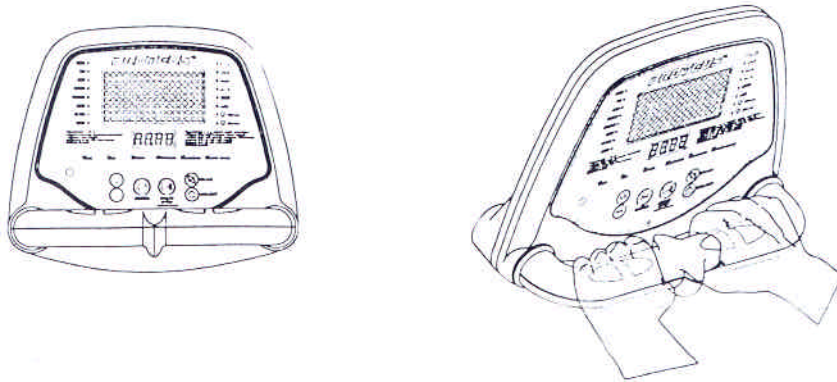


Aanvulling – Proteus PEC 4650/4950 computer display (Nederlandstalig)



Om te starten:

1. Computer aansluitingen:

- Sluit de 10-pins connector (die uit de koker van de fiets steekt) aan op de ontvanger, die aan de achterkant van de fiets monitor zit.
- Bevestig nu de monitor op de monteer plaat. Zorg ervoor dat de monitor kabel niet is dubbel gevouwen.

Het aanzetten van de monitor

- Sluit de adapter aan op de plug van de motor en de controller.
- Stop nu de adapter in het stopcontact
- Nadat u de monitor heeft ingeschakeld zullen alle ledjes op de monitor oplichten voor ongeveer 0,5 seconden. De computer wordt nu ingesteld op weerstandsniveau 1
- Hierna gaat het hele systeem over op de beginmode

Let op!!

1. Als de monitorkabels niet goed zijn bevestigd zal de snelheid niet werken en zal de motor dus niet bewegen.
2. Als u klaar bent met trainen zorg er dan voor dat u de adapter uit het stopcontact..

Knoppen en beschrijvingen:

Start/stop: a. gebruik deze knop om uw training te starten en stoppen
b. Als u de start/stop knop ingedrukt houdt voor twee seconden zullen de huidige programma's en waarden gewist worden.

Scan: Gebruik deze knop om tijdens uw training elke functie (Tijd, Snelheid, Afstand, Calorie en Hartslag) in het weergave scherm op te roepen voor 5 seconden. Als u nog een keer op de scan knop drukt zal de scanfunctie stoppen en zal de monitor terug keren naar de huidige functie.



- a. Tijdens de beginmode kunt u de pijltjes indrukken om het door u gewenste profiel te kiezen of om de te programmeren instellingen (tijd, leeftijd en hartslag) te verhogen of te verlagen. Door de pijltjes 1,5 seconde ingedrukt te houden zullen de instellingen sneller veranderen.
- b. Tijdens uw training kunt u de weerstand verstellen door de pijltjes in te drukken.

Select: Gebruik deze knop om tijdens uw training een functie (tijd, snelheid, afstand, calorieën en hartslag) te kiezen.

Enter: Gebruik deze knop om u keuze te bevestigen.

De verschillende kleine display's en hun functies:

Het scherm beneden is om de functies, tijd, leeftijd, snelheid, afstand, calorie en hartslag weer te geven. Tijdens uw training kunt u op de select knop drukken om een functie te kiezen die dan wordt weergegeven op uw scherm beneden, of u kunt op de scan knop drukken om elke 5 seconde een andere functie te bekijken.

Let op!!

1. De van tevoren ingestelde hartslag zone krijgt u alleen te zien als u gekozen heeft voor de programma's ULTIMATE & INTENSE en de grenzen van deze programma's ook overschreden zijn.
2. Als u geen tijd van tevoren heeft ingesteld dan zal de monitor optellen van 0:00 tot 99.59 in intervallen van 1 seconden. U kunt ook uw monitor instellen door de pijlen te gebruiken. Hierna zal de teller aftellen.
3. Als de tijd terug is getikt naar nul. Dan zal er een geluidje klinken dat aangeeft dat u training over is.
4. De hartslag zal worden weergegeven nadat er 4 stabiele hartslagen zijn gemeten.

Uitzetten van de computer:

1. Als u de computer voor ongeveer 5 minuten niet gebruikt zal de computer zichzelf uitschakelen en zal de teller zichzelf terug zetten naar nul.
2. Als u op de start/stop knop drukt zal de computer voor 5 minuten op pauze mode overschakelen. Als u hierna niet uw training hervat dan zal de computer zich automatisch uitschakelen.

Profielen en de monitor:

Het grote matrix scherm is 8 segmenten hoog en 16 segmenten breed. De horizontale rij van ledjes geeft de verschillende weerstandsniveaus aan. Elke verticale rij van LCDS staat voor 1/16 van uw training. De verticale rijen van LCDS knipperen om de beurt om aan te geven hoever u gevorderd bent in uw training. Het grote overzichtdisplay laat u de verschillende hellingsprofielen zien.

Maak u gereed voor uw training:

Zorg ervoor dat u van tevoren de adapter in de wandcontactdoos heeft gestoken, en dat het andere uiteinde van de adapter in uw apparaat zit.

1. Druk op een knop op het display om de monitor in te schakelen
2. Selecteer "MANUAL" of een van de 7 bergprofielen door gebruik te maken van de pijltjes. Druk hierna op "ENTER" om verder te gaan met de tijdsdisplay.
3. Kijk nu naar de knipperende tijdsdisplay. Als u wilt dat de monitor moet aftellen van een voorgeprogrammeerde tijd, voer dan een afteltijd in door de pijlen te gebruiken en deze tijd te bevestigen met "ENTER". Als u ervoor kiest om een opteltijd te gebruiken, druk dan alleen op "ENTER" om verder te gaan met de invoer van uw leeftijd. Een andere mogelijkheid is om op START/STOP te drukken.
4. Kijk naar de knipperende leeftijddisplay. Druk op de pijltjes om uw leeftijd in te voeren, gevolgd door "ENTER". Een andere mogelijkheid is om alleen op "ENTER" te drukken. Nu wordt er gebruik gemaakt van de standaard instelling (20 jaar).
5. Kijk naar het "HEART RATE" scherm. Druk op "ENTER" om de hartslag op de standaardwaarde van 80 hartslagen te zetten.
6. Druk op START/STOP om de verschillende metingen van uw training bij te houden.
7. Gebruik de pijltjes tijdens uw training om de weerstand te verhogen of te verlagen.

De programma's FAT BURN en INTENSE:

Deze twee programma's zijn uniek omdat ze de weerstand automatisch aanpassen aan uw hartslag. Als uw hartslag hoger is als 80 zal de weerstand worden verlaagd. Als uw hartslag lager is dan 80 dan zal de weerstand worden verhoogd.

**** Formule voor het Fat Burn programma:**

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

Richtlijn voor uw ideale hartslagzone = $60 \% \times \text{uw maximale hartslag}$

**** Formule voor het Intense programma:**

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

Richtlijn voor uw ideale hartslagzone = $80 \% \times \text{uw maximale hartslag}$