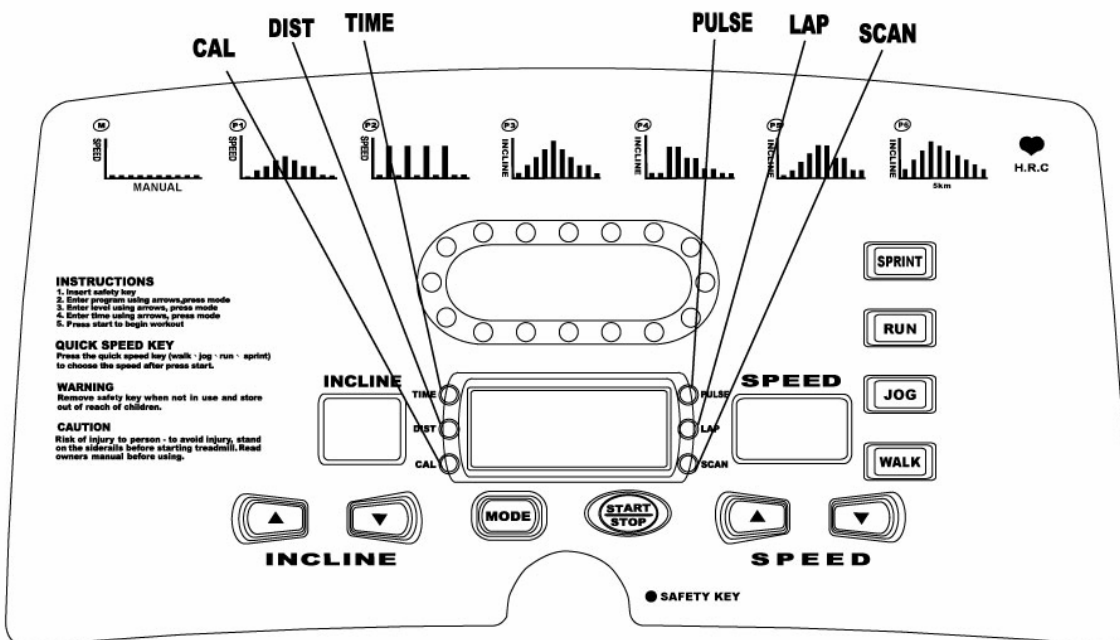


Computerhandleiding



MI-310

MI310

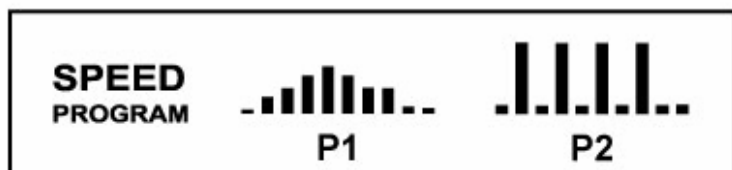


De StrengthMaster MI-310 loopband bevat 1 MANUAL programma, 6 voorgeprogrammeerde programma's (2 SPEED programma's, 3 INCLINE programma's en 1 DISTANCE programma) en 1 Heart Rate Control programma. Elk programma heeft 3 verschillende trainingsniveau's.

Speed programma's P1 & P2

In de programma's P1 en P2 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 P3 – P5

In de programma's P3 – P5 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 niveau 1 tot 12.

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



Distance programma P6

Tijdens programma P6 wordt er een afstand afgelegd van 5km. Tijdens het instellen van het programma kunt de afstand van 5km wijzigen en een afstand instellen van 1 tot 10km om te lopen. De helling van het loopvlak wordt tijdens het programma automatisch verhoogd en verlaagd. De helling kan variëren van niveau 2 tot 10.

Het profiel van het Distance programma ziet er als volgt uit:

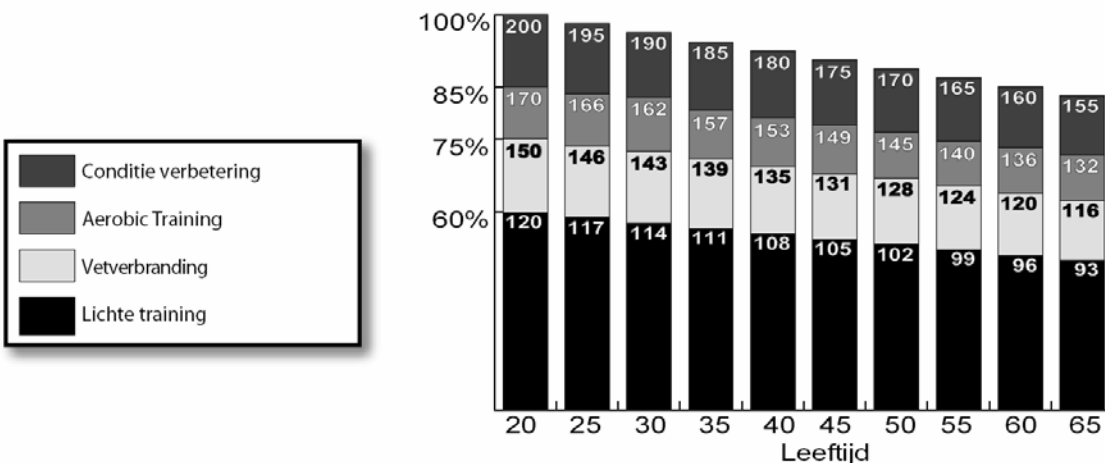


Target Heart Rate programma

In dit programma wordt de snelheid automatisch verhoogd/verlaagd aan de hand van uw huidige hartslag. Zo wordt 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. Bij het instellen van het Target Heart Rate programma dient u de gewenste trainingstijd, uw leeftijd en de gewenste target heart rate in te voeren. Om te weten welke target heart rate u kunt invoeren, kunt u onderstaande grafiek raadplegen:

Het Target Heart Rate schema:

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 adapter 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.

Computerfuncties

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 1 km per uur in het MANUAL programma.
3. **Aanpassen van de snelheid:** De snelheid kan op 3 verschillende manieren worden aangepast:
 - A. **De SPEED ▲▼ knoppen:** de eerste manier is met behulp van de SPEED ▲▼ knoppen. Iedere keer dat u op de knoppen drukt, zal de snelheid met 0,1 km per uur toe- of afnemen.
 - B. **Quick speed knoppen:** op de rechterkant van de computer bevinden zich de sneltoetsen die de snelheid in 1x naar 4, 6, 8 en 10 km per uur brengen.
 - C. **+ en – knop bij de hartslagsensoren:** boven de ingebouwde hartslagsensoren bij het rechterhandvat bevindt zich de + en – knop. Door op de + te drukken verhoogt u de snelheid met 0,1 km per uur, door op de - te drukken verlaagt u de snelheid met 0,1 km per uur.
4. **Aanpassen van de helling:** De snelheid kan op 2 verschillende manieren worden aangepast:
 - A. **De INCLINE ▲▼ knoppen:** u kunt de helling aanpassen met behulp van de INCLINE ▲▼ knoppen. Per keer dat u op de knoppen drukt, zal de helling met 1 niveau toe- of afnemen.
 - B. **+ en – knop bij de hartslagsensoren:** Boven de ingebouwde hartslagsensoren bij het linkerhandvat bevindt zich de + en – knop. Door op de + te drukken verhoogt u de helling met 1 niveau, door op de - te drukken verlaagt u de helling met 1 niveau.
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 (P1-P6)

1. **Selecteer een programma:** U kunt een programma selecteren met behulp van de SPEED ▲▼ of INCLINE ▲▼ knoppen. Druk op de MODE knop om uw keuze te bevestigen.
2. **Stel de trainingstijd in:** Vervolgens kunt u de trainingstijd instellen met behulp van de SPEED ▲▼ of INCLINE ▲▼ knoppen. Met de ▲ knoppen verhoogt u de tijd met 1 minuut; met de ▼ knoppen 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:** Nadat u een trainingstijd heeft ingesteld, kunt u op de START knop drukken om te beginnen met trainen.

Het selecteren en instellen van het Target Heart Rate programma

- 1. Selecteer het Target Heart Rate programma:** Druk op de SPEED ▲▼ of INCLINE ▲▼ knoppen totdat H1 op het scherm zal worden weergegeven. Druk op de MODE knop om de keuze voor het Target Heart Rate programma te bevestigen.
- 2. Stel uw leeftijd in:** Gebruik vervolgens de ▲▼ knoppen om AGE (leeftijd) in te stellen en druk op de MODE knop om deze instelling te bevestigen.
- 3. Stel de Target Heart Rate in:** Nadat u uw leeftijd heeft ingesteld, dient u de waarde van de gewenste Target Heart Rate in te stellen. Deze stelt u in met behulp van de ▲▼ knoppen. Druk op de MODE knop om de waarde van de Target Heart Rate te bevestigen.
- 4. Stel de trainingstijd in:** Stel vervolgens de gewenste trainingstijd in met behulp van de ▲▼ knoppen en druk op de MODE knop om deze te bevestigen.
- 5. Druk op de START knop:** 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.
- 6. Stel de max. snelheid in:** U kunt een maximale snelheid instellen dat gedurende het programma niet overschreden zal worden, ook wanneer uw hartslag onder het niveau van de Target Heart Rate waarde ligt. De maximale snelheid stelt u in met behulp van de ▲▼ knoppen.

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.