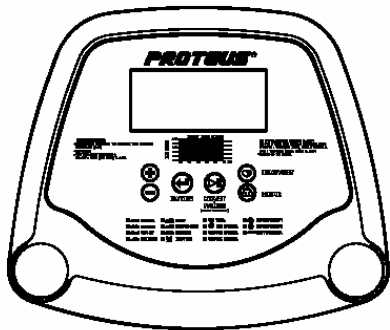


## Computerhandleiding

## Proteus PEC-4675



|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                                         |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>START</b>                                                                      |                                                                                   | <b>STOP</b>                                                                       |                                                                                   | <b>PROGRAM</b>                                                                      |                                                                                     | <b>LEVEL</b>                                                                        |                                                                                     |   |                                                                                     |
|  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                      |  |
| <b>TIME</b>                                                                       | <b>HEIGHT</b>                                                                     | <b>RPM</b>                                                                        | <b>SPEED</b>                                                                      | <b>DISTANCE</b>                                                                     | <b>KJ/OLE</b>                                                                       | <b>WATT</b>                                                                         | <b>TARGET</b>                                                                       | <b>H.R.</b>                                                                                                                                                             | <b>HEART RATE</b>                                                                   |
| 88:8.8                                                                            | 888                                                                               | 888                                                                               | 88:8.8                                                                            | 88:8.8                                                                              | 888                                                                                 | 888                                                                                 | 888                                                                                 | 888                                                                                                                                                                     | 888                                                                                 |
| <b>WEIGHT</b>                                                                     | <b>KWH</b>                                                                        | <b>MPH</b>                                                                        | <b>FAT%</b>                                                                       | <b>SMR</b>                                                                          | <b>BMI</b>                                                                          | <b>AGE</b>                                                                          | <b>BODY TYPE</b>                                                                    |                                                                                                                                                                         |                                                                                     |

**De computerhandleiding bestaat uit de onderdelen:**

- **Knopfuncties**
- **De schermen**
- **Het selecteren en instellen van de programma's**



## Knopfuncties

HELISPORTS INTERNATIONAL - [WWW.HELISPORTS.NL](http://WWW.HELISPORTS.NL)

Er zijn in totaal 6 toetsen aanwezig, namelijk START/PAUSE, ENTER, MODE, RECOVERY en de (+) (-) knoppen.

### 1. START / PAUSE

Start of stopt het gekozen programma en wist alle gegevens wanneer deze 2 seconden ingedrukt wordt.

### 2. ENTER

Bevestigt een programmakeuze en de ingestelde waarden van de functies tijdens het instellen de van de verschillende programma's. Let erop dat niet alle functies geselecteerd kunnen worden in ieder programma.

### 3. MODE

Verandert het weergeven van de waarden tussen RPM of snelheid en calorieën of watt. De waarden van RPM en watt worden tegelijk weergegeven of de waarden van de snelheid en calorieën indien u op de MODE knop drukt.

### 4. (+) KNOP

Hiermee kunt u een programma selecteren of de waarden van de functies verhogen.

### 5. (-) KNOP

Hiermee kunt u een programma selecteren of de waarden van de functies verlagen.

### 6. RECOVERY

Start de RECOVERY functie. Indien u nogmaals op de RECOVERY knop drukt, stopt de computer de RECOVERY functie.

### LCD CONTRAST INSTELLEN:

Druk in het standaardmenu op de ENTER en (+) knop, en houdt deze 2 seconden tegelijk ingedrukt om het LCD contrast in te stellen. Nu kunt u op (+) of (-) drukken om het LCD contrast lichter of donkerder te maken. Nadat u het LCD contrast heeft aangepast drukt u op START/PAUSE om het te beëindigen. Er zijn 16 verschillende LCD contrast niveaus beschikbaar: de standaardwaarde is het 8<sup>e</sup> niveau.

## De schermen

HELISPORTS INTERNATIONAL - [WWW.HELISPORTS.NL](http://WWW.HELISPORTS.NL)

**START:** Geeft aan dat het geselecteerde programma is gestart.

**STOP:** Geeft aan dat het geselecteerde programma in de pauzestand staat.

**PROGRAMS:** Geeft aan welk programma geselecteerd is.

**LEVELS:** Geeft het weerstandsniveau aan, variërend van level 1 t/m 16

**GENDER:** Geeft het geselecteerde geslacht (man of vrouw) aan.

**TIME / HEIGHT / WEIGHT scherm:** Geeft de waarde aan van de tijd (TIME), de hoogte (HEIGHT) of het gewicht (WEIGHT). Dit is afhankelijk van het actieve programma.

**RPM / SPEED / KM / H (MPH) scherm:** Geeft de waarde aan van de RPM of snelheid in km of mijlen per uur. Dit is afhankelijk van het actieve programma.

**DISTANCE / FAT% scherm:** Geeft de waarde van de afstand (DISTANCE) weer of het vetpercentage (FAT%). Dit is afhankelijk van het actieve programma.

**CAL / WATT / BMR scherm:** Geeft de waarde van het aantal verbrande calorieën (CAL), het wattage (WATT) of de waarde van het BMR (Basal Metabolic Rate: Basale Stofwisselings Snelheid) aan.

**TARGET H.R. / BMI / AGE scherm:** Geeft de waarde van de Target Heart Rate, BMI (Body Mass Index) of leeftijd (AGE) aan.

**HEART RATE / BODY TYPE scherm:** Geeft de waarde van de hartslag (HEART RATE) aan of het lichaamstype (BODY TYPE).

**HET PROGRAMMA PROFIEL:** Er zijn 10 kolommen met elk maximaal 8 blokken. Elke kolom houdt 3 minuten trainen in (zonder de tijd in te stellen) en elk blokje houdt 2 weerstandsniveaus in.

### BACKLIGHT FUNCTIE:

Druk op de START knop en het scherm zal verlichten.  
Druk op de STOP knop en het licht zal uit gaan.

### AUTO POWER AAN / UIT:

Indien er langer dan 4 minuten geen gebruik wordt gemaakt van de hometrainer, zal de computer op stand-by gaan staan. Als u op START/PAUSE drukt of begint met trainen, gaat de computer automatisch weer aan.

## **Het selecteren en instellen van de trainingsprogramma's**

Er zijn in totaal 15 programma's aanwezig: 1 MANUAL programma, 6 voorgeprogrammeerde programma's, 1 BODY FAT programma, 4 HEART RATE CONTROL programma's (hartslag controle programma's), 2 USER programma's en 1 WATT CONTROL programma. Tevens is er een ingebouwde conditietest aanwezig; deze kunt u vinden onder de RECOVERY functie. Hieronder worden de verschillende programma's nader toegelicht.

### **Het MANUAL programma**

*Tijdens het MANUAL programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd/verlaagd; u kunt gedurende het trainen handmatig de weerstand aanpassen. U kunt vooraf een trainingstijd of afstand instellen om tijdens het trainen te voltooien.*

1. Houd de START/PAUSE knop lang ingedrukt indien een ander programma actief is. De gegevens zullen van het scherm worden gewist en het standaardmenu zal worden weergegeven.
2. Druk op de START/PAUSE knop om het MANUAL programma direct te starten of op de ENTER knop om het MANUAL programma te selecteren en vooraf een trainingstijd of afstand in te stellen.
3. Wanneer u op de ENTER knop gedrukt heeft, zal het TIME scherm gaan knipperen. U kunt nu een trainingstijd instellen met behulp van de (+) en (-) knoppen. Druk op de ENTER knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
4. Indien u geen trainingstijd wilt instellen, kunt u, wanneer het TIME scherm knippert, direct op de ENTER knop drukken. U kunt nu een afstand instellen om tijdens het trainen af te leggen. Het DISTANCE scherm zal knipperen; gebruik de (+) en (-) knoppen om een gewenste afstand in te stellen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
5. Wanneer u een trainingstijd of afstand heeft ingesteld, zal het AGE scherm gaan knipperen. U kunt nu uw leeftijd instellen. Wanneer u uw leeftijd instelt, zal de computer automatisch de hartslag berekenen waarop u dient te trainen om uw conditie te verbeteren. Deze hartslag zal op het TARGET HEART RATE scherm worden weergegeven. Stel uw leeftijd in m.b.v. de (+) en (-) knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
6. Wanneer u een gewenste tijd/afstand en leeftijd heeft ingesteld, kunt u op de START/PAUSE knop drukken om het MANUAL programma te starten.

### **Tijdens het MANUAL programma:**

- Tijdens het trainen kunt u handmatig de weerstand aanpassen met behulp van de (+) en (-) knoppen.
- Nadat het programma gestart is, zal de ingestelde tijd of afstand automatisch beginnen met aftellen.
- Tijdens het trainen zullen de gegevens TIME (tijd), RPM (aantal omwentelingen per minuut), DISTANCE (afstand) en WATT (wattage) automatisch gaan lopen. Op het Heart Rate scherm zal uw huidige hartslag worden weergegeven indien u een borstband toepast of de ingebouwde hartslagsensoren vasthoudt.
- Wanneer u tijdens het trainen op de MODE knop drukt, zal de SPEED (snelheid) worden weergegeven, evenals CALORIES (calorieën).
- De TARGET HEART RATE, die wordt weergegeven op het THR scherm, wordt berekend als  **$85\% * (220 - \text{uw leeftijd})$** . Indien de leeftijd niet is ingesteld, zal de computer de standaardwaarde 161 aangeven volgens de formule  **$85\% * (220 - 30)$** . Wanneer de gemeten hartslag boven de TARGET HEART RATE komt, zal de waarde van de hartslag blijven knipperen op het scherm. Om uw hartslag te verlagen kunt u de weerstand verlagen of uw snelheid verminderen.

**De voorgeprogrammeerde programma's P2-P7**HELISPORTS INTERNATIONAL - [WWW.HELISPORTS.NL](http://WWW.HELISPORTS.NL)

*Programma's P2 tot en met P7 zijn voorgeprogrammeerde programma's waarbij de weerstand automatisch verhoogd/verlaagd wordt. Het programmaprofiel van elk programma geeft het verloop van de weerstand aan van het geselecteerde programma. U kunt tijdens het trainen de weerstand handmatig aanpassen m.b.v. de SPEED UP/DOWN knoppen.*

1. Houd de START/PAUSE knop lang ingedrukt indien een ander programma actief is. De gegevens zullen van het scherm worden gewist en het standaardmenu zal worden weergegeven.
2. Druk op de (+) en (-) knoppen totdat het gewenste programma uit P2-P7 wordt weergegeven en druk op de START/PAUSE knop om het programma direct te starten zonder een tijd/afstand/hartslag in te stellen of op de ENTER knop om vooraf een trainingstijd of afstand in te stellen.
3. Wanneer u op de ENTER knop gedrukt heeft, zal het TIME scherm gaan knipperen. U kunt nu een trainingstijd instellen met behulp van de (+) en (-) knoppen. Druk op de ENTER knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
4. Indien u geen trainingstijd wilt instellen, kunt u, wanneer het TIME scherm knippert, direct op de ENTER knop drukken. U kunt nu een afstand instellen om tijdens het trainen af te leggen. Het DISTANCE scherm zal knipperen; gebruik de (+) en (-) knoppen om een gewenste afstand in te stellen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
5. Wanneer u een trainingstijd of afstand heeft ingesteld, zal het AGE scherm gaan knipperen. U kunt nu uw leeftijd instellen. Wanneer u uw leeftijd instelt, zal de computer automatisch de hartslag berekenen waarop u dient te trainen om uw conditie te verbeteren. Deze hartslag zal op het TARGET HEART RATE scherm worden weergegeven. Stel uw leeftijd in m.b.v. de (+) en (-) knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
6. Wanneer u een gewenste tijd/afstand en leeftijd heeft ingesteld, kunt u op de START/PAUSE knop drukken om het programma te starten.

**Tijdens de programma's P2-P7:**

- Tijdens het trainen kunt u handmatig de weerstand aanpassen met behulp van de (+) en (-) knoppen.
- Nadat het programma gestart is, zal de ingestelde tijd of afstand automatisch beginnen met aftellen.
- Tijdens het trainen zullen de gegevens TIME (tijd), RPM (aantal omwentelingen per minuut), DISTANCE (afstand) en WATT (wattage) automatisch gaan lopen. Op het Heart Rate scherm zal uw huidige hartslag worden weergegeven indien u een borstband toepast of de ingebouwde hartslagsensoren vasthoudt.
- Wanneer u tijdens het trainen op de MODE knop drukt, zal de SPEED (snelheid) worden weergegeven, evenals CALORIES (calorieën).
- De TARGET HEART RATE, die wordt weergegeven op het THR scherm, wordt berekend als **85% \* (220 - uw leeftijd)**. Indien de leeftijd niet is ingesteld, zal de computer de standaardwaarde 161 aangeven volgens de formule **85% \* (220 - 30)**. Wanneer de gemeten hartslag boven de TARGET HEART RATE komt, zal de waarde van de hartslag blijven knipperen op het scherm. Om uw hartslag te verlagen kunt u de weerstand verlagen of uw snelheid verminderen.

**Het BODY FAT programma P8**HELISPORTS INTERNATIONAL - [WWW.HELISPORTS.NL](http://WWW.HELISPORTS.NL)

Het BODY FAT programma stelt u in staat om binnen enkele seconden uw lichaamsvetpercentage te meten, evenals uw BMI en BMR waarde. De computer zal tevens een programma selecteren dat het beste bij uw lichaamstype past.

1. Houd de START/PAUSE knop lang ingedrukt indien een ander programma actief is. De gegevens zullen van het scherm worden gewist en het standaardmenu zal worden weergegeven.
2. Druk op de (+) en (-) knoppen totdat het BODY FAT programma P8 wordt weergegeven en druk op ENTER knop om uw persoonlijke gegevens in te stellen.
3. Wanneer u op de ENTER knop gedrukt heeft, zal rechtsboven op het scherm een MAN/VROUW symbool worden weergegeven. Selecteer uw geslacht met behulp van de (+) en (-) knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
4. Nadat u uw geslacht heeft ingesteld, kunt u achtereenvolgens uw lengte (HEIGHT), gewicht (WEIGHT) en leeftijd (AGE) instellen. Stel deze in m.b.v. de (+) en (-) knoppen en bevestig de ingestelde waarden telkens met behulp van de ENTER knop.
5. Nadat u alle persoonlijke gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/PAUSE knop drukken om de meting te starten. Tijdens de meting is het vereist dat u beide hartslagsensoren vasthoudt, of een hartslagmeter in de vorm van een borstband om heeft.
6. Na enkele seconden is de meting voltooid en zal uw lichaamsvetpercentage (FAT%), BMR waarde, BMI waarde en lichaamstype (BODY TYPE) worden weergegeven.
7. Op het scherm zal het programmaprofiel worden weergegeven waarop aangeraden wordt om op te trainen. U kunt nu op de START/PAUSE knop drukken om het programma te starten.

**LICHAAMSTYPEN:**

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

- **Type 1** is van 5% tot 9.9%.
- **Type 2** is van 10% tot 14.9%.
- **Type 3** is van 15% tot 19.9%.
- **Type 4** is van 20% tot 24.9%.
- **Type 5** is van 25% tot 29.9%.
- **Type 6** is van 30% tot 34.5%.
- **Type 7** is van 35% tot 39.9%.
- **Type 8** is van 40% tot 44.9%.
- **Type 9** is van 45% tot 50%.

De TARGET HEART RATE wordt als volgt berekend: Type 1-3:  $55\% \times (220 - \text{leeftijd})$ , type 4-6:  $65\% \times (220 - \text{leeftijd})$ , type 7-9:  $75\% \times (220 - \text{leeftijd})$ .

**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 ( $\text{kg/m}^2$ ). 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 |
|----------------|---------|----------|----------|--------------|
| <b>20 - 39</b> | 0 – 21% | 21 – 33% | 33 – 39% | >39%         |
| <b>40 - 59</b> | 0 – 23% | 23 – 34% | 34 – 40% | >40%         |
| <b>60 - 79</b> | 0 – 24% | 24 – 36% | 36 – 42% | >42%         |

**Tabel 3: Vetpercentage mannen**

| Leeftijd       | Te laag | Goed     | Te hoog  | Veel te hoog |
|----------------|---------|----------|----------|--------------|
| <b>20 - 39</b> | 0 – 8%  | 8 – 20%  | 20 – 25% | >25%         |
| <b>40 - 59</b> | 0 – 11% | 11 – 22% | 22 – 28% | >28%         |
| <b>60 - 79</b> | 0 – 13% | 13 – 25% | 25 – 30% | >30%         |

**Let op:**

De waarden die door de computer worden berekend of weergegeven zijn alleen bedoeld voor de training en **niet voor medische doeleinden.**

**Het Target Heart Rate programma P9**HELISPORTS INTERNATIONAL - [WWW.HELISPORTS.NL](http://WWW.HELISPORTS.NL)

*Bij het TARGET HEART RATE programma kunt u vooraf handmatig een hartslag instellen waarop u tijdens het programma wenst te trainen. Tijdens het programma zal de computer de weerstand automatisch verhogen/verlagen om uw hartslag op peil van de ingestelde TARGET HEART RATE te houden: wanneer uw huidige hartslag onder de TARGET HEART RATE ligt, zal de computer de weerstand geleidelijk verhogen. Omgekeerd zal de computer de weerstand automatisch verlagen wanneer uw huidige hartslag boven de TARGET HEART RATE komt te liggen. Indien de weerstand op LEVEL 1 staat en uw hartslag alsnog boven de TARGET HEART RATE ligt, dient u uw snelheid te verminderen om zodoende uw hartslag te verlagen.*

**Let op:** tijdens dit programma dient u een hartslagmeter in de vorm van een borstband toe te passen of beide hartslagsensoren in de handvatten vast te houden tijdens het trainen.

1. Houd de START/PAUSE knop lang ingedrukt indien een ander programma actief is. De gegevens zullen van het scherm worden gewist en het standaardmenu zal worden weergegeven.
2. Druk op de (+) en (-) knoppen totdat THR programma P9 wordt weergegeven en druk op ENTER knop om gegevens in te stellen.
3. Wanneer u op de ENTER knop gedrukt heeft, zal het TIME scherm gaan knipperen. U kunt nu een trainingstijd instellen met behulp van de (+) en (-) knoppen. Druk op de ENTER knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
4. Indien u geen trainingstijd wilt instellen, kunt u, wanneer het TIME scherm knippert, direct op de ENTER knop drukken. U kunt nu een afstand instellen om tijdens het trainen af te leggen. Het DISTANCE scherm zal knipperen; gebruik de (+) en (-) knoppen om een gewenste afstand in te stellen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
5. Wanneer u een trainingstijd of afstand heeft ingesteld, zal het TARGET H.R. scherm gaan knipperen. U kunt nu de gewenste TARGET HEART RATE instellen m.b.v. de (+) en (-) knoppen en op de ENTER knop drukken om deze te bevestigen.
6. Wanneer u een gewenste tijd/afstand en TARGET HEART RATE heeft ingesteld, kunt u op de START/PAUSE knop drukken om het programma te starten.

Tijdens het TARGET HEART RATE programma:

- Tijdens het trainen zal de computer de weerstand automatisch verhogen/verlagen, echter kunt u handmatig de weerstand aanpassen met behulp van de (+) en (-) knoppen.
- Nadat het programma gestart is, zal de ingestelde tijd of afstand automatisch beginnen met aftellen.
- Tijdens het trainen zullen de gegevens TIME (tijd), RPM (aantal omwentelingen per minuut), DISTANCE (afstand) en WATT (wattage) automatisch gaan lopen. Op het Heart Rate scherm zal uw huidige hartslag worden weergegeven.
- Wanneer u tijdens het trainen op de MODE knop drukt, zal de SPEED (snelheid) worden weergegeven, evenals CALORIES (calorieën).

**De Heart Rate Control programma's P10-P12**HELISPORTS INTERNATIONAL - [WWW.HELISPORTS.NL](http://WWW.HELISPORTS.NL)

De HEART RATE CONTROL programma's stellen u in staat om binnen een bepaalde hartslagzone te trainen. Na het invoeren van uw leeftijd, zal de computer automatisch uw TARGET HEART RATE berekenen. Tijdens het programma zal de computer de weerstand automatisch verhogen/verlagen om uw hartslag op peil van de ingestelde TARGET HEART RATE te houden: wanneer uw huidige hartslag onder de TARGET HEART RATE ligt, zal de computer de weerstand geleidelijk verhogen. Omgekeerd zal de computer de weerstand automatisch verlagen wanneer uw huidige hartslag boven de TARGET HEART RATE komt te liggen. Indien de weerstand op LEVEL 1 staat en uw hartslag alsnog boven de TARGET HEART RATE ligt, dient u uw snelheid te verminderen om zodoende uw hartslag te verlagen.

Het 60% HRC programma is geschikt voor hersteltraining/vetverbranding, het 75% HRC programma voor vetverbranding/middelmatige conditietraining en het 85% HRC programma voor intensieve conditietraining/prestatieverbetering

De formules die gebruikt worden om de TARGET HEART RATE te berekenen zijn:

**H.R.C. Programma 10:** Target Heart Rate= 60% \* maximale hartslag

**H.R.C. Programma 11:** Target Heart Rate= 75% \* maximale hartslag

**H.R.C. Programma 12:** Target Heart Rate= 85% \* maximale hartslag

(Uw maximale hartslag= 220 – uw leeftijd)

**Let op:** tijdens dit programma dient u een hartslagmeter in de vorm van een borstband toe te passen of beide hartslagsensoren in de handvatten vast te houden tijdens het trainen.

1. Houd de START/PAUSE knop lang ingedrukt indien een ander programma actief is. De gegevens zullen van het scherm worden gewist en het standaardmenu zal worden weergegeven.
2. Druk op de (+) en (-) knoppen totdat programma 10, 11 of 12 wordt weergegeven en druk op ENTER knop om uw keuze te bevestigen en gegevens in te stellen.
3. Wanneer u op de ENTER knop gedrukt heeft, zal het TIME scherm gaan knippen. U kunt nu een trainingstijd instellen met behulp van de (+) en (-) knoppen. Druk op de ENTER knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
4. Indien u geen trainingstijd wilt instellen, kunt u, wanneer het TIME scherm knippert, direct op de ENTER knop drukken. U kunt nu een afstand instellen om tijdens het trainen af te leggen. Het DISTANCE scherm zal knippen; gebruik de (+) en (-) knoppen om een gewenste afstand in te stellen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
5. Wanneer u een trainingstijd of afstand heeft ingesteld, zal het AGE scherm gaan knippen. U kunt nu uw leeftijd instellen. Wanneer u uw leeftijd instelt, zal de computer automatisch de TARGET HEART RATE berekenen waarop u dient te trainen. Stel uw leeftijd in m.b.v. de (+) en (-) knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen. Uw TARGET HEART RATE zal op het TARGET H.R. scherm worden weergegeven.
6. Wanneer u een gewenste tijd/afstand en leeftijd heeft ingesteld, kunt u op de START/PAUSE knop drukken om het programma te starten.

Tijdens DE HEART RATE CONTROL programma's:

- Tijdens het trainen zal de computer de weerstand automatisch verhogen/verlagen, echter kunt u handmatig de weerstand aanpassen met behulp van de (+) en (-) knoppen.
- Nadat het programma gestart is, zal de ingestelde tijd of afstand automatisch beginnen met aftellen.

- Tijdens het trainen zullen de gegevens TIME (tijd), RPM (aantal omwentelingen per minuut), DISTANCE (afstand) en WATT (wattage) automatisch gaan lopen. Op het Heart Rate scherm zal uw huidige hartslag worden weergegeven.
- Wanneer u tijdens het trainen op de MODE knop drukt, zal de SPEED (snelheid) worden weergegeven, evenals CALORIES (calorieën).

### **De USER programma's P13 en P14**

*De 2 USER programma's stellen u in staat om zelf een trainingsprogramma samen te stellen, waarbij u het weerstandsniveau per segment van het programmaprofiel kunt instellen. Het door u samengestelde programma zal in het geheugen worden opgeslagen.*

1. Houd de START/PAUSE knop lang ingedrukt indien een ander programma actief is. De gegevens zullen van het scherm worden gewist en het standaardmenu zal worden weergegeven.
2. Druk op de (+) en (-) knoppen totdat programma 13 of 14 wordt weergegeven en druk op ENTER knop om uw keuze te bevestigen en gegevens in te stellen.
3. Wanneer u op de ENTER knop gedrukt heeft, zal het TIME scherm gaan knipperen. U kunt nu een trainingstijd instellen met behulp van de (+) en (-) knoppen. Druk op de ENTER knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
4. Indien u geen trainingstijd wilt instellen, kunt u, wanneer het TIME scherm knippert, direct op de ENTER knop drukken. U kunt nu een afstand instellen om tijdens het trainen af te leggen. Het DISTANCE scherm zal knipperen; gebruik de (+) en (-) knoppen om een gewenste afstand in te stellen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
5. Wanneer u een trainingstijd of afstand heeft ingesteld, zal het AGE scherm gaan knipperen. U kunt nu uw leeftijd instellen. Wanneer u uw leeftijd instelt, zal de computer automatisch de hartslag berekenen waarop u dient te trainen om uw conditie te verbeteren. Deze hartslag zal op het TARGET H.R. scherm worden weergegeven. Stel uw leeftijd in m.b.v. de (+) en (-) knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
6. Nadat u een gewenste tijd/afstand en leeftijd heeft ingesteld, zal het eerste segment van het programmaprofiel knipperen. Stel de weerstand van het eerste segment in m.b.v. de (+) en (-) knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde weerstand te bevestigen.
7. Hierna zal het 2<sup>e</sup> segment gaan knipperen. Stel alle 10 segmenten van het profiel in m.b.v. de (+) en (-) knoppen en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde weerstand te bevestigen.
8. Wanneer u alle 10 segmenten van het programmaprofiel heeft ingesteld, kunt u op de START/PAUSE knop drukken om het programma te starten.

#### Tijdens de USER programma's:

- Tijdens het trainen kunt u handmatig de weerstand aanpassen met behulp van de (+) en (-) knoppen. Uw aanpassingen zullen niet in het geheugen worden opgeslagen!
- Nadat het programma gestart is, zal de ingestelde tijd of afstand automatisch beginnen met aftellen.
- Tijdens het trainen zullen de gegevens TIME (tijd), RPM (aantal omwentelingen per minuut), DISTANCE (afstand) en WATT (wattage) automatisch gaan lopen. Op het Heart Rate scherm zal uw huidige hartslag worden weergegeven indien u een borstband toepast of de ingebouwde hartslagsensoren vasthoudt.
- Wanneer u tijdens het trainen op de MODE knop drukt, zal de SPEED (snelheid) worden weergegeven, evenals CALORIES (calorieën).
- De TARGET HEART RATE, die wordt weergegeven op het THR scherm, wordt berekend als **85 % \* (220 – uw leeftijd)**. Indien de leeftijd niet is ingesteld, zal de computer de

standaardwaarde 161 aangeven volgens de formule  $85\% * (220 - 30)$ . Wanneer de gemeten hartslag boven de TARGET HEART RATE komt, zal de waarde van de hartslag blijven knipperen op het scherm. Om uw hartslag te verlagen kunt u de weerstand verlagen of uw snelheid verminderen.

### **Het WATT CONTROL programma P15**

*Programma 15 is een WATT CONTROL programma, waarbij u de mogelijkheid heeft om een bepaalde hoeveelheid WATT in te stellen om op te trainen. De computer zal tijdens het trainen de weerstand automatisch verhogen/verlagen om uw training op peil van het door u ingestelde WATT niveau te houden. **Let op:** tijdens dit programma kunt u de weerstand niet handmatig aanpassen!*

1. Houd de START/PAUSE knop lang ingedrukt indien een ander programma actief is. De gegevens zullen van het scherm worden gewist en het standaardmenu zal worden weergegeven.
2. Druk op de (+) en (-) knoppen totdat programma 15 wordt weergegeven en druk op ENTER knop om uw keuze te bevestigen en gegevens in te stellen.
3. Wanneer u op de ENTER knop gedrukt heeft, zal het TIME scherm gaan knipperen. U kunt nu een trainingstijd instellen met behulp van de (+) en (-) knoppen. Druk op de ENTER knop om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
4. Indien u geen trainingstijd wilt instellen, kunt u, wanneer het TIME scherm knippert, direct op de ENTER knop drukken. U kunt nu een afstand instellen om tijdens het trainen af te leggen. Het DISTANCE scherm zal knipperen; gebruik de (+) en (-) knoppen om een gewenste afstand in te stellen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
5. Wanneer u een trainingstijd of afstand heeft ingesteld, zal het WATT scherm gaan knipperen en kunt u een hoeveelheid WATT instellen om op te trainen. Het aantal WATT is instelbaar van 30-300. Stel het aantal WATT in m.b.v. de (+) en (-) knoppen en druk op de ENTER knop om het aantal WATT te bevestigen.
6. Nadat u het aantal WATT heeft ingesteld, kunt u uw leeftijd instellen. Wanneer u uw leeftijd instelt, zal de computer automatisch de hartslag berekenen waarop u dient te trainen om uw conditie te verbeteren. Wanneer uw huidige hartslag tijdens het trainen boven de ingestelde hartslag komt, zal deze op het scherm gaan knipperen. Dit zal een teken zijn om uw snelheid te verminderen. Deze hartslag zal op het TARGET H.R. scherm worden weergegeven. Stel uw leeftijd in m.b.v. de (+) en (-) knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
7. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/PAUSE knop drukken om het programma te starten.

#### Tijdens het WATT CONTROL programma:

- In dit programma zal de computer het weerstandsniveau aanpassen aan de hand van de ingestelde watt waarde. Bijv: Het niveau zal verhoogd worden wanneer de snelheid te laag is. Ook zal het niveau verlaagd worden wanneer de snelheid te hoog is. Daardoor zal het aantal watt tijdens het trainen dicht in de buurt komen bij de vooraf ingestelde watt waarde.
- Nadat het programma gestart is, zal de ingestelde tijd of afstand automatisch beginnen met aftellen.
- Tijdens het trainen zullen de gegevens TIME (tijd), RPM (aantal omwentelingen per minuut), DISTANCE (afstand) en WATT (wattage) automatisch gaan lopen. Op het Heart Rate scherm zal uw huidige hartslag worden weergegeven indien u een borstband toepast of de ingebouwde hartslagsensoren vasthoudt.
- Wanneer u tijdens het trainen op de MODE knop drukt, zal de SPEED (snelheid) worden weergegeven, evenals CALORIES (calorieën).

**Het RECOVERY programma**HELISPORTS INTERNATIONAL - [WWW.HELISPORTS.NL](http://WWW.HELISPORTS.NL)

Het RECOVERY programma stelt u in staat om op een simpele manier een conditietest af te leggen. Druk op de RECOVERY knop en houdt vervolgens de beide hartslagsensoren vast. De test duurt een minuut; zodra deze voorbij is zal het resultaat van de test worden weergegeven op een schaal van F1.0 – F6.0, waarbij F1.0 het beste resultaat is en F6.0 het slechtste resultaat. U kunt het resultaat verbeteren door regelmatig te trainen.

