

Computerhandleiding

Proteus PEC-4565

A. Het aansluiten van de stroom

1. Controleer of alle kabels goed verbonden zijn.
 2. Plaats 4 batterijen in het compartiment aan de achterzijde van de computer.
 3. Zorg ervoor dat de batterijen juist gepositioneerd zijn.
 4. U kunt ook gebruik maken van de bijgeleverde adapter. Wanneer u ervoor kiest om een adapter te gebruiken i.p.v. batterijen, dient u de batterijen te verwijderen uit het compartiment. Gebruik de adapter niet samen met de batterijen.
 5. Wanneer de stroom is aangesloten, zullen alle segmenten van het LCD scherm oplichten en zal de weerstand op standaardniveau 1 staan.
- Indien de kabels niet juist verbonden zijn, zal de computer 'E1' weergeven op het scherm. Controleer of alle kabels goed zijn verbonden en reset de computer. Dit doet u door de START/PAUSE knop lang ingedrukt te houden.
 - Wanneer u de hometrainer gedurende een lange periode niet heeft gebruikt en de batterijen nog in het batterijencompartiment heeft zitten, kan het zijn dat de computer 'E1' weergeeft. U dient de batterijen te verwijderen, ca. 15 seconden te wachten en vervolgens de (nieuwe) batterijen opnieuw te plaatsen. Indien er nog steeds een 'E1' foutmelding wordt weergegeven, dient u contact op te nemen met de leverancier.
 - Wanneer de computer E2 weergeeft, dient u contact op te nemen met de leverancier.

B. Het instellen van de datum en tijd

1. Nadat de stroom is aangesloten, zal aan de bovenkant van het computerscherm de datum samen met de tijd gaan knipperen.
2. Gebruik de UP en DOWN knoppen om het uur in te stellen en druk op de ENTER knop om dit te bevestigen.
3. Nadat u het uur heeft ingesteld, zullen de minuten gaan knipperen. Gebruik de UP en DOWN knoppen om de minuten in te stellen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
4. Hierna zal de letter E op het scherm knipperen; de E staat voor Engels. Gebruik de UP en DOWN knoppen om de gewenste taal in te stellen. U kunt kiezen uit E, D (Duits), F (Frans), I (Italiaans), S (Spaans) en A (Amerikaans). Wanneer u voor Amerikaans kiest, zal de datum weergegeven worden als: Maand-Dag-Jaar. Wanneer u één van de andere talen kiest, zal de datum worden weergegeven als Dag-Maand-Jaar.
5. Wanneer u de taal heeft ingesteld, kunt u nu achtereenvolgens het jaar, de maand en dag instellen. Stel deze in met behulp van de UP en DOWN knoppen en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden te bevestigen.
6. Wanneer de datum en tijd zijn ingesteld, zal Programma 1 op het scherm worden weergegeven.

Het is ook mogelijk om een ALARM in te stellen. Indien u een ALARM wenst in te stellen, of de datum of tijd wilt wijzigen, dient u tijdens de STOP modus (wanneer er geen programma actief is) op de UP of DOWN knop te drukken. Op het scherm zal 'SET' worden weergegeven.

- A. Houd de START/PAUSE knop een paar seconden lang ingedrukt om de ALARM in te stellen. U kunt deze instellen met behulp van de UP, DOWN en ENTER knop.
- B. Druk op de START/PAUSE knop om de ALARM te activeren/deactiveren. Wanneer een ALARM is ingesteld, wordt er een BEL symbool op het scherm weergegeven.
- C. Houd de ENTER knop een paar seconden lang ingedrukt om de datum of tijd in te stellen.

Let op: Wanneer u de batterijen of adapter verwijdert, zullen de datum en tijd gewist worden.

C. Functieknoppen

MODE

Met behulp van de MODE knop kunt u de verschillende functies selecteren en op het scherm laten weergegeven.

ENTER

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

START / PAUSE

Druk op de START/PAUSE knop om het programma te starten en te beginnen met trainen. Wanneer er een programma actief is, kunt u de START/PAUSE knop indrukken om het programma te pauzeren.

Wanneer u de START/PAUSE knop een paar seconden lang ingedrukt houdt, wist u alle waarden van het scherm.

UP

Hiermee kunt u de waarden verhogen van de weerstand (LEVEL), tijd (TIME) of leeftijd (AGE). U kunt de UP knop ook gebruiken om de datum, tijd en alarm in te stellen. Tijdens het instellen kunt u de UP knop gebruiken om een programma te selecteren.

DOWN

Hiermee kunt u de waarden verlagen van de weerstand (LEVEL), tijd (TIME) of leeftijd (AGE). U kunt de DOWN knop ook gebruiken om de datum, tijd en alarm in te stellen. Tijdens het instellen kunt u de DOWN knop gebruiken om een programma te selecteren.

D. Trainingsprogramma's

Er zijn in totaal 12 trainingsprogramma's aanwezig. U kunt voor elk programma de gewenste trainingstijd instellen; de tijd zal dan verdeeld worden over de 10 segmenten van het weergegeven programmaprofiel. Wanneer u geen trainingstijd instelt, zal de tijd automatisch gaan oplopen vanaf de 00:00. Elk segment van het weergegeven programmaprofiel duurt dan 3 minuten.

Programma 1-10

- A.** Houd de START/PAUSE knop een paar seconden lang ingedrukt om de gegevens op het scherm te wissen.
- B.** Gebruik de UP en DOWN knoppen om een trainingsprogramma te selecteren en bevestig het geselecteerde programma met de ENTER knop. Het programmaprofiel van het geselecteerde programma wordt op het scherm weergegeven.
- C.** Nadat u een trainingsprogramma geselecteerd heeft, kunt u de trainingstijd instellen. Stel deze in met behulp van de UP en DOWN knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
- D.** Hierna kunt u op de START knop drukken om het trainingsprogramma te starten of op de ENTER knop drukken om deze te annuleren.
- E.** Wanneer het trainingsprogramma start, zal het eerste segment van het weergegeven programmaprofiel knipperen.
- F.** Tijdens het trainen kunt u de weerstand aanpassen door op de UP en DOWN knoppen te drukken.
- G.** Wanneer u het programma wilt pauzeren, kunt u op de START/PAUSE knop drukken. De trainingsgegevens zullen bewaard blijven.
- H.** Om het programma weer te activeren, kunt u nogmaals op de START/PAUSE knop drukken.
- I.** Wanneer u het trainingsprogramma heeft voltooid, kunt u op de START knop drukken om nogmaals op het trainingsprogramma te gaan trainen.

Programma 11-12: De Heart Rate Control programma's

Programma 11 en 12 maken zijn hartslaggestuurde programma's. Tijdens het trainen 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.

- **Formule programma 11:** Target Heart Rate= 60% * maximale hartslag
- **Formule programma 12:** Target Heart Rate= 85% * maximale hartslag

Uw maximale hartslag= 220 – uw leeftijd

- A. Houd de START/PAUSE knop een paar seconden lang ingedrukt om de gegevens op het scherm te wissen.
- B. Gebruik de UP en DOWN knoppen om programma 11 of 12 te selecteren en bevestig het geselecteerde programma met de ENTER knop.
- C. Nadat u een programma geselecteerd heeft, kunt u de trainingstijd instellen. Stel deze in met behulp van de UP en DOWN knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
- D. Nadat u de trainingstijd heeft ingesteld, dient u uw leeftijd (AGE) in te stellen. Stel deze in met behulp van de UP en DOWN knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde leeftijd te bevestigen.
- E. Druk op de START/PAUSE knop om het programma te starten.

Let op:

Tijdens programma 11 en 12 is het vereist dat uw hartslag wordt gemeten. De hartslagregistratie geschiedt door de hartslagsensoren in de handvatten vast te houden tijdens het trainen, of u kunt een hartslagmeter(borstband) toepassen. Uw hartslagsignaal zal worden weergegeven nadat de computer 4 signalen heeft ontvangen. Tijdens de hartslagmeting zal er een hart symbool worden weergegeven.

E. Functies

Functies	Functiewaarden
TIME	00:00 – 99:59 (oplopend) 05:00 – 99:00 (aflopend)
SPEED	0,0 – 99,9 km/uur
DISTANCE	0,0 – 999,9 km
RPM	0 - 999
CALORIES	0,0 – 999 Kcal
PERFORMANCE VALUE	0 - 999
AGE	1 - 99
PULSE	40 - 240

F. Het instellen van het contrast van het LCD scherm

- 1. Wanneer er geen programma actief is, kunt u de ENTER en UP knop tegelijk ingedrukt houden. Hierna zal het menu worden weergegeven waarbij u het contrast van het LCD scherm kunt instellen.
- 2. Met behulp van de UP en DOWN knop kunt u het contrast lichter of donkerder instellen.
- 3. Wanneer u het contrast naar wens heeft ingesteld, kunt u op de START/PAUSE knop drukken.
- 4. Het contrast van het LCD scherm is instelbaar in 16 niveau's.