

Gebruiksaanwijzing



MA-500

Het opstarten van de computer

De loopband werkt met behulp van een adapter. Plaats de stekker van de adapter in het stopcontact en plug de pin van de adapter in de aansluiting aan de voorzijde van de loopband (waar de motor zich bevindt). Druk vervolgens op de AAN/UIT knop. Wanneer de loopband AAN staat, brandt het licht van de knop.

Het standaardmenu weergeven

- Nadat u de stroom heeft aangesloten, wordt het standaardmenu weergegeven. Dit herkent u aan de tekst 'WELCOME TO STRENGTHMASTER' die door het scherm loopt.
- Indien er een programma actief is, kunt u op de STOP knop drukken zodat deze stopt en vervolgens kort op de RESET knop drukken om het standaardmenu weer te geven.
- Wanneer u de veiligheidssleutel verwijdert en deze opnieuw plaatst, zal de computer gedeactiveerd, vervolgens weer geactiveerd worden en het standaardmenu weergegeven.

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 knoppen ingedrukt houden.
- Bij het rechterhandvat bevindt zich een SPEED knop waarmee u de snelheid kunt aanpassen
- Tijdens het trainen kunt u ook op de SPEED sneltoetsen rechts op het computerpaneel drukken; de snelheid zal dan direct worden verhoogd/verlaagd naar 4, 6, 8 of 10 KM per uur.
- De snelheid is instelbaar van 0,8 KM per uur tot maximaal 18 KM per uur.

Het aanpassen van de hellingshoek van het loopvlak

- Tijdens het trainen kunt u de hellingshoek van het loopvlak verhogen of verlagen met behulp van de INCLINE knoppen. Om de hellingshoek sneller te verhogen/verlagen kunt u de INCLINE knoppen ingedrukt houden.
- Bij het linkerhandvat bevindt zich een INCLINE knop waarmee u de snelheid kunt aanpassen
- Met behulp van de INCLINE sneltoetsen links op het computerpaneel kunt u met 1 druk op de knop de hellingshoek in 1 keer naar niveau 4, 6, 8 of 10 brengen.
- De hellingshoek is instelbaar van niveau 1 t/m niveau 12

Het meten van uw hartslag

U kunt uw hartslag meten en aflezen op het display, indien u een hartslagmeter in de vorm van een borstband toepast. Bevochtig de binnenzijde van de borstband met een kleine hoeveelheid water en strijk deze over de binnenzijde van de band. Draag de borstband op de blote huid, vlak onder de borststreek. Uw hartslag zal op het computerscherm worden weergegeven bij PULSE.

Uw hartslag kunt u natuurlijk ook meten via de ingebouwde hartslagsensoren in de handvatten. Houd beide handgrepen tijdens het trainen vast en uw hartslag zal op het PULSE scherm worden weergegeven.

Het selecteren en instellen van de trainingsprogramma's

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-500 loopband bevat de volgende programma's:

- 1 MANUAL programma
- 5 SPEED programma's
- 6 INCLINE programma's
- 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. 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 WELCOME TO STRENGTHMASTER zal door het scherm lopen. U kunt nogmaals op de MODE knop drukken om een trainingstijd in te stellen.
4. Nadat u voor de 2^e maal op de MODE knop heeft gedrukt, zal TIME knipperen; u kunt nu een trainingstijd instellen met behulp van de SPEED knoppen. De trainingstijd is instelbaar van 12:00-99:00 minuten.
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.

12 voorgeprogrammeerde programma's P01- P11

- P01-P05:** Dit zijn de SPEED programma's. Tijdens 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. Tijdens deze programma's wordt de helling van het loopvlak automatisch verhoogd en verlaagd aan de hand van het programma profiel.
- P11:** Dit is een programma waarbij er een afstand van 5km gelopen wordt. Gedurende het programma wordt de helling van het loopvlak automatisch verhoogd en verlaagd aan de hand van het programma profiel. De snelheid kunt u handmatig instellen. Tijdens het programma kunt u de helling uiteraard aanpassen, zodra het volgende segment van het programma profiel bereikt wordt zal de helling wel overgaan naar de standaard ingestelde helling van het programma profiel.

Het selecteren van een voorgeprogrammeerde programma:

1. Selecteer in het standaardmenu een programma uit P01-P11 met behulp van 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 linksboven worden weergegeven samen met het programmaprofiel centraal op het scherm.
2. Wanneer het gewenste programma wordt weergegeven, kunt u op de MODE knop drukken om het programma te kiezen.
3. Vervolgens zal L01 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 uw keuze te bevestigen.
4. Hierna kunt u een trainingstijd instellen. Stel de gewenste trainingstijd in 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 geen tijd/trainingsniveau wenst in te stellen, kunt u, nadat u het gewenste programma geselecteerd heeft, direct op de START/STOP knop drukken.

De USER programma's

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. Gebruik in het standaardmenu de SPEED knoppen om het USER 1 of USER 2 programma te selecteren (deze komen na P11). De naam van het geselecteerde programma loopt door het LCD scherm.
2. Druk op de MODE knop om het geselecteerde programma te kiezen.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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 (HRC)

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. Gebruik in het standaardmenu 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.
2. Druk op de MODE knop om het geselecteerde programma te kiezen.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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

Het BODY MASS programma

1. Selecteer in het standaardmenu het BODY MASS programma m.b.v. de SPEED knoppen en druk op de MODE knop.
3. U dient nu uw gegevens in te voeren. Stel uw geslacht in m.b.v. de SPEED knoppen: Man wordt aangegeven met 0 en vrouw wordt aangegeven met 1.
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 PLEASE 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 de hartslagsignaal niet goed ontvangt.

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
- Door de SPEED sneltoetsen 4, 6, 8, 10 te gebruiken, kunt u de snelheid met één druk op de knop naar de gewenste snelheid brengen
- Door de INCLINE sneltoetsen 4, 6, 8, 10 te gebruiken, kunt u de hellingshoek van het loopvlak met één druk op de knop naar de gewenste hellingshoek brengen
- Op het scherm worden al uw trainingsgegevens weergegeven
- Om een programma te stoppen kunt u op de START/STOP knop drukken
- Om naar het standaardmenu te gaan, kunt u het programma stoppen en vervolgens op de RESET 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 in plaats van het aantal verbrande calorieën

Computerknoppen

INCLINE

Met behulp van de INCLINE knoppen kunt u de hellingshoek van het loopvlak verhogen of verlagen en kunt u heuvelopwaarts 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 CAL (aantal verbrande calorieën) wisselen naar de weergave van HP (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.

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 geeft het hellingsniveau weer; deze is instelbaar tot een maximum niveau van 12. Om de hellingshoek van het loopvlak te verhogen of te verlagen kunt u de INCLINE knoppen of de *INCLINE 4, 6, 8 10* 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 18 KM per uur. U kunt de snelheid verhogen of verlagen met de SPEED knoppen of de *SPEED 4, 6, 8, 10* sneltoetsen.

PROGRAMMAPROFIEL

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

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. De trainingstijd is instelbaar van 12:00-99:00 minuten. 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.

P

Tijdens het trainen kunt u de weergave van het aantal verbrande calorieën (CAL) wisselen naar de weergave van uw hartslag (aangegeven met 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.