

PROTEUS PEC-4665

PERSONAL EXERCISE ADVISOR

**Geavanceerde Technologie
Ontworpen voor het hele gezin.**

Volle specificaties van de PROTEUS PEC-4665.

- Geavanceerde Technologie – Meet het lichaamsvet en hartslag in enkele seconden
- Kan 5 verschillende persoonlijke data opslaan. Ontworpen voor het hele gezin
- Identificeert uw lichaamstype
- Meet uw metabolisme – calorieverbranding zonder actief te zijn
- Is voorzien van unieke persoonlijke programma's bepaald door uw testresultaten
- Hartslagcontrole voor veilig trainen binnen de persoonlijke grenzen
- Een totaal van 8 trainingsprogramma's. Totaal Magnetisch Systeem
- Is voorzien van een handige index om u te helpen bij het krijgen van uw ideale lichaamstype
- Groot LED Display

PRECIEZE LICHAAMSVET METING IN SECONDEN M.B.V. BIO-ELECTRISCHE SCHIJNWEERSTAND ANALYSE

Henry C. Lukaski, Ph. D. Grand Forks Human Nutrition Research Center, USA

De Proteus PEC-4665 bepaalt het lichaamsvet m.b.v. de Bio Elektrische Schijnweerstand Analyse; een proces waarbij een kleine elektrische schok wordt gestuurd via de handen door het lichaam om de schijnweerstand te meten. Hoe meer vet aanwezig is in het lichaam, hoe harder de schok moet werken om door te stromen. Deze weerstand tegen de schok staat bekend als de schijnweerstand waarde, welke in waarde toeneemt wanneer het lichaamsvet toeneemt. De gemeten schijnweerstand waarde wordt dan gevormd tot een vergelijking (samen met de lengte, het gewicht, sekse en fysieke gesteldheid) om lichaamsdichtheid en lichaamsvet te berekenen. Om zeker te zijn van een juiste meting, is deze vergelijking gerelateerd aan DEXA (Dual Energy X-Ray Absorptiometry) en onderwater weging (Hydrodensitometry).

HOE U UW IDEALE LICHAAMSTYPE KUNT KRIJGEN EN GEZONDER KAN WORDEN

Fit zijn heeft vele voordelen, van het helpen van het controleren van uw gewicht tot het geven van betere slaapnachten. Het belangrijkste van alles is dat er indrukwekkend en toenemend bewijs is dat mensen die regelmatig trainen minder vatbaar zijn voor ziektes als hartaanvallen en beroertes en langer leven dan mensen die een zittend leven hebben.

Om het ideale lichaam te krijgen, zal u de volgende stappen moeten nemen:

1. Meet uw lichaamsvet
2. Identificeer uw lichaamstype
3. Richt u op uw ideale lichaamstype
4. Bereken uw basis vetverbranding en uw actieve calorieverbrandingscijfer
Om gewicht te verliezen, dient u minder calorieën te eten dan de bovenstaande calorie waarde.
Om in gewicht aan te komen dient u meer calorieën te eten dan de bovenstaande calorie waarde.
5. Houd uw hartslag in de gaten gedurende uw training
Om de vetverhouding te vergroten, dient u te trainen onder de Training Zone. (50% tot 80% van uw maximale hartslag)
Om vet te verbranden, dient u te trainen binnen de Training Zone
6. Zet het trainen voort en houd uw resultaten in de gaten

HET LICHAAMSVET IN DE GATEN HOUDEN VOOR BETERE RESULTATEN

Het lichaamsvet wordt gewoonlijk weergegeven als een percentage van het totale gewicht. U wilt gewicht verliezen veroorzaakt door lichaamsvet en niet door spiermassa of water. Mannen zouden niet meer dan 22% lichaamsvet moeten hebben, en vrouwen niet meer dan 26%. De afbeeldingen hieronder laat een voorbeeld zien van vrouwen met het zelfde gewicht en lichaamsvet. Na het trainen is het lichaam van nr.1 effectief verbeterd. Zowel haar gewicht als lichaamsvet is afgenomen. Correct trainen helpt u bij het verliezen van lichaamsvet, gewicht, en het krijgen van uw ideale lichaamstype. De Proteus PEC-4665 maakt programma's aan de hand van uw lichaamstype, leeftijd, geslacht, en uw lichaamsvet om u te helpen bij het verbranden van vet. Als u het trainingsprogramma volgt, kunt u uw lichaam ook verbeteren zoals nr.1 heeft gedaan. Terwijl een dieet helpt bij het verliezen van gewicht, verbrandt het niet effectief uw lichaamsvet! Als u niet de juiste methode volgt om te trainen, zal u een resultaat krijgen net als bij nr. 2!

IDENTIFICEER UW LICHAAMSTYPE

De Proteus PEC-4665 monitor zal uw huidige lichaamstype identificeren uit 9 standaard profielen m.b.v. de lichaamsvet test-resultaten.

Lichaamstype	
1.	Ultra sportman
2.	Ideale sportman
3.	Ultra slank
4.	Sportman
5.	Ideale gezondheid
6.	Slank
7.	Te dik
8.	Dik
9.	Ultra dik

BASIS VETVERBRANDING METING

De monitor van de Proteus PEC-4665 zal u laten zien hoeveel calorieën u verbrandt per dag zonder enig activiteit. Om gewicht te verliezen zal u minder calorieën naar binnen moeten krijgen dan dit basis getal. Om in gewicht toe te nemen zal u meer calorieën naar binnen moeten krijgen dan uw actieve calorieverbrandings getal.

TIP: In plaats van eten of denken aan eten kunt u zich beter bezighouden met andere activiteiten zoals trainen!

DE VERHOUDING TUSSEN UW HARTSLAG EN UW VETVERBRANDING

Net als andere verbrandingsmachines, gebruikt uw lichaam zuurstof en brandstof om energie te krijgen. Hart en bloedvaten leveren zuurstof aan de spieren; deze gebruiken de zuurstof om verscheidene brandstoffen te verbranden (koolhydraten en vet) om mechanische energie te verkrijgen. Gedurende het trainen zal uw hartslag in een reikwijdte (Training Zone) moeten blijven van 50% tot 80% van uw maximale hartslag. (uw maximum hartslag= 220-leeftijd in jaren) Voor het beste resultaat zou uw hartslag binnen de Training Zone moeten blijven voor tenminste 12 minuten. Hoe langer en hoe meer u dit doet, des te meer resultaat u zult zien. Waarom 12 minuten? Dit is de hoeveelheid tijd dat het lichaam nodig heeft om vetverbrandings enzymen te produceren.

WAARSCHUWING:

Als u onder de volgende condities valt, zal u eerst medisch advies moeten verkrijgen voordat u gaat trainen:

- 1. Hartziektes (vooral als u een pacemaker gebruikt)**
- 2. Zwangere vrouwen**

BELANGRIJK:

U kunt geen precieze lichaamsvet meting krijgen onder de volgende condities:

1. Bij een onjuiste houding
2. Na het consumeren van alcohol
3. Onmiddellijk na een trainingssessie

VOORBEREIDING

1. CORRECTE HOUDING VOOR LICHAAMSVETMETING.

1. Zit op de fiets
2. Houdt uw beide handpalmen op de sensoren zoals afgebeeld:
3. Hou het stuur vast met beide armen gestrekt met een hoek van 75 graden. (zoals afgebeeld) Hou uw ellebogen recht en beweeg uw lichaam niet gedurende de meting.

1. ONJUISTE HOUDINGEN

Zorg ervoor dat u het volgende vermijdt gedurende het meten van het lichaamsvet; het kan voor onjuiste metingen zorgen:

- Krom zitten.
- Het bewegen van uw lichaam en armen tijdens de meting.
- Armen te hoog of te laag
- Palmen niet goed in contact met de sensoren

NB. Hoewel een juiste houding vereist is tijdens het meten van het lichaamsvet, kunt u in andere houdingen gaan zitten bij de hartslagmeting.

BEGINNEN

1. Computer verbindingen

- Plug de 10-pin connector (die uit de stang loopt) in de ontvanger aan de achterzijde van de computer
- Verstevig de computer tegen de plaat. Zorg ervoor dat de computerkabel niet gekneld is
- Plug de stekker in de stopcontact
- Plug de stroomkabel in de hometrainer

2. Het verwijderen van het beschermplaatje

Om krassen te voorkomen gedurende transport, is er een beschermplaatje aangebracht aan de bovenkant van uw computer. Om het te verwijderen:

- Vind een hoekrand van het beschermplaatje
- Trek voorzichtig aan de rand totdat het beschermplaatje volledig is verwijderd

Knoppen en Definities

Knoppen	Definities
START / STOP	1. Druk deze knop in om uw lichaamsvetpercentage te meten 2. Druk deze knop in om te beginnen of te stoppen met uw training
PIJLTJE OMHOOG/OMLAAG	• Gebruik deze knop om uw geslacht, lengte, gewicht en leeftijd te wijzigen • Gebruik de pijltjestoetsen om de programmeerbare instellingen te verhogen/verlagen (tijd of target hartslag) • Tijdens de training kunt u deze toetsen gebruiken om de weerstand te verhogen/verlagen • Als u deze toetsen voor 1,5 seconden ingedrukt houdt zullen de settings sneller veranderen
MODE	• Gebruik deze knop om een profiel te kiezen • Houd deze knop ingedrukt om alle waarden te resetten naar de standaard mode (als u de tijd aan het instellen bent, kunt u niet resetten en naar de standaard mode gaan)

SELECT	1. Gebruik de SELECT knop gedurende de training om de functie te selecteren op het display (tijd, scan, afstand, RPM, snelheid, calorieën, pulse en watts) in de manual, Rolling, Valley, Fitness test, Random, Interval, en Target Heart Rate programma's. In het Body Fat programma kunt u ook Body Fat Scale, Suggestion of Calorie Consumption, en Basal Metabolism selecteren. 2. Elke keer als u deze knop indrukt, zal uw computer springen naar de volgende functie 3. Wanneer u scan mode bent, kunt u SELECT intoetsen om de computer uit deze mode te halen.
ENTER	Deze knop bevestigt uw keuze. Vb. Als u de pijltjestoetsen hebt gebruikt om een profiel te kiezen, drukt u ENTER in om uw keuze te bevestigen en naar Time te gaan. Nadat u de pijltjestoetsen hebt gebruikt om gewicht, lengte, leeftijd, tijd, of target heart rate te selecteren, drukt u ENTER om uw keuze te bevestigen.
AUTO OFF	Als u stopt met trainen en geen andere knop intoetst, zal de monitor automatisch uitgeschakeld worden na 4 minuten. Als u voor een lange periode wilt stoppen, verwijderd u dan de stekker van de adapter uit de stopcontact.

HET BODY FAT PROGRAMMA (LICHAAMSVET PROGRAMMA)

1. Het gebruik van de geheugenfunctie

De Proteus PEC-4665 bevat een geheugenfunctie met een geheugen van lengte, gewicht, leeftijd, en geslacht voor 5 personen. De informatie wordt verkregen door een persoonlijk data nummer dat wordt weergegeven op het display.

Nb: deze geheugenfunctie onthoudt geen gemeten resultaten

Gebruik	Metings procedure
Enkel gebruik • Geen data opslag nodig • Data zal iedere keer veranderen	1. Plug de kabel in uw hometrainer. Het LED scherm zal dan oplichten 2. Op het kleine scherm zal 0 verschijnen 3. Druk op ENTER 4. Begin uw persoonlijke data in te voeren
• Om nieuw data in te voeren • Om ingevoerde data te bewerken • Om te meten m.b.v. opgeslagen persoonlijke data REGELMATIG GEBRUIK	1. Plug de kabel in uw hometrainer 2. Op het kleine scherm zal 0 verschijnen 3. Druk de pijltjestoetsen om een nummer te kiezen van 1 tot 5 4. Druk op ENTER 5. Begin uw persoonlijke data in te voeren

2. Invoeren van persoonlijke gegevens

1. Voer uw geslacht in
 - A. Het display zal eruit zien als hieronder
 - B. Gebruik de pijltjestoetsen om uw geslacht te kiezen
 - C. Wanneer u dat heeft gedaan drukt u op ENTER

2. Voer uw lengte in (lengte van 40in.-77in. of 100cm-199.5cm)
 - A. Het display zal eruit zien als hieronder weergegeven met de standaard waarde van 69in. of 175cm
 - B. Gebruik de pijltjestoetsen om uw lengte in te voeren
 - C. Wanneer u dat gedaan heeft drukt u op ENTER

3. Voer uw gewicht in (invoergetallen tussen 25kg – 199.8kg of 23lb - 440lb).
 - A. Het display zal eruit zien als hieronder met de standaard waarde van 70kg
 - B. Gebruik de pijltjestoetsen om uw gewicht in te stellen
 - C. Wanneer u dat gedaan heeft drukt u op ENTER

4. Voer uw leeftijd in (tussen 10 – 99)
 - A. Het display zal eruit zien als hieronder afgebeeld met de standaard waarde van 30
 - B. Gebruik de pijltjestoetsen om uw leeftijd in te stellen
 - C. Wanneer u dat heeft gedaan drukt u op ENTER

3. Starten met het meten

1. Hou de Proteus PEC-4665 in de juiste houding vast
2. Druk op de START/STOP knop
3. Houd daarna direct de handen op de grip in de juiste houding

Gedurende de meting zal er een golf verschijnen op het display (fig.1) Na 10 seconden wordt het resultaat weergegeven (fig.2).	
---	--

4. De resultaten bekijken

1. Nadat de test compleet is, zal het display de resultaten als volgt weergeven (elk resultaat zal iedere 4 seconden in volgorde worden weergegeven)
 - a. Body Type – Identificeert uw lichaamstype uit een van de profielen
 - b. Body Fat Ratio – Geeft het lichaamsvet weer als een percentage v.h. gewicht
 - c. Body Fat Scale – Geeft de massa van het gehele lichaam weer
 - d. Suggestie over de calorie consumptie: de correcte consumptie om uw ideaal lichaamstype te krijgen (gewicht – ideale gewicht) x 7000kcal
Eenheid=1000kcal
 - e. B.M.R.: Calorie consumptie zonder enig activiteit; eenheid= kcal
 - f. Heart Rate: Geeft de hartslag weer

2. Druk de SELECT knop in om de Scan functie te stoppen en gebruik deze knop verder om het resultaat weer te geven wat u wilt in het scherm

5. Beginnen met trainen

- a. Druk de START/STOP knop
- b. De monitor zal automatisch een uniek programma laden dat gebaseerd is op uw resultaten. Het programma duurt 48 minuten en zal de hartslag functie gebruiken volgens uw lichaamstype om er zeker van te zijn dat u veilig traint en vetverbranding controleert.

6. Het einde van de training:

Vergeet niet de kabel uit uw hometrainer te verwijderen

ERROR INDICATIE

INDICATIE	OORZAAK	HANDELING
E	Slecht contact met de elektrische sensoren	Begin opnieuw met de meting; hou de Proteus PEC-4660 vast met gestrekte armen voor u met een hoek van 75 graden. Hou uw ellebogen recht en beweeg niet tijdens de meting

GEBRUIK MAKEN VAN MANUAL, ROLLING, VALLEY, FITNESS TEST, RANDOM EN INTERVAL PROGRAMMA'S

1. De stroom aansluiten
 - A. Plug de kabel in uw hometrainer. Het LED display zal oplichten.
 - B. Het display verandert dan zoals hieronder.

Druk MODE in om een programma te kiezen (bijv. manual function)

2. Druk ENTER in om te bevestigen
3. Om te beginnen met trainen
 - A. Zonder voorgeprogrammeerde tijd: Druk de START/STOP knop om te beginnen. De tijd zal dan gaan tellen vanaf nul.
 - B. Met voorgeprogrammeerde tijd:
 1. Toets de pijltjestoetsen om de tijd in te stellen
 2. Druk ENTER in om te bevestigen
 3. Druk de START/STOP knop in om te beginnen. De tijd zal gaan aftellen naar nul.

GEBRUIK MAKEN VAN HET HARTSLAGGESTUURDE PROGRAMMA

1. Het aansluiten van de stroom:
 - A. Plug de stroomkabel in de achterkant van de hometrainer. Het LED display zal oplichten.
 - B. Het display zal er uitzien als hieronder afgebeeld.
2. Druk de MODE toets in om het hartslaggestuurde programma te selecteren.
3. Druk op ENTER om te bevestigen.
4. Het instellen van de trainingstijd en hartslag waarop u dient te trainen (de target heartrate):
 - A. Gebruik de pijltjestoetsen om de trainingstijd in te voeren.
 - B. Druk op ENTER om de trainingstijd te bevestigen.
 - C. Gebruik de pijltjestoetsen om de waarde van de hartslag in te voeren en druk op ENTER om deze te bevestigen.
 - D. Druk op de START/STOP knop om te beginnen met trainen.