

Gebruiksaanwijzing



Proteus EEC-3075 Crosstrainer

Gemaakt door:

HELISPORTS
INTERNATIONAL

Het opstarten van de computer

De computer werkt met behulp van een adapter. Plaats de stekker van de adapter in het stopcontact en plug de pin van de adapter in de opening aan de voorzijde van de crosstrainer.

Het standaardmenu weergeven

Nadat u de stroom heeft aangesloten, wordt het standaardmenu weergegeven. Het standaardmenu herkent u aan PROGRAM 1 dat knippert en alle trainingsgegevens die op 0 staan. Vanuit dit menu kunt u een programma selecteren.

Wanneer er een programma actief is, kunt u op de START/PAUSE (HOLD TO RESET) drukken zodat het programma stopt, en vervolgens de knop lang ingedrukt houden om de trainingsgegevens te wissen en het standaardmenu weer te geven.

Het aanpassen van de weerstand

U kunt tijdens het trainen de weerstand aanpassen met behulp van de +/- knoppen. De weerstand is instelbaar van niveau 1 t/m 16 (LEVEL 1 t/m 16). Iedere rij op het scherm kan 2 niveaus inhouden. Bovenaan het scherm bij LEVEL wordt het weerstandsniveau in cijfers weergegeven.

Het meten van uw hartslag

U kunt uw hartslag meten en aflezen op het display, indien u een hartslagmeter in de vorm van een borstband toepast. Bevochtig de binnenzijde van de borstband met een kleine hoeveelheid water en strijk deze over de binnenzijde van de borstband. Draag de borstband op de blote huid, vlak onder de borststreek. Uw hartslag zal op het computerscherm worden weergegeven bij HEART RATE.

Uw hartslag kunt u ook meten via de ingebouwde hartslagsensoren in de handvatten. Houd beide handgrepen tijdens het trainen vast en uw hartslag zal op het HEART RATE scherm worden weergegeven. Het meten van de hartslag via de borstband geeft een nauwkeurigere meting dan de hartslag meten via de ingebouwde hartslagsensoren op de handvatten. **Let u er op** dat u niet de ingebouwde hartslagsensoren vasthoudt wanneer u de borstband draagt.

Beginnen met trainen

DIRECT TRAINEN ZONDER GEGEVENS IN TE STELLEN

De snelste en makkelijkste manier om te beginnen met trainen op de crosstrainer is door in het standaardmenu direct op de START/PAUSE (HOLD TO RESET) knop te drukken. Hierdoor wordt PROGRAM 1 gestart en kunt u de weerstand handmatig aanpassen met behulp van de +/- knoppen. In dit programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd en verlaagd. De tijd, afstand, aantal verbrande calorieën, etc. zullen automatisch worden bijgehouden en worden weergegeven op de schermen. Om het programma te stoppen, kunt u weer op de START/PAUSE (HOLD TO RESET) knop drukken.

HET SELECTEREN EN INSTELLEN VAN DE TRAININGSPROGRAMMA'S

PROGRAM 1 (MANUAL)

Tijdens PROGRAM 1 wordt de weerstand niet automatisch verhoogd/verlaagd; deze kunt u gedurende het trainen handmatig aanpassen m.b.v. de +/- knoppen. U kunt vooraf een trainingstijd/afstand en leeftijd instellen.

1. Selecteer in het standaardmenu PROGRAM 1 door op de ENTER knop te drukken.
2. Hierna zal het TIME scherm knipperen en kunt u een trainingstijd instellen. Stel de gewenste trainingstijd in m.b.v. de +/- knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
3. Indien u geen tijd, maar afstand wenst in te stellen, kunt u wanneer TIME knippert op de ENTER knop drukken zonder een tijd in te stellen.
4. U kunt nu een afstand (DISTANCE) instellen. Stel de gewenste afstand in m.b.v. de +/- knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
5. Nadat u een tijd/afstand heeft ingesteld, kunt u uw leeftijd (AGE) instellen. Stel uw leeftijd in m.b.v. de +/- knoppen en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
6. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/PAUSE knop drukken om te beginnen met trainen en zullen alle vooraf ingestelde waarden gaan aflopen en de overige gegevens automatisch worden bijgehouden.
7. Tijdens het trainen kunt u de +/- knoppen gebruiken om de weerstand te verhogen/verlagen.
8. Om het programma te stoppen, kunt u weer op de START/PAUSE knop drukken.

PROGRAM 2 T/M 7

Programma's 2 t/m 7 zijn voorgeprogrammeerde programma's waarbij de weerstand automatisch wordt verhoogd en verlaagd. Het programmaprofiel van elk programma geeft het verloop van de weerstand aan van het programma.

1. Gebruik in het standaardmenu de +/- knoppen om PROGRAM 2-7 te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
2. Nadat u een programma geselecteerd heeft, kunt u een trainingstijd (TIME) instellen om op te trainen. Stel de gewenste trainingstijd in m.b.v. de +/- knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
3. Indien u geen tijd, maar afstand wenst in te stellen, kunt u wanneer TIME knippert op de ENTER knop drukken zonder een tijd in te stellen.
4. U kunt nu een afstand (DISTANCE) instellen. Stel de gewenste afstand in m.b.v. de +/- knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
5. Nadat u een tijd/afstand heeft ingesteld, kunt u uw leeftijd (AGE) instellen. Stel uw leeftijd in m.b.v. de +/- knoppen en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
6. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/PAUSE knop drukken om te beginnen met trainen en zullen alle vooraf ingestelde waarden gaan aflopen en de overige gegevens automatisch worden bijgehouden.
7. Tijdens het trainen kunt u de +/- knoppen gebruiken om de weerstand aan te passen.
8. Om het programma te stoppen, kunt u weer op de START/PAUSE knop drukken.

PROGRAM 8 (BODY FAT)

Het BODY FAT programma is een programma dat ontworpen is om een indicatie te geven van uw lichaamsvet, BMI en BMR. De computer onderscheidt tevens 5 lichaamstypen aan de hand van het lichaamsvetpercentage en geeft aan de hand hiervan een programma weer waarop u kunt trainen.

1. Gebruik in het standaardmenu de +/- knoppen om het BODY FAT programma te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
2. U dient nu uw persoonsgegevens in te stellen. Stel achtereenvolgens uw geslacht, lengte (HEIGHT), gewicht (WEIGHT) en leeftijd (AGE) in.
3. Stel ieder gegeven in m.b.v. de +/- knoppen en druk telkens op de ENTER knop om een ingestelde gegeven te bevestigen. Om de waarde sneller te verhogen/verlagen kunt u de +/- knop lang ingedrukt houden.
4. Nadat u uw leeftijd heeft ingesteld, kunt u op de START/PAUSE knop drukken om het BODY FAT programma te starten. Houd hierna direct beide hartslagsensoren met de handpalmen vast.
5. Na enkele seconden zal uw vetpercentage samen met uw BMI, BMR en BODY TYPE worden weergegeven op het computerscherm. (Naast de resultaten zal ook het ingevoerde lichaamsgewicht en geselecteerde geslacht worden weergegeven).

De resultaten die worden weergegeven zijn houden het volgende in:

- A. **FAT %:** Lichaamsvetpercentage van 5 – 50% (zie tabel 1 en 2).
- B. **B.M.R. (Basal Metabolic Rate):** Geeft de Basale Stofwisselingssnelheid weer. Dit is het minimale aantal calorieën wat uw lichaam nodig heeft om te kunnen functioneren (zonder lichaamsactiviteit mee te rekenen).
- C. **B.M.I. (Body Mass Index):** De BMI een index voor het lichaamsgewicht in verhouding tot de lichaamslengte. Het is een eenvoudige methode om uw gewicht te beoordelen. De BMI wordt berekend door het lichaamsgewicht in aantal kilogrammen te delen door het kwadraat van de lichaamslengte in aantal meters (kg/m^2). (Zie tabel 3 voor een indicatie van uw BMI resultaat)
- D. **BODY TYPE:** De computer onderscheidt 9 lichaamstypen aan de hand het lichaamsvetpercentage:

Type 1 = 5% tot 9.9%.
Type 2 = 10% tot 14.9%.
Type 3 = 15% tot 19.9%.
Type 4 = 20% tot 24.9%.
Type 5 = 25% tot 29.9%.
Type 6 = 30% tot 34.5%.
Type 7 = 35% tot 39.9%.
Type 8 = 40% tot 44.9%.
Type 9 = 45% tot 50%.

Centraal op het display zal het programma worden weergegeven dat als suggestie wordt aangeboden om op te trainen. U kunt nu op de START/PAUSE knop drukken om het programma direct te starten. Hierna zal de tijd automatisch gaan aflopen en zal de computer tevens op het TARGET HR scherm een hartslag weergeven. Deze hartslag kunt u eventueel aanhouden tijdens het trainen.

Raadpleeg onderstaande tabellen voor het weergegeven vetpercentage en de BMI waarden:

Tabel 1: Vetpercentage vrouwen

Leeftijd	Te laag 	Goed 	Te hoog 	Veel te hoog 
20 - 39	0 - 21%	21 - 33%	33 - 39%	>39%
40 - 59	0 - 23%	23 - 34%	34 - 40%	>40%
60 - 79	0 - 24%	24 - 36%	36 - 42%	>42%

Tabel 2: Vetpercentage mannen

Leeftijd	Te laag 	Goed 	Te hoog 	Veel te hoog 
20 - 39	0 - 8%	8 - 20%	20 - 25%	>25%
40 - 59	0 - 11%	11 - 22%	22 - 28%	>28%
60 - 79	0 - 13%	13 - 25%	25 - 30%	>30%

Tabel 3: Betekenis Body Mass Index waarden:

Betekenis	BMI Waarde
Ondergewicht	<18,5
Normaal	18,5 - 25
Overgewicht	25 - 30
Ernstig overgewicht	>30

PROGRAM 9 -12 (T.H.R. / 60% / 75% / 85% MAX HR)

Het T.H.R. programma en de MAX HR programma's stellen u in staat om binnen een bepaalde hartslagzone te trainen. Gedurende de deze programma's zal de computer automatisch de weerstand verhogen/verlagen om uw hartslag op peil van de door u geselecteerde of ingestelde doelhartslag te houden.

Het 60% MAX HR programma is geschikt voor hersteltraining/vetverbranding, het 75% MAX HR programma voor vetverbranding/middelmatige conditietraining en het 85% MAX HR programma voor intensieve conditietraining/prestatieverbetering. Bij het THR programma kunt u handmatig een doelhartslag invoeren om op te trainen.

De formules die bij de programma's worden gebruikt om de doelhartslag (Target HR) te berekenen, zijn:

$$\begin{aligned} 60\% \text{ MAX HR} &= (220 - \text{uw leeftijd}) \times 60\% \\ 75\% \text{ MAX HR} &= (220 - \text{uw leeftijd}) \times 75\% \\ 85\% \text{ MAX HR} &= (220 - \text{uw leeftijd}) \times 85\% \end{aligned}$$

1. Gebruik in het standaardmenu de +/- knoppen om PROGRAM 9, 10, 11 of 12 te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
2. Nadat u een programma geselecteerd heeft, kunt u een trainingstijd (TIME) instellen om op te trainen. Stel de gewenste trainingstijd in m.b.v. de +/- knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
3. Indien u geen tijd, maar afstand wenst in te stellen, kunt u wanneer TIME knippert op de ENTER knop drukken zonder een tijd in te stellen.
4. U kunt nu een afstand (DISTANCE) instellen. Stel de gewenste afstand in m.b.v. de +/- knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
5. Wanneer u voor het T.H.R. programma heeft gekozen, kunt u nu handmatig de gewenste doelhartslag (TARGET HR) instellen. Stel de gewenste doelhartslag in m.b.v. de +/- knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
6. Wanneer u voor het 60%, 75% of 85% MAX HR programma heeft gekozen, dient u nu uw leeftijd (AGE) in te voeren en op de ENTER knop te drukken.
7. Druk nu op de START/PAUSE knop om te beginnen met trainen.
8. Uw doelhartslag zal op het computerscherm bij TARGET HR worden weergegeven.

PROGRAM 13, 14 (USER SETTING 1, 2)

De USER SETTING programma's stellen u in staat om zelf vooraf een programma samen te stellen. Het door u samengestelde programma zal worden opgeslagen onder het desbetreffende USER programma.

1. Gebruik in het standaardmenu de +/- knoppen om PROGRAM 13 of 14 te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
2. Nadat u een programma geselecteerd heeft, kunt u een trainingstijd (TIME) instellen om op te trainen. Stel de gewenste trainingstijd in m.b.v. de +/- knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
3. Indien u geen tijd, maar afstand wenst in te stellen, kunt u wanneer TIME knippert op de ENTER knop drukken zonder een tijd in te stellen.
4. U kunt nu een afstand (DISTANCE) instellen. Stel de gewenste afstand in m.b.v. de +/- knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
5. Nadat u een tijd/afstand heeft ingesteld, kunt u uw leeftijd (AGE) instellen. Stel uw leeftijd in m.b.v. de +/- knoppen en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
6. Hierna zal het eerste segment op het computerscherm gaan knipperen evenals LEVEL. U kunt nu het weerstandsniveau van het 1e segment van het programmaprofiel instellen.
7. Stel de weerstand in met behulp van de +/- knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
8. Hierna zal het 2^e segment van het programmaprofiel knipperen; stel de weerstand in met behulp van de +/- knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
9. Stel op deze manier de weerstand van alle 10 segmenten in.
10. Nadat u het laatste segment heeft ingesteld, Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/PAUSE knop drukken om te beginnen met trainen op het door u samengestelde programma.

PROGRAM 15 – WATT CONTROL

Het WATT CONTROL programma stelt u in staat om te trainen op een bepaalde hoeveelheid WATT. U kunt vooraf het aantal WATT instellen waarop u wenst te trainen van 30 tot 300 WATT. De computer zal tijdens het programma de weerstand automatisch verhogen of verlagen teneinde uw training op het door u ingestelde aantal WATT te houden.

Het aantal WATT dat berekend wordt is een combinatie van de snelheid waarop u aan het trainen bent en de weerstand die wordt geboden door de crosstrainer: $WATT = RPM + LEVEL$. Wanneer u sneller gaat bewegen, wordt de weerstand verlaagd. Wanneer u langzamer gaat bewegen, gaat de weerstand omhoog. Staat de weerstand op LEVEL 1, en traint u alsnog boven het ingestelde aantal WATT, dient u de trainingssnelheid te verminderen.

1. Gebruik in het standaardmenu de +/- knoppen om PROGRAM 15 – WATT CONTROL te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
2. Nadat u het WATT CONTROL geselecteerd heeft, kunt u een trainingstijd (TIME) instellen om op te trainen. Stel de gewenste trainingstijd in m.b.v. de +/- knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
3. Indien u geen tijd, maar afstand wenst in te stellen, kunt u wanneer TIME knippert op de ENTER knop drukken zonder een tijd in te stellen.
4. U kunt nu een afstand (DISTANCE) instellen. Stel de gewenste afstand in m.b.v. de +/- knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
5. Nadat u een tijd/afstand heeft ingesteld, kunt u het aantal WATT instellen waarop u wenst te trainen. Stel het aantal WATT (30-300) in m.b.v. de +/- knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
6. U kunt nu uw leeftijd (AGE) instellen. Stel uw leeftijd in m.b.v. de +/- knoppen en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
7. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/PAUSE knop drukken om te beginnen met trainen en zullen alle vooraf ingestelde waarden gaan aflopen en de overige gegevens automatisch worden bijgehouden.

Knopfuncties**1. +/- KNOP**

- A. In het standaardmenu kunt u op de +/- knop drukken om een programma te selecteren.
- B. Tijdens het instellen van een programma kunt u deze knoppen gebruiken om de waarden in te stellen van TIME (trainingstijd), DISTANCE (afstand), AGE (leeftijd) etc.
- C. Tijdens het trainen kunt u deze knoppen indrukken om de LEVEL (weerstand) te verhogen/verlagen
- D. Om overige gegevens in te stellen of te selecteren, kunt u ook de +/- knop gebruiken.

2. ENTER

Druk op de ENTER knop om het geselecteerde programma, een ingestelde waarde of keuze te bevestigen.

3. START/PAUSE (HOLD TO RESET)

- Druk de START/PAUSE knop in om de training te starten of te stoppen
- Nadat u een programma gestopt heeft, kunt u de knop lang ingedrukt houden om het scherm te wissen.

4. RECOVERY

De RECOVERY test geeft u een indicatie betreffende uw conditie. U kunt de test tijdens of na het trainen activeren. Er wordt gekeken naar het herstel van uw hartslag na een training; daarom wordt aangeraden om de RECOVERY test te doen aan het einde van uw training en niet aan het begin.

Druk in het standaardmenu op de RECOVERY KNOP en houdt vervolgens beide hartslagsensoren vast indien u geen borstband omheeft. De RECOVERY test duurt 1 minuut en berekent de toestand van uw conditie op een schaal van F1.0 t/m F6.0, waarbij F1.0 het beste resultaat is en F6.0 het slechtste resultaat:

F1.0= uitstekend

F2.0= zeer goed

F3.0= goed

F4.0= gemiddeld

F5.0= onder het gemiddelde

F6.0= slecht

Wanneer de conditietest voorbij is, kunt u op een willekeurige knop drukken om uit het programma te gaan.

Let op!! Deze test geeft u slechts een schatting en u dient derhalve de resultaten niet voor medische doeleinden te gebruiken.

5. MODE

Tijdens het trainen kunt u de MODE knop gebruiken om de weergave van de trainingsgegevens SPEED en CAL te wijzigen naar de weergave van RPM en WATT.

Het computerscherm

START/STOP

De START en STOP indicatoren geven aan of een programma actief is (START) of dat er geen programma actief is (STOP)

PROGRAM

Geeft aan welk programma geselecteerd is van PROGRAM 1 – 15

LEVEL

Geeft aan welk weerstandsniveau staat ingesteld van LEVEL 1 – 16, waarbij 1 het laagste niveau is en LEVEL 16 het hoogste niveau

PROGRAMMAPROFIEL

Centraal op het scherm wordt het programmaprofiel weergegeven. Het programmaprofiel geeft het weerstandsverloop aan en bestaat uit 10 kolommen en 8 rijen. Elke rij kan 2 LEVELS inhouden. U beweegt van links naar rechts op het programmaprofiel. Indien u vooraf een trainingstijd instelt, zal elk segment 1/10^e van de trainingstijd voorstellen.

TIME

Dit scherm geeft de trainingstijd weer. Wanneer u vooraf een trainingstijd heeft ingesteld, zal de trainingstijd worden afgeteld naar 00:00. Indien u geen trainingstijd heeft ingesteld, zal de tijd automatisch gaan lopen vanaf de 00:00.

RPM / SPEED

- RPM (Revolutions Per Minute) geeft het aantal omwentelingen per minuut weer.
- SPEED geeft de trainingssnelheid weer in aantal KM per uur.

U kunt wisselen tussen de weergave van RPM en SPEED door tijdens het trainen op de MODE knop te drukken

DISTANCE

Dit scherm geeft de afstand weer in aantal KM. Wanneer u vooraf een afstand heeft ingesteld, zal de afstand worden afgeteld naar 0. U kunt een afstand instellen om af te leggen tijdens het trainen van 1KM tot maximaal 999KM. Indien u geen afstand heeft ingesteld, zal de afstand automatisch gaan lopen vanaf de 0KM naar maximaal 999KM.

CAL / WATT

- CAL geeft tijdens het trainen het aantal verbrande calorieën weer.
- WATT geeft het aantal WATT weer waarop wordt getraind. Het aantal WATT is een combinatie van RPM en LEVEL.

U kunt wisselen tussen de weergave van CAL en WATT door tijdens het trainen op de MODE knop te drukken

TARGET HR

- Bij het MANUAL programma, PROGRAM 2-7, USER SETTING 1&2 en het WATT programma kunt u vooraf uw leeftijd instellen. De computer zal hierna automatisch de TARGET HR (doelhartslag) berekenen. De computer maakt hierbij gebruik van de formule $(220 - \text{uw leeftijd}) \times 65\%$
- Bij het THR programma kunt u handmatig een doelhartslag instellen; deze wordt bij TARGET HR weergegeven.
- Bij de 60%, 75% en 85% MAX HR programma's zal de automatisch berekende doelhartslag bij TARGET HR worden weergegeven.

HEART RATE

Tijdens het trainen geeft dit scherm uw hartslag weer indien u een borstband draagt of beide hartslagsensoren vasthoudt. Let u er aub op dat u niet de ingebouwde hartslagsensoren vasthoudt wanneer u de borstband draagt.