

Gebruiksaanwijzing



PROTEUS

PEC-4255

Gemaakt door:

HELISPORTS
INTERNATIONAL

Computerknoppen

+ EN - KNOPPEN

1. In het standaardmenu kunt u de + en - knoppen gebruiken om een programma te selecteren uit MANUAL, P2-P10, en de Heart Rate Control programma's 60% max. HR en 85% max. HR. De naam van het programma zal boven het programmaprofiel worden weergegeven. Het programmaprofiel van de programma's 1-10 geeft het verloop van de weerstand aan.
2. Nadat u een programma geselecteerd heeft, kunt u de + en - knoppen gebruiken om een tijd in te stellen. In de HRC 60% en 85% Max HR kunt u de + en - knoppen ook gebruiken om uw leeftijd in te stellen.
3. Tijdens het trainen kunt u deze knoppen indrukken om de LEVEL (weerstand) te verhogen of te verlagen.

ENTER

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

START / PAUSE (HOLD TO RESET)

Met de START/PAUSE knop kunt u een programma starten. Nadat u een programma gestart heeft, zullen de trainingsgegevens automatisch worden bijgehouden. U kunt tijdens het trainen de computer in pauzestand brengen door op de START/PAUSE knop te drukken. Om de training weer te hervatten kunt u nogmaals op de START/PAUSE knop drukken.

Door de knop lang ingedrukt te houden, wist u alle waarden van het scherm en keert het scherm terug naar het standaardmenu.

MODE

Tijdens het trainen kunt u op de MODE knop drukken om de weergave van de snelheid (SPEED) te wijzigen naar de weergave van het aantal omwentelingen per minuut (RPM) en de weergave van het aantal verbrande calorieën naar de weergave van het aantal WATT (PERFORMANCE VALUE).

Direct trainen zonder iets in te stellen

De snelste en makkelijkste manier om te beginnen met trainen op de hometrainer is door in het standaardmenu direct op de START/PAUSE 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 - knoppen. De tijd, snelheid, afstand, aantal verbrande calorieën, etc. zullen automatisch worden bijgehouden.

Het aanpassen van de weerstand

U kunt tijdens het trainen de weerstand aanpassen met behulp van de + en - knoppen. Tijdens de voorgeprogrammeerde programma's zal de weerstand automatisch worden verhoogd en verlaagd. Het profiel van elk programma dat op het scherm wordt weergegeven, geeft het niveau van de weerstand weer. Tijdens de 60% Max HR en 85% Max HR programma's zal de computer de weerstand automatisch aanpassen aan de hand van uw hartslag en ingestelde doelhartslag.

Het instellen van de datum en tijd

Voordat u op de hometrainer stapt, dient u de adapter aan te sluiten op het stopcontact en op de hometrainer. De aansluiting voor de adapter zit aan de voorzijde van de hometrainer. Nadat u de stroom heeft aangesloten, zullen alle iconen op het scherm worden weergegeven en kunt u vervolgens de datum en tijd instellen.

1. Op het scherm zal de standaardtijd en standaarddatum worden weergegeven.
2. Stel het uur in m.b.v. de + en – knoppen en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
3. Hierna kunt u de minuten instellen; stel ook deze in m.b.v. de + en – knoppen en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
4. Vervolgens kunt u de datum instellen. Selecteer de weergave van de datum (bijv: A staat voor Amerikaanse weergave van de datum) m.b.v. de + en – knoppen en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
5. Stel achtereenvolgens het jaar, de maand en dag in m.b.v. de + en – knoppen en druk telkens op de ENTER knop om deze op te slaan.
6. De datum en tijd zullen bovenaan het scherm worden weergegeven.

Het selecteren en instellen van de trainingsprogramma's

De computer van de Proteus PEC-2505 hometrainer bevat de volgende programma's:

- **1 MANUAL programma:** P1
- **9 voorgeprogrammeerde programma's:** P2 – P10
- **2 HEART RATE CONTROL programma's:** 60% Max HR en 85% Max HR

Het MANUAL programma P1

Tijdens het MANUAL programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd/verlaagd; u kunt gedurende het trainen de weerstand handmatig aanpassen. U kunt vooraf een trainingstijd instellen om tijdens het trainen te voltooien.

1. Druk op een willekeurige knop om de computer te activeren of houd de START/PAUSE knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen.
2. Wanneer het standaardmenu en programma 1 wordt weergegeven, kunt u op de START/PAUSE knop drukken om direct te beginnen met trainen of op de ENTER knop drukken om een trainingstijd in te stellen.
3. Nadat u op de ENTER knop heeft gedrukt, zal 0:00 knipperen naast TIME en kunt u nu een trainingstijd instellen. Stel de gewenste trainingstijd (5:00-99:00) in met behulp van de + en – knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
4. Druk op de START/PAUSE knop om het programma te starten.
5. De trainingstijd zal automatisch aflopen; de snelheid, afstand en aantal verbrande calorieën zullen worden weergegeven op het computerscherm. Het knipperend onderdeel op het programmaprofiel geeft uw positie in het programma aan.
6. Indien u de hartslagsensoren vasthoudt of een borstband toepast, zal uw hartslag op het scherm worden weergegeven bij PULSE.
7. Tijdens het trainen kunt u op elk moment de weerstand aanpassen met behulp van de + en – knoppen.

De voorgeprogrammeerde programma's P2-P10

Programma's P2 tot en met P10 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. U kunt tijdens het trainen de weerstand handmatig aanpassen m.b.v. de + en - knoppen. U kunt vooraf een trainingstijd instellen om tijdens het trainen te voltooien.

1. Druk op een willekeurige knop om de computer te activeren of houd de START/PAUSE knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen.
2. Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven, kunt u de + en - knoppen gebruiken om langs de programma's P2-P10 te lopen.
3. Wanneer het gewenste programma wordt weergegeven, kunt u op de ENTER knop drukken om het programma te selecteren en een trainingstijd in te stellen.
4. Op het TIME scherm zal 0:00 knipperen; stel de gewenste trainingstijd in met behulp van de + en - knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
5. Druk op de START/PAUSE knop om het programma te starten.
6. De trainingstijd zal automatisch aflopen; de snelheid, afstand en aantal verbrande calorieën zullen worden weergegeven op het computerscherm. Het knipperend onderdeel op het programmaprofiel geeft uw positie in het programma aan.
7. Indien u de hartslagsensoren vasthoudt of een borstband toepast, zal uw hartslag op het scherm worden weergegeven bij PULSE.
8. Tijdens het trainen kunt u op elk moment de weerstand aanpassen met behulp van de + en - knoppen.

Heart Rate Control programma's 60% Max HR en 85% Max HR

De HEART RATE CONTROL programma's 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 en het 85% HRC programma voor intensieve conditietraining/prestatieverbetering.

De formules die bij de programma's worden gebruikt om de doelhartslag (Target Heart Rate) te berekenen, zijn:

$$(220 - \text{uw leeftijd}) \times 60\%$$

$$(220 - \text{uw leeftijd}) \times 85\%$$

Let op: tijdens de HRC programma's dient u een hartslagmeter in de vorm van een borstband toe te passen

1. Druk op een willekeurige knop om de computer te activeren of houd de START/PAUSE knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen.

2. Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven, kunt u de + en – knoppen gebruiken om programma 11 of 12 weer te geven.
3. Wanneer het gewenste programma wordt weergegeven, kunt u op de ENTER knop drukken om het programma te selecteren.
4. Op het TIME scherm zal 0:00 knipperen; stel de gewenste trainingstijd in met behulp van de + en – knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
5. Vervolgens zal het AGE scherm knipperen en dient u uw leeftijd in te stellen. Stel uw leeftijd in m.b.v. de + en – knoppen en druk op de ENTER knop om uw leeftijd te bevestigen.
6. Druk op de START/PAUSE knop om het programma te starten.
7. De trainingstijd zal automatisch aflopen; de snelheid, afstand en aantal verbrande calorieën zullen worden weergegeven op het computerscherm.
8. De computer zal de weerstand automatisch verhogen/verlagen aan de hand van uw huidige hartslag; deze wordt weergegeven op het scherm bij PULSE.
9. Tijdens het trainen kunt u op elk moment de weerstand aanpassen met behulp van de + en – knoppen.

Tijdens de programma's

- Tijdens het trainen kunt u de weerstand aanpassen met behulp van de + en – knoppen
- Wanneer u een programma wilt pauzeren, kunt u 1x op de START/PAUSE knop drukken. Om de training weer te hervatten, kunt u nogmaals op de START/PAUSE knop drukken
- Indien u een programma wilt stoppen en terug wilt keren naar het standaardmenu, kunt u de START/PAUSE knop ingedrukt houden
- Tijdens het trainen kunt u op de MODE knop drukken om de weergave van de snelheid (SPEED) te wijzigen naar de weergave van het aantal omwentelingen per minuut (RPM) en de weergave van het aantal verbrande calorieën naar de weergave van het aantal WATT (PERFORMANCE VALUE).

Het meten van uw hartslag

U kunt uw hartslag meten en aflezen op het computerscherm, indien u een hartslagmeter in de vorm van een borstband toepast. Bevochtig de binnenzijde van de borstband met een kleine hoeveelheid water en strijk deze over de binnenzijde van de band. Draag de borstband op de blote huid, vlak onder de borststreek. Uw hartslag zal op het computerscherm worden weergegeven bij PULSE.

Uw hartslag kunt u ook meten via de ingebouwde hartslagsensoren in de handvatten. Houd beide sensoren tijdens het trainen vast en uw hartslag zal op het scherm worden weergegeven bij PULSE. Het meten van de hartslag via de borstband geeft een nauwkeurigere meting dan de hartslag meten via de ingebouwde hartslagsensoren op de handvatten. Let u er aub op dat u niet de ingebouwde hartslagsensoren vasthoudt wanneer u de borstband draagt.

Het aflezen van het computerscherm

TIME

TIME de trainingstijd aan. Wanneer u vooraf een trainingstijd heeft ingesteld, zal de trainingstijd worden afgeteld vanaf de door u ingestelde trainingstijd naar 0:00. Indien u geen trainingstijd heeft ingesteld, zal de tijd automatisch gaan lopen vanaf de 0:00.

SPEED / RPM

Tijdens het trainen wordt bij SPEED/RPM scherm de snelheid in aantal KM per uur (SPEED) of aantal omwentelingen per minuut (RPM) weergegeven. U kunt tussen de weergave van SPEED of RPM wisselen door tijdens het trainen op de MODE knop te drukken.

DISTANCE

DISTANCE geeft de afgelegde afstand weer in aantal KM.

CALORIES / PERFORMANCE VALUE

Tijdens het trainen wordt aan deze zijde van het computerscherm het aantal verbrande calorieën (CALORIES) weergegeven of het aantal WATT waarop wordt getraind (PERFORMANCE VALUE). U kunt tussen de weergave van CALORIES of PERFORMANCE VALUE wisselen door tijdens het trainen op de MODE knop te drukken.

AGE / TARGET HR

Wanneer u programma 11 of 12 heeft geselecteerd, dient u na het instellen van de tijd uw leeftijd (AGE) in te stellen. Wanneer u de programma's start, zal uw doelhartslag (TARGET HR) worden weergegeven op het AGE/TARGET HR scherm.

PULSE

Tijdens het trainen kunt u uw hartslag aflezen bij PULSE indien u een borstband om heeft of beide hartslagsensoren vasthoudt.

HET PROGRAMMA PROFIEL

Centraal op het scherm wordt het programma profiel weergegeven. Deze geeft het verloop van de weerstand aan van het geselecteerde programma. Elke rij stelt 1 weerstandniveau voor; in totaal zijn er 8 weerstandsniveaus.

Het programmaprofiel bestaat verder uit 10 kolommen; het knipperende kolom geeft aan waar u zich bevindt op het programmaprofiel. Wanneer u vooraf een tijd instelt, zal elke kolom 1/10^e van de vooraf ingestelde trainingstijd voorstellen.