

PROTEUS

Gebruiksaanwijzing



Proteus Formula V7

Copyright
HELISPORTS
INTERNATIONAL

Funcities knoppen

Enter

Gebruik de ENTER knop om een instelling in te stellen, of een instelling te bevestigen.

Start/stop

Druk op deze knop om een programma te starten of te beeindigen.

Houdt deze knop 3 seconden ingedrukt voor een totale reset. De instellingen van de userprogramma's zullen intact blijven, de rest van de instellingen zullen worden gewist.

Pulse recovery (hartslag herstel)

Met deze knop activeert u het recovery programma. Dit is een functie die uw conditie test.

U dient deze functie direct na een training te gebruiken, omdat de berekening gemaakt wordt aan de hand van de daling van uw hartslag. U dient er wel voor te zorgen dat u een borstband om heeft tijdens de test. De tijd zal gaan lopen vanaf de 01:00 naar de 00:00. Wanneer de minuut voorbij is, zal het resultaat op het scherm worden weergegeven, van A+ t/m C. Het is belangrijk dat uw tijdens de test uw armen en benen stilhoudt. De resultaten zijn namelijk gebaseerd op daling van de hartslag na inspanning. De resultaten houden het volgende in:

Uitslag test:

A+	Uitstekend
A	Heel goed
B+	Goed
B	Gemiddeld
C+	Onder gemiddeld
C	Slecht

Bodyfat

Door op deze knop te drukken, kunt u een bodyfat (vetmeting) doen. Houdt hiervoor de sensoren (metalen plaatjes) op het stuur met beide handen vast.

De meting neemt ongeveer 35 sec in beslag. Na de meting geeft de computer uw vetpercentage weer. De berekening wordt gemaakt aan de hand van uw leeftijd, gewicht, lengte en geslacht, dus let hierop bij het invoeren.

Let op: De meting is slechts een indicatie. Voor een precieze meting kunt u het beste terecht bij een professional.

Up

Druk op deze knop om naar een volgend programma te gaan, of om een instelling aan te passen.

Tijdens een programma kunt u met deze knop de weerstand verhogen.

Down

Druk op deze knop om naar een volgend programma te gaan, of om een instelling aan te passen. Tijdens een programma kunt u met deze knop de weerstand verlagen.

Hartslag

U kunt uw hartslag op 2 manieren meten.

1. Borstband

De hartslagmeting met de borstband is het meest accuraat. U heeft een constante weergave van de hartslag en u hoeft hiervoor geen sensoren vast te houden. De borstband geeft een digitaal signaal aan de ontvanger die in de computer zit ingebouwd. Dit werkt dus draadloos.

Zorg ervoor dat u de binnenkant van de borstband bevochtigt en gebruik deze bij voorkeur op de blote huid.

2. Sensoren

U kunt uw hartslag ook meten met de sensoren op de handvatten. Houdt deze met beide handen vast voor de meting.

Slaapstand computer

Wanneer er 4 minuten geen programma actief is, of de computer 4 minuten niet gebruikt wordt, vervalt deze in een slaapstand. Het computerscherm schakelt zichzelf dan uit voor energiebesparing. Druk op een willekeurige knop om het scherm weer te activeren.

Weergave computerscherm

Tijdens een programma valt er het volgende af te lezen op het computerscherm:

Weergave programma

Het programma wordt weergegeven in verschillende kolommen. Hoe hoger de kolom is hoe zwaarder de weerstand. In totaal zijn er 10 kolommen met een maximale weerstand van 16 per kolom. Tijdens het programma knippert de kolom waaraan u bezig bent, zodat u kunt zien hoever in het programma u zit en wat u nog te wachten staat.

Time

Geeft de trainingstijd weer. Wanneer u geen tijd heeft ingesteld zal deze optellen. Wanneer u wel een tijd heeft ingesteld zal deze aftellen.

Distance

Geeft de afgelegde of de nog af te leggen afstand weer

R.P.M./Watt

RPM: Geeft het aantal omwentelingen dat u maakt per minuut weer.

Watt: Geeft het wattage weer wat u ontwikkelt tijdens het fietsen.

Speed (snelheid)

Hier ziet u de weergave van de snelheid in Kilometer per uur (weergegeven als KM/H)

Calories

Geeft het aantal verbruikte of de nog te verbruiken (wanneer ingesteld) calorieën weer.

PULSE (Hartslag)

Pulse: Geeft uw hartslag per minuut weer. Houdt voor weergave van de hartslag de sensoren vast, of gebruik de borstband.

(Houdt er rekening mee dat de weergegeven hartslag kan afwijken van uw daadwerkelijke hartslag.)

Level

Geeft de trainingsintensiteit weer van level 1 t/m 16.

Programma's

Manueel programma (manual P-1)

Stap 1

Ga naar programma 1 m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op enter.

Stap 2

U ziet nu het tijdscherm knippen. Bepaal de gewenste trainingstijd m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op ENTER.

Stap 3

U ziet nu het distance scherm knippen (afstand). Bepaal de gewenste afstand m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op ENTER. Wanneer u alleen de tijd wilt instellen, druk dan na het instellen van de tijd op START om de training te beginnen.

Stap 4

Vervolgens begint het calorie verbruik scherm te knippen. Gebruik wederom de UP/DOWN knop om het gewenste calorieverbruik in te stellen en druk op ENTER.

Stap 5

Als laatste kunt u uw hartslag instellen. Stel uw hartslag in door gebruik te maken van de UP/DOWN knop en druk op START om het programma te beginnen.

Voorgeprogrammeerde programma's (P 2 t/m 13)

Bij een voorgeprogrammeerd programma zijn de weerstanden al voor u ingesteld. Wanneer u met de up en of down knop naar een programma gaat, kunt u het verloop van het programma zien. Hoe hoger de kolom, hoe hoger de weerstand. Tijdens het programma kunt u de weerstand met de UP en DOWN knop verhogen of verlagen. Om te wisselen van programma., druk dan eerst op stop en ga vervolgens met de up/down toetsen naar het gewenste programma.

Instellen voorgeprogrammeerd programma:

Stap 1

Ga naar een van de programma's m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op enter.

Stap 2

U ziet nu het tijdscherm knippen. Bepaal de gewenste trainingstijd m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op ENTER.

Stap 3

U ziet nu het distance scherm knippen (afstand). Bepaal de gewenste afstand m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op ENTER. Wanneer u alleen de tijd wilt instellen, druk dan na het instellen van de tijd op START om de training te beginnen.

Stap 4

Vervolgens begint het calorieverbruik scherm te knippen. Gebruik wederom de UP/DOWN knop om het gewenste calorieverbruik in te stellen en druk op ENTER.

Stap 5

Druk vervolgens op START om het programma te beginnen.

User programma (programma 14 t/m 17)

Wanneer u voor een User programma kiest, kunt u uw eigen programma en dus training maken. Elke kolom kunt u op voorhand afzonderlijk van elkaar instellen op weerstand. In totaal kunt u 10 kolommen instellen met een maximale weerstand van 16. In totaal zijn er 4 verschillende User programma's en kunt u dus 4 eigen programma's maken.

Stap 1

Ga naar een van de User m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op enter.

Stap 2

Kies uit U1 t/m U4 wat staat voor User (gebruiker) Doe dat met behulp van de UP of DOWN knop en bevestig met enter.

Stap 3

U ziet nu het tijd scherm knipperen. Bepaal de gewenste trainingstijd m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op ENTER.

Stap 4

U ziet nu het distance scherm knipperen (afstand). Bepaal de gewenste afstand m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op ENTER. Wanneer u alleen de tijd wilt instellen, druk dan na het instellen van de tijd op START om de training te beginnen.

Stap 5

Vervolgens begint het calorieverbruik scherm te knipperen. Gebruik wederom de UP/DOWN knop om het gewenste calorieverbruik in te stellen en druk op ENTER.

Stap 6

Druk vervolgens op START om het programma te beginnen. Tijdens het programma kunt u de weerstand verhogen of verlagen door de UP en DOWN knop te gebruiken. U maakt op deze manier dus uw eigen programma. De computer slaat vervolgens het programma op zodat u volgende keer het zelfgemaakte programma nogmaals kunt doen.

De "procenten" programma's (programma 18 t/m 23)

55 %, 65%, 75% en 85% programma's zijn programma's gericht op hartslagtraining. De percentages zijn namelijk percentages van uw maximale hartslag. De computer rekt aan de hand van uw leeftijd uw maximale hartslag uit. Het enige dat u hoeft te doen is dus het invullen van uw leeftijd.

Voorbeeld:

U bent 40 jaar en kiest voor het 65% programma. Hierbij hoort de volgende berekening:
 $220 - \text{leeftijd} * 60\%$

Voor een 40-jarige ziet dat er dus als volgt uit:

$$220 - 40 = 180 * 65\% = 117$$

De hartslag die gehandhaafd wordt wanneer u als 40-jarige voor het 60% programma kiest, is dus 117.



Het programma zorgt er in dit geval dus voor dat uw hartslag gehandhaafd blijft op.
Wanneer de afwijking van uw hartslag groter is dan 5 slagen van uw ingestelde hartslag dan zal de computer de weerstand aanpassen om uw hartslag terug in uw trainingszone te krijgen.
LET OP: Voor dit programma dient u uw hartslagband om te hebben.

55% programma: Hersteltraining/vetverbranding

Stap 1

Ga naar 55% m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op enter.

Stap 2

Voer uw leeftijd in m.b.v. de UP en DOWN knop en bevestig met enter.

Stap 3

Druk op start om het programma te beginnen.

65% programma: Hersteltraining/vetverbranding

Stap 1

Ga naar 65% m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op enter.

Stap 2

Voer uw leeftijd in m.b.v. de UP en DOWN knop en bevestig met enter.

Stap 3

Druk op start om het programma te beginnen.

75% programma: Vetverbranding/conditieverbetering

Stap 1

Ga naar 75% m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op enter.

Stap 2

Voer uw leeftijd in m.b.v. de UP en DOWN knop en bevestig met enter.

85% programma: Intensieve conditietraining/prestatieverbetering

Stap 1

Ga naar 85% m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op enter.

Stap 2

Voer uw leeftijd in m.b.v. de UP en DOWN knop en bevestig met enter.

Doelhartslag programma (Programma 22)

THR staat voor Target Heart Rate (doelhartslag)

U kunt bij dit programma uw hartslagdoel instellen, waarna de computer d.m.v. het aanpassen van de weerstand zorgt voor handhaving van de ingestelde hartslag.

Stap 1

Ga m.b.v. de UP/DOWN toetsen naar het T.H.R. programma en druk op ENTER.

Stap 2

Voer uw doelhartslag in

Stap 3

Druk op START om de training te beginnen.

Wattage (programma 23)

Wanneer u voor het wattage programma kiest, zorgt de computer ervoor dat het door u ingestelde wattage gehandhaafd blijft. Wanneer u bijvoorbeeld 120 Watt ingesteld, zal de computer de weerstand verhogen als u heel langzaam fietst om toch 120 Watt te halen.

Wanneer u heel snel fietst en teveel watt ontwikkelt, brengt de computer de weerstand naar



beneden waardoor u ook minder watt ontwikkelt.

Stap 1

Ga m.b.v. de UP/DOWN toetsen naar het Watt programma en druk op ENTER.

Stap 2

U ziet nu het tijd scherm knipperen. Bepaal de gewenste trainingstijd m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op ENTER.

Stap 3

U ziet nu het distance scherm knipperen (afstand). Bepaal de gewenste afstand m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op ENTER. Wanneer u alleen de tijd wilt instellen, druk dan na het instellen van de tijd op START om de training te beginnen.

Stap 4

Stel het wattage in en druk op Enter.

Stap 5

Vervolgens begint het calorie verbruik scherm te knipperen. Gebruik wederom de UP/DOWN knop om het gewenste calorieverbruik in te stellen en druk op ENTER.

Stap 6

Als laatste kunt u uw hartslag instellen. Stel uw hartslag in door gebruik te maken van de UP/DOWN knop en druk op START om het programma te beginnen.

Bodyfat (programma 24)

Met dit programma kunt u uw bodyfat meten. (Zie pagina 2)