

Computerhandleiding

Proteus PEC-3650

Knopfuncties

START

Druk op de START knop om een training te starten.

STOP

Wanneer er een programma actief is, kunt u de STOP knop indrukken om het programma te pauzeren. De functiewaarden zullen hierbij niet gewist worden. Wanneer u de training wenst te hervatten, kunt u nogmaals op de STOP knop drukken, of op de START knop drukken.

DOWN

In het standaardmenu kunt u de DOWN knop gebruiken om een keuze te maken uit de programma's MANUAL, PROGRAM (1-12), USER en TARGET H.R. U kunt de DOWN knop gebruiken om verschillende gegevens te selecteren of om de functiewaarden in te stellen; met behulp van de DOWN knop verlaagt u de waarden. Tijdens het trainen kunt u de DOWN knop indrukken om de weerstand te verlagen.

UP

In het standaardmenu kunt u de UP knop gebruiken om een keuze te maken uit de programma's MANUAL, PROGRAM (1-12), USER en TARGET H.R. U kunt de UP knop gebruiken om verschillende gegevens te selecteren of om de functiewaarden in te stellen; met behulp van de UP knop verhoogt u de waarden. Tijdens het trainen kunt u de UP knop indrukken om de weerstand te verlagen.

Bij het instellen van het USER programma kunt u de UP en DOWN knoppen gebruiken om de weerstand van elk segment in te stellen.

RESET

Druk de RESET knop in en houd deze ingedrukt om alle gegevens van het scherm te wissen. Het scherm staat vervolgens op het standaardmenu waarbij u een USER of programma kan selecteren. Tijdens het instellen van de gegevens kunt u éénmaal op de RESET knop drukken om de waarde op nieuw in te kunnen stellen.

ENTER

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

PULSE RECOVERY

Hiermee activeert u de conditietest; de PULSE RECOVERY functie.

BODY FAT

Hiermee activeert u de lichaamsvet meting.

Het selecteren en instellen van de programma's

Er zijn in totaal 18 trainingsprogramma's aanwezig, waaronder MANUAL, PROGRAM 1-12, 4 TARGET HEART programma's en 1 USER programma. U kunt persoonlijke gegevens opslaan in het geheugen onder 9 verschillende gebruikers (U1-U9).

1. Houd de RESET knop ingedrukt om gegevens van het scherm te wissen. Alle segmenten van het LCD scherm zullen oplichten.
2. Op het kleine scherm zal U1 knipperen. Gebruik de UP/DOWN knoppen om een USER te selecteren uit U1-U9 en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
3. Hierna dient u uw geslacht in te stellen. Selecteer M/V met behulp van de DOWN/UP knoppen en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen. Het geslacht staat standaard ingesteld op die van de MAN; rechts staat het MAN symbool en links het VROUW symbool.
4. Nadat u uw geslacht heeft ingesteld, kunt u achtereenvolgens uw leeftijd (AGE), lengte (HEIGHT) en gewicht (WEIGHT) instellen. Stel deze in met behulp van de DOWN/UP knoppen en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarde te bevestigen.
5. U kunt nu een programma selecteren met behulp van de DOWN/UP knoppen; druk op de ENTER knop om het geselecteerde programma te bevestigen.

Het MANUAL programma

- A. Wanneer u het MANUAL programma geselecteerd heeft, zal het programmaprofiel op het kleine display worden weergegeven.
- B. Het programmaprofiel knippert; u dient een weerstandsniveau in te stellen met behulp van de DOWN/UP knoppen. Druk op de ENTER knop om het ingestelde weerstandsniveau te bevestigen. De weerstand is instelbaar van niveau 1 t/m niveau 6.
- C. Nadat u een weerstandsniveau heeft ingesteld, kunt u een trainingstijd (TIME) instellen om op te trainen. Stel deze in met behulp van de DOWN/UP knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
- D. Vervolgens kunt u een afstand (DISTANCE), aantal calorieën (CALORIES), hoeveelheid WATT of PULSE (hartslag) instellen om op te trainen. Stel deze in met behulp van de DOWN/UP knoppen en bevestig de ingestelde waarde telkens met behulp van de ENTER knop. Indien u een waarde niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken.
- E. Wanneer u alle gewenste waarden heeft ingesteld, kunt u op de START knop drukken om te beginnen met trainen.
- F. De door u ingestelde functiewaarden zullen automatisch beginnen met aflopen. Wanneer één van de trainingsdoelen bereikt is, zal de computer een piepsignaal afgeven.
- G. Tijdens het trainen op het MANUAL programma zal de weerstand niet automatisch worden verhoogd/verlaagd. U kunt de weerstand op elk moment aanpassen met behulp van de DOWN/ENTER knoppen. **LET OP:** Wanneer u een WATT waarde heeft ingesteld, zal de weerstand WEL automatisch verhoogd of verlaagd worden om uw training op niveau van het door u ingestelde aantal WATT te houden.
- H. Wanneer u het programma wilt pauzeren, kunt u op de STOP knop drukken. De trainingsgegevens zullen bewaard blijven.

- I. Om de training weer te hervatten, kunt u op de START/STOP knop drukken.
- J. Wanneer u het trainingsprogramma heeft voltooid, kunt u op de START knop drukken om nogmaals op het trainingsprogramma te gaan trainen.
- K. Wanneer u het programma stopt, kunt u op de RESET knop drukken om een ander programma te selecteren.

Programma 1-12

- A. Wanneer u een programma uit PROGRAM 1-12 wenst te selecteren, dient u in het standaardmenu PROGRAM te selecteren. Selecteer PROGRAM met behulp van de DOWN/UP knoppen en druk op de ENTER knop.
- B. Hierna zal kort P1 en vervolgens het programmaprofiel dat bij P1 hoort, worden weergegeven op het kleine display. Gebruik de DOWN/UP knoppen om langs de verschillende programma's te gaan en de programmaprofielen te bekijken. Wanneer het gewenste programma op het kleine display wordt weergegeven, kunt u op de ENTER knop drukken.
- C. Nadat u een trainingsprogramma geselecteerd heeft, kunt u de trainingstijd (TIME) instellen. Stel deze in met behulp van de DOWN/UP knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
- D. Vervolgens kunt u een afstand (DISTANCE), aantal calorieën (CALORIES), hoeveelheid WATT of PULSE (hartslag) instellen om op te trainen. Stel deze in met behulp van de DOWN/UP knoppen en bevestig de ingestelde waarde telkens met behulp van de ENTER knop. Indien u een waarde niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken.
- E. Wanneer u alle gewenste waarden heeft ingesteld, kunt u op de START knop drukken om te beginnen met trainen.
- F. De door u ingestelde functiewaarden zullen automatisch beginnen met aflopen. Wanneer één van de trainingsdoelen bereikt is, zal de computer een piepsignaal afgeven.
- G. Tijdens het trainen op PROGRAM 1-12 zal de weerstand automatisch worden verhoogd/verlaagd aan de hand van het programmaprofiel.
- H. Wanneer u het programma wilt pauzeren, kunt u op de STOP knop drukken. De trainingsgegevens zullen bewaard blijven.
- I. Om de training weer te hervatten, kunt u op de START/STOP knop drukken.
- J. Wanneer u het trainingsprogramma heeft voltooid, kunt u op de START knop drukken om nogmaals op het trainingsprogramma te gaan trainen.
- K. Wanneer u het programma stopt, kunt u op de RESET knop drukken om een ander programma te selecteren.

Target Heart Rate programma's

Tijdens het trainen op de Target Heart Rate programma's wordt de weerstand automatisch verhoogd/verlaagd om uw hartslag op peil te houden van de Target Heart Rate; dit is de hartslag waarop u dient te trainen om vet te verbranden of uw conditie te verbeteren. Wanneer uw huidige hartslag hoger dan de Target Heart Rate is, zal de computer de weerstand automatisch verlagen. Wanneer uw hartslag lager dan de Target Heart Rate is, zal de computer de weerstand automatisch verhogen.

De formules die gebruikt worden om de Target Heart Rate te berekenen zijn:

Target Heart Rate= 55% * maximale hartslag

Target Heart Rate= 75% * maximale hartslag

Target Heart Rate= 90% * maximale hartslag

Uw maximale hartslag= 220 – uw leeftijd

De computer berekent automatisch uw Target Heart Rate bij de percentages aan de hand van de door u ingevoerde leeftijd bij het instellen van de USER gegevens. U heeft ook de mogelijkheid om handmatig een Target Heart Rate in te stellen; hiervoor dient u bij het instellen van het programma 'THR' te selecteren.

Tijdens de Target Heart Rate programma's is het vereist dat uw hartslag wordt gemeten. De hartslagregistratie geschiedt door de hartslagsensoren in de handvatten vast te houden tijdens het trainen, of doormiddel van een hartslagmeter (borstband). Tijdens de hartslagmeting zal er een hart symbool op het scherm worden weergegeven.

- A.** Wanneer u een Target Heart Rate programma wenst te selecteren, dient u in het standaardmenu TARGET H.R. te selecteren. Selecteer TARGET H.R. met behulp van de DOWN/UP knoppen en druk op de ENTER knop.
- B.** Hierna zal 55% worden weergegeven op het kleine display. Gebruik de DOWN/UP knoppen om een percentage te selecteren uit 55%, 75% en 90%. Wanneer u handmatig een Target Heart Rate wilt invoeren waarop u wenst te trainen, dient u voor THR te kiezen. Druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
- C.** Indien u THR heeft geselecteerd, kunt u met behulp van de DOWN/UP knop de hartslag instellen waarop u wenst te trainen. Deze staat standaard ingesteld op 100. Druk op de ENTER knop om de ingestelde hartslag, oftewel Target Heart Rate, te bevestigen.
- D.** Wanneer u 55%, 75% of 90% heeft geselecteerd, wordt de daarbijbehorende Target Heart Rate automatisch berekend en weergegeven op het scherm.
- E.** Nadat u een Target Heart Rate heeft ingesteld, kunt u een trainingstijd (TIME) instellen met behulp van de DOWN/UP knoppen. Stel deze in met behulp van de DOWN/UP knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
- F.** Vervolgens kunt u een afstand (DISTANCE) en aantal calorieën (CALORIES), instellen om op te trainen. Stel deze in met behulp van de DOWN/UP knoppen en bevestig de ingestelde waarde telkens met behulp van de ENTER knop. Indien u geen afstand of aantal calorieën wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken.
- G.** Wanneer u alle gewenste waarden heeft ingesteld, kunt u op de START knop drukken om te beginnen met trainen.
- H.** De tijd/afstand/aantal calorieën zullen automatisch beginnen af te lopen vanaf de door u ingestelde waarde. Wanneer een van de trainingsdoelen bereikt is, zal de computer een piepsignaal afgeven.
- I.** Zoals reeds vermeld wordt de weerstand automatisch verhoogd/verlaagd aan de hand van uw hartslag; u kunt de weerstand tijdens het trainen niet handmatig aanpassen.

Het USER programma

Het USER programma stelt u in staat om zelf een trainingsprogramma op te stellen. U kunt de weerstand van elk van de 16 segmenten van het programmaprofiel instellen.

- A.** Selecteer USER met behulp van de DOWN/UP knoppen en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
- B.** Wanneer u het USER programma geselecteerd heeft, kunt u met behulp van de DOWN/UP knop de weerstand van het 1e segment van het programmaprofiel instellen. Druk de ENTER knop in om de ingestelde weerstand te bevestigen. Hierna zal het 2e segment van het programmaprofiel knippen. Gebruik de DOWN/UP knoppen om de weerstand van het 2e segment in te stellen en druk de ENTER knop in om de ingestelde weerstand te bevestigen. Stel op deze manier het weerstandsniveau van alle 16 segmenten in. Wanneer u het programmaprofiel volledig heeft ingesteld, kunt u de ENTER knop lang ingedrukt houden.
- C.** Vervolgens kunt u TIME (tijd), DISTANCE (afstand), CALORIES (aantal calorieën) of PULSE (hartslag) instellen om op te trainen. Gebruik de DOWN/UP knoppen om de waarden in te stellen en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden te bevestigen. Indien u een waarde niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken.
- D.** Wanneer u alle gewenste waarden heeft ingesteld, kunt u op de START knop drukken om te beginnen met trainen.
- E.** De door u ingestelde functiewaarden zullen automatisch beginnen met aflopen. Wanneer één van de trainingsdoelen bereikt is, zal de computer een piepsignaal afgeven.
- F.** Tijdens het trainen op het USER programma zal de weerstand automatisch worden verhoogd/verlaagd aan de hand van het programmaprofiel.
- G.** Wanneer u het programma wilt pauzeren, kunt u op de STOP knop drukken. De trainingsgegevens zullen bewaard blijven.
- H.** Om de training weer te hervatten, kunt u op de START/STOP knop drukken.
- I.** Wanneer u het trainingsprogramma heeft voltooid, kunt u op de START knop drukken om nogmaals op het trainingsprogramma te gaan trainen.
- J.** Wanneer u het programma stopt, kunt u op de RESET knop drukken om een ander programma te selecteren.

Computerfuncties

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. U kunt ook van vooraf een trainingstijd instellen met behulp van de DOWN/UP knoppen. 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.

SPEED: Geeft uw trainingssnelheid weer in aantal KM per uur.

RPM: Geeft het aantal omwentelingen per minuut weer.

DISTANCE: Geeft de afgelegde afstand weer in aantal KM, met een max. van 99,9 KM. U kunt ook van tevoren 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.

CALORIES: Geeft het aantal calorieën weer dat u tijdens het trainen verbrandt. U kunt ook van tevoren het aantal calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Het aantal 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 kunt een hartslag instellen waarop u wenst te trainen. Wanneer uw huidige hartslag boven de ingestelde hartslag komt tijdens het trainen op het MANUAL/P1-P12/USER programma, zal de computer een signaal afgeven om u hierop te wijzen. Tijdens de Target H.R. programma's zal de weerstand automatisch worden verhoogd/verlaagd.

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

RECOVERY: Dit is een functie die uw conditie test. De conditietest kunt u activeren door tijdens/na het trainen op de RECOVERY knop te drukken. U dient er wel voor te zorgen dat u een borstband omheeft tijdens de test. De tijd zal gaan lopen vanaf de 01:00 naar de 00:00. Wanneer de minuut voorbij is, zal het resultaat op het scherm worden weergegeven op een schaal van F1 t/m F6, waarbij F1 het beste resultaat is en F6 het slechtste resultaat. Om het resultaat te verbeteren dient u regelmatig te trainen.

BODY FAT: Dit is een functie waarbij uw lichaamsvetpercentage en BMI waarde wordt gemeten. Druk in het standaardmenu op de BODY FAT knop. Op het kleine display zal de USER (U1-U9) worden weergegeven die op dat moment actief is. De computer zal de ingevoerde persoonlijke gegevens onder de desbetreffende USER gebruiken bij het meten van de lichaamsvetpercentage en BMI waarde. Nadat u de BODY FAT knop heeft ingedrukt, dient u beide hartslagsensoren vast te houden. Op het kleine display zal ---- worden weergegeven. De computer zal na een paar seconden uw vetpercentage, BMI (Body Mass Index) waarde en een bijbehorend symbool weergeven.

Raadpleeg onderstaande tabellen voor de weergegeven vetpercentage en BMI waarden

Tabel 1: Vetpercentage vrouwen

Leeftijd	Te laag 	Goed 	Te hoog 	Veel te hoog 
20 - 39	0 – 21 %	21 – 33 %	33 – 39 %	> 39 %
40 - 59	0 – 23 %	23 – 34 %	34 – 40 %	> 40 %
60 - 79	0 – 24 %	24 – 36 %	36 – 42 %	> 42 %

Tabel 2: Vetpercentage mannen

Leeftijd	Te laag ■	Goed ■	Te hoog ▲	Veel te hoog ◆
20 - 39	0 – 8 %	8 – 20 %	20 – 25 %	> 25 %
40 - 59	0 – 11 %	11 – 22 %	22 – 28 %	> 28 %
60 - 79	0 – 13 %	13 – 25 %	25 – 30 %	> 30 %

Tabel 3: Betekenis Body Mass Index waarden:

Betekenis	BMI Waarde
Ondergewicht	<18,5
Normaal	18,5 - 25
Overgewicht	25 – 30
Ernstig overgewicht	>30

Nb.

- De computer zal automatisch uitgeschakeld worden wanneer er langer dan 4 minuten geen gebruik wordt gemaakt van de hometrainer. Alle trainingsgegevens zullen bewaard blijven. Om de computer weer te activeren, kunt u op een willekeurige knop drukken.
- Wanneer het scherm slecht leesbaar is, kunt u de adapter even verwijderen en opnieuw plaatsen.