

Gebruiksaanwijzing



PROTEUS

PEC-4850

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 onderkant van de achterzijde van de hometrainer.

Nadat u de stroom heeft aangesloten, kunt u een tijd instellen. Stel het uur in met behulp van de UP/DOWN knop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan. Hierna zal minuten knipperen; ook deze kunt u instellen met behulp van de UP/DOWN knop en opslaan met de ENTER knop.

Wanneer de hometrainer niet in gebruik is, zal de tijd worden weergegeven samen met de kamertemperatuur en luchtvochtigheidspercentage en staat de computer in de stand-by modus.

Het standaardmenu

Het computerscherm staat in de stand-by modus wanneer de hometrainer niet in gebruik is. Om de computer te activeren, kunt u op een willekeurige knop drukken. Hierdoor zal de computer geactiveerd worden en wordt het standaardmenu weergegeven. Dit herkent u aan het STOP icoon dat knippert, samen met MANUAL, PROGRAM, USER en TARGET HR.

Quick Start

De snelste en makkelijkste manier om te beginnen met trainen op de hometrainer is door in het standaardmenu direct op de START/STOP knop te drukken. Dit zal ervoor zorgen dat het MANUAL programma wordt gestart. In dit programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd en verlaagd; deze kunt u handmatig aanpassen met behulp van de UP/DOWN knop. De tijd, snelheid, afstand, aantal verbrande calorieën, aantal watt en RPM (aantal omwentelingen per minuut) zullen automatisch worden bijgehouden en worden weergegeven op het scherm.

Het aanpassen van de weerstand

U kunt tijdens het trainen de weerstand aanpassen met behulp van de UP/DOWN knop; de weerstand is instelbaar van niveau 1 t/m16. Iedere rij op het scherm kan 2 weerstandsniveaus inhouden; links of rechts van de rij staat een cijfer afgebeeld dat het exacte weerstandsniveau aangeeft. Het profiel van elk programma dat op het scherm wordt weergegeven, geeft het verloop van de weerstand weer. Tijdens de voorgeprogrammeerde programma's zal de weerstand automatisch worden verhoogd en verlaagd en tijdens de HRC programma's zal de computer de weerstand automatisch aanpassen aan de hand van uw hartslag en ingestelde doelhartslag.

Het meten van uw hartslag

U kunt uw hartslag meten en aflezen op het scherm, wanneer u tijdens het trainen de hartslagsensoren in het stuur vasthoudt, of een hartslagmeter in de vorm van een borstband toepast. Indien u de hartslagsensoren vasthoudt, dient u erop te letten dat u deze vasthoudt met uw handpalmen. Wanneer u een borstband wilt toepassen, dient u de binnenzijde van de borstband met een kleine hoeveelheid water te bevochtigen en deze over de binnenzijde van de band te verspreiden. Draag de borstband op de blote huid, vlak onder de borststreek. Uw hartslag zal rechtsonder op het computerscherm worden weergegeven bij HEART RATE.

Het selecteren en instellen van de trainingsprogramma's

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, afstand, aantal calorieën, WATT niveau of maximale hartslag instellen.

1. Druk in het standaardmenu op de UP knop totdat alleen het STOP en MANUAL icoon worden weergegeven en druk hierna op de ENTER knop om het MANUAL programma te selecteren.
2. U kunt nu op de START/STOP knop drukken om direct te beginnen met trainen, of op de ENTER knop drukken om vooraf gegevens zoals een trainingstijd, afstand of calorieën in te stellen.
3. Nadat u op de ENTER knop heeft gedrukt, kunt u een weerstandsniveau instellen om op te trainen. Stel een weerstandsniveau in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk de ENTER knop in om de ingestelde weerstandsniveau op te slaan.
4. Hierna zal het TIME scherm knipperen en kunt u een trainingstijd instellen. Stel de gewenste trainingstijd in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
5. U kunt nu op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen, of andere gegevens vooraf instellen. Indien u geen tijd, maar een afstand wenst in te stellen, kunt u, wanneer TIME knippert, op de ENTER knop drukken om een afstand in te stellen.
6. Wanneer het DISTANCE scherm knippert, kunt u een afstand instellen. Stel de gewenste afstand in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
7. Vervolgens kunt u een aantal calorieën (CALORIES) of **WATT instellen. Stel de gegevens in m.b.v. de UP/DOWN knop en gebruik de ENTER knop om de ingestelde waarden op te slaan.
8. U kunt tenslotte een hartslag (HEART RATE) invoeren dat u niet wenst te overschrijden tijdens het trainen. Zodra uw hartslag boven ingevoerde, maximale hartslag komt, zal uw hartslag op het scherm gaan knipperen. Stel deze maximale hartslag in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
9. Indien u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken om deze over te slaan.
10. 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.

**** WATT CONTROL tijdens het MANUAL programma**

U heeft de mogelijkheid om in het MANUAL programma op een WATT CONTROL modus te trainen. Dit houdt in dat u een aantal WATT kunt instellen om op te trainen. De computer zal de weerstand automatisch verhogen/verlagen om uw training op peil van het door u ingestelde WATT niveau te houden. Het aantal WATT is instelbaar van 10-350.

Indien u andere gegevens ook wenst in te stellen zoals een tijd, kunt u op de ENTER knop drukken totdat het gewenste gegeven knippert. Stel de gewenste gegevens en druk hierna op de START knop om te beginnen met trainen. Wanneer het aantal WATT waarop u aan het trainen hoger uitkomt dan het aantal WATT dat u heeft ingesteld, en de weerstand op niveau 1 staat, zal de computer een waarschuwing geven en dient u uw snelheid te verminderen.

Let op: wanneer u het aantal WATT instelt, is het niet mogelijk om de weerstand handmatig aan te passen!

De voorgeprogrammeerde programma's P1-P12

Onder PROGRAM bevinden zich de voorgeprogrammeerde programma's waarbij de weerstand automatisch wordt verhoogd/verlaagd. Het programmaprofiel van elk programma geeft het verloop van de weerstand aan van het geselecteerde programma en kunt u beschouwen als een parcours. U kunt tijdens het trainen de weerstand handmatig aanpassen m.b.v. de UP/DOWN knop. Vooraf kunt u een trainingstijd, afstand, aantal calorieën of maximale hartslag instellen.

1. Druk in het standaardmenu op de UP knop, totdat het STOP icoon knippert samen met PROGRAM en druk hierna op de ENTER knop.
2. Hierna wordt programma 1 weergegeven; u kunt nu met behulp van de UP/DOWN knop langs de verschillende programma's lopen. Zodra het gewenste programma wordt weergegeven kunt u op de ENTER knop drukken om deze te selecteren.
3. U heeft nu de gelegenheid om de 'zwaarte' van het parcours in te stellen. Gebruik de UP/DOWN knop om de 'zwaarte' van het parcours in te stellen en druk op de ENTER knop.
4. Hierna zal het TIME scherm knipperen en kunt u een trainingstijd instellen. Stel een trainingstijd in met behulp van de UP/DOWN knop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
5. U kunt nu op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen, of andere gegevens vooraf instellen. Indien u geen tijd, maar afstand wenst in te stellen, kunt u, wanneer TIME knippert, op de ENTER knop drukken om een afstand in te stellen.
6. Wanneer het DISTANCE scherm knippert, kunt u een afstand instellen. Stel de gewenste afstand in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
7. Vervolgens kunt u een aantal calorieën (CALORIES) instellen. Stel het aantal calorieën in m.b.v. de UP/DOWN knop en gebruik de ENTER knop om de ingestelde waarde op te slaan.
8. U kunt tenslotte een hartslag (HEART RATE) invoeren dat u niet wenst te overschrijden tijdens het trainen. Zodra uw hartslag boven ingevoerde, maximale hartslag komt, zal uw hartslag op het scherm gaan knipperen. Stel deze maximale hartslag in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
9. Indien u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken om deze over te slaan.
10. 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.

Het USER programma

Het USER programma stelt u in staat om zelf een trainingsprogramma op te stellen. U kunt de weerstand van elk van de 16 kolommen van het programmaprofiel instellen en naderhand trainen op het door u samengestelde parcours.

1. Druk in het standaardmenu op de UP knop, totdat het STOP icoon knippert samen met USER en druk hierna op de ENTER knop om het USER programma te selecteren.
2. Nadat u het USER programma geselecteerd heeft, kunt u met behulp van de UP/DOWN knop de weerstand van het 1^e kolom van het programmaprofiel instellen. Druk op de ENTER knop om de ingestelde weerstand op te slaan.
3. Hierna zal het 2^e kolom knipperen. Gebruik weer de UP/DOWN knop om de weerstand van het 2^e kolom in te stellen en druk op de ENTER knop om de ingestelde weerstand te bevestigen. Stel op deze manier het weerstandsniveau van alle 16 kolommen in. Wanneer u het programmaprofiel volledig heeft ingesteld, kunt u de ENTER knop lang ingedrukt houden.

4. Hierna kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES) of maximale hartslag (PULSE) instellen. Stel elk gegeven in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden op te slaan.
5. Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen.
6. De computer zal de weerstand automatisch verhogen en verlagen; tijdens het trainen kunt u handmatig de weerstand aanpassen m.b.v. de UP/DOWN knop.

De TARGET HR programma's: 55 %, 75 %, 90 % en THR

De TARGET HR programma's stellen u in staat om binnen een bepaalde hartslagzone te trainen. Na het invoeren van uw leeftijd, zal de computer automatisch uw doelhartslag (TARGET HEART RATE) berekenen. Tijdens het programma zal de computer de weerstand automatisch verhogen/verlagen om uw hartslag op peil van de 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 55 % HRC programma is geschikt voor hersteltraining/vetverbranding, het 75% HRC programma voor vetverbranding/conditieverbetering en het 90% HRC programma voor intensieve conditietraining/prestatieverbetering. In het THR programma kunt u handmatig een doelhartslag instellen.

De formules die bij de programma's worden gebruikt om de doelhartslag (Target Heart Rate) te berekenen, zijn:

$(220 - \text{uw leeftijd}) \times 55\% = \text{doelhartslag}$

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

$(220 - \text{uw leeftijd}) \times 90\% = \text{doelhartslag}$

Let op: *Tijdens de TARGET HR programma's dient u uw borstband toe te passen of de hartslagsensoren in de handvatten vast te houden.*

1. Druk in het standaardmenu op de UP knop, totdat het STOP icoon knippert samen met TARGET HR en druk hierna op de ENTER knop om een TARGET HR programma te selecteren.
2. U dient nu uw leeftijd (AGE) in te stellen. Stel uw leeftijd in met behulp van de UP/DOWN knop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
3. U kunt nu een TARGET HR programma selecteren uit 55%, 75%, 90% en THR, waarbij uw doelhartslag bij elk van de TARGET HR programma's wordt weergegeven. Selecteer het gewenste programma m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
4. Indien u voor het THR programma heeft gekozen, dient u de doelhartslag nu handmatig in te stellen. Stel het gewenste doelhartslag in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
5. Hierna kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE), of calorieën (CALORIES) instellen. Stel elk gegeven in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden op te slaan.

11. Indien u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken om deze over te slaan.
12. Nadat 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 en weergegeven.

Knopfuncties

RECOVERY

Hiermee activeert u het RECOVERY programma. Dit is een functie die uw conditie test. De conditietest kunt u activeren door tijdens het trainen op de RECOVERY knop te drukken. U dient er wel voor te zorgen dat u een borstband omheeft tijdens de test. De tijd zal gaan lopen vanaf de 01:00 naar de 00:00. Wanneer de minuut voorbij is, zal het resultaat op het scherm worden weergegeven, van F1 t/m F6. De resultaten houden het volgende in:

- **F1** = Uitmuntend
- **F1 - F2** = Zeer goed
- **F2 - F2,9** = Goed
- **F3 - F3,9** = Gemiddeld
- **F4 - F5,9** = Onder het gemiddelde
- **F6** = Slecht

RESET

- Wanneer er geen programma actief is, en de computer in de STOP modus verkeert, kunt u de RESET knop indrukken om de gegevens van het scherm te wissen en het standaardmenu weer te geven.
- Door de RESET knop lang ingedrukt te houden in de STOP modus, wist u alle gegevens en kunt u opnieuw een tijd instellen.
- Tijdens het instellen van de gegevens kunt u de RESET knop indrukken om de ingestelde waarde te wissen en de functiewaarde opnieuw in te stellen.

START/STOP

Met de START/STOP knop kunt u een programma starten of stoppen.

ENTER

Door de ENTER knop in te drukken, bevestigt u het programma dat u geselecteerd heeft of een waarde dat u heeft ingesteld.

UP/DOWN

- In het standaardmenu kunt u de UP/DOWN knop gebruiken om een programma te selecteren. Het programmaprofiel van de voorgeprogrammeerde programma's geeft het verloop van de weerstand aan.
- Nadat u een programma geselecteerd heeft, kunt u de UP/DOWN knop gebruiken om de gegevens in te stellen.
- Tijdens het trainen kunt u deze knoppen gebruiken om de weerstand (LEVEL) te verhogen of te verlagen.

Het aflezen van het computerscherm**TIME**

Geeft de trainingstijd weer uitgedrukt in minuten en seconden. De tijd zal automatisch beginnen te lopen vanaf de 00:00 tot max. 99:59 nadat u een programma heeft gestart. U kunt ook vooraf een trainingstijd instellen; de tijd zal dan gaan aflopen naar de 00:00 vanaf de door u ingestelde trainingstijd. Wanneer de 00:00 bereikt wordt, zal de computer een piepsignaal afgeven. U kunt vooraf een trainingstijd instellen van 01:00 – 99:00.

SPEED / RPM

Tijdens het trainen wordt de fietssnelheid in aantal KM per uur weergegeven onder SPEED.

De weergave van de fietssnelheid wordt afgewisseld met de weergave van RPM (Revolutions Per Minute) en geeft het aantal omwentelingen per minuut weer.

DISTANCE

Geeft de afgelegde afstand weer in aantal KM. Indien u vooraf geen afstand heeft ingesteld, zal de afstand automatisch worden bijgehouden en weergegeven. Wanneer u vooraf een afstand heeft ingesteld, zal de afstand worden afgeteld naar de 0 KM. U kunt vooraf een afstand instellen van 0,1 – 99,9 KM.

CALORIES

CALORIES geeft het aantal calorieën weer dat u tijdens het trainen verbrandt. Indien u vooraf geen aantal calorieën heeft ingesteld, zal het aantal verbrande calorieën automatisch worden bijgehouden en weergegeven. Wanneer u vooraf een hoeveelheid calorieën heeft ingesteld om te verbranden, zal de computer vanaf deze hoeveelheid calorieën gaan aftellen naar de 0. U kunt vooraf een aantal calorieën instellen van 10 – 990 Kcal.

WATT

Rechts op het scherm wordt tijdens het trainen het aantal WATT weergegeven. Het aantal WATT dat wordt weergegeven wordt berekend aan de hand van de fietssnelheid en weerstand. U kunt bij het MANUAL programma vooraf het aantal WATT instellen waarop u wenst te trainen; het aantal WATT is instelbaar van 10-350.

HEART RATE

De computer geeft uw hartslag weer, uitgedrukt in aantal slagen per minuut. U dient voor de weergave van uw hartslag een hartslagmeter in de vorm van een borstband toe te passen of de hartslagsensoren in de handvatten vast te houden.

HET PROGRAMMAPROFIEL

Centraal op het scherm wordt het programmaprofiel weergegeven. Het programmaprofiel geeft het parcours aan dat u aflegt tijdens het programma. Het knipperende kolom geeft aan waar u zich bevindt in het programma. Elke rij kan 2 weerstandsniveau's inhouden; links en rechts wordt met een cijfer aangegeven op welke weerstandsniveau u aan het trainen bent.