

Gebruiksaanwijzing



Inleiding

De StrengthMaster MI-100 loopband bevat 1 MANUAL programma en 5 voorgeprogrammeerde trainingsprogramma's (P1-P5). In de voorgeprogrammeerde trainingsprogramma's zal de computer automatisch de snelheid verhogen en verlagen. Tijdens het MANUAL programma zal de snelheid niet automatisch verhoogd/verlaagd worden. U kunt voor elk trainingsprogramma 3 trainingsniveau's instellen en een trainingstijd. Tijdens het trainen kunt u op elk moment handmatig de snelheid aanpassen, de training onderbreken of de training stoppen.

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

Computer knoppen

MODE

Met behulp van de MODE knop bevestigt u tijdens het selecteren en instellen van een trainingsprogramma uw programmeerkeuze (MANUAL, P1-P5), geselecteerde trainingsniveau (L1-L3) en ingestelde trainingstijd. Wanneer u tijdens het trainen op de MODE knop drukt, zal het scherm de weergave van LAP 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. Houd de START/STOP knop ingedrukt om alle waarden van het scherm te wissen en terug te keren 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 en een trainingstijd in te stellen.

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. Wanneer u de veiligheidssleutel niet aan uw kleren bevestigt, kunt u deze tijdens het trainen alsnog als noodstop gebruiken en deze verwijderen zodra u de loopband onmiddellijk tot stilstand wilt brengen.

Het computerscherm

Er is 1 groot LCD scherm aanwezig waarop alle informatie afleesbaar is:

TIME

Dit scherm geeft de trainingstijd weer. Wanneer u vooraf een trainingstijd instelt, zal de tijd gaan aflopen vanaf de door u ingestelde trainingstijd. Wanneer de trainingstijd verstreken is, zal de computer een piepsignaal afgeven. Indien u in het standaardmenu direct op de START/STOP knop drukt, zal de tijd automatisch gaan lopen vanaf de 0:00 tot max. 99:59.

DISTANCE

Tijdens het trainen zal dit scherm de gelopen afstand weergeven in aantal KM.

CAL

Op dit scherm wordt het aantal calorieën weergegeven dat u tijdens het trainen heeft verbrand.

LAP

LAP geeft het aantal rondes weer: 1 LAP stelt 400 meter voor.

SNELHEID

Midden op het scherm wordt de loopsnelheid weergegeven in aantal KM per uur.

Quick Start

De snelste en makkelijkste manier om te beginnen met trainen op de loopband is door in het standaardmenu direct op de START/STOP knop te drukken. Dit zal ervoor zorgen dat de loopband binnen 3 seconden begint te lopen in het MANUAL programma. In dit programma wordt de snelheid/helling niet automatisch verhoogd en verlaagd; deze kunt u handmatig aanpassen. Om de loopband te stoppen kunt u nogmaals op de START/STOP knop drukken.

Het aanpassen van de snelheid

U kunt tijdens het trainen de snelheid aanpassen met behulp van de SPEED knoppen. Per keer zal de snelheid met 0,1km/u worden verhoogd of verlaagd. Om de snelheid sneller te verhogen/verlagen kunt u de SPEED knoppen ingedrukt houden.

Het selecteren en instellen van de trainingsprogramma's

Alvorens te beginnen dient u ervoor te zorgen dat de stroomkabel aangesloten is. Vervolgens kunt u de AAN/UIT knop, die aan de voorzijde van de motor zit, op 'ON' zetten om de computer en motor te activeren. 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 MI-100 loopband bevat de volgende programma's:

- **1 MANUAL programma**
- **5 SPEED programma's**

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 START/STOP ingedrukt om eventuele waarden van het scherm te wissen en het standaardmenu weer te geven of verwijder de veiligheidsleutel en plaats deze opnieuw op het computerpaneel.
2. Druk op de MODE knop om het MANUAL programma te selecteren.
3. Vervolgens zal SET TIME linksboven worden weergegeven in het TIME scherm en kunt u een trainingstijd instellen. De standaardtijd staat ingesteld op 30 minuten. Stel de gewenste trainingstijd in met behulp van de SPEED knoppen en druk op de MODE knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
4. Druk op de START/STOP knop om te beginnen met trainen.
5. De loopband zal gaan beginnen te lopen op een snelheid van 1 KM per uur.

Voorgeprogrammeerde SPEED programma's P1-P5

In de programma's P1 – P5 wordt de snelheid automatisch verhoogd/verlaagd. Het programmaprofiel van elk programma geeft het verloop van de snelheid aan van het desbetreffende programma. U kunt tijdens het trainen de snelheid handmatig aanpassen m.b.v. de SPEED UP/DOWN knoppen.

1. Houd de START/STOP ingedrukt om eventuele waarden van het scherm te wissen en het standaardmenu weer te geven of verwijder de veiligheidsleutel en plaats deze opnieuw op het computerpaneel.
2. Gebruik de SPEED knoppen om een programma te selecteren uit P1-P5 en druk op de MODE knop om uw keuze te bevestigen.
3. Hierna zal L1 worden weergegeven en kunt u een trainingsniveau selecteren uit L1-L3. Gebruik de SPEED knoppen om een trainingsniveau uit L1-L3 te selecteren en druk op de MODE knop om uw keuze te bevestigen.
4. Vervolgens kunt u een trainingstijd instellen. De standaardtijd staat ingesteld op 30 minuten. Stel de gewenste trainingstijd in met behulp van de SPEED knoppen en druk op de MODE knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
5. Druk tenslotte op de START/STOP knop om te beginnen met trainen.

Tijdens het trainen

- Tijdens het trainen kunt u de snelheid handmatig aanpassen met behulp van de SPEED knoppen. Per druk op de knoppen zal de snelheid met 0,1 toenemen of afnemen. Om de snelheid sneller te doen toenemen of afnemen, kunt u de knoppen ingedrukt houden
- Om de loopband onmiddellijk te stoppen, dient u de veiligheidssleutel te verwijderen van het computerpaneel. De loopband komt dan direct tot stilstand
- U kunt de loopband in PAUZE stand brengen door eenmaal op de START/STOP knop te drukken. Wanneer u weer op de START/STOP knop drukt, zal de training hervat worden
- Wanneer u op de MODE knop drukt, zal in plaats van LAP uw huidige hartslag worden weergegeven indien u een hartslagmeter toepast of beide hartslagsensoren vasthoudt

