

Gebruiksaanwijzing



Proteus PEC-4689

Gemaakt door:

HELISPORTS
INTERNATIONAL

Het opstarten van de computer

De computer werkt met behulp van een adapter. Plaats de stekker van de adapter in het stopcontact en plug de pin van de adapter in de opening aan de voorzijde van de hometrainer.

Het standaardmenu weergeven

Nadat u de stroom heeft aangesloten, wordt het standaardmenu weergegeven. Het standaardmenu herkent u aan de banner '*Colour smart series, press any key to start*' dat door het scherm heen loopt waarna de verschillende programma's worden getoond. Vanuit dit menu kunt u een programma selecteren.

Wanneer er een programma actief is, kunt u op de START/STOP knop drukken om deze te stoppen en kunt u daarna de RESET knop lang ingedrukt houden om de trainingsgegevens te wissen en het standaardmenu weer te geven.

Het aanpassen van de weerstand

U kunt tijdens het trainen de weerstand aanpassen met behulp van de pijlknoppen. De weerstand is instelbaar van niveau 1 t/m 16. Iedere rij blokjes op het scherm kan 2 niveaus inhouden. Bij LEVEL wordt het weerstandsniveau in cijfers weergegeven. De kleuren van het scherm zullen meekleuren van groen naar roze wanneer de weerstand wordt aangepast van LEVEL 1 naar LEVEL 16.

Het meten van uw hartslag

U kunt uw hartslag meten en aflezen op het display, indien u een hartslagmeter in de vorm van een borstband toepast. Bevochtig de binnenzijde van de borstband met een kleine hoeveelheid water en strijk deze over de binnenzijde van de band. Draag de borstband op de blote huid, vlak onder de borststreek. Uw hartslag zal op het computerscherm worden weergegeven bij HR.

Uw hartslag kunt u ook meten via de ingebouwde hartslagsensoren in de handvatten. Houd beide handgrepen tijdens het trainen vast en uw hartslag zal op het scherm worden weergegeven. Het meten van de hartslag via de borstband geeft een nauwkeurigere meting dan de hartslag meten via de ingebouwde hartslagsensoren op de handvatten. Let u er op dat u niet de ingebouwde hartslagsensoren vasthoudt wanneer u de borstband draagt.

Beginnen met trainen

DIRECT TRAINEN ZONDER GEGEVENS IN TE STELLEN

De snelste en makkelijkste manier om te beginnen met trainen op de hometrainer is door in het standaardmenu op de pijl omhoog knop te drukken zodat MANUAL wordt weergegeven en op de START/STOP knop te drukken om het MANUAL programma te starten. In dit MANUAL programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd en verlaagd; deze kunt u tijdens het trainen handmatig aanpassen met behulp van de pijlknoppen. De tijd, afstand, aantal verbrande calorieën, etc. zullen automatisch worden bijgehouden en worden weergegeven op het computerscherm. Om het MANUAL programma te stoppen, kunt u weer op de START/STOP knop drukken.

HET SELECTEREN EN INSTELLEN VAN DE TRAININGSPROGRAMMA'S**MANUAL**

Tijdens het MANUAL programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd/verlaagd; deze kunt u gedurende het trainen handmatig aanpassen. U kunt vooraf een weerstandsniveau, trainingstijd, afstand, calorieën, maximale hartslag of gewicht instellen. Door uw gewicht in te stellen, kan de computer een betere schatting geven van het aantal verbrande calorieën.

1. Selecteer in het standaardmenu het MANUAL programma door de MANUAL knop in te drukken of de pijlknoppen te gebruiken en druk vervolgens op de ENTER knop.
2. Nadat u het MANUAL programma geselecteerd heeft, kunt u een weerstandsniveau (LEVEL) instellen om op te trainen. Stel een weerstandsniveau in van LEVEL 1 -16 met behulp van de pijlknoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde weerstand op te slaan.
3. Hierna kunt u achtereenvolgens een tijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES), maximale hartslag (HR) en gewicht (WEIGHT) instellen. U kunt elk gegeven instellen m.b.v. de pijlknoppen en bevestigen door op de ENTER knop te drukken.
4. Indien u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken om deze over te slaan.
5. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen en zullen alle vooraf ingestelde waarden gaan aflopen en de overige gegevens automatisch worden bijgehouden.
6. Tijdens het trainen kunt u de pijlknoppen gebruiken om de weerstand te verhogen/verlagen.
7. 1 cirkel op het scherm stelt 1 ronde van 400m voor en wordt bij LAPS aangegeven.
8. Door op de MODE knop te drukken, past u de weergave van het scherm aan naar de weergave van een screensaver of schakelt u de verlichting uit van het computerscherm.

Het trainen op een aantal WATT (CONSTANT POWER)

U kunt het aantal WATT instellen waarop u wenst te trainen. De computer zal tijdens het trainen de weerstand automatisch verhogen of verlagen teneinde uw training op het door u ingestelde WATT niveau te houden. Het aantal WATT= RPM + LEVEL.

1. Selecteer in het standaardmenu het MANUAL programma door de MANUAL knop in te drukken en druk vervolgens op de ENTER knop.
2. Druk wanneer LEVEL knippert direct op de ENTER knop om het instellen hiervan over te slaan.
3. Hierna kunt u achtereenvolgens een tijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES), maximale hartslag (HR) en gewicht (WEIGHT) instellen. U kunt elk gegeven instellen m.b.v. de pijlknoppen en bevestigen door op de ENTER knop te drukken.
4. Indien u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken om deze over te slaan.
5. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen.
6. Nadat het programma gestart is, kunt u op de CONSTANT POWER knop drukken.
7. Het CONSTANT POWER icoon geeft aan dat de computer de weerstand automatisch gaat aanpassen aan de hand van het aantal WATT dat u instelt.
8. Gebruik de pijlknoppen om het gewenste aantal WATT in te stellen.
9. De computer gaat nu de weerstand automatisch aanpassen om uw training op het aantal WATT te houden dat u instelt.
10. Zie voor meer info hoofdstuk Knopfuncties > 7. CONSTANT POWER (WATT CONTROL)

PROGRAM 1-12

Programma's P1 t/m P12 zijn voorgeprogrammeerde programma's waarbij de weerstand automatisch wordt verhoogd en verlaagd. Het programmaprofiel van elk programma geeft het verloop van de weerstand aan van het programma.

1. Gebruik in het standaardmenu de programmaknoppen of de pijlknoppen om PROGRAM 1 – PROGRAM 12 te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
2. Nadat u een programma geselecteerd heeft, kunt u een weerstandsniveau (LEVEL) instellen om op te trainen. Stel een weerstandsniveau in m.b.v. de pijlknoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde weerstandsniveau op te slaan.
3. Hierna kunt u achtereenvolgens een tijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES), maximale hartslag (HR) en gewicht (WEIGHT) instellen. U kunt elk gegeven instellen m.b.v. de pijlknoppen en bevestigen door op de ENTER knop te drukken. Door uw gewicht in te stellen, kan de computer een betere schatting geven van het aantal verbrande calorieën.
4. Indien u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken om deze over te slaan.
5. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen en zullen alle vooraf ingestelde waarden gaan aflopen en de overige gegevens automatisch worden bijgehouden.
6. Tijdens het trainen kunt u de pijlknoppen gebruiken om de weerstand te verhogen/verlagen.
7. 1 cirkel op het scherm stelt 1 ronde van 400m voor en wordt bij LAPS aangegeven.
8. Door op de MODE knop te drukken, past u de weergave van het scherm aan naar de weergave van een screensaver of schakelt u de verlichting uit van het computerscherm.

USER PROGRAMS

USER programma's USER 1 t/m USER 4 stellen u in staat om zelf vooraf een programma samen te stellen. Het door u samengestelde programma zal worden opgeslagen onder het desbetreffende USER NR.

1. Druk in het standaardmenu op de USER knop. U kunt een USER selecteren uit USER1, USER2, USER3 of USER4. Druk op de USER knop totdat het gewenste USER NR op het scherm wordt weergegeven en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
2. Hierna kunt u achtereenvolgens een tijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES), maximale hartslag (HR) en gewicht (WEIGHT) instellen. U kunt elk gegeven instellen m.b.v. de pijlknoppen en bevestigen door op de ENTER knop te drukken. Door uw gewicht in te stellen, kan de computer een betere schatting geven van het aantal verbrande calorieën.
3. Indien u een functie niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken om deze over te slaan.
4. Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, zal het eerste blokje op het computerscherm gaan knipperen evenals LEVEL. U kunt nu het weerstandsniveau van het 1e segment van het programmaprofiel instellen. Bij LEVEL wordt het weerstandsniveau weergegeven. Stel de weerstand in met behulp van de pijlknoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
5. Hierna zal het 2^e segment van het programmaprofiel knipperen; stel de weerstand in met behulp van de pijlknoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
6. Stel op deze manier de weerstand van alle 20 segmenten in.
7. Nadat u het laatste segment heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen op het door u samengestelde programma.

8. De eerstvolgende keer dat u het door u samengestelde programma wenst te selecteren en aan te passen, kunt u het USER NR selecteren waaronder u het programma heeft samengesteld.

H.R.C. programma's 65%, 75%, 85% en T.H.R. (Target Heart Rate)

De Heart Rate Control programma's HRC stellen u in staat om binnen een bepaalde hartslagzone te trainen. Tijdens deze programma's zal de computer automatisch de weerstand verhogen/verlagen om uw hartslag op peil van de door u geselecteerde of ingestelde doelhartslag te houden.

Het 65% HRC programma is geschikt voor hersteltraining/vetverbranding, het 75% HRC programma voor vetverbranding/middelmatige conditietraining en het 85% HRC programma voor intensieve conditietraining/prestatieverbetering. Uw doelhartslag zal bij deze programma's automatisch berekend worden. Bij het THR programma kunt u handmatig een doelhartslag invoeren om op te trainen.

De formules die bij de programma's HRC 65%, 75% en 85% worden gebruikt om de doelhartslag te berekenen, zijn:

Doelhartslag HRC 65% = $(220 - \text{uw leeftijd}) \times 65\%$

Doelhartslag HRC 75% = $(220 - \text{uw leeftijd}) \times 75\%$

Doelhartslag HRC 85% = $(220 - \text{uw leeftijd}) \times 85\%$

Tijdens de HRC programma's is het vereist dat uw hartslag continue gemeten wordt daarom wordt aangeraden om de bijgeleverde borstband te gebruiken. Deze geeft tevens een betere meting dan de meting van uw hartslag via de ingebouwde sensoren.

1. Gebruik in het standaardmenu de HRC knop om langs de HRC programma's 65%, 75%, 85% en T.H.R. te lopen.
2. Druk op de HRC knop totdat het gewenste programma wordt weergegeven en gebruik de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
3. U kunt nu achtereenvolgens een tijd (TIME), afstand (DISTANCE) of calorieën (CALORIES) instellen. U kunt elk gegeven instellen m.b.v. de pijlknoppen en bevestigen door op de ENTER knop te drukken.
- 4A. Indien u voor het programma HRC 65%, 75% of 85% heeft gekozen, dient u nu uw leeftijd (AGE) in te voeren, waarna de computer uw doelhartslag op het THR scherm zal weergeven.
- 4B. Stel uw leeftijd in m.b.v. de pijlknoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde leeftijd te bevestigen. *Let op:* het instellen van een leeftijd is vereist.
- 4C. Nadat u uw leeftijd heeft ingesteld, zal uw doelhartslag op het THR scherm worden weergegeven en kunt u deze nog aanpassen met de pijlknoppen en bevestigen met de ENTER knop.
- 4D. Indien u voor het T.H.R. programma heeft gekozen, kunt u na het instellen van een tijd, afstand of calorieën handmatig uw doelhartslag (THR) instellen. Stel de gewenste doelhartslag in m.b.v. de pijlknoppen en bevestig deze door op de ENTER knop te drukken.
5. Tot slot kunt u uw gewicht (WEIGHT) instellen. Stel uw gewicht in m.b.v. de pijlknoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen. Door uw gewicht in te stellen, kan de computer een betere schatting geven van het aantal verbrande calorieën.
6. Druk op de START/STOP knop om het programma te starten.

Het BODY FAT programma

Het BODY FAT programma is een programma dat ontworpen is om een indicatie te geven van uw lichaamsvet, BMI en BMR.

1. Druk in het standaardmenu op de BODY FAT knop en vervolgens op de ENTER knop.
2. U dient nu uw geslacht in te stellen. Selecteer MAN/WOMAN m.b.v. de pijlknoppen en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
3. Stel achtereenvolgens uw leeftijd (AGE), lengte (HEIGHT) en gewicht (WEIGHT) in. Stel ieder gegeven in m.b.v. de pijlknoppen en bevestig ieder ingestelde gegeven met de ENTER knop.
4. Nadat de nodige persoonlijke informatie is ingevoerd, kunt u op de START/STOP knop drukken om het BODY FAT programma te starten.
5. Op het scherm zal de tekst 'TESTING' worden weergegeven: houdt nu beide hartslagsensoren vast met uw handpalmen totdat de test voltooid is.
6. De test duurt een paar seconden; wanneer de computer de test heeft voltooid, zal 'TESTING OK' op het scherm worden weergegeven.
7. De resultaten van de test worden nu op het scherm weergegeven bij BMR, BMI en BFR. De resultaten houden het volgende in:

1. **B.M.R. (Basal Metabolic Rate):** Geeft de Basale Stofwisselingssnelheid weer. Dit is het minimale aantal calorieën wat uw lichaam nodig heeft om te kunnen functioneren (zonder lichaamsactiviteit mee te rekenen).
2. **B.M.I. (Body Mass Index):** De BMI is een index voor het lichaamsgewicht in verhouding tot de lichaamslengte. Het is een eenvoudige methode om uw gewicht te beoordelen. De BMI wordt berekend door het lichaamsgewicht in aantal kilogrammen te delen door het kwadraat van de lichaamslengte in aantal meters (kg/m^2). **(Zie tabel 1 voor een indicatie van uw BMI resultaat)**
3. **B.F.R. (Body Fat Ratio):** Lichaamsvetpercentage van 5 – 50% **(zie tabel 2 en 3).**
4. **BODY TYPE:** De computer onderscheidt 9 lichaamstypen aan de hand het lichaamsvetpercentage:

Type 1 t/m 3= ondergewicht

Type 4 t/m 6= gezond

Type 7 t/m 9= overgewicht

Raadpleeg onderstaande tabellen voor een betekenis van vetpercentages en BMI waarden:

Tabel 1: Betekenis Body Mass Index waarden:

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

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%

Knopfuncties

PROGRAMMA SNELTOETSEN

Aan de bovenzijde van de computer zijn links en rechts de sneltoetsen te vinden van de verschillende programma's: MANUAL, P1-P12, USER, H.R.C. en BODY FAT. Onder de USER knop vindt u USER1, USER2, USER3, en USER4. Onder de HRC knop vindt u het 65% HRC, 75% HRC, 85% HRC en T.H.R. programma. Door in het standaardmenu op een van de knoppen te drukken, selecteert u het desbetreffende programma en zal de naam van het programma samen met het programmaprofiel op het computerscherm worden weergegeven.

1. START / STOP

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

2. ENTER

Druk op de ENTER knop om het geselecteerde programma, een ingestelde waarde of keuze te bevestigen.

3. MODE

Tijdens het trainen kunt u de MODE knop gebruiken om de weergave van het grote scherm te wijzigen. Door op de MODE knop te drukken, past u de weergave van het scherm aan naar de weergave van een screensaver of schakelt u de verlichting uit van het computerscherm.

4. RESET

- Tijdens het instellen van de programma's kunt u de RESET knop indrukken om de waarde te herstellen naar 0.
- Door de RESET knop lang ingedrukt te houden wist u de gegevens van het scherm en keert u terug naar het standaardmenu.

5. PIJLKNOPPEN

- A.** In het standaardmenu kunt u op de pijlknoppen drukken om een programma te selecteren uit MANUAL, P1-P12, HRC, USER en BODY FAT. De naam van het programma zal op het scherm worden weergegeven.
- B.** Tijdens het instellen van een programma kunt u deze knoppen gebruiken om de waarden in te stellen van LEVEL (weerstand), TIME (trainingstijd), DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën) etc.
- C.** Tijdens het trainen kunt u deze knoppen indrukken om de LEVEL (weerstand) te verhogen/verlagen.
- D.** Om overige gegevens in te stellen of te selecteren, kunt u de pijlknoppen gebruiken.

6. PULSE RECOVERY

De PULSE RECOVERY test geeft u een indicatie betreffende uw conditie. U kunt de test tijdens of na het trainen activeren (op het BODY FAT programma na). Er wordt gekeken naar het herstel van uw hartslag na een training; daarom wordt aangeraden om de PULSE RECOVERY test te doen aan het einde van uw training en niet aan het begin.

Druk in het standaardmenu op de PULSE RECOVERY knop en houdt vervolgens beide hartslagsensoren vast indien u geen borstband omheeft. De PULSE RECOVERY test duurt 1 minuut en berekent de toestand van uw conditie op een schaal van F1.0 t/m F6.0, waarbij F1.0 het beste resultaat is en F6.0 het slechtste resultaat:

F1.0= uitstekend

F2.0= zeer goed

F3.0= goed

F4.0= gemiddeld

F5.0= onder het gemiddelde

F6.0= slecht

Wanneer de conditietest voorbij is, kunt u op een willekeurige knop drukken om uit het programma te gaan. Tijdens de test kunt u de conditietest onderbreken door de RESET knop lang ingedrukt te houden.

Let op!! Deze test geeft u slechts een schatting en u dient derhalve de resultaten niet voor medische doeleinden te gebruiken.

7. CONSTANT POWER (WATT CONTROL)

U kunt op de CONSTANT POWER knop drukken om het gewenste aantal WATT handmatig in te kunnen stellen. Tijdens de CONSTANT POWER modus zal de computer de weerstand automatisch verhogen/verlagen zodat u op het aantal WATT aan het trainen bent dat u heeft ingesteld. Het aantal WATT= RPM + LEVEL.

De computer zal aan de hand van het aantal RPM waarop u aan het trainen bent, de weerstand (LEVEL) verhogen/verlagen. Wanneer u langzamer gaat trainen en het aantal RPM verlaagd wordt, zal de computer de weerstand (LEVEL) verhogen. Wanneer u sneller gaat fietsen en het aantal RPM omhoog gaat, zal de computer de weerstand (LEVEL) verlagen. Zodoende blijft u op het aantal WATT trainen dat u heeft ingesteld.

1. Druk in het standaardmenu op de MANUAL knop en vervolgens op de ENTER knop om het MANUAL programma te selecteren.
 2. Stel hierna de gewenste trainingsgegevens met behulp van de pijlknoppen en bevestig elk gegeven met behulp van de ENTER knop.
 3. Druk op de START/STOP knop om het MANUAL programma te starten.
 4. Druk daarna op de CONSTANT POWER knop.
 5. U kunt nu tijdens het trainen het aantal WATT aanpassen met behulp van de pijlknoppen.
 6. U kunt het aantal instellen van 30 tot 340 WATT. Het aantal WATT is aan te passen met stappen van 10 WATT.
 7. Het LEVEL scherm zal - weergeven: het weergegeven programmaprofiel op het grote scherm zal dan het aantal WATT voorstellen in plaats van de weerstandsniveau uitgedrukt in LEVEL.
 8. Door op de pijlknoppen te drukken wijzigt u geen LEVEL, maar het aantal WATT. De computer zal op basis daarvan de weerstand aanpassen.
- CONSTANT POWER geeft aan dat u het aantal WATT kunt instellen m.b.v. de pijlknoppen
 - WATT geeft de waarde aan van het aantal WATT dat staat ingesteld

8. SCAN

Met behulp van de SCAN knop kunt u de weergave van de trainingsgegevens op het computerscherm wijzigen. Tijdens het trainen worden de trainingsgegevens RPM, WATT en SPEED bovenaan het scherm weergegeven. Door op de SCAN knop te drukken wijzigt u de weergave van de deze gegevens naar de weergave van AVG SPEED (gemiddelde snelheid) of SEG TIME (tijdsduur van het segment van het programmaprofiel, oftewel 1 blokje op het scherm).

Het computerscherm

RPM

RPM staat voor Revolutions Per Minute en geeft tijdens het trainen het aantal omwentelingen per minuut weer.

WATT

Geeft tijdens het trainen het aantal WATT weer waarop wordt getraind. Het aantal WATT wordt berekend als een combinatie van de snelheid (RPM) en weerstand (LEVEL).

SPEED

Geeft de trainingssnelheid weer in aantal KM/u

AVG. SPEED

- Staat voor AVERAGE SPEED: de gemiddelde snelheid tijdens een trainingssessie.

- U kunt dit gegeven aflezen door tijdens het trainen op de SCAN knop te drukken.

SEG. TIME

- Staat voor SEGMENT TIME en geeft de tijdsduur van 1 segment van het programmaprofiel aan, oftewel 1 blokje op het scherm. Het programmaprofiel bestaat uit 20 segmenten. Wanneer u vooraf een tijd instelt, duurt elk segment 1/20^e van de totale trainingstijd
- U kunt dit gegeven aflezen door tijdens het trainen op de SCAN knop te drukken.

SCAN

- Tijdens het trainen kunt u op de SCAN knop drukken om de weergave van de trainingsgegevens te wijzigen. De trainingsgegevens RPM, SPEED en WATT worden standaard bovenaan het scherm weergegeven. Door op de SCAN knop te drukken kunt u AVG. SPEED en SEG. TIME. Weergeven.
- SCAN mode: druk op de SCAN knop totdat het pijltje bij SCAN staat. De computer zal om de paar seconden wisselen tussen de weergave van RPM, SPEED en WATT, AVG. SPEED en SEG. TIME.

HR / THR

Tijdens het trainen geeft dit scherm uw hartslag weer indien u een borstband om heeft of beide hartslagsensoren vasthoudt. U kunt ook vooraf een hartslag instellen waarop u wenst te trainen. Het HR schermpje zal meekleuren om aan te geven of u rondom deze hartslag aan het trainen bent of niet.

- **GEEL:** Wanneer uw hartslag tijdens het trainen 6 slagen onder de ingestelde hartslag ligt, zal het HR scherm geel kleuren.
- **GROEN:** Wanneer u 6 slagen rondom de ingestelde hartslag aan het trainen bent, zal het HR groen gekleurd zijn
- **PAARS:** Wanneer uw hartslag meer dan 6 slagen hoger dan de ingestelde hartslag ligt, zal het HR scherm paars kleuren
- **GEEL:** Indien u uw hartslag niet meet, zal het HR scherm standaard geel gekleurd zijn

THR staat voor Target Heart Rate. Tijdens de HRC programma's kunt u een Target Heart Rate (doelhartslag) instellen, waarna de computer de weerstand automatisch zal verhogen/verlagen teneinde uw hartslag om en nabij de geselecteerde Target Heart Rate te houden.

TIME

Dit scherm geeft de trainingstijd weer. Wanneer u vooraf een trainingstijd heeft ingesteld, zal de trainingstijd worden afgeteld vanaf de ingestelde tijd naar 00:00. U kunt vooraf een trainingstijd instellen van 5:00 – 99:00, met stappen van 1 minuut. Indien u geen trainingstijd heeft ingesteld, zal de tijd automatisch gaan lopen vanaf de 00:00 tot max. 99:59

DISTANCE

Dit scherm geeft de afstand weer in aantal KM. Wanneer u vooraf een afstand heeft ingesteld, zal de afstand worden afgeteld vanaf de ingestelde afstand naar 0KM. U kunt een afstand instellen om af te leggen tijdens het trainen van 0,5KM tot maximaal 99,5KM. Indien u geen afstand heeft ingesteld, zal de afstand automatisch worden bijgehouden vanaf 0km.

CALORIES

Tijdens het trainen zal op dit scherm het aantal verbrande calorieën worden weergegeven. U kunt ook vooraf het aantal calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Het aantal calorieën is in te stellen van 50Kcal tot max. 9.950 Kcal. Wanneer u vooraf een hoeveelheid calorieën heeft ingesteld om te verbranden, zal de computer vanaf deze hoeveelheid calorieën gaan aftellen naar de 0. Let op: het aantal verbrande calorieën dat de computer berekent is een geschatte waarde.

LEVEL

LEVEL geeft het weerstandsniveau weer. De weerstand kan variëren van LEVEL 1 t/m LEVEL 16.

LAPS

LAPS geeft het aantal rondes aan dat u aflegt tijdens het trainen. 1 LAP stelt 400meter voor. De cirkel centraal op het scherm stelt 1 ronde voor en geeft tijdens het trainen uw positie aan op de ronde waarmee u bezig bent. Het aantal LAPS wordt tijdens het trainen automatisch bijgehouden.

PROGRAMMAPROFIEL

Centraal op het scherm wordt het programmaprofiel weergegeven. Het programmaprofiel geeft het weerstandsverloop aan (LEVEL) en bestaat uit 20 kolommen en 8 rijen. Elk rij van het programmaprofiel kan 2 LEVELS inhouden; het maximale aantal rijen is 8 en de maximale weerstand is LEVEL 16.

U beweegt van links naar rechts op het programmaprofiel. Indien u vooraf een trainingstijd instelt, zal elke kolom op het programmaprofiel 1/20^e van de trainingstijd inhouden.

BMI

Geeft uw Body Mass Index waarde aan bij het BODY FAT programma

B.M.R.

Geeft de Basale Stofwisselingssnelheid weer bij het BODY FAT programma (Basal Metabolic Rate).

BFR

Geeft uw lichaamsvetpercentage weer bij het BODY FAT programma (Body Fat Ratio).

KM

Geeft aan dat de afstand weergegeven wordt in aantal KM

CONSTANT POWER

Wanneer u op de CONSTANT POWER knop drukt, wordt de CONSTANT POWER modus geactiveerd. Dit houdt in dat u nu met behulp van de pijlknoppen het aantal WATT kunt aanpassen, waarbij de computer automatisch de weerstand gaat verhogen/verlagen om uw training op het aantal WATT te houden dat u instelt. Wanneer het pijltje wordt weergegeven bij CONSTANT POWER, houdt dit in dat de CONSTANT POWER modus geactiveerd is.