

PROTEUS PEC 3250 Trainingsmonitor

INTRODUCTIE

Uw fiets beschikt over een programmeerbare computer om u te helpen en te motiveren bij het bereiken van uw fitness doelen. Deze computer beschikt over verscheidene programma's om u te helpen bij het bereiken van uw fitness doelen. Kies het programma dat u wilt, stel de tijd in en begin met trainen.

➤ Raadpleeg altijd uw arts voordat begint met een trainingsprogramma. Indien u medicijnen gebruikt die invloed hebben op uw hartslag, is het advies van een arts uiterst belangrijk.

FUNCTIES EN WERKINGEN

TIJD

Laat uw getrainde tijd zien in minuten en seconden. Uw computer zal automatisch tellen van 0:00 – 99:59 in 1 seconde intervallen. U kunt uw computer ook instellen dat deze af gaat tellen vanaf een waarde m.b.v.de UP en DOWN knoppen. Indien u door gaat met trainen wanneer de tijd 0:00 heeft bereikt, zal de computer beginnen met tellen vanaf de ingestelde tijd. Bijvoorbeeld, wanneer u de computer heeft ingesteld op 30 minuten en de computer heeft 0:00 bereikt, zal de computer stoppen na 4 seconden van inactiviteit en zal weer beginnen met tellen wanneer u de training hervat.

SNELHEID

Geeft uw snelheid weer in mijlen/km per uur.

AFSTAND

Geeft de gefietste afstand weer gedurende elke training tot een maximum van 99,9 mijlen/km. De afstand zal worden weergegeven in honderden van een mijl/km totdat u 10 mijlen/km bereikt. Daarna zal de afstand worden weergegeven in tienden van een mijl/km.

CALORIEN

Uw computer zal het aantal geschatte verbrande calorieën weergeven gedurende de hele training. De calorieverbranding op uw computer is gebaseerd op realistische verwachtingen. Alhoewel, uw computer is niet individueel programmeerbaar voor alle mogelijke variabelen zodat deze nauwkeurig het aantal verbrande calorieën weergeeft.

LEEFTIJD

U kunt uw leeftijd instellen van 16 tot 99 jaar wanneer u programma 11 tot programma 12 kiest. De standaard leeftijd is 25 jaar.

HARTSLAG

Uw computer geeft uw hartslag weer in slagen per minuut gedurende de training. Na uw training zal de computer uw gemiddelde hartslag weergeven over de hele training.

KORTE HANDLEIDING

MODE

Gebruik deze om de functies van TIJD, SNELHEID, AFSTAND, CALORIEN, LEEFTIJD, TARGET HARTSLAG en HARTSLAG.

ENTER

Gebruik deze om de gekozen functie in te stellen. (Gedurende de STOP mode, drukt u de enter knop in om de TIJD of AFSTAND in te stellen.)

START/STOP

Gebruik deze om te beginnen of stoppen met trainen. (Door deze knop 2 seconden ingedrukt te houden gaan alle waarden weer naar nul.)

UP

Gebruik deze om de waarden te verhogen. TIJD en AFSTAND.

DOWN

Gebruik deze om de waarden te verlagen. TIJD en AFSTAND.

BEELDEN VAN DE PROGRAMMA'S

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

INSTRUCTIES

STAP 1. Druk op de START/STOP knop voor 2 seconden om alle waarden te herstellen naar nul.

STAP 2. Druk op de UP en DOWN knop om de gewenste Heart rate programma te kiezen (programma 11 of 12.)

STAP 3. Druk op ENTER voor de TIJD mode. Druk op UP of DOWN om de TIJD in te stellen.

STAP 4. Druk op ENTER voor de LEEFTIJD mode. Druk op UP of DOWN om de LEEFTIJD in te stellen.

STAP 5. U kunt beginnen met trainen.

HET GEBRUIKEN VAN DE PROGRAMMA'S

PROGRAMMA 1-10

STAP 1.

Houd START/STOP knop 3 seconden ingedrukt. Dit zal alle andere gekozen functies wissen.

STAP 2.

Druk vervolgens op de UP en DOWN knoppen om naar het gewenste programma te gaan. Toets de ENTER knop in. Het programma zal worden weergegeven op het LCD scherm.

STAP 3.

De TIJD kan nu ingesteld worden. Gebruik de UP en DOWN knoppen om de gewenste TIJD in te stellen.

STAP 4.

Druk op de START knop om te beginnen met trainen. (Indien u wilt stoppen met het programma kunt u op ENTER drukken.) Wanneer U begint met trainen zal uw trainingsinterval knipperen. U kunt de weerstand ook verlagen/verhogen m.b.v. de UP en DOWN knoppen. Om tijdens de training te stoppen kunt u op STOP drukken en om deze weer te hervatten op de START knop.

PROGRAMMA 11 & 12

Deze unieke programma's stellen de monitor in staat om de weerstand bij te stellen volgens uw hartslag. Houdt de hartslag handvaten stevig vast. Wanneer uw huidige hartslag hoger is dan de 'Target' hartslag zal de computer de weerstand automatisch verlagen. Wanneer uw huidige hartslag lager is dan de 'Target' hartslag zal het de weerstand automatisch verhogen.

PROGRAMMA 11: 60% van max. hartslag.

PROGRAMMA 12: 85% van max. hartslag

-formule max. hartslag = 220 - uw leeftijd

LCD DISPLAY BESCHRIJVING EN FUNCTIES (KLEINE SCHERM)

TIJD: Druk op de MODE knop totdat het pijltje de TIJD functie aanwijst. Wanneer de TIJD niet ingesteld wordt, loopt deze van 0:00 naar 99:59 met intervallen van 1 seconde.

Het instellen van de TIJD:

Stap 1: Druk op de ENTER knop om de TIJD in te stellen. Gebruik de UP en DOWN toetsen om de gewenste TIJD in te stellen, van 05:00 – 99:00.

Stap 2: Druk op START om te beginnen. Wanneer de training afgelopen is zal de computer 12 seconden lang gaan piepen. Om het geluid te stoppen kunt u op een willekeurige knop drukken.

SNELHEID: Druk op de MODE knop totdat het pijltje de SNELHEID aanwijst. Deze zal uw huidige SNELHEID weergeven. De display waarde zal elke 2-3 seconden vernieuwd worden.

AFSTAND: Druk op de MODE knop totdat het pijltje de AFSTAND aanwijst. De computer zal gaan tellen in 0.1km of mijlen. Wanneer de 999 is bereikt, zal de computer opnieuw gaan tellen vanaf 0.

CALORIEN: Druk op de MODE knop totdat het pijltje de CALORIEN functie aanwijst. De computer zal gaan tellen in 0.1 eenheden. Wanneer de 999 is bereikt, zal de computer opnieuw gaan tellen vanaf 0.

LEEFTIJD: Druk gedurende de STOP mode op de MODE knop totdat het pijltje de LEEFTIJD aanwijst. De standaard leeftijd is ingesteld op 25.

Stap 1: Druk op de ENTER knop om naar het instellen van de leeftijd te gaan. Gebruik de UP en DOWN knoppen om uw LEEFTIJD in te stellen. Het schermje zal gaan knipperen. Druk ENTER om naar een andere functie te gaan of START om te beginnen met trainen.

Scan: De gebruiker moet eerst handmatig door alle functies heen scannen voordat de computer automatisch de scan mode start.

Pulse: Druk op de MODE knop totdat het pijltje de PULSE functie aanwijst. Het display zal uw huidige hartslag weergeven in slagen per minuut. Het getal zal worden weergegeven nadat er 4 stabiele hartslag signalen worden ontvangen. Bij elk hartslag signaal zal er een symbool knipperen. Wanneer er voor 8 seconden geen signaal wordt ontvangen zal de computer de functie automatisch afsluiten. Druk op START om de functie te herstarten.

LCD contrast

Het contrast van het scherm kan worden aangepast d.m.v de volgende stappen. Houd de ENTER en UP knop voor langer dan 2 seconden ingedrukt tijdens de STOP mode. Hierna kunt u het contrast aanpassen. Druk op de UP en DOWN knoppen om het contrast aan te passen. Druk op START/STOP om het gekozen contrast te bevestigen. Er zijn 16 contrast niveaus