

Proteus EEC 3000

Korte handleiding van het computergedeelte

Dit systeem is ontworpen voor een programmeerbare magnetische elliptical trainer. Er zijn 3 onderdelen die tot dit systeem behoren, namelijk de computer, motor & controller en het magnetisch weerstandssysteem.

Beginnen met trainen

De computer aansluiten:

Plug de 10-pin connector (die uit de tube steekt) in de achterkant van de computer. Bevestig de computer aan de plaat. Zorg ervoor dat de kabel niet gekneld wordt. Raadpleeg het montage instructiegedeelte voor meer informatie over het monteren van de computer.

- Plug de stroomkabel in de achterkant van de motor & controller.
- Plug de adapter in een stopcontact.

Nadat de stroom is aangesloten zullen de LED lampen oplichten gedurende een halve seconde en zal de computer de weerstand herstellen naar niveau 1. Het systeem zal naar de standaard modus gaan. (De programma 8 indicatie lampjes zullen knipperen).

NB. Indien de kabels niet goed aangesloten zijn, zal de snelheidsfunctie niet werken en de motor niet starten.

Wanneer u stopt met trainen dient u de adapter uit het stopcontact te verwijderen.

Knoppen en definities:

- START/STOP** **A.** Gebruik deze knop om de training te starten of te stoppen.
 B. Houd de knop gedurende 2 seconden ingedrukt en het huidige programma en waarden zullen naar nul hersteld worden.
- SCAN** Deze knop kan gebruikt worden om elke functie gedurende 5 seconden op het scherm te laten weergeven (Tijd, Snelheid, Afstand, Calorieën en Hartslag). Wanneer er nogmaals op de SCAN knop wordt gedrukt zal de computer stoppen met het doorlopen van de functies en alleen één functie op het scherm weergeven.
- Δ∇ toetsen** **A.** Gedurende de standaard modus kunt u met behulp van de Δ∇ toetsen uw gewenste programma selecteren. Ook kunt u met behulp van de Δ∇ toetsen de instellingen verhogen of verlagen (tijd, leeftijd en hartslag). Wanneer u de Δ∇ knoppen langer dan 1½ seconde ingedrukt houdt, zullen de waarden van de instellingen sneller toe/afnemen.
 B. Gedurende de training kunt u de Δ∇ knoppen gebruiken om de weerstand te verhogen of te verlagen.
- SELECT** De SELECT knop kan gebruikt worden om tijdens het trainen een andere functie te selecteren dat op het scherm wordt weergegeven. (Tijd, snelheid, afstand, calorieën of hartslag).
 **Wanneer er tijdens de SCAN modus op de SELECT knop getoetst wordt, verlaat de computer de SCAN modus en wordt de volgende functie weergegeven op het scherm.
- ENTER** Gebruik deze knop om een keuze te bevestigen.

Displays en functies:

Het onderste scherm geeft de waarden van de functies tijd, leeftijd, snelheid, afstand, calorieën en hartslag weer. Tijdens het trainen kunt u een functie kiezen dat u op het scherm weergegeven wilt hebben met behulp van de SELECT knop. Ook kunt u de SCAN knop gebruiken om iedere functie gedurende 5 seconden op het scherm weer te geven.

NB.

1. De target heart rate (de hartslag waarop getraind dient te worden) zal alleen tijdens de ULTIMATE of INTENSE programma worden weergegeven.
2. Wanneer u vooraf geen tijd heeft ingesteld zal de computer gaan optellen vanaf 00:00 tot 99:59 minuten, met een toename van 1 seconde. U kunt ook met behulp van de $\Delta \nabla$ knoppen de waarden van tevoren instellen om vervolgens te gaan aftellen naar 00:00
3. Wanneer de trainingstijd verstreken is zal de computer een piepsignaal afgeven gedurende 3 seconden en terugkeren naar de standaard modus.
4. De hartslag zal worden weergegeven na 4 stabiele signalen ontvangen te hebben.

Het uitschakelen van de computer

1. De computer zal zichzelf uitschakelen wanneer er langer dan 5 seconden geen gebruik van wordt gemaakt en de huidige waarden herstellen naar nul.
2. Wanneer u op de START/STOP knop drukt zal de computer naar de PAUZE modus gaan voor 5 minuten. Wanneer u de computer niet herstart, zal de computer zichzelf na 5 minuten automatisch uitschakelen.

Programma's en de tijd matrix

Het grote matrix scherm is 8 segmenten hoog en 16 segmenten lang. De horizontale rij van LEDS stelt het niveau van de weerstand voor. Elk verticale kolom van LEDS stelt 1/16 van de trainingstijd voor. De verticale kolom zal 1 keer knipperen gedurende de training om het tijdsverloop aan te geven. Het hele scherm geeft het trainingsprogramma weer.

Voor de training:

Voordat u begint, dient u te controleren of de adapter goed in het stopcontact zit, en of de stroomkabel aangesloten is aan de achterkant van de elliptical trainer.

1. Druk op een willekeurige knop om de computer te activeren.
2. Selecteer MANUAL of één van de 7 voorgeprogrammeerde programma's met behulp van de $\Delta \nabla$ knoppen en druk op ENTER om uw keuze te bevestigen.
3. De tijd zal knipperen op het kleine scherm. Wanneer u een tijd wilt instellen kunt u dit doen met behulp van de $\Delta \nabla$ knoppen en op ENTER drukken om deze te bevestigen. Indien u geen tijd wilt instellen kunt u direct op ENTER drukken om vervolgens uw leeftijd in te stellen, of op de START/STOP knop drukken om de training te starten.
4. De leeftijd knippert op het scherm: Gebruik de $\Delta \nabla$ knoppen om uw leeftijd in te stellen en de ENTER knop om deze te bevestigen. De leeftijd is standaard ingesteld op 20. Indien u 20 jaar bent, kunt u op ENTER drukken om deze te bevestigen.
5. Druk op de START/STOP knop om te beginnen met trainen.
6. Tijdens de training kunt met behulp van de $\Delta \nabla$ knoppen de weerstand verhogen of verlagen.

Het ULTIMATE & INTENSE programma:

Dit is een uniek programma; de computer verhoogt of verlaagt automatisch de weerstand aan de hand van uw huidige hartslag. Wanneer uw huidige hartslag hoger ligt dan de 'Target Heartrate' zal de computer de weerstand automatisch verlagen. Omgekeerd, zal de computer de weerstand automatisch verhogen wanneer uw huidige hartslag onder de waarde van de 'Target Heartrate' ligt.

****Formule van de ULTIMATE programma:**

Uw maximale hartslag= $220 - \text{uw leeftijd}$
Target Heart Rate= $60\% * \text{uw maximale hartslag}$

****Formule van de INTENSE programma:**

Uw maximale hartslag= $220 - \text{uw leeftijd}$
Target Heart Rate= $80\% * \text{uw maximale hartslag}$