

Gebruiksaanwijzing



PROTEUS

PEC-2055

Computer knoppen

UP/DOWN

- A.** In het standaardmenu kunt u op de UP/DOWN knop drukken om een programma te selecteren uit het MANUAL programma, de voorgeprogrammeerde programma's 2-10 of de HEART RATE CONTROL programma's 11 & 12. Het programmaprofiel van de programma's 1-10 geeft het verloop van de weerstand aan.
- B.** Tijdens het instellen van een programma kunt u de knoppen gebruiken om vooraf een trainingstijd in te stellen, of uw leeftijd in te stellen bij de HEART RATE CONTROL programma's 11 en 12.
- C.** Tijdens het trainen kunt u de UP/DOWN knoppen indrukken om de weerstand (LEVEL) te verhogen/verlagen.

ENTER

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

START/PAUSE

- A.** Druk op de START/PAUSE knop om een programma te starten.
- B.** Tijdens het trainen kunt u de START/PAUSE knop indrukken om het programma te pauzeren. Wanneer u nogmaals op de START/PAUSE knop drukt, zal het programma weer geactiveerd worden en de verschillende gegevens weer gaan lopen.
- C.** Wanneer u de START/PAUSE knop een paar seconden ingedrukt houdt, wist u alle gegevens van het scherm en keert u terug naar het standaardmenu.

MODE

Tijdens het trainen kunt u op de MODE knop drukken om de tijd (TIME), snelheid (SPEED), afgelegde afstand (DISTANCE), aantal verbrande calorieën (CALORIES) of hartslag (PULSE) weer te geven.

De computerschermen

Links en rechts van het grote LCD scherm zijn de programmaprofielen afgebeeld. Het profiel van elk programma geeft het verloop van de weerstand weer. Tijdens de voorgeprogrammeerde programma's wordt de weerstand automatisch verhoogd/verlaagd aan de hand van het geselecteerde programma.

Op het grote LCD scherm wordt het programmaprofiel weergegeven met bovenaan het scherm de naam van het geselecteerde programma. Het knipperend segment van het programma geeft tijdens het trainen aan waar u zich in het programma bevindt. Indien u gebruik maakt van batterijen en deze bijna leeg zijn, zal de computer dit aangeven door een symbool weer te geven met de tekst 'LOW BATT'.

Op het kleine LCD scherm wordt tijdens het trainen de tijd (TIME), snelheid (SPEED), afgelegde afstand (DISTANCE), aantal verbrande calorieën (CALORIES) of hartslag (PULSE) weergegeven. U kunt tijdens het trainen op de MODE knop drukken om langs de verschillende gegevens te lopen. Bij het instellen van de HEART RATE CONTROL programma's 11 en 12 wordt gevraagd om uw leeftijd (AGE) in te voeren. Tijdens deze programma's kunt u op de MODE knop drukken om uw doelhartslag (TARGET HR) te bekijken.

Let op: Uw hartslag wordt alleen weergegeven indien u de ingebouwde hartslagsensoren vasthoudt, of een borstband draagt.

Het selecteren en instellen van de trainingsprogramma's

Het MANUAL programma

Tijdens het MANUAL programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd/verlaagd; u kunt gedurende het trainen handmatig de weerstand aanpassen. U kunt desgewenst vooraf een trainingstijd instellen.

1. Druk in het standaardmenu op de START/PAUSE knop om direct te beginnen met trainen of druk op de ENTER knop een trainingstijd in te stellen.
2. Nadat u op de ENTER knop gedrukt heeft, zal 0:00 op het kleine LCD scherm worden weergegeven en kunt u een trainingstijd instellen m.b.v. de UP/DOWN knoppen. De trainingstijd is instelbaar van 5:00-99:00.
3. Wanneer de gewenste trainingstijd wordt weergegeven, kunt u op de START/PAUSE knop om het MANUAL programma te starten. De tijd zal automatisch worden afgeteld.
4. U kunt de weerstand handmatig aanpassen m.b.v. de UP/DOWN knoppen.

De voorgeprogrammeerde programma's P2-P10

Programma's P2 tot en met P10 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 knoppen.

1. Gebruik in het standaardmenu de UP/DOWN knoppen om langs de verschillende programma's te lopen.
2. Wanneer het gewenste programma wordt weergegeven, kunt u op de START/PAUSE knop drukken om het programma direct te starten of op de ENTER knop drukken om een trainingstijd in te stellen.
3. Nadat u op de ENTER knop heeft gedrukt, zal 0:00 op het kleine LCD scherm worden weergegeven en kunt u een trainingstijd instellen m.b.v. de UP/DOWN knoppen. De trainingstijd is instelbaar van 5:00-99:00.
4. Wanneer de gewenste trainingstijd wordt weergegeven, kunt u op de START/PAUSE knop om het geselecteerde programma te starten. De tijd zal automatisch worden afgeteld.
5. U kunt tijdens het programma de weerstand handmatig aanpassen m.b.v. de UP/DOWN knoppen.

De Heart Rate Control programma's P11 & P12

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 TARGET HEART RATE te houden: wanneer uw huidige hartslag onder de TARGET HEART RATE ligt, zal de computer de weerstand geleidelijk verhogen. Aan de andere kant 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.

Het 60% HRC programma is geschikt voor hersteltraining/vetverbranding en het 85% HRC programma voor conditietraining/prestatieverbetering

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

H.R.C. Programma 11: Target Heart Rate= 60% * maximale hartslag

H.R.C. Programma 12: Target Heart Rate= 85% * maximale hartslag

(Uw maximale hartslag= 220 – uw leeftijd)

Let op: tijdens programma 11 en 12 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.

1. Gebruik in het standaardmenu de UP/DOWN knoppen om programma 11 of 12 te selecteren.
2. Wanneer het gewenste programma wordt weergegeven, dient u op de ENTER knop te drukken.
3. U kunt nu een trainingstijd instellen. Stel deze in m.b.v. de UP/DOWN knoppen en druk op de ENTER knop zodra de gewenste trainingstijd wordt weergegeven.
4. Vervolgens dient u uw leeftijd in te stellen. Stel uw leeftijd in m.b.v. de UP/DOWN knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
5. Druk tenslotte op de START/PAUSE knop om het programma te starten.

Tijdens de programma's

- kunt u op elk moment de weerstand verhogen/verlagen m.b.v. de UP/DOWN knoppen
- kunt u het programma pauzeren door op de START/PAUSE knop te drukken
- kunt u het programma weer activeren door nogmaals op de START/STOP knop te drukken
- kunt u de verschillende trainingsgegevens bekijken door op de MODE knop te drukken
- kunt u alle gegevens van het scherm wissen door de START/PAUSE knop ingedrukt te houden

Het aanpassen van het LCD contrast

Het contrast van het scherm kan indien gewenst worden aangepast. Houd in het standaardmenu de ENTER en UP knop voor langer dan 2 seconden ingedrukt. Hierna kunt u het contrast aanpassen. Gebruik de UP en DOWN knoppen om het contrast naar wens in te stellen. Wanneer het gewenste contrast wordt weergegeven kunt u op de START/STOP om het ingestelde contrast te bevestigen.