

Computerhandleiding



MI-411

Knopfuncties

INCLINE UP

Met de INCLINE UP knop verhoogt u de hellingshoek van het loopvlak. Tevens kunt u met deze knop een programma selecteren en het niveau van een programma (L1-L3) instellen.

INCLINE DOWN

Met de INCLINE DOWN knop verlaagt u de hellingshoek van het loopvlak. Tevens kunt u met deze knop een programma selecteren en het niveau van een programma (L1-L3) instellen.

SPEED UP

Met de SPEED UP knop verhoogt u de snelheid met 0,1 km/uur. Tevens kunt u met deze knop een programma selecteren en het niveau van een programma (L1-L3) instellen.

SPEED DOWN

Met de SPEED DOWN knop verlaagt u de snelheid met 0,1 km/uur. Tevens kunt u met deze knop een programma selecteren en het niveau van een programma (L1-L3) instellen.

ENTER

Met de ENTER knop bevestigt u een ingestelde functiewaarde.

START/STOP

Hiermee kunt u de loopband laten starten of stoppen. Zonder de veiligheidssleutel zal de loopband niet werken; deze dient dan ook bevestigd te zijn indien u gebruik wilt maken van de loopband. Wanneer de veiligheidssleutel verwijderd wordt tijdens het trainen, zal de loopband direct stoppen met lopen.

MODE

Met de MODE knop kunt u de verschillende functies selecteren. Tijdens het trainen kunt u op de MODE knop drukken om een functie te selecteren en deze op het scherm te laten weergeven.

QUICK SPEED KNOPPEN

Met de INCLINE sneltoetsen kunt u met 1 druk op de knop de helling in 1 keer naar niveau 4, 6, 8, of 10 brengen. Met de SPEED sneltoetsen kunt u de snelheid met 1 druk op de knop direct verhogen/verlagen naar 4, 6, 8 of 10 km/uur.

Wanneer het licht onder een knop knippert, houdt dat in dat u die knop dient te gebruiken bij het instellen van de volgende functie.

Met de knop in het linkerhandvat kunt u de helling verhogen/verlagen en met de knop in het rechterhandvat kunt u de snelheid verhogen/verlagen.

De schermen

Er is 1 groot LCD-scherm aanwezig samen met 3 kleine LED schermen.

1. Op het grote LCD scherm wordt het TV beeld weergegeven.
2. Op het INCLINE LED scherm wordt het hellingsniveau van het loopvlak weergegeven.
3. Op het LED scherm in het midden worden de waarden van TIME (tijd), DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën), PULSE (hartslag), LAP (ronde) weergegeven. Indien u de SCAN functie selecteert, worden de verschillende functiewaarden elk na een paar seconden op het scherm weergegeven.
4. Op het SPEED LED scherm wordt de snelheid weergegeven.

Trainingsprogramma's

De StrengthMaster MI-411 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.

Het MANUAL programma

1. Bevestig de veiligheidssleutel op de computer en druk op de MODE knop.
2. Selecteer het MANUAL programma m.b.v. de SPEED knoppen en druk op de ENTER knop.
3. Vervolgens zal TIME knipperen; u kunt nu een trainingstijd instellen met behulp van de SPEED of INCLINE knoppen. Druk op de ENTER knop en START knop om te beginnen met trainen.

12 voorgeprogrammeerde programma's

P1-P4: Dit zijn de SPEED programma's. Bij deze programma's wordt de snelheid automatisch verhoogd en verlaagd aan de hand van het programma profiel.

P5-P8: Dit zijn de INCLINE programma's. Bij deze programma's wordt de helling van het loopvlak automatisch verhoogd en verlaagd aan de hand van het programma profiel.

P9: Dit is een programma waarbij er een afstand van 5 km gelopen wordt. Gedurende het programma wordt de helling van het loopvlak automatisch verhoogd en verlaagd aan de hand van het programma profiel. De snelheid kunt u zelf instellen. Tijdens het programma kunt u de helling uiteraard aanpassen, maar zodra het volgende segment van het programma profiel bereikt wordt zal de helling wel overgaan naar de standaard ingestelde helling van het programma profiel.

1. Bevestig de veiligheidssleutel op de computer en druk op de MODE knop.
2. Selecteer een programma m.b.v. de SPEED knoppen en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen. Op het LCD scherm zal de snelheid (P1-P4) of helling (P5-P8) worden weergegeven.
3. Gebruik de INCLINE knoppen om het gewenste trainingsniveau in te stellen (L1-L3) en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
4. Vervolgens zal TIME knipperen; u kunt nu een trainingstijd instellen met behulp van de SPEED of INCLINE knoppen.

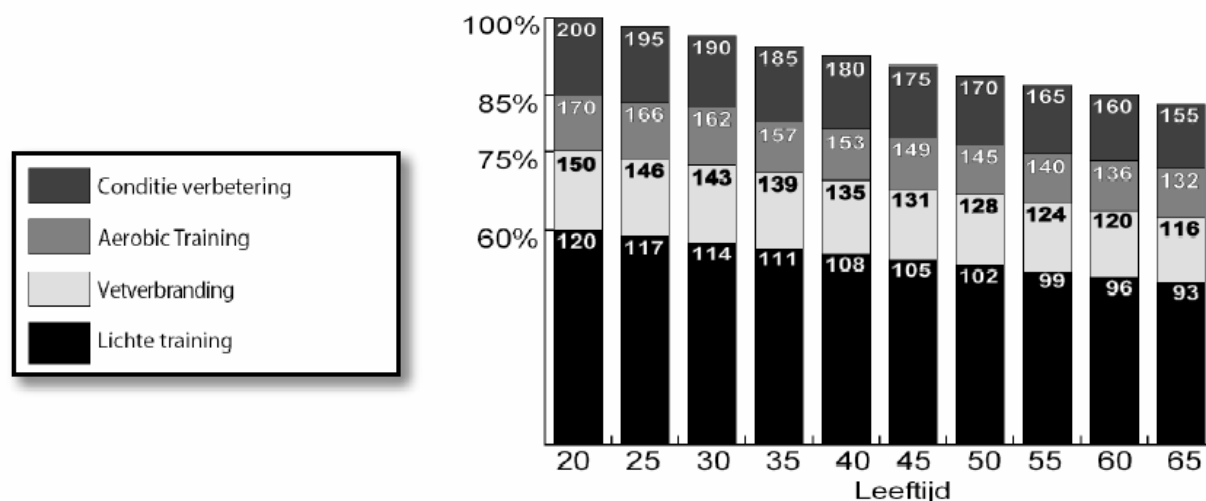
Het Target Heart Rate programma

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. Bij het instellen van het programma dient u de tijd, uw leeftijd, de door u gewenste Target Heart Rate en maximale snelheid in te stellen.

1. Bevestig de veiligheidssleutel op de computer en druk op de MODE knop.
 2. Selecteer het HRC programma m.b.v. de SPEED knoppen en druk op de ENTER knop.
 3. Stel vervolgens AGE (leeftijd), Target Heart Rate (doelhartslag), Max. desired speed (maximale snelheid) en TIME (trainingstijd) in met behulp van de SPEED of INCLINE knoppen en gebruik telkens de ENTER knop om de ingestelde waarden te bevestigen.
- Nadat u de START knop heeft ingedrukt, zal er gestart worden met een warming-up periode van 3 minuten op een hellingsniveau van 5 en een snelheid van 3 km per uur.
 - Na de warming-up zal de computer uw hartslag meten.
 - Indien het verschil tussen uw huidige hartslag en de Target Heart Rate minder dan 10 slagen is, zal de computer uw hartslag om de 5 seconden meten. Wanneer het verschil tussen uw huidige hartslag en de Target Heart Rate groter dan 10 is, zal de computer uw hartslag om de 10 seconden meten.
 - Indien uw huidige hartslag lager dan de Target Heart Rate is, zal de computer de snelheid met 0,2 km / uur verhogen. Ook zal het hellingsniveau verhoogd worden wanneer de snelheid al 10 keer verhoogd is, tot een maximum van 10. De snelheid zal verhoogd worden tot de door u ingestelde maximale snelheid bereikt wordt.
 - Indien uw huidige hartslag hoger dan de Target Heart Rate is, zal de computer de snelheid met 0,4 km / uur verlagen. Ook zal het hellingsniveau verlaagd worden wanneer de snelheid al 5 keer verlaagd is.
 - Wanneer de computer binnen 30 seconden na de warming-up periode geen hartslagsignaal ontvangt, zal deze niet overgaan naar de Heart Rate Control modus.

Om te weten welke Target Heart Rate waarde u kunt invoeren, kunt u onderstaande grafiek raadplegen:

TARGET HEART RATE SCHEMA



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.

1. Bevestig de veiligheidssleutel op de computer en druk op de MODE knop
2. Selecteer het BODY MASS programma m.b.v. de SPEED knoppen en druk op de ENTER knop.
3. Stel vervolgens SEX (geslacht), HEIGHT (lengte), WEIGHT (gewicht) en AGE (leeftijd) in met behulp van de SPEED of INCLINE knoppen en gebruik telkens de ENTER knop om de ingestelde waarden te bevestigen.
4. De tekst PLEASE HOLD zal op het LCD scherm worden weergegeven. U dient nu de hartslagsensoren met beide handen vast te houden.
5. Na 25 seconden zal uw BMI waarde op het LCD scherm worden weergegeven.

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)

Let op: Indien er 'E4' weergegeven wordt, houdt dit in dat de computer het hartslagsignaal niet goed ontvangt.

Het USER programma

1. Bevestig de veiligheidssleutel op de computer en druk op de MODE knop
2. Selecteer het USER programma m.b.v. de SPEED knoppen en druk op de ENTER knop.
3. Stel vervolgens de trainingstijd (10-99 minuten) in met behulp van de SPEED of INCLINE knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen. De trainingstijd in deze programma's staan standaard ingesteld op 30 minuten.
4. Hierna kunt u het programma profiel samenstellen. Tijdens het instellen van de waarden zal op het INCLINE scherm het hellingsniveau worden weergegeven, op het TIME scherm het nummer van het desbetreffende segment dat u kunt instellen en op het SPEED scherm de snelheid.
5. Gebruik de INCLINE knoppen om het hellingsniveau van elk segment van het programma profiel in te stellen en de SPEED knoppen om de snelheid in elk segment in te stellen. Gebruik telkens de ENTER knop om de ingestelde waarden van elk segment te bevestigen totdat alle segmenten van het programma profiel ingesteld zijn. U heeft nu uw eigen programma samengesteld.
6. 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. Wanneer u het samengestelde USER programma wenst te wijzigen, kunt u deze selecteren en vervolgens op de MODE knop drukken. U kunt nu het USER programma wijzigen op de hierboven uitgelegde wijze.

Het LCD-scherm

Knopfuncties

Knop	Functie
POWER ON/OFF	Hiermee kunt u het TV scherm activeren/uitschakelen
MODE	1. Druk op de MODE knop om de TV/VIDEO/MP3 functie te selecteren 2. Houd de knop 3-4 seconden ingedrukt om naar het set-up MENU te gaan
CH+ CH-	1. Tijdens het TV kijken kunt u hiermee een zender selecteren 2. Tijdens het instellen kunt u hiermee een functie selecteren om deze vervolgens in te stellen
VOL+ VOL-	1. Tijdens de TV/Video/MP3 modus kunt u hiermee een zender selecteren 2. Tijdens het instellen kunt u hiermee de waarde van een functie aanpassen

In het set-up menu kunt u de waarden van Brightness, Contrast, Color en Tint instellen.

1. Houd de MODE knop 3-4 seconden lang ingedrukt om naar het set-up menu te gaan. Gebruik de CH+ en CH- knoppen om de functie te selecteren dat u wenst in te stellen.
2. Gebruik vervolgens de VOL+ en VOL- knoppen om de waarden van de functies in te stellen.

Functie	Beschrijving
BRIGHTNESS	Hiermee stelt u de helderheid van het scherm in (0-63).
CONTRAST	Hiermee stelt u het contrast van het scherm in (0-63).
COLOR	Hiermee kunt u de kleur aanpassen (0-63).
TINT	Hiermee kunt u de tint aanpassen (0-63).
RESET	Herstelt de standaardinstellingen.
MUTE	Toondemper
TV SYSTEM	Hiermee kunt u het type TV systeem instellen.
EXIT	Gebruik de VOL+ of VOL- knop om uit het menu te gaan.

Foutmeldingen

- E1:** E3 houdt in dat er een probleem met de SPEED functie is. Wanneer de melding E1 wordt weergegeven, dient u de veiligheidssleutel te verwijderen en opnieuw te plaatsen. Indien het probleem niet verholpen is, dient u te controleren of alle kabels goed verbonden zijn. Wanneer dit geen oplossing biedt, dient u contact op te nemen met de leverancier.
- E3:** De melding E3 wordt weergegeven tijdens het Body Mass programma, wanneer er geen hartslag wordt ontvangen gedurende 8 seconden. U dient het programma te resetten of de veiligheidssleutel te verwijderen en opnieuw te plaatsen.
- E6/E7:** E6/E7 houdt in dat er een probleem met de INCLINE functie is. U dient de INCLINE waarde te resetten door de *MODE + INCLINE UP knop*, of *MODE + INCLINE DOWN* knoppen tegelijk ingedrukt te houden. Druk vervolgens op de START knop om te controleren of de E6/E7 melding verdwenen is. Controleer tevens of de rood/witte kabels goed verbonden zijn. Wanneer de foutmelding nog steeds wordt weergegeven, dient u contact op te nemen met de leverancier.