



Gebruiksaanwijzing



Strengthmaster MF-200

Opklappen loopband

Het bijzondere aan deze loopband is dat deze zover op te klappen is dat deze weinig ruimte inneemt en zelfs onder een bed o.i.d. geschoven kan worden. Wanneer u de loopband wilt in of uitklappen draai dan eerst de blauwe knoppen (aan de linker en rechterzijde van de motor) los. In zoverre dat u de clip die op de blauwe knop vast zit omhoog kunt trekken. Wanneer u dat aan beide zijden gedaan heeft kunt u het computer gedeelte laten zakken om omhoog zetten. Zet vervolgens de clip weer vast en draai de blauwe knop weer helemaal vast. Ook kunt u bij de computer het handvat uitklappen. Aan de achterzijde van de computer zit een handvat die u waarmee u het handvat vast kunt zetten (lock) of los kunt maken zodat u deze kan op-of inklappen.

Starten

Wanneer u de loopband uitgeklaapt heeft dient u de stekker aan te sluiten op een stopcontact. De computer zal nu oplichten en u kunt de loopband direct gebruiken.

Functies knoppen

Start/Stop

U kunt met deze toets een training starten of stoppen. Wanneer u tijdens een programma op de stop knop drukt, pauzeert de training. Om verder te gaan met de training drukt u op de start knop. Om de training te beëindigen en terug te keren naar het hoofdmenu druk op de reset knop.

Mode

Met behulp van de mode knop bevestigt u tijdens het selecteren en instellen van een trainingsprogramma uw programmakeuze, geselecteerde trainingsniveau en ingestelde trainingstijd.

Speed Up/Down

Met de up/down knoppen kunt u in het hoofdmenu naar een volgend



programma of instelling gaan. Tijdens een programma kunt met deze toetsen de snelheid aanpassen.

Reset

Met de reset knop kunt u uw programma beëindigen en terugkeren naar het hoofdmenu

Incline up/down

Met de incline up/down knoppen kunt u de hellingshoek bepalen tijdens het een programma, of bij het instellen van het user programma.

Sneltoetsen Speed 4 - 6 -8 - 10

Dit zijn de speed sneltoetsen. Als u tijdens een programma direct naar een hogere of lagere snelheid wilt kunt u dat in grote stappen doen door de speed sneltoetsen te gebruiken.

Sneltoetsen Incline 4 - 6 - 8 - 10

Dit zijn de incline sneltoetsen. Als u tijdens een programma direct in grotere stappen naar een andere hellingshoek wilt, kunt u deze knoppen gebruiken.

MP3

U kunt uw mp3 speler aansluiten op de computer. U kunt de muziek via de MP3 via de ingebouwde boxen of een eigen hoofdtelefoon beluisteren. Wanneer u uw MP3 speler aansluit op de computer wordt de muziek afgespeeld via de ingebouwde boxen.

Audio Output

Bij het woord Audio Output vindt u een ingang voor een koptelefoon. Wanneer u een mp3 aangesloten heeft, kunt u via de hoofdtelefoon de muziek beluisteren.

Weergave computerscherm

Time (Tijd)

De weergave van de door u afgelegde of de nog af te leggen trainingstijd

Incline (hellingshoek)

Het level van de ingestelde hellingshoek

Speed (snelheid)

De snelheid van de loopband in Kilometers of Miles per uur.

Calories (Calorieen)

Aantal calorieen dat u verbrand heeft sinds het begin van de training

Distance (Afstand)

Totaal afgelegde afstand in Kilometers of Miles sinds het begin van de training.

Pulse (Hartslag)

Uw huidige hartslag. (houdt hiervoor de hartslagsensoren vast in de handvatten) of gebruik de bijgeleverde borstband.

Lubrication

Dit icoontje gaat branden wanneer het tijd is om uw loopvlak in te smeren met siliconen olie.

Het aanraden is om uw loopband elke 50 uur gebruik, of elke 3 maanden (wat het eerste komt) in te smeren met siliconen olie. Het lubrication lampje gaat branden na 100 uur. Dit is dus een reminder als u uw loopband na 2 x 50 uur gebruik nog steeds niet ingesmeerd heeft. Zorg er dus voor dat u uw loopvlak voordat het lampje gaat branden insmeert!



Staat uw loopband voor langere tijd stil dat kan de siliconen olie gaan drogen. Dan is het zaak om het loopvlak binnen de 3 maanden of 50 uur in te smeren

Maintenance

Dit icoontje gaat branden op het moment dat het tijd is voor onderhoud van uw loopband. Dit icoontje gaat branden na elke 150 uur gebruik. Dit onderhoud houdt in het schoonmaken en nakijken of alle schroeven e.d. nog goed vast zitten.

Manual programma

Wanneer u direct wenst te starten, zonder op voorhand iets in te stellen kiest u voor het manual programma. Druk na het aanzetten van de loopband op start en de band begint te tellen vanaf 00:00. U kunt tijdens het lopen handmatig de snelheid en of incline aanpassen. Als u uw training tijdelijk wilt stoppen, druk dan op de start knop om te pauzeren. Om de training te vervolgen drukt u wederom op de start knop. Wilt u de training beeindigen druk dan op de stop knop en vervolgens op reset

Voorgeprogrammeerde programma's

De computer bevat 6 voorgeprogrammeerde programma's. Op het dashboard van de computers ziet u het verloop van het programma. Ook wanneer u vanuit het hoofdmenu met de up/down knoppen langs de programma's gaat, ziet u het verloop van het programma.

Voor de op voorhand ingestelde snelheid per programma, raadpleeg de bijgeleverde Engelse handleiding. U vindt de tabellen op pagina 24/25. Er zijn 6 voorgeprogrammeerde programma's. Programma 1 t/m 3 zijn programma's op basis van Speed (snelheid) en programma 4 t/m 6 zijn programma's op basis van incline (hellingshoek).

Programma 1: Rolling Hills (Speed)

Programma 2: Uphill Walk (Speed)

Programma 3: Long Interval (Speed)



Programma 4: Rolling Hills (Incline)

Programma 5: Uphill Climb (Incline)

Rolling Hills 6: Long Interval (Incline)

Stap 1.

Houd de knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen. Hierna zullen alle schermiconen kort worden afgebeeld en zal het beginscherm worden weergegeven.

Stap 2.

Gebruik de speed knoppen om een programma te selecteren. De naam van het geselecteerde programma wordt weergegeven op het LCD scherm.

Stap 3

Druk op de mode knop om het geselecteerde programma te kiezen.

stap 4.

Druk op de mode knop om de tijd in te stellen. Gebruik hiervoor de speed knoppen.

Stap 5:

Vervolgens kunt u het trainingslevel instellen. U kunt kiezen uit level 1 t/m 3 waarbij 1 de laagste trainingssnelheid heeft en level 3 de hoogste trainingssnelheid.

Druk op mode op de trainingstijd in te stellen.

Stap 6

Wanneer u de gewenste tijd heeft ingesteld m.b.v. de speed knoppen, kunt u uw training starten door op de start knop te drukken.

Stap 7.

Wanneer u tijdens het programma de snelheid of hellingshoek aan wilt passen kunt u dat doen door de hiervoor bestemde knoppen op de computer te gebruiken.

User programma

Het user programma stelt u in staat zelf een programma te maken. U kunt elke kolom zoals u die tegenkomt bij voorgeprogrammeerde programma's zelf aanpassen en dus zelf de snelheid die u wilt gaan lopen aanpassen. In totaal kunt u 12 kolommen instellen.

Stap 1.

Houd de knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen. Hierna zullen alle schermiconen kort worden afgebeeld en zal het beginscherm worden weergegeven.

Stap 2.

Gebruik de speed knoppen om het user programma te selecteren (deze komt na P6). De naam van het geselecteerde programma wordt weergegeven op het LCD scherm.

Stap 3

Druk op de mode knop om het geselecteerde programma te kiezen.

Stap 4.

Hierna zal kolom op het scherm worden weergegeven en kunt u de snelheid en hellingsniveau van de eerste kolom 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.

Stap 5.

Hierna zal kolom op het scherm worden weergegeven en kunt u de snelheid en hellingsniveau van de eerste kolom 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.

Stap 6.

Vervolgens zal de 2e kolom knipperen. Stel op dezelfde manier de snelheid en helling van alle segmenten van het programmaprofiel in. In totaal zijn er 12 kolommen. Indien u geen snelheid/helling wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de mode knop drukken.

Stap 7.

Druk op start nadat u alle 12 kolommen heeft ingesteld. De computer zal nu gaan aftellen en het door u samengestelde programma wordt gestart. De trainingstijd zal automatisch gaan aflopen en de snelheid/helling zal automatisch verhoogd/verlaagd worden aan de hand van het door u ingestelde programmaprofiel.

H.R.C. 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.

Stap 1.

Houd de knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen. Hierna zullen alle schermiconen kort worden afgebeeld en zal het beginscherm worden weergegeven.

Stap 2.

Gebruik de speed knoppen om het hartslagprogramma te selecteren. De naam van het geselecteerde programma wordt weergegeven op het LCD scherm.

Stap 3

Druk op de mode knop om het geselecteerde programma te kiezen.

Stap 4



U kunt nu de gewenste trainingstijd instellen. Ga m.b.v. de speedtoetsen naar de gewenste tijd en druk op de mode knop.

Stap 5

U wordt nu gevraagd uw leeftijd in te voeren. De leeftijd wordt in hele kleine cijfers weergegeven op het computerscherm. Gebruik hiervoor weer de speedtoetsen en druk daarna op mode.

Stap 6

U kunt nu uw target hartslag invoeren. Dit is de hartslag die u graag aan zou willen houden tijdens de training. Gebruik hiervoor wederom de speedtoetsen en bevestig met de mode knop.

Stap 7

U kunt ook een maximale snelheid instellen als u dat wilt. Ga met de speedtoetsen naar de gewenste maximale snelheid en druk op mode om te bevestigen.

Stap 8

U kunt vervolgens ook de maximale hellingshoek bepalen. Gebruik hiervoor wederom de speed toetsen. U heeft nu alles ingevoerd. Druk op start om de training te starten.