

Gebruiksaanwijzing



PROTEUS

Cameo V6

Knopfuncties

UP / DOWN

1. In het standaardmenu kunt u op de UP/DOWN knop drukken om een programma te selecteren uit MANUAL, P1-P12, FAT (ingebouwde vetmeter), THR (Target Heart Rate), HRC (Heart Rate Control), en de USER programma's U1-U4. De naam van het programma zal boven op het scherm worden weergegeven, gevolgd door het programmaprofiel. Het programmaprofiel van de programma's 1-12 geeft het verloop van de weerstand aan.
2. Tijdens het instellen van een programma kunt u deze knoppen gebruiken om de waarden in te stellen van LEVEL (weerstand), TIME (trainingstijd), DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën) en PULSE (hartslag; wanneer uw hartslag tijdens het trainen boven de ingestelde hartslag komt, zal deze op het scherm knipperen)
3. Tijdens het trainen kunt u deze knop indrukken om de LEVEL (weerstand) te verhogen/verlagen.

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.

MODE

Tijdens het trainen kunt u op de MODE knop drukken om de verschillende trainingsgegevens op het scherm weer te geven. Wanneer u op de MODE knop drukt zal achtereenvolgens worden weergegeven:

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

ST/SP

1. Druk op de ST/SP knop om een programma te starten. Wanneer een programma actief is, zal rechts van het scherm het START icoon worden weergegeven. Indien er geen programma actief is, zal het STOP icoon worden weergegeven.
2. Tijdens het trainen kunt u de ST/SP knop indrukken om het programma te pauzeren. Wanneer u nogmaals op de ST/SP knop drukt, zal het programma weer geactiveerd worden en de verschillende gegevens weer gaan lopen.

ENTER

1. Druk op de ENTER knop om het geselecteerde programma, een ingestelde waarde of keuze te bevestigen.
2. Houd de ENTER knop een paar seconden lang ingedrukt om alle gegevens van het scherm te wissen.

Het computerscherm

Het grote en duidelijk leesbare LCD scherm van de Proteus Cameo V6 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 de nodige informatie weergeeft.

DATUM

Linksboven van het scherm wordt de maand (MONTH), dag (DAY) en naam van de dag weergegeven.

TIJD

Wanneer de hometrainer niet in gebruik is, zal de tijd groot op het scherm worden weergegeven en aangeduid met CLOCK.

KAMERTEMPERATUUR

De trainingscomputer geeft standaard de kamertemperatuur weer; deze wordt rechtsboven van het scherm weergegeven.

START / STOP

Indien een programma actief is, zal rechtsboven het START icoon worden weergegeven. Wanneer er geen programma actief is, wordt het STOP icoon weergegeven.

HET PROGRAMMAPROFIEL

Centraal op het scherm wordt het programmaprofiel weergegeven van het geselecteerde programma. Het programmaprofiel geeft het verloop van de weerstand aan en geeft tijdens het trainen uw positie aan in het programma. Het knipperend segment van het programma geeft tijdens het trainen aan waar u zich in het programma bevindt. In totaal bestaat het programmaprofiel uit 16 segmenten; wanneer u vooraf een trainingstijd instelt, zal de tijd evenredig worden verdeeld over deze 16 segmenten. Stelt u vooraf geen trainingstijd in, zal elk segment 1 minuut duren.

SPD / RPM

Tijdens het trainen wordt onder SPD de fietssnelheid in aantal KM per uur weergegeven.

Wanneer u tijdens het trainen op de MODE knop drukt, zal op dit scherm het aantal omwentelingen per minuut (Revolutions Per Minute) worden weergegeven

DIST

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 1 KM tot maximaal 999,5 KM. Indien u geen afstand heeft ingesteld, zal de afstand automatisch gaan lopen vanaf de 0km naar maximaal 999 KM.

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.

CAL / WATT

Tijdens het trainen zal op dit scherm het aantal verbrande calorieën worden weergegeven. Het maximum aantal calorieën dat kan worden weergegeven is 9.990 cal. Wanneer u vooraf een hoeveelheid calorieën heeft ingesteld om te verbranden, zal de computer vanaf deze hoeveelheid calorieën gaan aftellen naar de 0.

Het WATT scherm geeft tijdens het trainen het WATT niveau weer waarop wordt getraind.

PULSE / THR

Tijdens het trainen geeft dit scherm uw hartslag weer indien u een borstband om heeft of beide hartslagsensoren vasthoudt.

Het instellen van de datum en tijd

Nadat u de stroom heeft aangesloten, zullen alle iconen op het scherm worden weergegeven en kunt u de datum en tijd instellen.

1. Op het scherm zal het standaardjaar 2006 worden weergegeven. Stel het juiste jaar in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
2. Hierna kunt u de maand (month) instellen. Stel de maand in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
3. Vervolgens kunt u de dag (date) instellen. Stel de dag in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
4. U kunt nu de tijd instellen; eerst het uur en vervolgens de minuten. Stel ook deze in m.b.v. de UP/DOWN knop en bevestig de ingestelde uur en minuten met de ENTER knop.
5. Tenslotte heeft u de mogelijkheid om een ALARM in te stellen. Stel deze op dezelfde manier als de tijd in.
6. Nadat u de datum en tijd (en eventueel alarm) heeft ingesteld, zal de computer naar het standaardmenu gaan en kunt u een programma selecteren om op te trainen.
7. Wanneer de hometrainer niet in gebruik is, zal het computerscherm standaard de datum, tijd en kamertemperatuur weergeven.

Het selecteren en instellen van de trainingsprogramma's

De computer van de Proteus Cameo V6 hometrainer bevat de volgende programma's:

- 1 MANUAL programma
- 12 voorgeprogrammeerde programma's P1-P12
- 1 BODY FAT programma
- 1 TARGET HEART RATE programma
- 1 HEART RATE CONTROL programma
- 4 USER programma's

Tevens is er een ingebouwde conditietest aanwezig; deze kunt u vinden onder de RECOVERY functie. Hieronder worden de verschillende programma's nader toegelicht.

Het MANUAL programma

Tijdens het MANUAL programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd/verlaagd; deze kunt u handmatig aanpassen met behulp van de UP/DOWN knop. U kunt vooraf een trainingstijd, afstand, hoeveelheid calorieën of maximale hartslag instellen.

1. Houd de ENTER knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen en het standaardmenu weer te geven.
2. In het standaardmenu kunt u op de ST/SP knop drukken om direct te beginnen met trainen in het MANUAL programma, of op de ENTER knop drukken om het MANUAL programma te selecteren en vooraf een trainingstijd, afstand, hoeveelheid calorieën of maximale hartslag in te stellen.
3. Wanneer u op de ENTER knop gedrukt heeft, zal het DIST scherm gaan knipperen. U kunt nu een afstand instellen met behulp van de UP/DOWN knop. De afstand is instelbaar van 0,5 – 999,5 KM. Druk op de ENTER knop om de ingestelde afstand te bevestigen.
4. Hierna zal het TIME scherm knipperen en kunt u een trainingstijd instellen. De trainingstijd is instelbaar van 01:00 – 99:00. Gebruik de UP/DOWN knop om een gewenste trainingstijd in te stellen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
5. Hierna kunt u een hoeveelheid calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Het aantal calorieën is instelbaar van 10.0 – 9.990. Gebruik de UP/DOWN knop om het gewenste aantal calorieën in te stellen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
6. U kunt tenslotte een hartslag invoeren dat u niet wenst te overschrijden tijdens het trainen. Zodra uw hartslag boven ingevoerde, maximale hartslag komt, zal uw hartslag op het scherm gaan knipperen. Stel deze maximale hartslag in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
7. Indien u een functie niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken om deze over te slaan.
8. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de ST/SP knop drukken om te beginnen met trainen en zullen alle vooraf ingestelde waarden gaan aflopen en de overige gegevens automatisch geteld worden vanaf 0.

Let op:

- Tijdens het trainen kunt u de weerstand aanpassen met behulp van de UP/DOWN knop
- Wanneer u op de MODE knop drukt, zal de weergave van gegevens op de kleine schermen en het centrale scherm worden veranderd. Wanneer het SCAN icoon links wordt weergegeven, zal elk gegeven kort worden weergegeven

- Zodra een van de vooraf ingestelde waarden de 0 bereikt heeft, zal de computer een piepsignaal afgeven
- Om het programma te stoppen, kunt u op de ST/SP knop drukken
- Om alle gegevens van het scherm te wissen, kunt u in de STOP modus de ENTER knop ingedrukt houden

De voorgeprogrammeerde programma's P1-P12

Programma's P1 tot en met P12 zijn voorgeprogrammeerde programma's waarbij de weerstand automatisch wordt verhoogd/verlaagd. Het programmaprofiel van elk programma geeft het verloop van de weerstand aan van het geselecteerde programma. U kunt tijdens het trainen de weerstand handmatig aanpassen m.b.v. de UP/DOWN knop. U kunt vooraf een trainingstijd, afstand, hoeveelheid calorieën of maximale hartslag instellen.

1. Houd de ENTER knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen en het standaardmenu weer te geven.
2. In het standaardmenu kunt u de UP/DOWN knop gebruiken om langs de verschillende programma's te lopen. De naam van het programma (P1-P12) zal bovenaan het scherm worden weergegeven, gevolgd door het programmaprofiel. Zodra het gewenste programma wordt weergegeven, kunt u op de ST/SP knop drukken om direct te beginnen met trainen in het weergegeven programma, of op de ENTER knop drukken om het programma te selecteren en vooraf een trainingstijd, afstand, hoeveelheid calorieën of maximale hartslag in te stellen.
3. Wanneer u op de ENTER knop gedrukt heeft, zal het DIST scherm gaan knippen. U kunt nu een afstand instellen met behulp van de UP/DOWN knop. De afstand is instelbaar van 0,5 – 999,5 KM. Druk op de ENTER knop om de ingestelde afstand te bevestigen.
4. Hierna zal het TIME scherm knippen en kunt u een trainingstijd instellen. De trainingstijd is instelbaar van 01:00 – 99:00. Gebruik de UP/DOWN knop om een gewenste trainingstijd in te stellen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
5. Hierna kunt u een hoeveelheid calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Het aantal calorieën is instelbaar van 10.0 – 9.990. Gebruik de UP/DOWN knop om het gewenste aantal calorieën in te stellen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
6. U kunt tenslotte een hartslag invoeren dat u niet wenst te overschrijden tijdens het trainen. Zodra uw hartslag boven ingevoerde, maximale hartslag komt, zal uw hartslag op het scherm gaan knippen. Stel deze maximale hartslag in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
7. Indien u een functie niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken om deze over te slaan.
8. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de ST/SP knop drukken om te beginnen met trainen en zullen alle vooraf ingestelde waarden gaan aflopen en de overige gegevens automatisch geteld worden vanaf 0. De computer zal automatisch de weerstand verhogen/verlagen.

Let op:

- Tijdens het trainen kunt u de weerstand aanpassen met behulp van de UP/DOWN knop
- Wanneer u op de MODE knop drukt, zal de weergave van gegevens op de kleine schermen en het centrale scherm worden veranderd. Wanneer het SCAN icoon links wordt weergegeven, zal elk gegeven kort worden weergegeven
- Zodra een van de vooraf ingestelde waarden de 0 bereikt heeft, zal de computer een piepsignaal afgeven
- Om het programma te stoppen, kunt u op de ST/SP knop drukken

- Om alle gegevens van het scherm te wissen, kunt u in de STOP modus de ENTER knop ingedrukt houden

Het BODY FAT programma

Het BODY FAT programma stelt u in staat om binnen enkele seconden uw lichaamsvetpercentage te meten, evenals uw BMI waarde.

1. Houd de ENTER knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen en het standaardmenu weer te geven.
2. Druk op de UP/DOWN knop totdat het FAT programma wordt weergegeven en druk op ENTER knop om uw persoonlijke gegevens in te stellen.
3. Wanneer u op de ENTER knop gedrukt heeft, zal rechtsboven op het scherm een MAN/VROUW symbool worden weergegeven. Selecteer uw geslacht met behulp van de UP/DOWN knop en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
4. Nadat u uw geslacht heeft ingesteld, kunt u achtereenvolgens uw leeftijd (AGE), lengte (HT) en gewicht (WT) en instellen. Stel deze in m.b.v. de UP/DOWN knop en bevestig de ingestelde waarden telkens met behulp van de ENTER knop.
5. Nadat u alle persoonlijke gegevens heeft ingesteld, kunt u op de ST/SP knop drukken om de meting te starten. Tijdens de meting is het vereist dat u beide hartslagsensoren vasthoudt, of een hartslagmeter in de vorm van een borstband om heeft.
6. Na enkele seconden is de meting voltooid en zal uw lichaamsvetpercentage (FAT%) en BMI waarde worden weergegeven.

Voor een indicatie van uw BODY MASS INDEX waarde, kunt u onderstaande tabel raadplegen:

Tabel 1: Betekenis Body Mass Index waarden

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

FAT% (BODY FAT RATIO): De computer zal aan de hand van uw geslacht, leeftijd, lengte en gewicht uw lichaamsvetpercentage berekenen en deze weergeven op het scherm. Het lichaamsvetpercentage wordt weergegeven van 5% - 50%. Om u een indicatie te geven wat het resultaat inhoudt, kunt u onderstaande tabellen raadplegen.

Tabel 2: 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 3: 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 %

Let op:

De waarden die door de computer worden berekend of weergegeven zijn alleen bedoeld voor de training en **niet voor medische doeleinden**.

Het Target Heart Rate programma

Bij het TARGET HEART RATE programma kunt u vooraf handmatig een hartslag instellen waarop u tijdens het programma wenst te trainen. Tijdens het programma zal de computer de weerstand automatisch verhogen/verlagen om uw hartslag op peil van de ingestelde TARGET HEART RATE te houden: wanneer uw huidige hartslag onder de TARGET HEART RATE ligt, zal de computer de weerstand geleidelijk verhogen. Omgekeerd zal de computer de weerstand automatisch verlagen wanneer uw huidige hartslag boven de TARGET HEART RATE komt te liggen. Indien de weerstand op LEVEL 1 staat en uw hartslag alsnog boven de TARGET HEART RATE ligt, dient u uw snelheid te verminderen om zodoende uw hartslag te verlagen.

1. Houd de ENTER knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen en het standaardmenu weer te geven.
2. Druk op de UP/DOWN knop totdat een hart symbool bovenaan het scherm wordt weergegeven en druk op ENTER knop om het THR programma te selecteren en uw persoonlijke gegevens in te stellen.
3. U kunt nu achtereenvolgens een afstand (DIST), trainingstijd (TIME) en aantal calorieën (CAL) instellen. Stel deze in m.b.v. de UP/DOWN knop en bevestig de ingestelde waarde telkens met behulp van de ENTER knop
4. Hierna kunt u de TARGET HEART RATE (doelhartslag) instellen om op te trainen. Stel de THR in met behulp van de UP/DOWN knop en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
5. Indien u een functie niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken om deze over te slaan.
6. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de ST/SP knop drukken om te beginnen met trainen en zullen alle vooraf ingestelde waarden gaan aflopen en de overige gegevens automatisch geteld worden vanaf 0.
7. De computer zal automatisch de weerstand verhogen/verlagen om uw training op peil van de door u ingestelde TARGET HEART RATE te houden.

Let op: tijdens dit programma dient u een hartslagmeter in de vorm van een borstband toe te passen of beide hartslagsensoren in de handvatten vast te houden tijdens het trainen.

Het Heart Rate Control programma

De HEART RATE CONTROL programma's stellen u in staat om binnen een bepaalde hartslagzone te trainen. Na het invoeren van uw leeftijd, zal de computer automatisch uw TARGET HEART RATE berekenen. Tijdens het programma zal de computer de weerstand automatisch verhogen/verlagen om uw hartslag op peil van de ingestelde TARGET HEART RATE te houden: wanneer uw huidige hartslag onder de TARGET HEART RATE ligt, zal de computer de weerstand geleidelijk verhogen. Omgekeerd zal de computer de weerstand automatisch verlagen wanneer uw huidige hartslag boven de TARGET HEART RATE komt te liggen. Indien de weerstand op LEVEL 1 staat en uw hartslag alsnog boven de TARGET HEART RATE ligt, dient u uw snelheid te verminderen om zodoende uw hartslag te verlagen.

U kunt een percentage selecteren uit: 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90 en 95.

De formules die gebruikt worden om de TARGET HEART RATE te berekenen zijn:

- Target Heart Rate= HRC % * maximale hartslag

(Uw maximale hartslag= 220 – uw leeftijd)

1. Houd de ENTER knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen en het standaardmenu weer te geven.
2. Druk op de UP/DOWN knop totdat er 2 hartjes bovenaan het scherm wordt weergegeven en druk op ENTER knop om het HRC programma te selecteren en uw persoonlijke gegevens in te stellen.
3. U kunt nu achtereenvolgens een afstand (DIST), trainingstijd (TIME) en aantal calorieën (CAL) instellen. Stel deze in m.b.v. de UP/DOWN knop en bevestig de ingestelde waarde telkens met behulp van de ENTER knop
4. Hierna dient u uw leeftijd (AGE) in te stellen. Stel uw leeftijd in met behulp van de UP/DOWN knop en bevestig deze met behulp van de ENTER knop.
5. Selecteer vervolgens de gewenste hartslag percentage met behulp van de UP/DOWN knop en bevestig uw keuze door op de ENTER knop te drukken.
6. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de ST/SP knop drukken om te beginnen met trainen en zullen alle vooraf ingestelde waarden gaan aflopen en de overige gegevens automatisch geteld worden vanaf 0.
7. De computer zal automatisch de weerstand verhogen/verlagen om uw training op peil van de door u ingestelde hartslag percentage te houden.

Let op: tijdens dit programma dient u een hartslagmeter in de vorm van een borstband toe te passen of beide hartslagsensoren in de handvatten vast te houden tijdens het trainen.

Tijdens de THR en HRC programma's:

- Tijdens het trainen zal de computer automatisch de weerstand verhogen/verlagen zodat u in de juiste hartslagzone traint. Desondanks kunt u de weerstand handmatig aanpassen met behulp van de UP/DOWN knop
- Wanneer u op de MODE knop drukt, zal de weergave van gegevens op de kleine schermen en het centrale scherm worden veranderd. Wanneer het SCAN icoon links wordt weergegeven, zal elk gegeven kort worden weergegeven
- Zodra een van de vooraf ingestelde waarden de 0 bereikt heeft, zal de computer een piepsignaal afgeven
- Om het programma te stoppen, kunt u op de ST/SP knop drukken

USER programma's U1-U4

De USER programma's stellen u in staat om zelf een trainingsprogramma samen te stellen, waarbij u het weerstandsniveau per segment van het programmaprofiel kunt instellen. Er zijn in totaal 4 USER programma's aanwezig, hetgeen betekent dat u 4 verschillende programma's kunt opslaan in het geheugen (voor 4 verschillende gebruikers).

1. Houd de ENTER knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen en het standaardmenu weer te geven.
2. Gebruik de UP/DOWN knop om een USER programma te selecteren uit U1 – U4 en druk op de ENTER knop zodra het gewenste USER programma wordt weergegeven.
3. U kunt nu achtereenvolgens een afstand (DIST), trainingstijd (TIME) en aantal calorieën (CAL) instellen. Stel deze in m.b.v. de UP/DOWN knop en bevestig de ingestelde waarde telkens met behulp van de ENTER knop
4. U kunt tenslotte een hartslag invoeren dat u niet wenst te overschrijden tijdens het trainen. Zodra uw hartslag boven ingevoerde, maximale hartslag komt, zal uw hartslag op het scherm gaan knipperen. Stel deze maximale hartslag in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
5. Nadat u een gewenste afstand, trainingstijd, aantal calorieën of maximale hartslag heeft ingesteld, kunt u uw programma samenstellen.
6. Op het scherm zal het 1^e segment van het programmaprofiel knipperen. Stel het gewenste weerstandsniveau van het 1^e segment in m.b.v. de UP/DOWN knop en bevestig deze m.b.v. de ENTER knop.
7. Hierna zal het 2^e segment van het programmaprofiel knipperen. Stel het weerstandsniveau in m.b.v. de UP/DOWN knop en bevestig deze m.b.v. de ENTER knop.
8. Stel op dezelfde manier het weerstandsniveau in van alle 16 segmenten van het programmaprofiel. Wanneer u een segment wilt overslaan, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken.
9. Wanneer u alle segmenten van het programmaprofiel heeft ingesteld, kunt u op de ST/SP knop drukken om te beginnen met trainen in het door u samengestelde programma.
10. Het door u samengestelde programma zal in het geheugen worden opgeslagen. Wanneer u vervolgens weer op het door u samengestelde programma wilt trainen, kunt u het USER programma selecteren waaronder u uw programma heeft samengesteld.

Let op:

- Tijdens het trainen kunt u de weerstand aanpassen met behulp van de UP/DOWN knop
- Wanneer u op de MODE knop drukt, zal de weergave van gegevens op de kleine schermen en het centrale scherm worden veranderd. Wanneer het SCAN icoon links wordt weergegeven, zal elk gegeven kort worden weergegeven
- Zodra een van de vooraf ingestelde waarden de 0 bereikt heeft, zal de computer een piepsignaal afgeven
- Om het programma te stoppen, kunt u op de ST/SP knop drukken
- Om alle gegevens van het scherm te wissen, kunt u in de STOP modus de ENTER knop ingedrukt houden