

Proteus EEC-1550 / 5550 Computerhandleiding

Standaard trainingsstappen

- Stap 1: U kunt de UP/DOWN knop gebruiken om een programma te selecteren; variërend van MANUAL, PROGRAM (12 programma's), USER of TARGET HEART RATE CONTROL (4 opties). Indien u voor het TARGET HEART RATE CONTROL programma heeft gekozen, wordt er gevraagd om uw AGE (leeftijd) in te voeren. Nadat u een programma heeft gekozen, kunt u op de MODE knop drukken om dit te bevestigen. U kunt nu naar de volgende stap gaan.
- Stap 2: Met behulp van de UP/DOWN knop kunt u de weerstand (1-16) in stellen voor de programma's MANUAL of PROGRAM (1-12). (Target Heart Rate control niet). Tevens kunt u de weerstand van elk kolom instellen voor het USER programma. Druk op de MODE knop om te bevestigen.
- Stap 3: Met behulp van de UP/DOWN knop kunt u de verschillende functies instellen. Wanneer een functie is ingesteld, kunt u op de MODE knop drukken om dat te bevestigen.

Beschikbare functies:

- **Time (tijd):** Instelbaar van 00:00 tot 99:00, met een toename van 1:00 minuut.
- **Distance (afstand):** Instelbaar van 0,00 tot 99,90 km of mijlen, met een toename van 0,10 km of mijlen.
- **Calorie: (calorieën):** Instelbaar van 0 tot 990 calorieën, met een toename van 0,10 calorieën.
- **Watt:** Instelbaar van 10 tot 350 watt, met een toename van 5 watt. (Het aantal watt kan alleen worden ingesteld in het MANUAL programma).
- **Pulse: (polsslag):** Instelbaar van 30 tot 240, met een toename van 1 slag per minuut. (Niet in het Target Heart Rate Control programma).

- Stap 4: Druk op de START/STOP knop om te beginnen met trainen.

Trainingsinstructies

Zodra u de START/STOP knop heeft ingedrukt zonder een functie/programma ingesteld te hebben, zal de computer starten in het MANUAL programma.

Training met ingestelde tijd:

Indien u wel van tevoren een tijd heeft ingesteld, zal elk segment van het profiel 1/16^e van de ingestelde tijd voorstellen.

Training zonder ingestelde tijd:

Indien u geen tijd heeft ingesteld, zal elk segment van het profiel 0,1km of mijl voorstellen in counting up (geen ingestelde afstand) of counting down (vooraf ingestelde afstand).

Trainen op een van de 12 programma's:

U kunt kiezen uit programma P1 t/m P12 om op te trainen. Tijdens het trainen op deze programma's is het mogelijk om op elk moment de weerstand aan te passen.

Trainen op het Target Heart Rate control programma:

De weerstand zal automatisch worden aangepast aan de hand van de huidige hartslag. Indien uw huidige hartslag onder de Target Heart Rate (hartslag waarop u dient te trainen) ligt, zal de weerstand automatisch worden verhoogd met 1 niveau per 30 seconden, tot een maximum van niveau 16. Zodra uw hartslag de Target Heart Rate heeft bereikt, zal de weerstand met 1 niveau verlaagd worden per 15 seconden tot niveau 1. Indien uw hartslag hoger of gelijk is aan de Target Heart Rate gedurende 30 seconden op niveau 1, zal de computer automatisch stoppen en een alarmsignaal afgeven als wijze van bescherming.

Het stoppen van de training:

Trainen met vooraf ingestelde functies:

Zodra de vooraf ingestelde functies (behalve de Target Heart Rate) de 0 bereiken, zal de computer een alarmsignaal afgeven om u hierop te wijzen. De computer zal stoppen. Wanneer u op de START/STOP knop drukt, zal de computer weer geactiveerd worden en zal deze weer gegevens tellen.

Het onderbreken van de training:

U kunt de computer op elk moment laten stoppen door op de START/STOP knop te drukken.

Het resetten van een programma:

U kunt de RESET knop gebruiken om het programma te herstellen; een ander programma te kiezen en de weerstand in te stellen tijdens de STOP modus. Wanneer u de RESET knop 2 seconden lang ingedrukt houdt, zullen alle gegevens gewist worden.

Knoppen:

START/STOP:	Gebruik deze knop om de training te starten of te stoppen.
MODE:	Selecteert de functies TIME (tijd), DISTANCE (afstand), PULSE (polsslag) en CALORIES (calorieën) om deze vervolgens in te stellen.
UP	Verhoogt de waarden van de gegevens.
DOWN:	Verlaagt de waarden van de gegevens.
RESET:	Wist alle gegevens en keert terug naar het standaardscherm.
RECOVERY:	Activeert de pulse recovery functie.

Functies:

TIME:	Count up: De computer telt de tijd vanaf 00:00 tot 99:59 gedurende de training. Count down: De computer telt af naar de 00:00 toe vanaf de vooraf ingestelde tijd.
SPEED:	Geeft de huidige trainingssnelheid weer van 0,0 tot maximaal 99,9 km of mijlen per uur.
DISTANCE:	Count up: Geeft de afgelegde afstand weer vanaf 0,0 tot maximaal 99,99 km of mijlen.

Count down: De computer telt af naar de 0,0 toe vanaf de vooraf ingestelde afstand.

CALORIES: Count up: Geeft het aantal calorieën weer dat tijdens de training wordt verbrand, variërend van 0 tot maximaal 999 cal.

Count down: Telt af naar de 0 calorieën vanaf de vooraf ingestelde hoeveelheid calorieën dat tijdens de training verbrand wenst te worden.

Deze gegevens zijn een schatting en kunnen gebruikt worden om de verschillende trainingen met elkaar te vergelijken en dienen niet gebruikt te worden voor medische doeleinden.

PULSE De hartslag wordt samen met het hartslag symbool op het scherm weergegeven wanneer u de beide sensoren vasthoudt. Het aantal slagen per minuut kan variëren van 0 tot 240 slagen per minuut. U kunt zelf een hartslag kiezen waarop u wenst te trainen (de Target Heart Rate):

Alarm: Wanneer u voor het MANUAL, PROGRAM (1-12) op USER programma een Target Heart Rate heeft ingesteld, zal de computer een alarmsignaal afgeven zodra uw hartslag de Target Heart Rate bereikt.

Aanpassing van de weerstand: Wanneer u voor de Target Heart Rate programma's een Target Heart Rate heeft ingesteld, zal de weerstand automatisch worden aangepast aan uw huidige hartslag gedurende deze programma's.

RECOVERY: Na een training voltooid te hebben, kunt u de beide hartslagsensoren vast blijven houden (niet nodig wanneer u een hartslag band om heeft) en op de RECOVERY knop drukken. Alle functies zullen stoppen; op de tijd na. Deze zal gaan aflopen vanaf de 00:60 seconden naar de 00:00 toe. Zodra de 00:00 bereikt is, zal de status van uw herstelhartslag worden weergegeven op het scherm; variërend van F1 tot F6. F1 is het beste resultaat; F6 het slechtste resultaat. U

kunt door blijven trainen om dit resultaat te verbeteren om de F1 te bereiken.

NB.

1. Wanneer de computer langer dan 4 minuten geen signaal heeft ontvangen, zal deze zich automatisch uitschakelen en zullen alle gegevens worden opgeslagen. U kunt op een willekeurige knop drukken om de computer weer te activeren.
2. De computer kan worden aangesloten op een DC 6V / 500mA adapter.