

Gebruiksaanwijzing



PROTEUS

Cameo V5

Knopfuncties

RECOVERY

De RECOVERY functie test uw conditie aan de hand van uw herstelhartslag. Druk de RECOVERY knop in aan het einde van uw training en houd de hartslagsensoren vast met beide handen. De conditietest duurt 1 minuut. Zodra deze voorbij is, zal de computer op het LCD scherm een indicatie van uw conditie weergeven met een graad van F1 tot F6. F1 is het beste resultaat; F6 het slechtste resultaat. U kunt het resultaat verbeteren door regelmatig te trainen en zodoende uw conditie te verbeteren.

BODYFAT

Hiermee start u het BODYFAT programma. Tijdens dit programma meet de computer uw lichaamsvetpercentage. Nadat u op de knop gedrukt heeft, dient u uw geslacht te selecteren. Selecteer uw geslacht in m.b.v. de SET knop en druk op de MODE knop om deze op te slaan. Stel hierna uw leeftijd (AGE) in m.b.v. de SET knop en druk op de MODE knop om deze op te slaan. Stel hierna uw lengte (HEIGHT) en gewicht (WEIGHT) op dezelfde manier in. Nadat u uw gewicht heeft ingesteld, dient u de hartslagsensoren vast te houden om de meting te verrichten. Na de meting zal uw lichaamsvetpercentage op het scherm worden weergegeven.

SET

Met behulp van de SET knop kunt u vooraf een tijd, afstand, aantal calorieën of maximale hartslag instellen; met een druk op de SET knop wordt de functiewaarde verhoogd. Wanneer u een waarde wilt wijzigen, dient u op de RESET knop drukken om het gegeven te wissen en op de SET knop te drukken totdat de juiste waarde wordt weergegeven. U kunt na het plaatsen van de batterijen de datum en tijd instellen met behulp van de SET knop.

RESET

Druk de RESET knop in en houd deze ingedrukt om alle gegevens van het scherm te wissen. Het scherm staat vervolgens op het standaardmenu. Tijdens het instellen van de tijd, afstand, calorieën of maximale hartslag kunt u éénmaal op de RESET knop drukken om de waarde op nieuw in te kunnen stellen.

MODE

U kunt vooraf een tijd, afstand, aantal calorieën of maximale hartslag instellen. Met behulp van de MODE knop kunt u het gegeven selecteren dat u wenst in te stellen. Tijdens het trainen kunt u op de MODE knop drukken om elk gegeven op het hoofdscherm weer te geven. Wanneer u op de MODE knop drukt zal achtereenvolgens worden weergegeven:

- **SPEED=** Snelheid
- **RPM=** Revolutions Per Minute; aantal omwentelingen per minuut
- **TIME=** Trainingstijd
- **DIST=** Afstand
- **CAL=** Calorieën
- **PULSE=** Hartslag
- **SCAN=** Ieder gegeven wordt een paar seconden op het scherm weergegeven.

WEERSTANDSKNOP

U kunt de weerstand verhogen en verlagen door aan de weerstandsknop te draaien.

Het instellen van de tijd en datum

Nadat u de batterijen heeft geplaatst, zullen alle iconen op het scherm worden weergegeven en kunt u de tijd en datum instellen. Gebruik de SET knop om een gegeven in te stellen en de MODE knop om de ingestelde gegevens op te slaan. Met de RESET knop kunt u een waarde wissen en opnieuw instellen m.b.v. de SET knop.

1. Nadat u de batterijen heeft geplaatst, zal TIME op het scherm knipperen en kunt u een tijd instellen. Stel eerst het uur in en vervolgens de minuten. Gebruik de SET knop om de gegevens in te stellen en druk op de MODE knop om de ingestelde waarde op te slaan. Indien u een gegeven wilt wissen, kunt u op de RESET knop drukken en deze opnieuw instellen m.b.v. de SET knop en MODE knop.
2. Hierna kunt u het jaar instellen. Stel het jaar in m.b.v. de SET knop en druk op de MODE knop om deze op te slaan.
3. Tenslotte kunt u een maand en dag instellen. Stel beiden in m.b.v. de SET knop en druk op de MODE knop om deze op te slaan.
4. Nadat u de tijd en datum heeft ingesteld, zal de computer naar het standaardmenu gaan en kunt u een trainingstijd instellen om op te trainen.
5. Wanneer de hometrainer niet in gebruik is, zal het computerscherm standaard de datum, tijd en kamertemperatuur weergeven.

Het trainen op de hometrainer

Nadat u de tijd en datum heeft ingesteld, staat de computer in het standaardmenu. Wanneer de hometrainer niet in gebruik is, zal standaard de tijd, datum en kamertemperatuur worden weergegeven.

Druk op een willekeurige knop om de computer te activeren. U kunt nu vooraf een tijd, afstand, aantal calorieën of maximale hartslag instellen.

Stel de gewenste trainingstijd in m.b.v. de SET knop. Door op de SET knop te drukken verhoogt u de trainingstijd. Zodra de gewenste trainingstijd wordt weergegeven, kunt u op de MODE knop drukken om deze op te slaan. U kunt nu beginnen met trainen; zodra u begint met trappen, zal de vooraf ingestelde tijd beginnen af te lopen naar de 0:00 en zullen de overige gegevens automatisch worden bijgehouden.

Indien u een afstand, aantal calorieën of maximale hartslag wilt instellen, kunt u op de MODE knop drukken totdat DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën) of PULSE knippert. U kunt de waarde dan instellen met behulp van de SET knop en deze opslaan m.b.v. de MODE knop.

Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u beginnen met trainen en zullen de vooraf ingestelde waarden automatisch aflopen en de overige gegevens automatisch worden bijgehouden.

U kunt tijdens het trainen **de weerstand** verhogen/verlagen door de weerstandsknop naar links of rechts te draaien.

Om een gegeven te wissen, kunt u op de RESET knop drukken en vervolgens de SET knop gebruiken om de waarde van de tijd, afstand, aantal calorieën of maximale hartslag opnieuw instellen.

Het aflezen van het computerscherm

Het grote en duidelijk leesbare LCD scherm van de Proteus Cameo V5 hometrainer geeft u tijdens het trainen een overzicht van alle belangrijke trainingsgegevens. Het LCD scherm is onderverdeeld in een aantal kleinere schermen, waarbij elk scherm aparte informatie weergeeft.

Tijdens het trainen kunt u op de MODE knop drukken om elk gegeven op het hoofdscherm weer te geven.

SPEED / RPM

Tijdens het trainen wordt bij SPEED de fietssnelheid in aantal KM per uur weergegeven. De snelheid wordt afgewisseld met RPM (Revolutions Per Minute) dat het aantal omwentelingen per minuut weergeeft

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.

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 0,5 KM tot maximaal 99,5KM. Indien u geen afstand heeft ingesteld, zal de afstand automatisch gaan lopen vanaf de 0km naar maximaal 99,5 KM.

CALORIES

Tijdens het trainen zal op dit scherm het aantal verbrande calorieën worden weergegeven. Het maximum aantal calorieën dat kan worden weergegeven is 999 cal. Wanneer u vooraf een hoeveelheid calorieën heeft ingesteld om te verbranden, zal de computer vanaf deze hoeveelheid calorieën gaan aftellen naar de 0.

PULSE

Tijdens het trainen geeft dit scherm uw hartslag weer indien u een borstband om heeft of beide hartslagsensoren vasthoudt. U kunt vooraf een maximale hartslag instellen dat u niet wenst te overschrijden tijdens het trainen.

SCAN

Wanneer de SCAN functie geactiveerd is en SCAN wordt weergegeven, zal ieder gegeven automatisch een paar seconden op het scherm worden weergegeven.