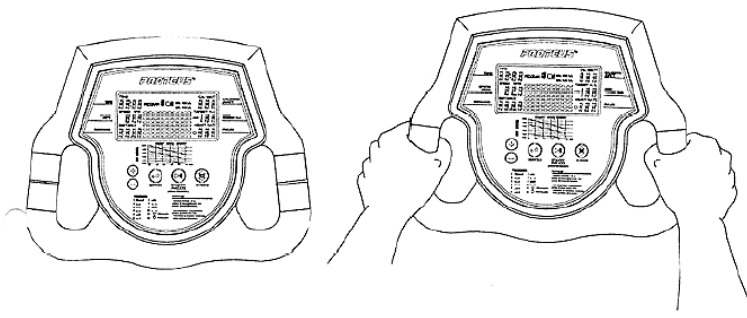


Computerhandleiding

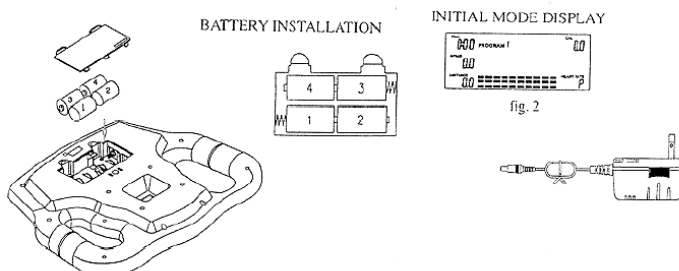
Proteus PEC 4355

Dit apparaat is een programmeerbare magnetische fiets. Het apparaat bestaat uit drie delen: de motor & controller en het magnetische remsysteem.



Opstarten

1. Voordat u het apparaat aanzet, moet u de startkabel met de monitor verbinden.
2. Zet 4 UM-2 of R-14 batterijen in het batterijenkastje aan de achterkant van de monitor.
3. De batterijen moeten in de goede positie erin gezet worden (zorg dat de + en de - kant goed zitten).
4. Als de stroom komt van een adapter, zorg er dan voor dat deze er goed in zit. Wanneer u stopt met trainen dient u de adapter te verwijderen.
5. Na het opstarten zullen alle lichtjes op het scherm twee seconden gaan branden en zal de weerstand worden gezet naar niveau 0. Het systeem zal starten vanaf de standaardpositie. Het display ziet er dan uit zoals in fig 2.



Opmerkingen:

1. Indien de kabels fout zijn geïnstalleerd, zal er een E op het scherm verschijnen en zal de computer een signaal afgeven. Controleer dan of alle kabels goed zijn aangesloten en druk daarna op de RESET knop om het signaal te laten stoppen.

2. Indien na een tijd weer een E op het scherm verschijnt, wil dit zeggen dat de stroombron de motor en computer niet goed kan aansturen. Verwijder dan de batterijen en wacht 15 seconden. Plaats vervolgens nieuwe batterijen in het batterijencompartiment. Indien het de computer nog steeds een E weergeeft en een signaal afgeeft, dient u contact op te nemen met uw leverancier.

Het instellen van de datum en tijd:

Wanneer u de stroom heeft aangesloten, zal de tijd bovenaan het scherm knipperen. Met behulp van de ▲ en ▼ knoppen kunt u de tijd instellen. U dient eerst het uur in te stellen; druk op de ENTER knop om te bevestigen. Vervolgens kunt u de minuten instellen en weer op de ENTER knop drukken om te bevestigen. Na de tijd ingesteld te hebben, kunt u vervolgens de datum instellen op dezelfde manier als de tijd.

Knoppen:

MODE: Verandert de speed & cal. functies naar RPM & Watt functies, en laat alle anderen functies in dezelfde staat.

ENTER: Gedurende de STOP mode dient u op de Enter knop te drukken om TIME (tijd) of AGE (leeftijd) in te stellen.

START/STOP: Druk op de START/STOP knop om te beginnen met trainen. Door de knop 2 seconden lang ingedrukt te houden wist u alle gegevens en zal de computer naar het standaardscherm keren.

▲ EN ▼ KNOP: Hiermee selecteert u een programma of verhoogt/verlaagt u de waarde van de weerstand, tijd en leeftijd.

Functie van het grafisch LCD display:

Dit systeem bevat 12 verschillende programma's waarin u de trainingstijd kan instellen; het systeem verdeelt de tijd over 10 intervallen. Indien u de trainingstijd niet instelt, begint het systeem de trainingstijd vanzelf op te tellen.

GEDETAILLEERDE WERKING VAN PROGRAMMA 1 T/M 10

- A.** Houd de START/STOP knop 2 seconden ingedrukt.
- B.** Door op de ▲ of ▼ knop te drukken kunt u het programma kiezen waarop u wenst te trainen. Het profiel zal worden weergegeven op het scherm
- C.** Nadat u het programma geselecteerd heeft, kunt u op de ENTER knop drukken om dit te bevestigen en de tijd in te gaan stellen.
- D.** Met behulp van de ▲ of ▼ knop kunt u de trainingstijd instellen.
- E.** Nadat u de tijd heeft ingesteld, kunt u op de ENTER knop drukken om uit het programma te gaan, of op de START knop drukken om te beginnen met trainen.
- F.** Wanneer u begint met trainen zal uw huidige trainingsinterval gedurende 0,5 seconde knipperen.
- G.** Tijdens uw training kunt u de weerstand verhogen of verlagen met behulp van de ▲ of ▼ knop.
- H.** Door op de STOP knop te drukken kunt u het programma op PAUZE zetten; door op de START knop te drukken hervat u de training.

GEDETAILLEERDE WERKING VAN PROGRAMMA 11 & 12

Dit is een zeer uniek programma; het stelt de computer in staat om de weerstand automatisch in te stellen op basis van uw hartslag. Indien uw huidige hartslag hoger ligt dan uw doel hartslag(target heart rate), zorgt de computer er automatisch voor dat de weerstand wordt verlaagd. Indien uw huidige hartslag lager ligt dan uw doel hartslag zal de computer de weerstand automatisch verhogen.

Formule programma 11: (60% van uw maximale hartslag)

Uw maximale hartslag is= $220 - \text{uw leeftijd}$

Doel hartslag= 60% van uw maximale hartslag

Formule programma 12: (85% van uw maximale hartslag)

Uw maximale hartslag is= $220 - \text{uw leeftijd}$

Doel hartslag= 85% van uw maximale hartslag

- A.** Houd de START/STOP knop 2 seconden ingedrukt.
- B.** Met behulp van de de ▲ of ▼ knop kunt u één van de Heart Rate Control programma's 11 of 12 selecteren.
- C.** Druk vervolgens op de ENTER knop om de trainingstijd in te gaan stellen.
- D.** Met behulp van de ▲ of ▼ knop kunt u de trainingstijd instellen.
- E.** Herhaal stap C en D om uw leeftijd (AGE) in te stellen.
- F.** Nadat u alles heeft ingesteld, kunt u op de START knop drukken om te beginnen met trainen.

OPMERKINGEN:

Indien u de STOP knop langer dan 256 seconden ingedrukt houdt, zal de computer naar de HALT mode gaan en zullen alle schermen automatisch worden uitgeschakeld.

Nadat er een signaal wordt ontvangen, zullen alle functie gegevens op het scherm worden weergegeven.

- 1.** De polsslag zal worden weergegeven, nadat de computer 4 stabiele signalen ontvangen heeft, en worden vernieuwd na iedere 2 signalen.
- 2.** Elk polsslag signaal zal worden weergegeven met het ♥ symbool.
- 3.** Indien er gedurende 8 seconden geen signaal wordt ontvangen, zal de computer stoppen met het detecteren van de polsslag signalen. Dit is een energiebesparende functie; u kunt op de START knop drukken om de polsslagmeting te hervatten.

FUNCIES	WAARDE DISPLAY
TIJD	00:00 – 99:59 (COUNT UP) 05:00 – 99:00 (COUNT DOWN)
SNELHEID	0,00 – 99,9 KM/U of M/U
AFSTAND	0,0 – 99,9 Km of Mijlen
RPM	0 – 999
CALORIEN	0.00 – 999 Kcal
WATT	0 – 999
LEEFTIJD	1 – 99
HARTSLAG	39 – 240

BESCHERMING VAN DE MOTOR

Dit is een waarschuwingsbericht voor gebruikers indien er iets mis is met het systeem.

1. Wanneer de hometrainer wordt aangesloten, zal de computer automatisch controleren of de weerstand op 0 staat. Indien dit niet het geval is, zal de computer een signaal sturen naar de motor om de weerstand te verlagen naar 0. Wanneer er geen reactie komt van de motor, zal de computer een E weergeven op het scherm.
2. Gedurende het trainen kunt u m.b.v. de ▲ of ▼ knop de weerstand verhogen/verlagen. Indien de computer na 3 keer nog steeds niet reageert, zal er een E op het scherm worden weergegeven en zal de computer een piepsignaal afgeven. U kunt op de START knop drukken om het piepsignaal te laten stoppen.

In bovenstaande situatie is het beter dat u eerst de verbindingen tussen de computer en de motor controleert en dat de motor goed werkt. U kunt de computer herstarten. Indien de computer nog steeds een E weergeeft en een piepsignaal afgeeft, dient u contact op te nemen met uw leverancier.

INSTELLEN VAN HET LCD CONTRAST

1. Tijdens de stop mode dient u de ENTER en ▲ knop tegelijk ingedrukt te houden om naar het instellen van het LCD scherm te gaan.
2. Vervolgens kunt u m.b.v. de ▲ en ▼ knop het contrast lichter of donkerder maken.
3. Wanneer u het contrast ingesteld heeft, kunt u op de START knop drukken om dit scherm te verlaten.
4. Er zijn 16 verschillende contract niveaus; het standaardniveau is niveau 8.

PROGRAM 1

MANUAL



PROGRAM 5

RAMP



PROGRAM 9

INTERVALS



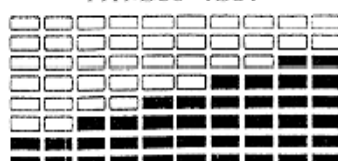
PROGRAM 2

ROLLING



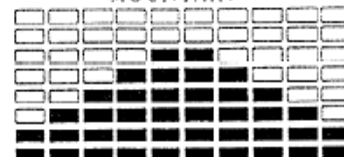
PROGRAM 6

FITNESS TEST



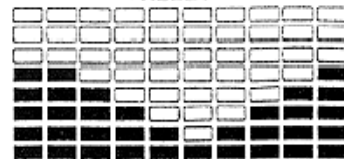
PROGRAM 10

MOUNTAIN



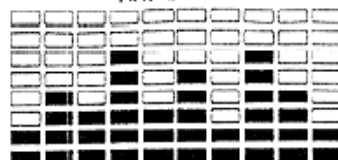
PROGRAM 3

VALLEY

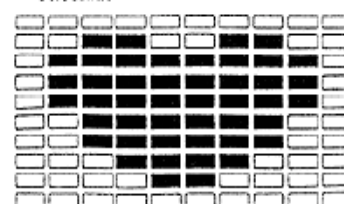


PROGRAM 7

RANDOM

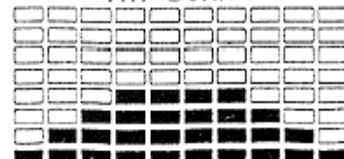


PROGRAM 11



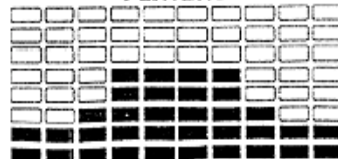
PROGRAM 4

FAT BURN



PROGRAM 8

PLATEAU



PROGRAM 12

