

Computerhandleiding



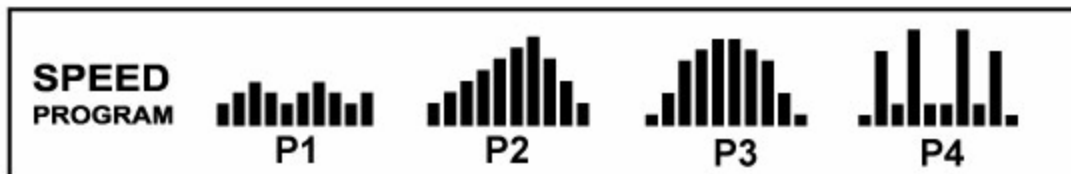
MI-410

De StrengthMaster MI-410 loopband bevat een MANUAL programma, 9 voorgeprogrammeerde programma's (4 SPEED programma's, 4 INCLINE programma's en 1 DISTANCE programma), een USER programma, een Heart Rate Control programma en een BODY MASS programma. Elk programma heeft 3 verschillende trainingsniveau's.

Speed programma's P1-P4

In de programma's P1-P4 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 P5 – P8

In de programma's P5 – P8 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 11.

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



Distance programma P9

Tijdens programma P9 wordt er een afstand afgelegd van 5km. De helling van het loopvlak wordt tijdens het programma automatisch verhoogd en verlaagd. De helling kan variëren van niveau 1 tot 11. U kunt de snelheid gedurende het programma handmatig verhogen of verlagen. 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.

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

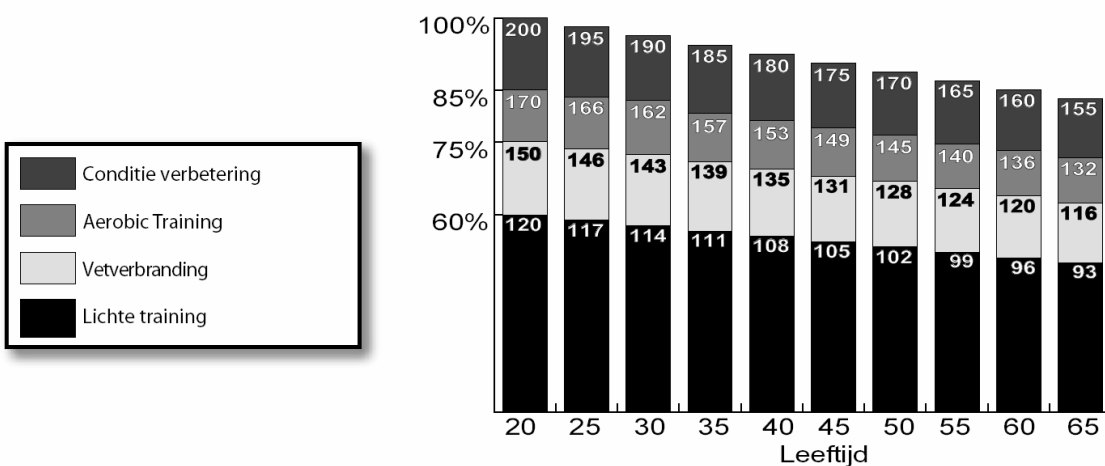


Target Heart Rate programma

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.

Het USER programma

De StrengthMaster MI-410 bevat een USER programma. Dit programma stelt u in staat om uw eigen programma samen te stellen. Het programma profiel is opgebouwd uit 10 segmenten, voor elk segment kunt u de snelheid en helling instellen. Tijdens het trainen zal de snelheid en ook de helling automatisch worden verhoogd en verlaagd aan de hand van het door u samengestelde programma. Uiteraard kunt u ook een trainingstijd instellen.

Het BODY MASS programma

Dit programma geeft uw Body Mass Index (BMI) waarde aan. 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)

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:** aan 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 helling kan op ook 3 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. **QUICK INCLINE knoppen:** aan de linkerkant van de computer bevinden zich de sneltoetsen die de helling in 1x naar niveau 4, 6, 8 en 10 brengen.
 - C. **+ 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-P9)

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 PIJL OMHOOG knoppen verhoogt u de tijd met 1 minuut; met de PIJL OMLAAG 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

3. trainingstijd is 99 minuten. Indien u de gewenste trainingstijd heeft ingesteld, dient u deze te bevestigen met de MODE knop.
4. **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 SPEED of INCLINE 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 SPEED of INCLINE 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 SPEED of INCLINE 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 SPEED of INCLINE knoppen.

Het selecteren en instellen van het USER programma

1. **Selecteer het USER programma:** Druk op de SPEED of INCLINE knoppen totdat USER op het scherm wordt weergegeven. Druk op de MODE knop om de keuze voor het USER programma te bevestigen.
2. **Stel de gewenste trainingstijd in:** Stel vervolgens de gewenste trainingstijd in met behulp van de SPEED of INCLINE knoppen en druk op de MODE knop om deze te bevestigen.
3. **Stel de snelheid en helling per segment in:** Het programma profiel is verdeeld in 10 segmenten. U kunt voor elk segment de snelheid en helling instellen. Gebruik de SPEED knoppen om de snelheid in te stellen en de INCLINE knoppen om de helling van het 1^e segment in te stellen. Druk op de MODE knop om de instellingen te bevestigen. Vervolgens kunt u de snelheid en helling van de andere segmenten op dezelfde manier instellen.
4. **Druk op de START knop:** Wanneer u het laatste segment (10^e) heeft ingesteld, kunt u op de START knop drukken om te beginnen met trainen.

- 5. Het USER programma aanpassen:** wanneer u het door u samengestelde USER programma wenst te wijzigen, dient u het USER programma te selecteren en op de MODE knop te drukken. U kunt de helling en snelheid van elk segment wijzigen; druk telkens op de MODE knop om de helling en snelheid van de aangepaste segmenten te bevestigen. Wanneer u de gewenste wijzigingen heeft ingevoerd, kunt u op de START knop drukken om te beginnen met trainen.

Wanneer u een USER programma heeft samengesteld en dit programma in het vervolg wenst te gebruiken, kunt u simpelweg het USER programma selecteren en op de START knop drukken zonder iets opnieuw in te stellen.

Het selecteren en instellen van het BODY MASS INDEX programma

- 1. Selecteer het BODY MASS INDEX programma:** Druk op de SPEED of INCLINE knoppen totdat BODY op het scherm wordt weergegeven. Druk op de MODE knop om de keuze voor het BODY MASS INDEX programma te bevestigen.
- 2. Stel het uw geslacht in:** Man wordt aangegeven met 0 en vrouw wordt aangegeven met 1.
- 3. Stel uw lengte in:** Stel vervolgens uw lengte (110-220cm) in met behulp van de SPEED of INCLINE knoppen en druk op de MODE knop om deze te bevestigen.
- 4. Stel uw gewicht in:** Stel uw gewicht (10-200kg) in met behulp van de SPEED of INCLINE knoppen en druk op de MODE knop om deze te bevestigen.
- 5. Stel uw leeftijd in:** Stel vervolgens uw leeftijd (10-70 jaar) in met behulp van de SPEED of INCLINE knoppen en druk op de MODE knop om deze te bevestigen.
- 6. Druk op de START knop:** Wanneer u alles heeft ingevoerd, dient u op de START knop te drukken en beide handen op de hartslagsensoren te plaatsen. Na enkele seconden zal het resultaat op het scherm worden weergegeven. Wanneer er na 10 seconden nog geen resultaat wordt weergegeven, houdt dit in dat uw hartslag niet goed ontvangen wordt door de sensoren. Dit kunt u oplossen door 3-4 minuten op een normaal tempo te lopen en uw hartslag te doen verhogen. Op deze manier kan uw hartslag makkelijker worden ontvangen door de hartslagsensoren.

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.

