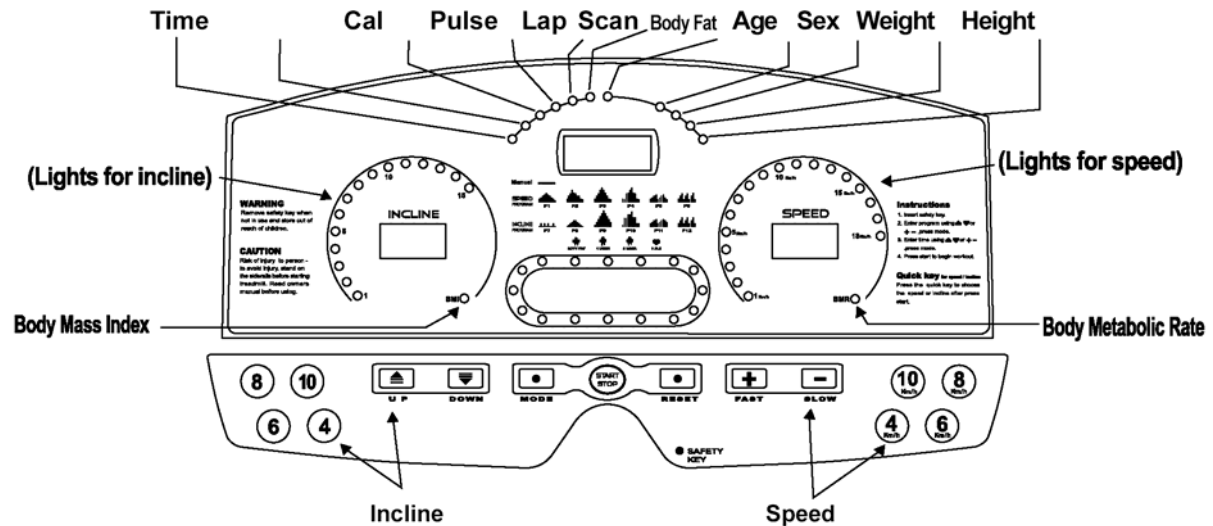


Computerhandleiding

StrengthMaster MA-600



Speed programma's P1 – P6

In de programma's P1 – P6 wordt de snelheid automatisch verhoogd / verlaagd. Elk programma begint met een minimum snelheid van 1,2 mijlen per uur. De maximum snelheid is, afhankelijk van het programma, 6,2 mijlen per uur. 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.

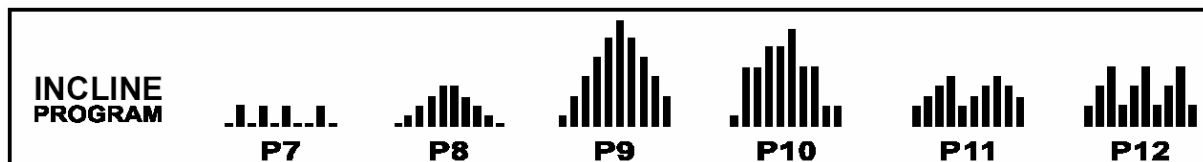
De profielen van de Speed programma's zien er als volgt uit:



Incline programma's P7 – P12

In de programma's P7 – P12 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:



User programma's

Er zijn 2 user programma's aanwezig. Dit zijn programma's die u zelf kunt samenstellen. Voor elk programma kunt u de 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 de mode knop kunt u de instelling bevestigen.

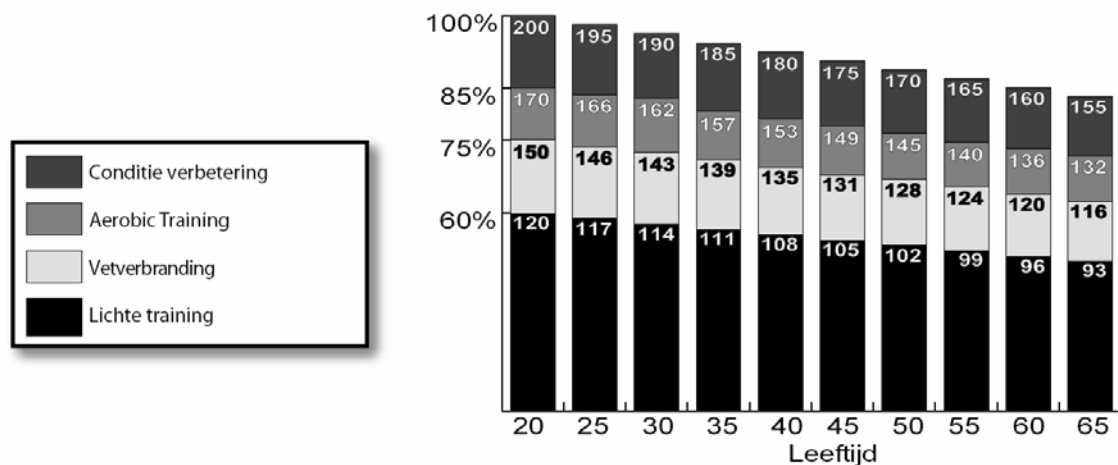
Indien u al een user programma heeft samengesteld, kunt u in het vervolg User 1 of User 2 selecteren als programma. De computer heeft uw instellingen opgeslagen in het geheugen. Wanneer u de instellingen van het user programma wilt wijzigen, dient u het desbetreffende user programma te selecteren en op de mode te drukken.

Target Heart Rate programma

In dit programma wordt de snelheid automatisch verhoogd / verlaagd aan de hand van uw hartslag. Zo blijft uw hartslag op peil van de target heart rate gehouden: dit is de hartslag waarop u dient te trainen. Deze target heart rate (doelhartslag) kan tijdens het instellen worden ingevoerd.

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.

Lichaamstypen

De MA-600 kan 3 verschillende metingen verrichten om een lichaamstype te identificeren. Deze meten het lichaamsvetpercentage, de Body Mass Index en de Basal Metabolic Rate. Deze waarden zijn geschatte waarden en dienen alleen gebruikt te worden ter vergelijking. De 3 metingen worden hieronder kort beschreven:

Body Fat Percentage (lichaamsvetpercentage):

Het lichaamsvetpercentage wordt gemeten doormiddel van een techniek dat de *Bioelectrical Impedance Analysis* wordt genoemd. Dit is een techniek dat een signaal door de handen stuurt via de hartslagsensoren indien beide handen op de hartslagsensoren worden geplaatst. Hoe sneller het signaal door het lichaam kan gaan, hoe hoger de spierconcentratie. Dit is gebaseerd op het feit dat een elektrisch signaal sneller door

spiermassa geleidt, omdat spiermassa voor 70% bestaat uit water, en lichaamsvet haast geen water bevat.

Overzicht van de verschillende waarden met betrekking tot het vetpercentage:

Lft	Vrouwen			Mannen		
	Uitstekend	Goed	Slecht	Uitstekend	Goed	Slecht
19-24	18.9%~25.0%	25.0%~29.6%	>29.6%	10.8%~19.0%	19.0%~23.3%	>23.3%
25-29	18.9%~25.4%	25.4%~29.8%	>29.8%	12.8%~20.3%	20.3%~24.4%	>24.4%
30-34	19.7%~26.4%	26.4%~30.5%	>30.5%	14.5%~21.5%	21.5%~25.2%	>25.2%
35-39	21.0%~27.7%	27.7%~31.5%	>31.5%	16.1%~22.6%	22.6%~26.1%	>26.1%
40-44	22.6%~29.3%	29.3%~32.8%	>32.8%	17.5%~23.6%	23.6%~26.9%	>26.9%
45-49	24.3%~30.9%	30.9%~34.1%	>34.1%	18.6%~24.5%	24.5%~27.6%	>27.6%
50-54	26.6%~31.1%	33.1%~36.2%	>36.2%	19.8%~25.6%	25.6%~28.7%	>28.7%
55-59	27.4%~34.0%	34.0%~37.3%	>37.3%	20.2%~26.2%	26.2%~29.3%	>29.3%
60+	27.6%~34.4%	34.4%~38.0%	>38.0%	20.3%~26.7%	26.7%~29.8%	>29.8%

Body Mass Index (BMI):

Dit is een waarde gebaseerd op de combinaties van lengte & gewicht. De BMI is een algemene waarde; de meting houdt geen rekening met de hoeveelheid spiermassa van de desbetreffende persoon. Daardoor kan een gezond, gespierd persoon neergezet worden als een persoon met overgewicht. De gemeten BMI-waarden houden het volgende in:

< 18	Mager: indien u geen atleet bent wordt u aangeraden om in gewicht toe te nemen door gezond te eten en te sporten
18 - 24	Normaal: geeft een gezonde hoeveelheid lichaamsvet in het lichaam aan
25 - 29	Licht overgewicht: u wordt aangeraden om uw gewicht te doen afnemen door gezonder te eten en te sporten
> 30	Overgewicht: geeft een ongezonde situatie weer, met kans op diabetes, verhoogde bloeddruk, etc. Ook in dit geval wordt u aangeraden om uw gewicht te verlagen door uw voedingspatroon aan te passen en te sporten (of de manier van sporten aan te passen)

Basal Metabolic Rate:

Deze waarde stelt het aantal calorieën voor dat het lichaam gebruikt in de ruststand (dus zonder een activiteit te verrichten). Deze waarde wordt berekend aan de hand van de combinatie van leeftijd, geslacht, lengte en gewicht. De waarde die op het scherm wordt weergegeven is een getal van 3 cijfers. Voeg een 0 toe aan het eind van het getal dat op het scherm wordt weergegeven en u krijgt de werkelijke BMR waarde.

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 0,6 mijl 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 0,1 mijl 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 0,1mijl 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 mijlen 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.** 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.** 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.
- 3.** Druk op de START knop om te beginnen met trainen.

Het samenstellen van een gebruikersprogramma

- 1.** Druk op de UP/DOWN knoppen totdat U1 of U2 op het scherm wordt weergegeven en druk op de MODE knop om dit te bevestigen.
- 2.** Vervolgens kunt u de trainingstijd instellen met behulp van de UP/DOWN knop. Druk op de MODE knop om de trainingstijd te bevestigen.
- 3.** Elk programma 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.** Indien u programma U1 of U2 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 programma U1/U2 heeft samengesteld, wordt deze opgeslagen in het geheugen. In het vervolg kunt u U1 of U2 selecteren, zonder alles opnieuw in te stellen.

Lichaamstype analyseren

- 1.** Druk op de UP/DOWN knop totdat u het FAT programma bereikt heeft en druk vervolgens op de MODE knop.
- 2.** U dient nu uw lengte in te voeren met behulp van de UP/DOWN knoppen en druk op de MODE knop om deze te bevestigen.
- 3.** Vervolgens dient u uw gewicht in te voeren m.b.v. de UP/DOWN knoppen en druk op de MODE knop om deze te bevestigen.
- 4.** U kunt nu uw geslacht invoeren; op het scherm worden deze weergegeven als GIRL en BOY. Maak uw keuze en druk op de MODE knop.
- 5.** Nadat alle gegevens zijn ingevoerd, kunt u op de START knop drukken en beide handen op de hartslagsensoren plaatsen. Het analyseren duurt een paar seconden. Indien er na 10 seconden geen respons wordt gegeven, ontvangen de hartslagsensoren geen goed signaal. Dit is allicht op te lossen door 3 of 4 minuten rustig op de loopband te lopen; hierdoor verhoogt u uw hartslag en kan deze beter worden gemeten.

Het instellen van het Target Heart Rate programma

- 1.** Druk op de UP/DOWN knoppen totdat H1 op het scherm wordt weergegeven en druk op de MODE knop om dit te bevestigen.
- 2.** Stel uw leeftijd in met behulp van de UP/DOWN knoppen en druk op de MODE knop om deze te bevestigen.
- 3.** 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 gewenste trainingstijd in m.b.v. de UP/DOWN knoppen; druk op de MODE knop om deze te bevestigen.
- 5.** Tot slot kunt u op de START knop drukken om te beginnen met trainen. Na een warm-up periode zal de loopband automatisch de snelheid verhogen/verlagen aan de hand van uw huidige hartslag om op peil te blijven van de ingevoerde 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.

