

Gebruiksaanwijzing



Proteus PEC-3425

Gemaakt door:

HELISPORTS
INTERNATIONAL

1. Het plaatsen van de batterijen

De computer van de PEC-3425 werkt met behulp van batterijen. Plaats de batterijen in het compartiment achter de computer en sluit deze weer af. De computer zal worden geactiveerd wanneer u op een knop drukt en automatisch naar de stand-by modus gaan wanneer de hometrainer niet in gebruik is.

Wanneer de batterijen vervangen worden of u de batterijen verwijdt en opnieuw plaatst, zullen alle gegevens automatisch gewist worden.

2. Het instellen van de datum en tijd

Nadat u de batterijen geplaatst heeft, dient u een datum en tijd in te stellen. Stel eerst het jaar (Y) in met behulp van de SET knop; met een druk op de SET knop worden de gegevens verhoogd. Druk op de SET knop totdat het juiste jaartal op het scherm staat en druk op de MODE knop om het ingestelde jaartal te bevestigen. Stel vervolgens op dezelfde manier de maand (M), dag (D) en tijd in met behulp van de SET en MODE knop.

Wanneer de hometrainer niet in gebruik is, zal het computerscherm in de stand-by modus de datum en tijd weergeven. Indien u de datum/tijd wilt aanpassen, kunt u de MODE knop lang ingedrukt houden, waarna u de datum/tijd kunt aanpassen.

3. Het selecteren/instellen van een USER P1-P9

Nadat 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)
- gewicht (weight)

Stel elk van deze gegevens in met behulp van de SET knop en druk telkens op de MODE knop om de ingestelde gegevens te bevestigen. Uw gegevens zullen in het geheugen worden opgeslagen onder het door u geselecteerde USER (P1-P9). Na het instellen van de gegevens kunt u beginnen met trainen.

Wanneer u van USER wenst te veranderen, dient u de MODE knop lang ingedrukt te houden, waarna het scherm gewist wordt en u weer een datum/tijd kunt instellen. Bevestig de datum en tijd door telkens op de MODE knop te drukken. Na het bevestigen van de datum/tijd kunt u weer een USER selecteren uit P1 t/m P9. Gebruik hiervoor weer de SET knop om P1-P9 te selecteren en de MODE knop om uw keuze te bevestigen. Stel hierna elk gegeven in met behulp van de SET en MODE knop zoals hierboven beschreven.

Let op: door de USER in te stellen kan de computer een betere schatting maken van het aantal calorieën, maar dit blijft slechts een schatting.

4. *Het vooraf instellen van trainingsgegevens (TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE)*

U kunt, voordat u begint met trainen, vooraf enkele trainingsgegevens instellen. Dit zijn de trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE), aantal calorieën (CALORIES) en een maximale hartslag dat u niet wilt overschrijden tijdens het trainen (aangegeven bij PULSE).

- A.** Selecteer het gegeven dat u vooraf wilt instellen met behulp van de MODE knop. Wanneer een gegeven geselecteerd is, zal deze knipperen,
 - B.** Stel het geselecteerde gegeven in met behulp van de SET knop. Door op de SET knop te drukken wordt de waarde van het gegeven verhoogd; druk op de SET knop totdat het gegeven op de gewenste waarde staat en druk op de MODE knop om het ingestelde gegeven te bevestigen.
 - C.** Hierna zal het volgende gegeven knipperen.
 - D.** Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u beginnen met trainen.
- Indien u vooraf een gegeven uit TIME, DISTANCE, CALORIES heeft ingesteld, zal deze tijdens het trainen aflopen vanaf de ingestelde waarde. De overige gegevens zullen automatisch worden bijgehouden.
 - Indien u vooraf PULSE heeft ingesteld, zal de computer tijdens het trainen een piepsignaal afgeven wanneer u deze ingestelde hartslag overschrijdt.
 - Wanneer u de eerstvolgende keer gaat trainen, kunt u bovenstaande stappen herhalen om vooraf TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE in te stellen.
 - Wanneer u een gegeven op 0 wilt zetten, kunt u deze selecteren met behulp van de MODE knop en op de SET knop drukken totdat deze op 0 staat.

5. *Het aanpassen van de weerstand*

U kunt tijdens het trainen de weerstand verhogen en verlagen door aan de TENSION CONTROL knop te draaien. De weerstand is in te stellen in 8 verschillende niveaus, waarbij niveau 1 de lichtste stand is en niveau 8 de zwaarste stand is.

6. *Het meten van uw hartslag*

U kunt uw hartslag meten tijdens het trainen door beide ingebouwde sensoren met beide handpalmen vast te houden. Uw hartslag zal op het computerscherm bij PULSE worden aangegeven.

7. *Het aflezen van het computerscherm (RPM, SPEED, TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE)*

Tijdens het trainen worden allerlei trainingsgegevens op een rij weergegeven onderaan het computerscherm. U kunt op de MODE knop drukken om een gegeven op het grotere scherm weer te geven, zodat het gegeven groter wordt afgebeeld. Wanneer u nogmaals op de MODE knop drukt, zal het SCAN icoon worden weergegeven, waarbij de computer automatisch elk gegeven om de paar seconden groter zal afbeelden.

Op de volgende pagina vindt u alle trainingsgegevens die de computer weergeeft tijdens het trainen op een rij.

RPM

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

SPEED

Geeft de huidige trainingssnelheid weer in aantal km per uur.

TIME

Geeft de trainingstijd weer van 00:00 tot 99:59. U kunt vooraf een trainingstijd instellen. Zodra de ingestelde trainingstijd verstreken is, zal de tijd automatisch weer oplopen en zal de computer 8 seconden lang een alarmsignaal afgeven om aan te geven dat de vooraf ingestelde trainingstijd verstreken is.

DISTANCE

Geeft tijdens het trainen de afgelegde afstand weer vanaf 0,00 KM tot max. 99,99KM. U kunt vooraf een afstand instellen die u wenst af te leggen tijdens de training. Zodra de ingestelde afstand bereikt is, zal de afstand automatisch weer oplopen en zal de computer 8 seconden lang een alarmsignaal afgeven om aan te geven dat u de vooraf ingestelde afstand al afgelegd heeft.

CALORIES

Geeft het aantal calorieën aan dat u tijdens het trainen verbrandt, van 0 cal tot een maximum van 9.999 cal. U kunt vooraf een hoeveelheid calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Wanneer het ingestelde aantal calorieën verbrand is, zal de computer een piepsignaal afgeven. **Let op:** deze gegevens zijn een schatting 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. **Let op:** het meten van uw hartslag via deze sensoren geeft een schatting en dient niet gebruikt te worden voor medische doeleinden.

8. Knopfuncties op een rij

TENSION CONTROL KNOP

U kunt de weerstand verhogen/verlagen door aan de TENSION CONTROL knop te draaien.

BODYFAT

Hiermee start u het BODYFAT programma. Tijdens dit programma meet de computer uw lichaamsvetpercentage en BMI. Het BODY FAT programma maakt gebruik van de gegevens die u vooraf heeft ingesteld onder P1-P9. Na het indrukken van de BODYFAT knop zal de computer kort de USER weergeven die actief is. Houd na het indrukken van de BODYFAT knop beide hartslagsensoren vast met beide handpalmen. Na enkele seconden zal uw lichaamsvetpercentage op het scherm worden weergegeven samen met uw BMI. **Let op:** de meting geeft slechts een schatting en dient niet gebruikt te worden voor medische doeleinden.

SET

Met behulp van de SET knop kunt u een gegeven instellen; met een druk op de SET knop wordt de waarde verhoogd. Wanneer u de knop lang ingedrukt houdt, wordt de waarde sneller verhoogd.

MODE

Tijdens het instellen van gegevens kunt u de MODE knop gebruiken om de ingestelde waarde te bevestigen. Indien u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de MODE knop drukken om het volgende gegeven te selecteren.

Tijdens het trainen kunt u op de MODE knop drukken om elk trainingsgegeven op het hoofdscherm weer te geven. Wanneer u nogmaals op de MODE knop drukt, zal het SCAN icoon worden weergegeven, waarbij de computer automatisch elk gegeven om de paar seconden groter zal afbeelden.

Wanneer u de MODE knop langer dan 2 seconden ingedrukt houdt, wist u alle gegevens, waarna u weer een datum/tijd en USER P1-P9 kunt selecteren en instellen

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.

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 computerscherm uw hartslag status weergeven met een graad van F1 tot F6: F1 is het beste resultaat; F6 het slechtste resultaat.

Let op: de meting geeft slechts een schatting en dient niet gebruikt te worden voor medische doeleinden.

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 met de computer weer te activeren.
2. Indien de gegevens op het scherm niet volledig worden weergegeven, kunt u proberen om de batterijen te verwijderen en opnieuw te plaatsen.