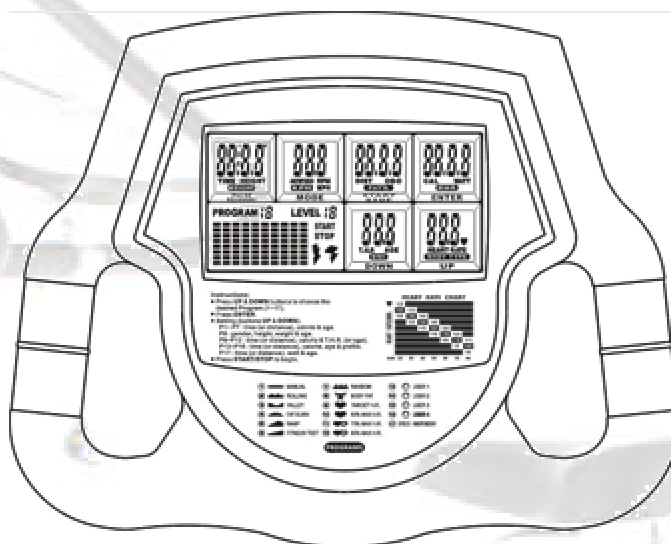


Computerhandleiding

Proteus PEC-4590



Computerknoppen



A. ENTER

Met de ENTER knop kunt u een programmakeuze en de ingestelde waarden van functies zoals TIME (tijd), DISTANCE (afstand) en CALORIES (calorieën) bevestigen. Bij het invoeren van persoonlijke gegevens zoals GENDER (geslacht), HEIGHT (lengte), WEIGHT (gewicht) en AGE (leeftijd) kunt u op de ENTER knop drukken om de ingestelde gegevens te bevestigen.



B. MODE

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



C. START/STOP

Met behulp van de START/STOP knop kunt u een programma starten of stoppen. Wanneer u de START/STOP knop een paar seconden lang ingedrukt houdt, zullen alle gegevens van het scherm worden gewist. De gegevens die u heeft ingevoerd onder USER 1-4 zullen echter bewaard blijven. De ODO waarde (afgelegde afstand in KM) zal tevens niet gewist worden.

**D. UP**

In het standaardscherm kunt u op de UP knop drukken om langs de verschillende programma's MANUAL, P2-P7, BODY FAT, HEART RATE CONTROL, USER en WATT CONTROL te lopen om vervolgens een programma te selecteren.

Tijdens het instellen van de functies kunt u de UP knop gebruiken om de waarden te verhogen van de in te stellen functies. Wanneer u de knop ingedrukt houdt, worden de waarden sneller verhoogd.

Bij het USER programma kunt u de UP knop gebruiken om de weerstand van elk segment in te stellen. Met elke druk op de knop verhoogt u de weerstand. Tijdens het trainen kunt u met behulp van de UP knop de weerstand verhogen.

**E. DOWN**

In het standaardscherm kunt u op de DOWN knop drukken om langs de verschillende programma's MANUAL, P2-P7, BODY FAT, HEART RATE CONTROL, USER en WATT CONTROL te lopen om vervolgens een programma te selecteren.

Tijdens het instellen van de functies kunt u de DOWN knop gebruiken om de waarden te verlagen van de in te stellen functies. Wanneer u de knop ingedrukt houdt, worden de waarden sneller verlaagd.

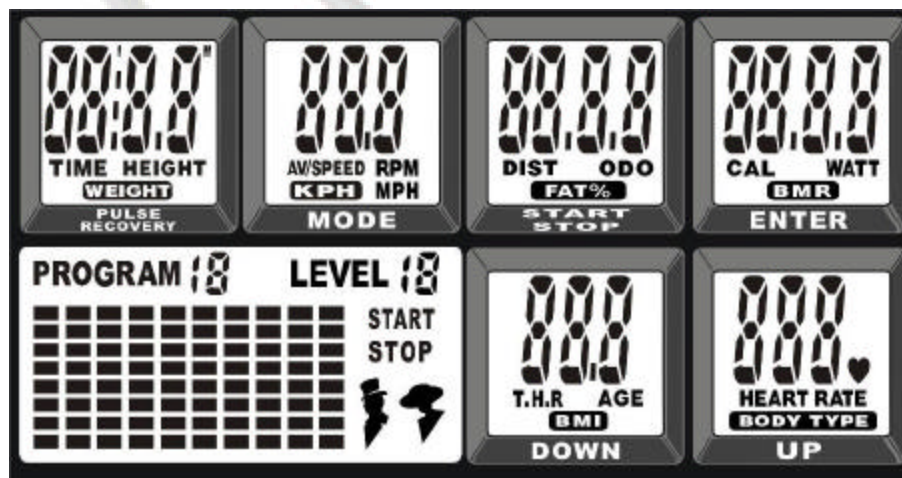
Bij het USER programma kunt u de DOWN knop gebruiken om de weerstand van elk segment in te stellen. Met elke druk op de knop verlaagt u de weerstand. Tijdens het trainen kunt u met behulp van de DOWN knop de weerstand verlagen.

**F. PULSE RECOVERY**

Met de PULSE RECOVERY knop activeert u de conditietest. Druk de knop in vlak nadat u een programma voltooid heeft of tijdens een programma. Druk de knop niet in tijdens het BODY FAT programma.

Tijdens de conditietest dient u er voor te zorgen dat u een borstband omheeft of de hartslagsensoren vasthoudt. Nadat u de RECOVERY KNOP heeft ingedrukt, zal de tijd gaan aflopen 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. U kunt een beter resultaat verkrijgen door regelmatig te trainen. Wanneer het programma voltooid is, kunt u op een willekeurige knop drukken om terug te keren naar het standaardscherm. Indien u de conditietest wilt onderbreken, kunt u de START/STOP knop ingedrukt houden.

Het computerscherm



START: Geeft aan dat er een programma actief is

STOP: Geeft aan dat het programma gestopt is. U kunt een ander programma selecteren of andere functies instellen.

PROGRAM: Geeft aan welk programma geselecteerd is, uit PROGRAM 1 t/m 17

LEVEL: Geeft het weerstandsniveau aan. De weerstand is instelbaar van LEVEL 1 t/m 16



SYMBOL: Geeft MAN of VROUW aan

HET 8 X 10 MATRIXSCHERM: Op het matrixscherm worden de profielen van de programma's MANUAL, PROGRAM 2-7, BODY FAT, HEART RATE CONTROL, USER en WATT weergegeven. Het programmaprofiel bestaat uit 10 kolommen. Wanneer u vooraf geen trainingstijd instelt, zal elk kolom 3 minuten duren. Wanneer u vooraf wel een trainingstijd instelt, zal elk kolom 1/10^e van de trainingstijd in beslag nemen. Elk blok van het profiel stelt 2 weerstandsniveaus voor. Er zijn in totaal 16 verschillende weerstandsniveaus.

TIME: Geeft de trainingstijd weer. Wanneer u vooraf geen trainingstijd instelt en op de START knop drukt, zal de tijd automatisch gaan oplopen vanaf de 00:00 naar maximaal 99:59. Wanneer u vooraf een trainingstijd in stelt om op te trainen, zal de tijd gaan aflopen vanaf de door u ingestelde trainingstijd. Wanneer de 00:00 bereikt wordt, zal de computer een piepsignaal afgeven. De trainingstijd is instelbaar van 01:00 tot maximaal 99:00.

SPEED / RPM: Op dit scherm wordt de SPEED (snelheid) weergegeven, evenals de RPM (aantal omwentelingen per minuut). De maximale snelheid die bereikt kan worden is 99 km/uur. Tijdens het trainen kunt u op de MODE knop drukken om te wisselen tussen de weergave van de SPEED/RPM.

DISTANCE/ODO: Op dit scherm wordt de DISTANCE (afstand) weergegeven, evenals de ODO (totale accumulatieve afstand). Wanneer u vooraf geen afstand instelt en op de START knop drukt, zal de afstand automatisch geteld worden vanaf 0KM naar maximaal 999,9KM. Wanneer u vooraf een afstand in stelt om op te trainen, zal de afstand gaan aflopen vanaf de door u ingestelde afstand. Wanneer de 0KM bereikt wordt, zal de computer een piepsignaal afgeven. De afstand is instelbaar van 1KM tot maximaal 999KM.

De ODO waarde geeft de totale accumulatieve afstand weer uitgedrukt in aantal KM. De maximale afstand die bereikt kan worden is 999,9KM. Wanneer u de computer stopt en alle gegevens wist door de START/STOP knop ingedrukt te houden, zal de totale accumulatieve afstand niet worden gewist. Wanneer u een volgende training start, zal de afstand worden opgeteld vanaf de eindafstand van uw vorige training. U kunt de totale accumulatieve afstand wissen door de adapter/batterijen te verwijderen. Tijdens het trainen kunt u op de MODE knop drukken om te wisselen tussen de weergave van de DISTANCE/ODO.

CALORIES/WATT: Geeft het calorieverbruik en aantal WATT aan. U kunt vooraf een hoeveelheid calorieën instellen die u tijdens het trainen wenst te verbranden. Het aantal calorieën is instelbaar van 10Kcal tot 9990 Kcal. Wanneer u vooraf een hoeveelheid calorieën in stelt om op te trainen, zal het aantal calorieën gaan aflopen vanaf de door u ingestelde hoeveelheid. Wanneer de 0 bereikt wordt, zal de computer een piepsignaal afgeven. Wanneer u vooraf geen aantal calorieën instelt en op de START knop drukt, zal het aantal calorieën automatisch geteld worden vanaf 0 Kcal naar maximaal 999,9Kcal.

Het aantal calorieën dat wordt aangegeven is een geschatte waarde en dient niet gebruikt te worden voor medische doeleinden.

De WATT waarde geeft het aantal WATT aan dat gegenereerd wordt tijdens het trainen. U heeft de mogelijkheid om in programma 17 vooraf een hoeveelheid WATT in te stellen waarop u wenst te trainen. Tijdens het trainen wordt de weerstand automatisch verhoogd en verlaagd om uw training op niveau van het door u ingestelde aantal WATT te houden. Het aantal WATT kan variëren van 30 - 300. Tijdens het trainen kunt u op de MODE knop drukken om te wisselen tussen de weergave van de CALORIES/WATT.

AGE/TARGET H.R.: Op dit scherm wordt AGE (leeftijd) en Target Heart Rate (doelhartslag) weergegeven. Bij het invoeren van de persoonlijke gegevens wordt hier de leeftijd weergegeven. Deze kunt u aanpassen m.b.v. de UP/DOWN knoppen. Bij het berekenen van de Target Heart Rate is het vereist dat er een leeftijd wordt ingevoerd.

Bij programma 9 kunt u handmatig een Target Heart Rate instellen; de computer zal in dit programma de weerstand automatisch verhogen/verlagen om uw hartslag op peil van de door u ingestelde Target Heart Rate te houden.

Bij programma 10-12 dient u uw leeftijd in te voeren; de computer berekent vervolgens *automatisch* de Target Heart Rate. Tijdens deze programma's wordt de weerstand automatisch verhoogd/verlaagd om uw hartslag op peil van de door u ingestelde Target Heart Rate te houden.

HEART RATE: Op dit scherm wordt uw hartslag weergegeven in aantal slagen per minuut. Tijdens het instellen van de gegevens van programma 1-7 en programma 13-17 heeft u de mogelijkheid om de maximale hartslag in te stellen dat u niet wenst te overschrijden tijdens het trainen. Zodra uw hartslag de maximale hartslag overschrijdt, zal er een knipperend hart symbool op het HEART RATE scherm worden weergegeven. Dit is een teken dat u uw snelheid of het weerstandsniveau dient te verlagen.

Het selecteren en instellen van de trainingsprogramma's

QUICK START: De snelste manier om te beginnen met trainen is door in het standaardmenu op de START/STOP knop te drukken; hiermee start u het MANUAL programma waarbij de weerstand niet automatisch wordt verhoogd/verlaagd. De tijd zal automatisch beginnen te lopen; de andere gegevens zullen ook automatisch geteld worden. U kunt tijdens het trainen op elk moment de weerstand aanpassen met behulp van de UP/DOWN knoppen. Met de UP knop verhoogt u de weerstand; met de DOWN knop verlaagt u de weerstand. Wanneer u wilt stoppen met trainen, kunt u de START/STOP knop indrukken. De computer zal stoppen met gegevens te tellen.

Wanneer u op een programma wenst te trainen zonder iets in te stellen, kunt u in het standaardscherm met behulp van de UP/DOWN knoppen een programma selecteren en op de ENTER knop drukken om uw keuze te bevestigen. Druk vervolgens op de START/STOP knop om het programma te starten; de tijd en andere gegevens zullen automatisch beginnen te lopen.

Let op: activeer het computerscherm door op een willekeurige knop te drukken.

PROGRAMMA 1: HET MANUAL PROGRAMMA

1. Gebruik in het standaardmenu de UP/DOWN knoppen om programma 1 te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
2. Hierna zal het TIME scherm knipperen. U kunt nu een trainingstijd instellen met behulp van de UP/DOWN knoppen. Wanneer u de gewenste trainingstijd heeft ingesteld, kunt u op de ENTER knop drukken om deze te bevestigen.
3. Wanneer u geen tijd wenst in te stellen, kunt u op de ENTER knop drukken wanneer het TIME scherm knippert. Hierna zal het DISTANCE scherm knipperen. U kunt een afstand instellen om tijdens het trainen af te leggen. Stel de gewenste afstand in met behulp van de UP/DOWN knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde afstand te bevestigen.

Let op: u kunt een tijd of afstand instellen; u kunt geen tijd en afstand samen instellen.

4. Vervolgens zal het CALORIES scherm knipperen; u kunt nu een hoeveelheid calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Gebruik de UP/DOWN knoppen om het aantal calorieën in te stellen en druk op de ENTER knop om de ingestelde hoeveelheid te bevestigen.
 5. Hierna zal het AGE scherm knipperen; u kunt nu uw leeftijd instellen zodat de computer automatisch de maximale hartslag kan berekenen dat u tijdens het trainen niet dient te overschrijden. De leeftijd staat standaard ingesteld op 30; gebruik de UP/DOWN knoppen om uw leeftijd in te stellen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen. Indien u geen leeftijd instelt, zal de computer gebruik maken van de standaard ingestelde leeftijd van 30 jaar. De max. hartslag wordt dan $(220 - 30) * 85\% = 161$ slagen per minuut.
 6. Druk tenslotte op de START/STOP knop om te beginnen met trainen.
- U kunt tijdens het trainen op elk moment de weerstand aanpassen met behulp van de UP/DOWN knoppen.
 - De max. hartslag wordt berekend aan de hand van de formule: $(220 - \text{uw leeftijd}) * 85\%$. Zodra uw hartslag de max. hartslag overschrijdt, zal er een knipperend hart symbool op het HEART RATE scherm worden weergegeven. Dit is een teken dat u uw snelheid of het weerstandsniveau dient te verlagen.
 - Wanneer u geen tijd, afstand of calorieën instelt, zullen deze worden opgeteld vanaf 0.

- Wanneer de tijd is verstreken, of een van de andere waarden de 0 bereikt heeft, zal de computer een piepsignaal afgeven en het programma stoppen.

PROGRAMMA 2-7: DE VOORGEPROGRAMMEERDE PROGRAMMA'S

1. Gebruik in het standaardmenu de UP/DOWN knoppen om een programma te selecteren uit PROGRAM 2 – PROGRAM 7; het programmaprofiel van het geselecteerde programma wordt op het scherm weergegeven. Druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
2. Hierna zal het TIME scherm knipperen. U kunt nu een trainingstijd instellen met behulp van de UP/DOWN knoppen. Wanneer u de gewenste trainingstijd heeft ingesteld, kunt u op de ENTER knop drukken om deze te bevestigen.
3. Wanneer u geen tijd wenst in te stellen, kunt u op de ENTER knop drukken wanneer het TIME scherm knippert. Hierna zal het DISTANCE scherm knipperen. U kunt een afstand instellen om tijdens het programma af te leggen. Stel de gewenste afstand in met behulp van de UP/DOWN knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde afstand te bevestigen.

Let op: u kunt een tijd of afstand instellen; u kunt geen tijd en afstand samen instellen.

4. Vervolgens zal het CALORIES scherm knipperen; u kunt nu een hoeveelheid calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Gebruik de UP/DOWN knoppen om het aantal calorieën in te stellen en druk op de ENTER knop om de ingestelde hoeveelheid te bevestigen.
 5. Hierna zal het AGE scherm knipperen; u kunt nu uw leeftijd instellen zodat de computer automatisch de maximale hartslag kan berekenen dat u tijdens het trainen niet dient te overschrijden. De leeftijd staat standaard ingesteld op 30; gebruik de UP/DOWN knoppen om uw leeftijd in te stellen en druk op de ENTER knop om de ingestelde leeftijd te bevestigen. Indien u geen leeftijd instelt, zal de computer gebruik maken van de standaard ingestelde leeftijd van 30 jaar. De max. hartslag wordt dan $(220 - 30) * 85\% = 161$ slagen per minuut.
 6. Druk tenslotte op de START/STOP knop om te beginnen met trainen.
- Tijdens de voorgeprogrammeerde programma's wordt de weerstand automatisch verhoogd en verlaagd zoals wordt weergegeven op het programmaprofiel.
 - U kunt tijdens het trainen op elk moment de weerstand aanpassen met behulp van de UP/DOWN knoppen.
 - De max. hartslag wordt berekend aan de hand van de formule: $(220 - uw\ leeftijd) * 85\%$
 - Zodra uw hartslag de max. hartslag overschrijdt, zal er een knipperend hart symbool op het HEART RATE scherm worden weergegeven. Dit is een teken dat u uw snelheid of het weerstandsniveau dient te verlagen.
 - Wanneer u een functie niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken.
 - Wanneer u geen tijd, afstand of calorieën instelt, zullen deze worden opgeteld vanaf 0.
 - Indien u geen leeftijd instelt, zal de computer gebruik maken van de standaard ingestelde leeftijd van 30 jaar. De max. hartslag wordt dan $(220 - 30) * 85\% = 161$ slagen per minuut.
 - Wanneer de tijd is verstreken, of een van de andere waarden de 0 bereikt heeft, zal de computer een piepsignaal afgeven en het programma stoppen. U kunt op de START/STOP knop drukken om door te gaan om een andere ingestelde trainingsdoel te bereiken.

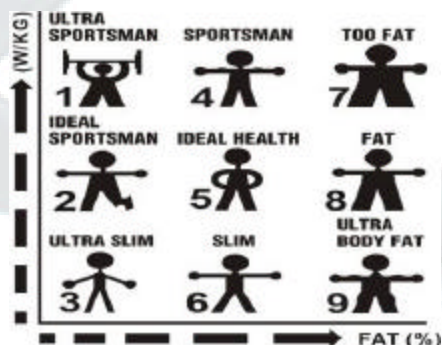
PROGRAMMA 8: HET BODY FAT PROGRAMMA

Programma 8 is een speciaal programma, ontwikkeld om het lichaamsvetpercentage van de gebruiker te berekenen en aan de hand hiervan een bijpassend programma samen te stellen. De computer onderscheidt 9 verschillende lichaamstypen en stelt een apart programmaprofiel samen voor elk lichaamstype.

1. Gebruik in het standaardmenu de UP/DOWN knoppen om programma 8 te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
 2. Het MAN symbool zal op het scherm knipperen; selecteer uw geslacht m.b.v. de UP/DOWN knoppen en druk op de ENTER knop om het geselecteerde geslacht te bevestigen.
 3. Hierna zal het HEIGHT scherm knipperen; u dient nu uw lengte in te stellen. De lengte staat standaard ingesteld op 175CM; gebruik de UP/DOWN knoppen om uw lengte in te stellen en druk op de ENTER knop om de ingestelde leeftijd te bevestigen.
 4. Nadat u uw lengte heeft ingesteld, kunt u uw gewicht instellen. Het WEIGHT scherm zal knipperen; het gewicht staat standaard ingesteld op 70KG. Stel uw gewicht in m.b.v. de UP/DOWN knoppen en druk op de ENTER knop om het ingestelde gewicht te bevestigen.
 5. Het AGE scherm zal knipperen; u kunt nu uw leeftijd instellen m.b.v. de UP/DOWN knoppen. Druk op de ENTER knop om de ingestelde leeftijd te bevestigen.
 6. Druk op de START/STOP knop om het BODY FAT programma te starten en houd direct daarna met beide handen de hartslag sensoren vast. Let op: indien u de hartslag sensoren niet juist vasthoudt, zal de computer 'E3' weergeven. Wacht een paar seconden en houd vervolgens de hartslag sensoren op de juiste manier vast.
 7. Wanneer de test voltooid is, zal het aanbevolen programmaprofiel, uw lichaamsvetpercentage, BMR en BMI waarden op het scherm worden weergegeven.
 8. Druk op de START/STOP knop om te beginnen met trainen op het aanbevolen programma.
- U kunt tijdens het trainen op elk moment de weerstand aanpassen met behulp van de UP/DOWN knoppen.
 - De trainingstijd bij deze programma's staat standaard ingesteld op 30 minuten. Wanneer de 30 minuten voorbij zijn, zal de computer het programma stoppen en een piepsignaal afgeven.

LICHAAMSTYPEN: De computer onderscheidt 9 verschillende lichaamstypen, aan de hand van het berekende vetpercentage:

Type 1 = 5% - 9,9%
Type 2 = 10% - 14,9%
Type 3 = 15% - 19,9%
Type 4 = 20% - 24,9%
Type 5 = 25% - 29,9%
Type 6 = 30% - 34,9%
Type 7 = 35% - 39,9%
Type 8 = 40% - 44,9%
Type 9 = 45% - 50%



BMR (Basal Metabolic Rate): Minimum aantal calorieën wat uw lichaam nodig heeft om normaal te kunnen functioneren. De computer zal aan de hand van het ingevoerde geslacht, lengte, gewicht en leeftijd de waarde van de BMR berekenen en weergeven, variërend van 1-9999Kcal

BMI (Body Mass Index): De computer zal uw lengte met uw gewicht vergelijken en zo uw BMI uitrekenen. De BMI wordt berekend door het lichaamsgewicht in kilo's te delen door het kwadraat van de lichaamslengte (kg/m^2). De BMI waarde zal op het scherm verschijnen, variërend van 1,0 tot 99,9.

Tabel 1: Betekenis Body Mass Index waarden

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

FAT% (BODY FAT RATIO): De computer zal aan de hand van uw geslacht, leeftijd, lengte en gewicht uw lichaamsvetpercentage berekenen en deze weergeven op het scherm. Het lichaamsvetpercentage wordt weergegeven van 5% - 50%. Om u een indicatie te geven wat het resultaat inhoudt, kunt u onderstaande tabellen raadplegen.

Tabel 2: 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 3: 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 %

PROGRAMMA 9-12: HEART RATE CONTROL (Target H.R. / 60 % / 75 % / 85 %)

1. Gebruik in het standaardmenu de UP/DOWN knoppen om een programma te selecteren uit PROGRAM 9 – PROGRAM 12 en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
2. Hierna zal het TIME scherm knipperen. U kunt nu een trainingstijd instellen met behulp van de UP/DOWN knoppen. Wanneer u de gewenste trainingstijd heeft ingesteld, kunt u op de ENTER knop drukken om deze te bevestigen.
3. Wanneer u geen tijd wenst in te stellen, kunt u op de ENTER knop drukken wanneer het TIME scherm knippert. Hierna zal het DISTANCE scherm knipperen. U kunt een afstand instellen om tijdens het programma af te leggen. Stel de gewenste afstand in met behulp van de UP/DOWN knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde afstand te bevestigen.

Let op: u kunt een tijd of afstand instellen; u kunt geen tijd en afstand samen instellen.

4. Vervolgens zal het CALORIES scherm knipperen; u kunt nu een hoeveelheid calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Gebruik de UP/DOWN knoppen om het aantal calorieën in te stellen en druk op de ENTER knop om de ingestelde hoeveelheid te bevestigen.

5. Programma 9:

In programma 9 zal vervolgens het Target Heart Rate scherm knipperen. U kunt handmatig de Target Heart Rate instellen waarop u wenst te trainen. Stel deze in m.b.v. de UP/DOWN knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde Target Heart Rate te bevestigen.

Programma 10-12:

In programma 10-12 zal het AGE scherm knipperen; u kunt nu uw leeftijd instellen zodat de computer automatisch de Target Heart Rate kan berekenen. De leeftijd staat standaard ingesteld op 30; gebruik de UP/DOWN knoppen om uw leeftijd in te stellen en druk op de ENTER knop om de ingestelde leeftijd te bevestigen. Wanneer u geen leeftijd instelt, zal de computer de standaardleeftijd van 30 toepassen om de maximale hartslag te berekenen. De maximale hartslag wordt dan: $(220-30) \cdot 85\% = 161$ slagen per minuut.

6. Druk tenslotte op de START/STOP knop om te beginnen met trainen.
- Gedurende het trainen op de HEART RATE CONTROL programma's wordt de weerstand automatisch verhoogd en verlaagd. Wanneer uw hartslag 5 slagen lager is dan de Target Heart Rate, zal de weerstand automatisch worden verhoogd met 1 niveau per 20 seconden. Omgekeerd zal de weerstand met 1 niveau per 20 seconden worden verlaagd wanneer uw hartslag 5 slagen hoger is dan de Target Heart Rate. Op deze manier wordt uw hartslag op peil gehouden van de Target Heart Rate.
 - Wanneer de computer geen hartslagsignaal ontvangt, zal de letter P worden weergegeven op het scherm en zal de weerstand niet worden verhoogd/verlaagd.
 - Wanneer u een functie niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken.
 - Wanneer u geen tijd, afstand of calorieën instelt, zullen deze worden opgeteld vanaf de 0.
 - Wanneer de tijd is verstreken, of een van de andere waarden de 0 bereikt heeft, zal de computer een piepsignaal afgeven en het programma stoppen. U kunt op de START/STOP knop drukken om door te gaan om een andere ingestelde trainingsdoel te bereiken.

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

Programma 10: Target Heart Rate= 60% * maximale hartslag

Programma 11: Target Heart Rate= 75% * maximale hartslag

Programma 12: Target Heart Rate= 85% * maximale hartslag

(Uw maximale hartslag= 220 – uw leeftijd)

PROGRAMMA 13-16: DE USER programma's (U1-U4)

1. Gebruik in het standaardmenu de UP/DOWN knoppen om een USER programma te selecteren uit U1-U4; het programmaprofiel van het geselecteerde USER programma wordt op het scherm weergegeven. Druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
2. Hierna zal het TIME scherm knipperen. U kunt nu een trainingstijd instellen met behulp van de UP/DOWN knoppen. Wanneer u de gewenste trainingstijd heeft ingesteld, kunt u op de ENTER knop drukken om deze te bevestigen.
3. Wanneer u geen tijd wenst in te stellen, kunt u op de ENTER knop drukken wanneer het TIME scherm knippert. Hierna zal het DISTANCE scherm knipperen. U kunt een afstand instellen om tijdens het programma af te leggen. Stel de gewenste afstand in met behulp van de UP/DOWN knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde afstand te bevestigen.

Let op: u kunt een tijd of afstand instellen; u kunt geen tijd en afstand samen instellen.

4. Vervolgens zal het CALORIES scherm knipperen; u kunt nu een hoeveelheid calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Gebruik de UP/DOWN knoppen om het aantal calorieën in te stellen en druk op de ENTER knop om de ingestelde hoeveelheid te bevestigen.
 5. Hierna zal het AGE scherm knipperen; u kunt nu uw leeftijd instellen zodat de computer automatisch de maximale hartslag kan berekenen dat u tijdens het trainen niet dient te overschrijden. De leeftijd staat standaard ingesteld op 30; gebruik de UP/DOWN knoppen om uw leeftijd in te stellen en druk op de ENTER knop om de ingestelde leeftijd te bevestigen. Wanneer u geen leeftijd instelt, zal de computer de standaardleeftijd van 30 toepassen om de maximale hartslag te berekenen. De maximale hartslag wordt dan: $(220-30)*85\% = 161$ slagen per minuut.
 6. Vervolgens zal het eerste segment van het programmaprofiel zal knipperen. U kunt nu met behulp van de UP/DOWN knoppen 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 knipperen. Gebruik de UP/DOWN 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 segmenten in. Wanneer u het programmaprofiel volledig heeft ingesteld, kunt u de ENTER knop lang ingedrukt houden.
 7. Druk op de START/STOP knop om te beginnen met trainen op het door u samengestelde programma.
- Wanneer u een functie niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken.
 - Het door u samengestelde programma zal in het geheugen worden opgeslagen onder het USER programma dat u heeft geselecteerd. De eerstvolgende keer kunt u het USER programma selecteren en op de START/STOP knop drukken om te trainen op het door u reeds samengestelde programma. Wanneer u iets wenst te wijzigen, kunt u de stappen hierboven volgen.

- U kunt tijdens het trainen op elk moment de weerstand aanpassen met behulp van de UP/DOWN knoppen.
- Wanneer u geen tijd, afstand of calorieën instelt, zullen deze worden opgeteld vanaf 0.
- Wanneer de tijd is verstreken, of een van de andere waarden de 0 bereikt heeft, zal de computer een piepsignaal afgeven en het programma stoppen. U kunt op de START/STOP knop drukken om door te gaan om een andere ingestelde trainingsdoel te bereiken.

PROGRAMMA 17: WATT CONTROL

Het WATT CONTROL programma stelt u in staat om te trainen op een bepaalde hoeveelheid WATT. U kunt vooraf het aantal WATT instellen waarop u wenst te trainen. Tijdens het WATT CONTROL programma wordt de weerstand automatisch verhoogd en verlaagd om uw training op peil van de door u ingestelde hoeveelheid WATT te houden. Wanneer uw snelheid te laag is, zal de computer de weerstand verhogen. Wanneer uw snelheid te hoog is, zal de computer de weerstand verlagen. Op deze manier wordt uw training op peil van de door u ingestelde hoeveelheid WATT gehouden.

1. Gebruik in het standaardmenu de UP/DOWN knoppen om het WATT CONTROL programma 17 te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
2. Hierna zal het TIME scherm knipperen. U kunt nu een trainingstijd instellen met behulp van de UP/DOWN knoppen. Wanneer u de gewenste trainingstijd heeft ingesteld, kunt u op de ENTER knop drukken om deze te bevestigen.
3. Wanneer u geen tijd wenst in te stellen, kunt u op de ENTER knop drukken wanneer het TIME scherm knippert. Hierna zal het DISTANCE scherm knipperen. U kunt een afstand instellen om tijdens het programma af te leggen. Stel de gewenste afstand in met behulp van de UP/DOWN knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde afstand te bevestigen.
Let op: u kunt een tijd of afstand instellen; u kunt geen tijd en afstand samen instellen.
4. Vervolgens zal het WATT scherm knipperen. Gebruik de UP/DOWN knoppen om de gewenste hoeveelheid WATT in te stellen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen. De hoeveelheid WATT is instelbaar van 30-300.
5. Hierna zal het AGE scherm knipperen; u kunt nu uw leeftijd instellen zodat de computer automatisch de maximale hartslag kan berekenen dat u tijdens het trainen niet dient te overschrijden. De leeftijd staat standaard ingesteld op 30; gebruik de UP/DOWN knoppen om uw leeftijd in te stellen en druk op de ENTER knop om de ingestelde leeftijd te bevestigen. Wanneer u geen leeftijd instelt, zal de computer de standaardleeftijd van 30 toepassen om de maximale hartslag te berekenen. De maximale hartslag wordt dan: $(220-30)*85\% = 161$ slagen per minuut.
6. Druk op de START/STOP knop om het WATT CONTROL programma te starten.

Let op: Tijdens het WATT CONTROL programma kunt u de weerstand niet handmatig aanpassen.