers. Plaats de borstband op de blote huid, vlak onder de borst, met het kunststof gedeelte in het midden. Pas de lengte van de band aan, zodat deze comfortabel om uw lichaam zit.

Alvorens de loopband te gebruiken, dient u op een aantal zaken te letten:

1. Zorg ervoor dat de loopband stabiel op de grond staat. Er wordt geadviseerd om de loopband in een prettige ruimte te plaatsen, en deze zo te plaatsen dat u iets heeft om naar te kijken tijdens het trainen (bijv. een raam of een tv). Trainen op de loopband in een slechte ruimte werkt minder motiverend dan trainen in een prettige ruimte met een prettige sfeer.
2. Zorg ervoor dat u de stekker van de loopband in een veilige stopcontact plaatst.
3. De ON/OFF (AAN/UIT) knop, die aan de voorkant van de loopband te vinden is, dient op de ON positie te staan.
4. Plaats de magnetische veiligheidssleutel op de ronde vorm in het midden van de computer. Indien de veiligheidssleutel niet juist geplaatst is, worden er lijnen weergegeven in het midden van de schermen.

Functies

1. Bevestig de klem van de veiligheidssleutel aan uw kleding. Indien de veiligheidssleutel van de computer wordt verwijderd, zal de loopband onmiddellijk tot stilstand komen. Het wordt aanbevolen de veiligheidssleutel te bevestigen aan uw kleding voor uw veiligheid.
2. **QUICK START:** De makkelijkste en snelste manier om te beginnen met trainen is door op de QUICK START knop te drukken. Nadat u de QUICK START knop heeft ingedrukt, zal de loopband beginnen te lopen op een snelheid van 1KM per uur in het MANUAL programma.
3. **Aanpassen van de snelheid:** De snelheid kan op 3 verschillende manieren worden aangepast:
 - A. **De FAST en SLOW knoppen:** De eerste manier is met behulp van de FAST en SLOW knoppen. Iedere keer dat u op de knoppen drukt, zal de snelheid met 0,1KM 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

0,1KM 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 KM 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. Door op de – te drukken verlaagt u de helling met 1%, door op de + te drukken verhoogt u de helling met 1%.

C. Sneltoetsen: Op de computer bevinden zich sneltoetsen die de helling in 1x naar 4, 6, 8 en 10 % brengen.

5. Gegevens op het scherm: behalve de snelheid en helling kunt u ook gegevens zoals de tijd, afstand, het aantal calorieën en de huidige hartslag aflezen. Deze worden weergegeven op het grote scherm. De led lampjes om het scherm stellen 1 ronde voor. Door op de MODE knop te drukken kunt u het gegeven selecteren dat u op het grote scherm wenst af te lezen. Door voor de SCAN functie te kiezen wordt elk gegeven een paar seconden op het grote scherm weergegeven. Indien u de loopband gestart heeft doormiddel van de QUICK START zal de tijd gaan lopen vanaf de 00:00.

Het selecteren en instellen van een programma

1. Selecteer een programma: U kunt een programma selecteren met behulp van de UP/DOWN of FAST/SLOW knoppen. Druk op de MODE knop om uw keuze te bevestigen.

2. Selecteer een niveau: Selecteer een trainingsniveau uit L1-L3 en druk op de MODE knop om het geselecteerde niveau te bevestigen.

3. Stel een trainingstijd in: Vervolgens kunt u de trainingstijd instellen met behulp van de UP/DOWN knop. Met de UP knop verhoogt u de tijd met 1 minuut; met de DOWN knop verlaagt u de tijd met 1 minuut. Door de knoppen ingedrukt te houden, kunt de tijd sneller doen verhogen/verlagen. De minimale trainingstijd is 10 minuten; de maximale trainingstijd is 99 minuten. Indien u de gewenste trainingstijd heeft ingesteld, dient u deze te bevestigen met de MODE knop.

4. Druk op START: Druk op de START knop om te beginnen met trainen.

Het instellen van het USER programma

- 1. Selecteer het programma:** Druk op de UP/DOWN knoppen totdat U op het scherm wordt weergegeven en druk op de MODE knop om uw keuze te bevestigen.
- 2. Stel een trainingstijd in** Vervolgens kunt u de trainingstijd instellen met behulp van de UP/DOWN knop. Druk op de MODE knop om de trainingstijd te bevestigen.
- 3. Stel de snelheid en helling in:** Het programmaprofiel is verdeeld in 10 segmenten. U kunt de snelheid van elk segment instellen met behulp van de FAST en SLOW knoppen. U kunt ook de helling per segment instellen; deze stelt u in met behulp van de UP en DOWN knoppen. Na de snelheid/helling van het segment ingesteld te hebben, kunt u deze bevestigen met de MODE knop. Vervolgens kunt u op dezelfde manier de snelheid/helling van de andere segmenten instellen. Wanneer u het laatste segment (10^e) heeft ingesteld, kunt u op de START knop drukken om te beginnen met trainen in het door u samengestelde programma.
- 4. De instellingen wijzigen:** Indien u het USER programma wilt aanpassen, dient u deze te selecteren en vervolgens op de MODE knop te drukken. Pas de veranderingen toe en druk telkens op de MODE knop aan het eind van elk segment om de veranderingen te bevestigen. Druk op de START knop na het laatste segment ingesteld te hebben.

Wanneer u het USER programma heeft samengesteld, wordt deze opgeslagen in het geheugen. In het vervolg kunt u het USER programma selecteren zonder alles opnieuw in te stellen.

Het instellen van het Target Heart Rate programma

- 1. Selecteer het programma:** Druk op de UP/DOWN knoppen totdat H1 op het scherm wordt weergegeven en druk op de MODE knop om uw keuze te bevestigen.
- 2. Stel uw leeftijd in:** Stel uw leeftijd in met behulp van de UP/DOWN knoppen en druk op de MODE knop om deze te bevestigen.
- 3. Stel de Target Heart Rate in:** Vervolgens kunt u de Target Heart Rate (doelhartslag; hartslag waarop u dient te trainen) instellen m.b.v. de UP/DOWN knoppen. Druk op de MODE knop om de waarde van de Target Heart Rate te bevestigen.
- 4. Stel de trainingstijd in:** Stel de gewenste trainingstijd in m.b.v. de UP/DOWN knoppen; druk op de MODE knop om deze te bevestigen. Druk op de START knop.
- 5. Stel de max. snelheid in:** Gebruik de UP/DOWN knoppen om een maximale snelheid in te stellen. De loopband zal tijdens het trainen deze maximale

snelheid niet overschrijden, ook als uw hartslag niet het niveau van de Target Heart Rate heeft bereikt.

Na een korte warm-up periode zal de computer de snelheid automatisch aanpassen aan de hand van uw huidige hartslag, om deze op peil te houden van de door u ingestelde Target Heart Rate.

Pauze functie

U kunt de loopband in pauze stand brengen door 1x op de START/STOP knop te drukken. Om de training te hervatten, kunt u weer op de START/STOP drukken.

Reset knop

Door de RESET knop ingedrukt te houden, worden alle gegevens van het scherm gewist en keert u terug naar de standaardsituatie.