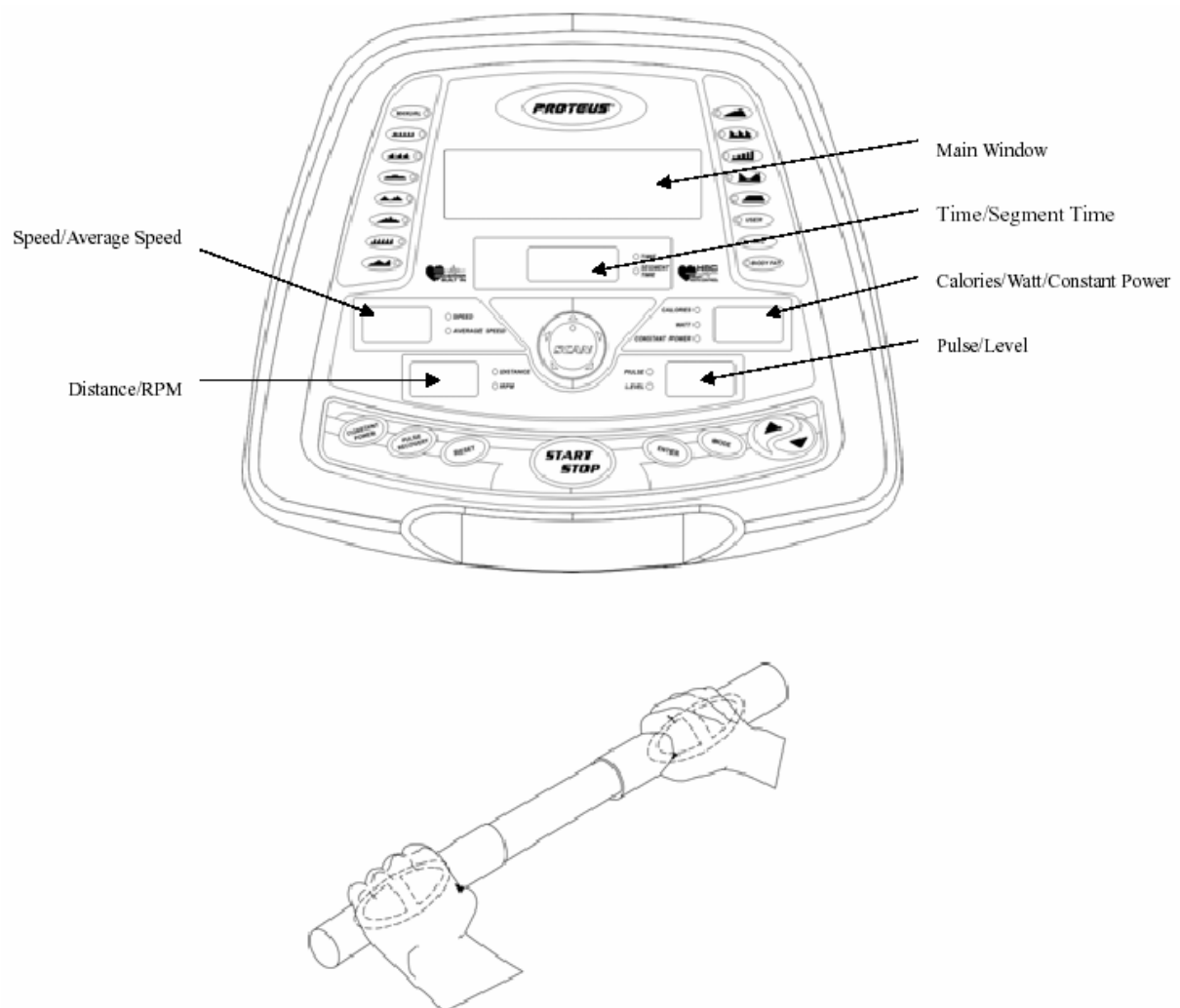


## Computerhandleiding Proteus PEC-4688



De computerhandleiding bestaat uit de volgende hoofdstukken:

- De monitor
- Knopfuncties
- Werkingsinstructies
- Zaken die u dient te weten alvorens te trainen

## De monitor

Er zijn in totaal 6 schermen. Elk scherm heeft meerdere functies.

### **1. Hoofdscherm:**

Dit scherm geeft berichten weer, de programma profielen en zelfs een screensaver.

### **2. Time/Segment Time:**

Geeft de trainingstijd weer op 2 verschillende manieren. De ene manier is door de totale trainingstijd af te tellen naar de 00:00. De andere manier is door de trainingstijd af te tellen aan de hand van segmenten. Er zijn in totaal 30 segmenten (intervallen); de standaardwaarde is 1 minuut per segment.

### **3. Calories/Watt/Constant power**

Wisselt tussen de weergave van het aantal watt en het aantal verbrande calorieën. Indien 'constant power' geselecteerd is, kunt u het totaal aantal watt beheersen gedurende de training.

### **4. Pulse/Level**

Wisselt tussen de weergave van de huidige hartslag (indien de beide hartslagsensoren vast worden gehouden) en het weerstandsniveau (level).

### **5. Speed/Average Speed**

Geeft de huidige snelheid weer gedurende de training of de gemiddelde snelheid van de totale training aan het eind van de training.

### **6. Distance/RPM**

Geeft de afgelegde afstand weer (kilometers of mijlen) en RPM (aantal omwentelingen per minuut).

# Knopfuncties

Er zijn in totaal 9 knoppen, bestaande uit UP, DOWN, START/STOP, ENTER, MODE, RESET, PULSE RECOVERY, CONSTANT POWER en SCAN.

## **1. UP**

- A.** Voordat u op de START knop drukt, kunt u de UP knop indrukken om een programma omhoog te schuiven.
- B.** Tijdens het instellen van een functie kunt u deze knop gebruiken om de functiewaarde te verhogen.
- C.** Tijdens het trainen kunt u deze knop indrukken om de weerstand (level) te verhogen.

## **2. DOWN**

- A.** Voordat u op de START knop drukt, kunt u de DOWN knop indrukken om een programma omlaag te schuiven.
- B.** Tijdens het instellen van een functie kunt u deze knop gebruiken om de functiewaarde te verlagen.
- C.** Tijdens het trainen kunt u deze knop indrukken om de weerstand (level) te verlagen.

## **3. START/STOP**

Druk de START/STOP knop in om de training te starten of te stoppen met trainen.

## **4. ENTER**

Voordat u op de START knop drukt om een programma te starten, kunt u de ENTER knop indrukken om de functies in te stellen.

Terwijl u de functies aan het instellen bent, kunt u de ENTER knop indrukken om te wisselen tussen de programma opties.

## **5. MODE**

Druk deze knop in tijdens het trainen om de screensaver aan/uit te zetten. Om de verschillende screensavers te selecteren kunt u de UP/DOWN knoppen gebruiken.

## 6. RESET

- A.** Indien u een waarde aan het instellen bent, kunt u de RESET knop indrukken om de waarde te herstellen naar 0.
- B.** Indien u de RESET knop langer dan 2 seconden ingedrukt houdt, zullen alle functies worden hersteld naar de standaardsituatie; behalve die van het USER programma en het BODY FAT programma.

## 7. PULSE RECOVERY

Deze functie kan op elk moment tijdens of na het trainen worden geactiveerd. Er wordt gekeken naar het verloop van uw hartslag binnen 1 minuut. De Pulse Recovery functie berekent de toestand van uw conditie op een schaal van 1 tot 6.

| <b>F</b> | <b>Conditie</b>      |
|----------|----------------------|
| 1.0      | uitstekend           |
| 2.0      | zeer goed            |
| 3.0      | goed                 |
| 4.0      | gemiddeld            |
| 5.0      | onder het gemiddelde |
| 6.0      | slecht               |

## 8. CONSTANT POWER

Terwijl u aan het trainen bent in Programma 1-12 of in het User Programma, kunt u op de CONSTANT POWER knop drukken om het weerstandsniveau om te zetten naar de WATT controle modus; u kunt m.b.v. de UP/DOWN knoppen de gewenste WATT waarde instellen.

## 9. SCAN

De SCAN knop heeft 3 manieren om de informatie op de schermen weer te geven.

- A.** Weergave van de bovenste waarden (SPEED/DIST/TIME/PULSE/CAL).
- B.** Weergave van de bovenste waarden (AVG SPEED/RPM/SEGMENT TIME/LEVEL/WATT).
- C.** Het wisselen tussen de bovenste en onderste waarden om de 6 seconden. Wanneer deze optie gekozen is, zal het SCAN lampje elke halve seconde knipperen om zich te onderscheiden van de 2 andere opties.

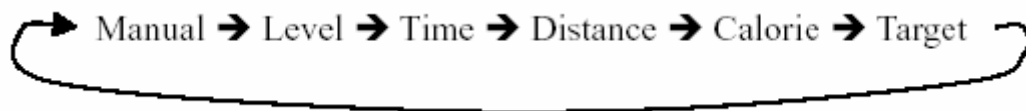
Er zijn in totaal 16 programma 'Quick Keys' (knoppen):  
Manual, P1-P12, User programma, Heart Rate Control en Body Fat.

# Werkingsinstructies

## **Programma Quick Keys**

### **Manual programma**

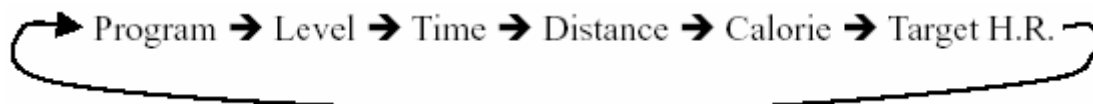
1. Druk op de STOP knop indien een ander programma geactiveerd is.
2. Selecteer het manual programma door op de Quick program knop te drukken (de eerste knop aan uw linkerhand). U kunt ook navigeren met behulp van de UP/DOWN knoppen.
3. Wanneer u eenmaal het manual programma geselecteerd heeft, kunt u direct beginnen met trainen door op de START knop te drukken. U kunt ook functiewaarden voor het programma instellen.
4. U kunt op de ENTER knop drukken om elke individuele waarde in te stellen. Wanneer u klaar bent met het instellen van een functie, kunt u op de ENTER knop drukken om dit te bevestigen en de volgende functie in te stellen. De volgorde van de functies is als volgt:



- Wanneer u de CONSTANT POWER functie activeert, zult u de WATT waarde veranderen in plaats van het weerstandsniveau.
  - Alleen wanneer uw hartslag tijdens het trainen hoger komt dan de Target Heart Rate (hartslag waarop u dient te trainen), zal het PULSE lampje beginnen te knipperen.
5. Nadat u alle functies heeft ingesteld, kunt u op de START knop drukken om te beginnen met trainen.

### **Programma P1-P12**

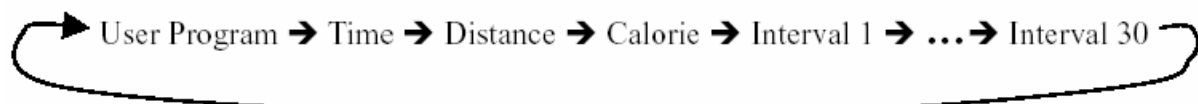
1. Druk op de STOP knop indien een ander programma geactiveerd is.
2. Selecteer een programma uit P1-P12 door op een Quick program knop te drukken. U kunt ook door de verschillende programma's lopen met behulp van de UP/DOWN knoppen.
3. Wanneer u eenmaal het gewenste programma geselecteerd heeft, kunt u direct beginnen met trainen door op de START knop te drukken. U kunt ook functiewaarden voor het programma instellen.
4. U kunt op de ENTER knop drukken om elke individuele waarde in te gaan stellen. Wanneer u klaar bent met het instellen van een functie, kunt u op de ENTER knop drukken om dit te bevestigen en de volgende functie in te stellen. De volgorde van de functies is als volgt:



- Wanneer u de CONSTANT POWER functie activeert, zult u de WATT waarde veranderen in plaats van het weerstandsniveau.
  - Alleen wanneer uw hartslag tijdens het trainen hoger komt dan de Target Heart Rate (hartslag waarop u dient te trainen), zal het PULSE lampje beginnen te knipperen.
5. Nadat u alle functies heeft ingesteld, kunt u op de START knop drukken om te beginnen met trainen.

### **User programma (user 1, user 2, user 3 en user 4)**

1. Druk op de STOP knop indien een ander programma geactiveerd is.
2. Er zijn 2 manieren om een USER programma te selecteren:
  - A. Indien u een USER programma selecteert met behulp van de Quick program knop, kunt u de Quick program knop nogmaals intoetsen om te kiezen uit USER 1 t/m USER 4.
  - B. Indien u een USER programma heeft gekozen m.b.v. de UP/DOWN knoppen, kunt u de ENTER knop gebruiken om te kiezen uit USER 1 t/m USER 4.
3. Wanneer u eenmaal het gewenste USER programma geselecteerd heeft, kunt u direct beginnen met trainen door op de START knop te drukken.
4. In het USER programma kunt u uw eigen programma samenstellen. Om een programma instelling te wijzigen kunt u, voordat u op de START knop drukt, eerst op de ENTER knop drukken. U kunt op de ENTER knop drukken om elke individuele waarde in te gaan stellen. Wanneer u klaar bent met het instellen van een functie, kunt u op de ENTER knop drukken om dit te bevestigen en de volgende functie in te stellen. De volgorde van de functies is als volgt:



Interval stelt elke kolom op het hoofdscherm voor. Er zijn in totaal 30 intervallen. Alle 30 intervallen duren even lang. De tijd van elke interval is te berekenen door de totale trainingstijd te delen door 30. Wanneer u de standaardtijd wijzigt, zal de intervaltijd de nieuw

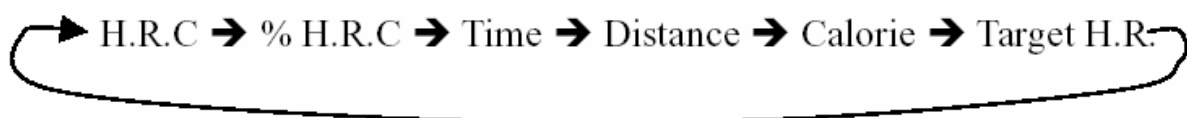
ingestelde trainingstijd gedeeld door 30 zijn. De standaardtijd staat ingesteld op 30 minuten; daardoor zal elke interval 1 minuut duren.

U dient uw eigen programma samen te stellen door voor elk interval de weerstand in te stellen. Elk verticale LED stelt een toename van 2 weerstandsniveaus voor. Met behulp van de UP/DOWN knoppen kunt u de weerstand instellen; met de ENTER knop kunt u de instelling bevestigen en de weerstand van de volgende interval instellen.

Nadat u uw programma heeft samengesteld, kunt u op de START knop drukken om te beginnen met trainen.

### **Heart Rate Control (65%, 75%, 85% H.R.C en Target Heart Rate)**

1. Druk op de STOP knop indien een ander programma geactiveerd is.
2. Er zijn 2 manieren om de Heart Rate Control programma's te selecteren:
  - A. Indien u een Heart Rate Control programma selecteert met behulp van de Quick program knop, kunt u de Quick program knop nogmaals intoetsen om langs de verschillende Heart Rate Control programma's te lopen.
  - B. Indien u een Heart Rate Control programma heeft gekozen m.b.v. de UP/DOWN knoppen, kunt u de ENTER knop gebruiken om langs de verschillende Heart Rate Control programma's te lopen.
3. Wanneer u eenmaal het gewenste Heart Rate Control programma geselecteerd heeft, kunt u direct beginnen met trainen door op de START knop te drukken of de functies in te stellen door eerst op de ENTER knop te drukken.
4. Om een functie in te stellen kunt u op de ENTER knop drukken. Wanneer u een functiewaarde heeft ingesteld, kunt u op de ENTER knop drukken om dit te bevestigen en de volgende functie in te gaan stellen. De volgorde van de functies is als volgt:



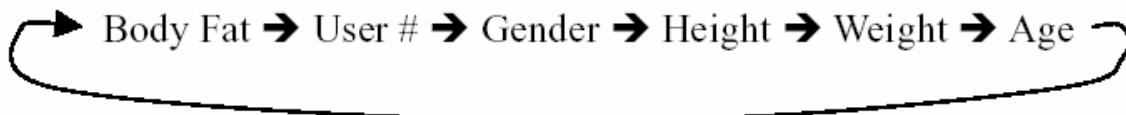
## Het Heart Rate Control systeem

Indien uw hartslag tijdens het trainen onder de Target Heart Rate (hartslag waarop u dient te trainen) ligt, zal de computer automatisch geleidelijk de weerstand verhogen totdat uw hartslag de Target Heart Rate bereikt. Nadat uw hartslag de Target Heart Rate bereikt heeft, zal het HRC programma u helpen om uw hartslag op het niveau van de Target Heart Rate te houden.

5. Nadat u de functies heeft ingesteld, kunt u op de START knop drukken om te beginnen met trainen.

## **Het Body Fat programma**

1. Druk op de STOP knop indien een ander programma geactiveerd is.
2. Selecteer het Body Fat programma door op de Quick program knop te drukken of selecteer deze met behulp van de UP/DOWN knoppen.
3. Wanneer u het programma geselecteerd heeft, kunt u op de START knop drukken om direct te beginnen met trainen. U kunt ook voordat u op de START knop drukt op de ENTER knop drukken om de verschillende functies in te stellen.
4. Wanneer u een functie heeft ingesteld, kunt u op de ENTER knop drukken om te bevestigen en de volgende functie in te stellen. De volgorde van de functies is als volgt:



- Selecteer een USER# met behulp van de UP/DOWN knoppen. Alle waarden die worden ingevoerd bij USER1 - USER4 zullen in het geheugen worden opgeslagen.
  - Om het geslacht te wijzigen kunt u de UP/DOWN knoppen gebruiken; 0 stelt mannelijk voor en 1 vrouwelijk.
  - Gebruik tevens de UP/DOWN knoppen om lengte, gewicht en leeftijd in te stellen.
5. Nadat alle persoonlijke informatie is ingevoerd, kunt u op de START knop drukken om door te gaan. HOLD SENSOR zal op het hoofdscherm weergegeven worden. Dit wil zeggen dat u de sensoren dient vast te houden. Dit is nodig om uw persoonlijk lichaamstype te berekenen.
  6. In een paar seconden zal de computer uw lichaamstype analyseren aan de hand van de ingevoerde data. De resultaten zullen op het hoofdscherm weergegeven worden. U kunt elk resultaat bekijken door op de UP/DOWN knop te drukken.

**A. Fat weight:** Lichaamsvet weergegeven in aantal kg/pond

**B. Body type:** Er zijn in totaal 5 lichaamstypes; deze zijn gebaseerd op het lichaamsvetpercentage. Tevens staat erbij welke training het best geschikt is voor uw huidige conditie.

- Type 1 (5% ~ 14%): P4
- Type 2 (15% ~ 24%): P7
- Type 3 (25% ~ 29%): P8
- Type 4 (30% ~ 39%): P5
- Type 5 (40% ~ 50%): P6

**C. Target Heart Rate (T.H.R.):** Hartslag wat wordt aangeraden om op te trainen.

**D. Body Mass Index:** Lichaamsvet gemeten op basis van uw lengte/gewicht.

**E. Basal Metabolism Rate:** Minimaal aantal calorieën wat uw lichaam nodig heeft om te kunnen functioneren.

**F. Body Fat Ratio (van 5%-50%):** Lichaamsvet in verhouding tot lichaamsgewicht uitgedrukt in percentage.

**7.** Nadat u de resultaten heeft bekeken, kunt u op de START knop drukken. Dit brengt u direct naar het programma (P1-P12) wat wordt aangeraden om op te trainen. U kunt nu beginnen met trainen.

## Zaken die u dient te weten alvorens te trainen

De waarden die berekend zijn door de computer zijn alleen voor vergelijking en zijn **niet geschikt voor medische doeleinden**.

Wanneer er geen programma actief is, kunt u de DOWN en START knop gedurende 2 seconden tegelijk ingedrukt houden om te wisselen tussen KM en Mijlen.

|                    | <b>KM</b>       | <b>Mijlen</b> |
|--------------------|-----------------|---------------|
| Distance (afstand) | Kilometers (km) | Mijlen (mi)   |
| Weight (gewicht)   | Kilogram (kg)   | Ponden (lb)   |
| Height (lengte)    | Centimeter (cm) | Feet' Inches  |