

Gebruiksaanwijzing

Proteus PEC-3220

Functieknoppen

RECOVERY

Druk de RECOVERY knop in aan het einde van een training: de computer zal vervolgens uw conditie testen aan de hand van het meten van uw herstelhartslag. Tijdens de meting dient u de hartslagsensoren met beide handen vast te houden.

BODYFAT

Hiermee start u het BODYFAT programma. Tijdens dit programma meet de computer uw lichaamsvetpercentage. Tijdens de meting dient u de hartslagsensoren met beide handen vast te houden. Na de meting zal uw lichaamsvetpercentage op het scherm worden weergegeven.

SET

Met behulp van de SET knop kunt u elke functiewaarde instellen; met een druk op de SET knop wordt de functiewaarde verhoogd. U kunt ook de datum en tijd instellen met behulp van de SET knop. Wanneer u een waarde wilt wijzigen, dient u op de SET knop te drukken totdat de juiste waarde wordt weergegeven.

MODE

Tijdens het instellen van een programma kunt u de MODE knop gebruiken om een ingestelde waarde te bevestigen. Indien u een functie niet wilt instellen, kunt u simpelweg op de MODE knop drukken om de volgende functie te selecteren. Tijdens het trainen kunt u op de MODE knop drukken om elke functie op het hoofdscherm weer te geven. Wanneer u de MODE knop langer dan 2 seconden ingedrukt houdt, wist u alle gegevens. (Wanneer de batterijen vervangen worden zullen alle gegevens automatisch gewist worden).

WEERSTANDSKNOP

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

Funcities

RPM

Geeft het aantal omwentelingen per minuut weer (Revolutions Per Minute).

SPEED

Geeft de huidige trainingssnelheid weer in km per uur, met een maximum snelheid van 99km per uur.

TIME

Geeft de trainingstijd weer van 00:00 tot 99:59. U kunt van tevoren een trainingstijd instellen met behulp van de SET knop. Zodra de ingestelde trainingstijd verstreken is, zal de tijd automatisch weer oplopen en zal de computer 8 seconden lang een alarmsignaal afgeven.

DISTANCE

Geeft tijdens het trainen de afgelegde afstand weer vanaf 0,00 KM tot max. 99,99KM. U kunt van tevoren een afstand instellen die u wenst af te leggen tijdens de training. Dit doet u met behulp van de SET knop. Zodra de ingestelde afstand bereikt is, zal de afstand automatisch weer oplopen en zal de computer 8 seconden lang een alarmsignaal afgeven.

CALORIES

Geeft het aantal calorieën aan dat u tijdens het trainen verbrandt, van 0 cal tot een maximum van 9.999 cal. U kunt van tevoren een hoeveelheid calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Dit doet u met behulp van de SET knop. (Deze gegevens zijn een schatting om de verschillende trainingen te kunnen vergelijken en dienen niet gebruikt te worden voor medische doeleinden).

PULSE

Tijdens het trainen kunt u uw hartslag laten meten en deze weergeven op het scherm, onder PULSE. Om uw hartslag te laten meten dient u de hartslagsensoren met beide handen vast te houden.

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 uw hartslag status 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 uw conditie te verbeteren.

Werkingsinstructies

Wanneer u de stroom heeft aangesloten of de batterijen geplaatst heeft, zal de computer geactiveerd worden. U dient nu eerst de datum en vervolgens de tijd in te stellen.

Stel eerst het jaar in met behulp van de SET knop; met een druk op de SET knop worden de waarden verhoogd. Druk op de SET knop totdat het juiste jaar op het scherm staat en druk op de MODE knop om het ingestelde jaartal te bevestigen. Stel vervolgens op dezelfde manier de maand, dag en tijd in met behulp van de SET en MODE knop.

Wanneer u de datum en tijd heeft ingevoerd, kunt u uw persoonlijke gegevens invoeren. Deze kunnen worden opgeslagen onder P1 t/m P9. Selecteer een ID uit P1 t/m P9 met behulp van de SET knop en druk op de MODE knop om uw keuze te bevestigen. Hierna kunt u uw persoonlijke gegevens invoeren: *man of vrouw (aangegeven met een symbool)*, *uw leeftijd (age)*, *lengte (height)* en *gewicht (weight)*. Stel deze waarden in met behulp van de SET knop en druk telkens op de MODE knop om de ingestelde waarden te bevestigen. Uw gegevens zullen in het geheugen worden opgeslagen onder het door u geselecteerde ID (P1-P9). De eerstvolgende keer dat u gaat trainen hoeft u uw persoonlijke gegevens dus niet opnieuw in te voeren en dient u alleen de ID (P1-P9) te selecteren.

Wanneer u begint met fietsen, zal de computer automatisch beginnen te tellen. Tijdens het trainen kunt u de verschillende functies op het grote scherm laten weergeven door op de MODE knop te drukken. De weerstand kunt u op elk moment aanpassen door aan de weerstandsknop te draaien. Aan het eind van de training kunt u uw conditie testen door op de RECOVERY knop te drukken en de hartslagsensoren met beide handen vast te houden. De conditietest duurt een minuut; hierna zal het resultaat op het scherm worden weergegeven. Zodra deze voorbij is, zal de computer op het LCD scherm uw hartslag status weergeven met een graad van F1 tot F6: F1 is het beste resultaat; F6 het slechtste resultaat.

NB.

1. Indien de computer langer dan 4 minuten geen signaal ontvangt, zal het scherm zichzelf automatisch uitschakelen; alle gegevens zullen bewaard blijven. U kunt op de MODE knop drukken of starten met trainen om de computer weer te activeren.
2. Indien de gegevens op het scherm niet volledig worden weergegeven, kunt u proberen om de batterijen verwijderen en opnieuw plaatsen.
3. Batterijen gegevens: 1,5V UM-3 of 2 AA batterijen.