

Gebruiksaanwijzing



Proteus PEC-3550

Het opstarten van de computer

De computer werkt met behulp van een adapter. Plaats de stekker van de adapter in het stopcontact en plug de pin van de adapter in de opening aan de onderkant van de achterzijde van de hometrainer.

Nadat u de stroom heeft aangesloten, zal het computerscherm geactiveerd worden en zal het standaardmenu worden weergegeven. Vanuit het standaardmenu kunt u een programma selecteren, gegevens instellen en beginnen met trainen. Het standaardmenu herkent u aan het MANUAL programma dat wordt weergegeven en een 1 dat knippert bij PROGRAM.

Het standaardmenu

Het computerscherm staat in de stand-by modus wanneer de hometrainer niet in gebruik is. Om de computer te activeren, kunt u op een willekeurige knop drukken. Hierdoor zal de computer geactiveerd worden en wordt het standaardmenu weergegeven. Dit herkent u aan het MANUAL programma dat wordt weergegeven en een 1 dat knippert bij PROGRAM. Indien een programma actief is of andere gegevens op het scherm staan, kunt u de START/STOP knop lang ingedrukt houden om het scherm te wissen en het standaardmenu weer te geven.

Quick Start

De snelste en makkelijkste manier om te beginnen met trainen op de hometrainer is door in het standaardmenu direct op de START/STOP knop te drukken. Dit zal ervoor zorgen dat het MANUAL programma wordt gestart. In dit programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd en verlaagd; deze kunt u handmatig aanpassen met behulp van de + EN - knop. De tijd, snelheid, afstand, aantal verbrande calorieën, aantal watt en RPM (aantal omwentelingen per minuut) zullen automatisch worden bijgehouden en worden weergegeven op het scherm.

Het aanpassen van de weerstand

U kunt tijdens het trainen de weerstand aanpassen met behulp van de + en - knop; de weerstand is instelbaar van niveau 1 t/m16. Iedere rij op het scherm kan 2 weerstandsniveau's inhouden; op het scherm bij LEVEL staat een cijfer afgebeeld dat het exacte weerstandsniveau aangeeft. Het profiel van elk programma dat op het scherm wordt weergegeven, geeft het verloop van de weerstand weer. Tijdens de voorgeprogrammeerde programma's zal de weerstand automatisch worden verhoogd en verlaagd en tijdens de HRC programma's zal de computer de weerstand automatisch aanpassen aan de hand van uw hartslag en ingestelde doelhartslag.

Het meten van uw hartslag

U kunt uw hartslag meten en aflezen op het scherm, wanneer u tijdens het trainen de hartslagsensoren in het stuur vasthoudt, of een hartslagmeter in de vorm van een borstband toepast. Indien u de hartslagsensoren vasthoudt, dient u erop te letten dat u deze vasthoudt met uw handpalmen. Wanneer u een borstband wilt toepassen, dient u de binnenzijde van de borstband met een kleine hoeveelheid water te bevochtigen en deze over de binnenzijde van de band te verspreiden. Draag de borstband op de blote huid, vlak onder de borststreek. Uw hartslag zal rechtsonder op het computerscherm worden weergegeven bij PULSE.

USER DATA - persoonsgegevens invoeren

U kunt, voordat u begint met trainen, een USER selecteren en persoonsgegevens invoeren. De persoonsgegevens kunt u opslaan onder U1-U4. De computer zal de persoonsgegevens gebruiken bij het berekenen van het lichaamsvetpercentage in het BODY FAT programma en de ingestelde leeftijd gebruiken bij het berekenen van een doelhartslag bij de HEART RATE CONTROL programma's.

1. Druk in het standaardmenu op de USER knop zodat USER DATA op het scherm wordt weergegeven en druk vervolgens op de ENTER knop.
2. Selecteer een USER uit U1-U4 met behulp van de + EN – knop en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
3. Stel achtereenvolgens uw lengte (HEIGHT), gewicht (WEIGHT), leeftijd (AGE) en geslacht (M/V) in m.b.v. de + EN - knop en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden op te slaan.
4. Nadat u uw geslacht heeft ingesteld, zal het door u geselecteerde USER (U1, U2, U3 of U4) worden weergegeven bij USER en kunt u op + EN – knop drukken om naar het standaardmenu te gaan en een programma te selecteren.
5. Indien u van USER wilt wisselen, kunt u in het standaardmenu op de USER knop drukken en bovenstaande stappen nogmaals volgen.

Het selecteren en instellen van de trainingsprogramma's

Het MANUAL programma P1

Tijdens het MANUAL programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd/verlaagd; u kunt gedurende het trainen handmatig de weerstand aanpassen. Vooraf kunt u een trainingstijd/afstand of aantal calorieën instellen.

1. Druk in het standaardmenu op de START/STOP knop om direct te beginnen met trainen of op de ENTER knop om vooraf een trainingstijd/afstand of calorieën in te stellen.
2. Nadat u op de ENTER knop heeft gedrukt, kunt u een trainingstijd (TIME) instellen om op te trainen. Stel de gewenste trainingstijd in m.b.v. de + EN - knop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
3. Indien u geen tijd, maar een afstand wenst in te stellen, kunt u, wanneer TIME knippert, op de ENTER knop drukken om een afstand in te stellen.
4. Hierna zal het DISTANCE scherm knipperen en kunt u een afstand instellen. Stel de gewenste afstand in m.b.v. de + EN - knop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
5. Hierna kunt u een aantal calorieën (Kcal) instellen. Stel het gewenste aantal calorieën in m.b.v. de + EN - knop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
6. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen en zullen alle vooraf ingestelde waarden gaan aflopen en de overige gegevens automatisch worden bijgehouden.

Tijdens het trainen:

- kunt u de weerstand aanpassen m.b.v. de + EN – knop
- kunt u op de ENTER knop drukken om achtereenvolgens TIME, SPEED, RPM, DISTANCE, Kcal, WATT of PULSE op het centrale display weer te geven
- kunt u het programma pauzeren door op de START/STOP knop te drukken en de training weer hervatten door nogmaals op de START/STOP knop te drukken

De voorgeprogrammeerde programma's P2 – P7

Programma 2 t/m 7 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 en kunt u beschouwen als een parcours. U kunt tijdens het trainen de weerstand handmatig aanpassen m.b.v. de + EN - knop. Vooraf kunt u een trainingstijd/afstand of aantal calorieën instellen.

1. Gebruik in het standaardmenu de + EN - knop om langs de verschillende voorgeprogrammeerde programma's te lopen. Het parcours van het programma wordt op het scherm weergegeven samen met de naam van het programma; het nummer van het programma wordt rechtsonder weergegeven bij PROGRAM.
2. Wanneer het gewenste programma wordt weergegeven kunt u op de ENTER knop drukken om deze te selecteren.
3. Nadat u op de ENTER knop heeft gedrukt, kunt u een trainingstijd (TIME) instellen om op te trainen. Stel de gewenste trainingstijd in m.b.v. de + EN - knop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
4. Indien u geen tijd, maar een afstand wenst in te stellen, kunt u, wanneer TIME knippert, op de ENTER knop drukken om een afstand in te stellen. Hierna zal het DISTANCE scherm knipperen en kunt u een afstand instellen. Stel de gewenste afstand in m.b.v. de + EN - knop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
5. Hierna kunt u een aantal calorieën (Kcal) instellen. Stel het gewenste aantal calorieën in m.b.v. de + EN - knop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
6. U kunt nu op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen.
7. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen en zullen alle vooraf ingestelde waarden gaan aflopen en de overige gegevens automatisch worden bijgehouden.

Tijdens het trainen:

- zal de weerstand automatisch worden verhoogd/verlaagd, maar kunt u de weerstand handmatig aanpassen m.b.v. de + EN – knop
- kunt u op de ENTER knop drukken om TIME, SPEED, RPM, DISTANCE, Kcal, WATT of PULSE op het centrale display weer te geven
- kunt u het programma pauzeren door op de START/STOP knop te drukken en de training weer hervatten door nogmaals op de START/STOP knop te drukken

Het USERS PROFILE programma P8

Het USERS PROFILE programma stelt u in staat om zelf een trainingsprogramma op te stellen. U kunt de weerstand van elk van de 10 kolommen van het programmaprofiel instellen en naderhand trainen op het door u samengestelde parcours. Vooraf kunt u een trainingstijd/afstand of aantal calorieën instellen.

1. Druk in het standaardmenu op de + EN - knop totdat het USERS PROFILE programma wordt weergegeven en druk hierna op de ENTER knop om het programma te selecteren.
2. Nadat u op de ENTER knop heeft gedrukt, kunt u een trainingstijd (TIME) instellen om op te trainen. Stel de gewenste trainingstijd in m.b.v. de + EN - knop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
3. Indien u geen tijd, maar een afstand wenst in te stellen, kunt u, wanneer TIME knippert, op de ENTER knop drukken om een afstand in te stellen. Hierna zal het DISTANCE scherm knipperen en kunt u een afstand instellen. Stel de gewenste afstand in m.b.v. de + EN - knop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.

4. Hierna kunt u een aantal calorieën (Kcal) instellen. Stel het gewenste aantal calorieën in m.b.v. de + EN - knop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
5. U kunt nu het weerstandsniveau van de eerste kolom instellen; de eerste kolom zal knipperen en COLUMN 1 wordt aangegeven bovenaan het scherm. De weerstand is instelbaar van niveau 1 t/m 16; LEVEL geeft het weerstandsniveau weer.
6. Stel de gewenste weerstand in m.b.v. de + EN - knop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
7. Hierna zal de 2^e kolom knipperen. Gebruik weer de + EN - knop om de weerstand van de 2^e kolom in te stellen en druk op de ENTER knop om de ingestelde weerstand te bevestigen. Stel op deze manier het weerstandsniveau van alle 10 kolommen in.
8. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen en zullen alle vooraf ingestelde waarden gaan aflopen en de overige gegevens automatisch worden bijgehouden.

Tijdens het trainen:

- zal de weerstand automatisch worden verhoogd/verlaagd aan de hand van het door u samengestelde parcours, maar kunt u de weerstand handmatig aanpassen m.b.v. de + EN - knop
- kunt u op de ENTER knop drukken om TIME, SPEED, RPM, DISTANCE, Kcal, WATT of PULSE op het centrale display weer te geven
- kunt u het programma pauzeren door op de START/STOP knop te drukken en de training weer hervatten door nogmaals op de START/STOP knop te drukken

Het WATT CONTROL programma P9

Programma 9 is een programma waarbij er op een bepaald aantal WATT getraind kan worden. U kunt vooraf het aantal WATT invoeren waarop u wenst te trainen. Tijdens het trainen zal de weerstand automatisch verhoogd worden wanneer u onder het ingestelde WATT niveau traint; omgekeerd zal de computer de weerstand verlagen wanneer u boven het ingestelde WATT niveau traint. Hierdoor zal het aantal WATT waarop u traint op peil liggen van de door u ingestelde hoeveelheid WATT. Let op: tijdens het trainen is het niet mogelijk om de weerstand handmatig aan te passen, deze wordt automatisch verhoogd/verlaagd.

1. Druk in het standaardmenu op de + EN - knop totdat het WATT CONTROL programma wordt weergegeven en druk hierna op de ENTER knop om het programma te selecteren.
2. Nadat u op de ENTER knop heeft gedrukt, kunt u een trainingstijd (TIME) instellen om op te trainen. Stel de gewenste trainingstijd in m.b.v. de + EN - knop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
3. Indien u geen tijd, maar een afstand wenst in te stellen, kunt u, wanneer TIME knippert, op de ENTER knop drukken om een afstand in te stellen. Hierna zal het DISTANCE scherm knipperen en kunt u een afstand instellen. Stel de gewenste afstand in m.b.v. de + EN - knop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
4. Hierna kunt u een aantal calorieën (Kcal) instellen. Stel het gewenste aantal calorieën in m.b.v. de + EN - knop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
5. U kunt nu een WATT niveau instellen om op te trainen. Stel het gewenste aantal WATT (30-300) in met behulp van de + EN - knop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
6. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen.

Tijdens het trainen:

- zal de weerstand automatisch worden verhoogd/verlaagd
- kunt u op de ENTER knop drukken om TIME, SPEED, RPM, DISTANCE, Kcal, WATT of PULSE op het centrale display weer te geven
- kunt u het programma pauzeren door op de START/STOP knop te drukken en de training weer hervatten door nogmaals op de START/STOP knop te drukken

60 %, 75 %, 85 % HRC programma's P10-12

Programma 10 t/m 12 zijn HEART RATE CONTROL programma's en 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.

Omgekeerd 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*
- *Het 75% HRC programma voor conditieverbetering*
- *Het 85% HRC programma voor intensieve conditietraining en prestatieverbetering*

*De formules die bij de programma's worden gebruikt om de doelhartslag (Target Heart Rate) te berekenen, zijn: $(220 - \text{uw leeftijd}) * X\%$*

Let op: *tijdens de HRC programma's dient u een borstband toe te passen of tijdens het trainen de hartslagsensoren vast te houden*

1. Druk in het standaardmenu op de + EN - knop totdat het 60% HRC, 75% HRC of 85% HRC programma wordt weergegeven en druk hierna op de ENTER knop om het gewenste programma te selecteren.
2. Nadat u op de ENTER knop heeft gedrukt, kunt u een trainingstijd (TIME) instellen om op te trainen. Stel de gewenste trainingstijd in m.b.v. de + EN - knop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
3. Indien u geen tijd, maar een afstand wenst in te stellen, kunt u, wanneer TIME knippert, op de ENTER knop drukken om een afstand in te stellen. Hierna zal het DISTANCE scherm knipperen en kunt u een afstand instellen. Stel de gewenste afstand in m.b.v. de + EN - knop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
4. Hierna kunt u een aantal calorieën (Kcal) instellen. Stel het gewenste aantal calorieën in m.b.v. de + EN - knop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
5. U dient nu uw leeftijd (AGE) in te stellen. Stel uw leeftijd in m.b.v. de + EN - knop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
6. Op het scherm zal nu de doelhartslag (TARGET HR) worden weergegeven.
7. U kunt op de ENTER knop drukken om deze te bevestigen, of op de + EN - knop drukken om deze handmatig aan te passen. Nadat u deze heeft aangepast kunt u weer op de ENTER knop drukken.
8. Druk op de START/STOP knop om te beginnen met trainen.

Tijdens het trainen:

- zal de weerstand automatisch worden verhoogd/verlaagd aan de hand van uw huidige hartslag en doelhartslag
- kunt u op de ENTER knop drukken om TIME, SPEED, RPM, DISTANCE, Kcal, WATT of PULSE op het centrale display weer te geven
- kunt u het programma pauzeren door op de START/STOP knop te drukken en de training weer hervatten door nogmaals op de START/STOP knop te drukken

Het BODY TEST programma P13

Het BODY TEST programma stelt u in staat om een indicatie te krijgen van uw lichaamsvet

1. Druk in het standaardmenu op de + EN - knop totdat het WATT CONTROL programma wordt weergegeven en druk hierna op de ENTER knop om het programma te selecteren.
2. U dient nu achtereenvolgens uw lengte (HEIGHT), gewicht (WEIGHT), leeftijd (AGE) en SEXE (M/V) in te stellen.
3. Stel ieder gegeven in met behulp van de + EN – knop en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden op te slaan.
4. Nadat u de gegevens heeft ingesteld, zal HOLD SENSOR op het scherm worden weergegeven en dient u beide hartslagsensoren vast te houden met de handpalmen op de hartslagsensoren.
5. Na enkele seconden zal uw lichaamsvetpercentage op het scherm worden weergegeven.

Knopfuncties**+ EN – KNOP**

- In het standaardmenu kunt u de + EN – KNOP gebruiken om langs de verschillende programma's te lopen
- Tijdens het instellen van de programma's kunt u op de + of – drukken om een tijd, afstand, calorieën, etc. in te stellen
- Tijdens het trainen kunt u op de + of – drukken knop om de weerstand te verhogen of te verlagen

START/STOP

- Met de START/STOP knop kunt u een programma starten of stoppen.
- Wanneer u de START/STOP knop ingedrukt houdt, wist u alle gegevens van het scherm en wordt het standaardmenu weergegeven

ENTER

Door de ENTER knop in te drukken, bevestigt u het programma dat u geselecteerd heeft of een waarde dat u heeft ingesteld.

USER

In het standaardmenu kunt u op de USER knop drukken om een USER te selecteren en USER gegevens (persoonsgegevens) in te stellen.

PULSE RECOVERY

De PULSE 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 een indicatie van uw conditie 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 zodoende uw conditie te verbeteren.

Het aflezen van het computerscherm

Het computerscherm geeft tijdens het trainen alle relevante trainingsgegevens weer. Hieronder vindt u opgesomd alle gegevens die worden weergegeven:

RPM

Geeft het aantal omwentelingen per minuut weer.

SPEED

Geeft uw trainingssnelheid weer in aantal KM per uur.

TIME

Geeft de trainingstijd weer uitgedrukt in minuten en seconden. De tijd zal automatisch beginnen te lopen vanaf de 00:00 tot max. 99:59 nadat u een programma heeft gestart. U kunt ook vooraf een trainingstijd instellen; de tijd zal dan gaan aflopen naar de 00:00 vanaf de door u ingestelde trainingstijd. Wanneer de 00:00 bereikt wordt, zal de computer een piepsignaal afgeven.

USER

Geeft aan welke USER actief is.

LEVEL

Geeft het weerstandsniveau aan waarop u aan het trainen bent.

DIST

Geeft de afgelegde afstand weer in aantal KM, met een max. van 99,9 KM. U kunt vooraf een afstand instellen dat u tijdens het trainen wenst af te leggen. De afstand zal dan gaan aflopen naar de 0 vanaf de door u ingestelde afstand.

CAL

Geeft het aantal calorieën weer dat u tijdens het trainen verbrandt. U kunt vooraf het aantal calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Het aantal calorieën zal dan gaan aflopen naar de 0 vanaf de door u ingestelde hoeveelheid calorieën.

PULSE

De computer geeft uw hartslag weer, uitgedrukt in aantal slagen per minuut. U dient voor de weergave van uw hartslag beide hartslagsensoren vast te houden of een hartslagmeter in de vorm van een borstband toe te passen.

WATT

Geeft het aantal WATT weer. U kunt bij het WATT CONTROL programma het aantal WATT instellen waarop u wenst te trainen.

PROGRAM

Geeft aan welk programma geselecteerd is. In het standaardmenu wordt bovenaan, centraal op het scherm de naam van het programma weergegeven/

HET PROGRAMMAPROFIEL

Centraal op het scherm wordt het programmaprofiel weergegeven. Het programmaprofiel geeft het parcours aan dat u aflegt tijdens het programma. Het parcours is verdeeld in 10 kolommen; een knipperende kolom geeft aan waar u zich bevindt ten opzichte van het parcours. Hoe hoger een kolom is, hoe hoger de weerstand. Het exacte weerstandsniveau kunt u aflezen bij LEVEL.