

Computerhandleiding



MI-610

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.

Het scherm

Er is een groot scherm aanwezig waarop de verschillende functies af te lezen zijn; de INCLINE waarde wordt linksboven weergegeven en de SPEED waarde rechtsboven. Het programmaprofiel wordt midden in het scherm weergegeven. Tijdens het trainen kunt u op de MODE knop drukken om de verschillende functies op het scherm weer te laten geven.

Trainingsprogramma's

De StrengthMaster MI-610 loopband bevat 1 MANUAL programma, 11 voorgeprogrammeerde programma's, 1 Heart Rate Control programma, een BODY MASS programma en 2 USER programma'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.

11 voorgeprogrammeerde programma's

P1-P5: Dit zijn de SPEED programma's. Bij deze programma's wordt de snelheid automatisch verhoogd en verlaagd aan de hand van het programma profiel.

P6-P10: 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.

P11: Dit is een programma waarbij er een afstand van 11 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, 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-P5) of helling (P6-P12) 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.

Het BODY MASS programma

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.

Body Mass Index tabel	
Ondergewicht	>18
Normaal gewicht	18-24
Overgewicht I	25-29
Overgewicht II	30-34
Overgewicht III	>40

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

Het USER programma

1. Bevestig de veiligheidssleutel op de computer en druk op de MODE knop
2. Selecteer het USER 1 of USER 2 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 30 segmenten van het programma profiel ingesteld zijn.

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.