

Nederlandstalige beschrijving van de PEC 4160 computer

PROTEUS PEC 4160 TRAININGS MONITOR

FUNCTIE KNOPPEN

MODE	1. Druk MODE de persoonlijke data in te voeren (geslacht, leeftijd, lengte, gewicht). 2. Druk MODE om elke functie te selecteren op het display en dezelfde te laten knipperen op het onderste vakje. 3. Houd MODE 2 seconden ingedrukt om alle functies te resetten behalve de persoonlijke data.
UP	Gebruik deze knop om een persoon te selecteren van P1 tot P9, en geslacht, daarna om de leeftijd, lengte en gewicht naar boven in te stellen.
DOWN	Gebruik deze knop om een persoon te selecteren van P1 tot P9, en geslacht, daarna om leeftijd, lengte en gewicht naar beneden in te stellen.
BODY FAT	Druk deze om het testen van het lichaamsvet te starten (alleen onder de stop mode)

FUNCTIES

SCAN	Scant automatisch iedere 6 seconden door elke mode. H De volgorde op het display is SCAN-SPEED-RPM-TIME-DISTANCE-CALORIE-PULSE-SCAN op het grote display.
RPM	Geeft de huidige RPM weer (rotatie per minuut) van 0 tot 999. RPM en snelheid zullen elkaar elke 6 seconden op het display afwisselen.
SPEED	Geeft de huidige snelheid weer. Het maximum is 99,9 km/mijl. Snelheid en RPM zullen elkaar elke 6 seconden afwisselen.
TIME	Telt de totale trainingstijd op van 0.00 tot 99.59. U kunt ook een tijd instellen voordat u gaat trainen met "UP" en "DOWN" knoppen. Elke instelling is 1.00 minuten. Als de ingestelde tijd is bereikt wordt de tijd opgeteld en een alarm gaat af voor 8 seconden.

- AFSTAND** Telt de totale trainingsafstand op van 0.00 tot 99.99 km/mijl met een toename van 0.01 km/mijl. U kunt ook de trainingsafstand van te voren instellen met de knoppen "UP" en "DOWN" met stappen van 0.5 km/mijl. Zodra de ingestelde trainingsafstand is bereikt, begint de afstand op te tellen en er gaat een alarm af voor 8 seconde.
- CALORIE** Telt de totale calorieën op van 0 tot 9999 calorieën met een toename van 1 calorie. U kunt ook de trainingsafstand van te voren instellen met de knoppen "UP" en "DOWN" met stappen van 10 calorieën. Zodra het ingestelde aantal calorieën is bereikt, beginnen calorieën op te tellen en er gaat een alarm af voor 8 seconde.
- PULSE** De monitor zal uw huidige hartslag 5 seconden nadat u de handvaten heeft vastgepakt tonen. Om de hartslag exacter te krijgen gebruik één hand. U kunt ook de hartslag van te voren instellen met de knoppen "UP" en "DOWN" met stappen van 1 BPM. De mogelijke hartslagen lopen van 30 tot 240 BPM.
- BODY FAT**
1. druk "UP" en "DOWN" om persoon 1 tot 9 in te stellen op de hoofd LCD.
 2. Druk MODE en SET knoppen om uw persoonlijke instellingen in te stellen. (U hoeft uw instellingen maar 1 keer in te stellen, de computer zal uw instellingen opslaan in P ? (Persoon ?) en u kan 1-9 selecteren voor de volgende keer.) U kunt alleen uw persoonlijke gegevens veranderen in deze mode. Elke persoonlijke data is op deze manier beschreven:
LEEFTIJD 10-99 jaar
LENGTE 100-200 cm
GEWICHT 20-150 KGS
 3. Nadat alle persoonlijke data zijn ingevoerd, kunt u op de BODTFAT knop drukken, door de handvaten vast te houden wordt uw lichaamsvet gemeten.
 4. Het duurt 8 seconden om uw lichaamsvet te meten. Er zal een symbool verschijnen. Als u niet uw vinger op de geleider heeft gehouden zal het scherm een error signaal geven "E-1" na de 8 seconde durende testperiode.
 5. Als de test is afgelopen krijgt u een vet advies in percentages en een BMI figuur zullen verschijnen op het scherm in de volgorde van de SCAN MODE. Het

hoofdscherm zal naar het functie scherm springen na 5 keer het vet advies weer te hebben gegeven.

NOTITIE

1. Als er 4 minuten geen signaal doorgegeven is aan aan de monitor zal het LCD scherm automatisch afsluiten. Alle functie waarden zullen behouden worden. U kunt door op MODE/ENTER te drukken of te beginnen met fietsen de computer opstarten.
2. Als er onjuiste gegevens op het scherm staan moet u uw batterijen opnieuw installeren voor een goed resultaat.
3. Batterijen: 1,5V UM-3 of AA(2PCS).
4. Lichaamsvet advies opmerkingen tabel:

VET% SEKSE	LAAG	LAAG/MEDIUM	MEDIUM	MEDIUM/HOOG
MAN	<13 %	13 %-25.8 %	26 %-30 %	>30 %
VROUW	<23 %	23 %-35.8 %	36 %-40 %	>40 %