

Gebruiksaanwijzing



PEC-4850 Hometrainer

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 achterzijde van de (aan de zijde van het weerstandssysteem).

EEN USER SELECTEREN (U1-U4)

1. Nadat u de stroom heeft aangesloten, zullen alle iconen op het scherm worden weergegeven en kunt u hierna een USER selecteren uit U1, U2, U3 en U4.
2. Selecteer een USER uit U1-U4 met behulp van de UP/DOWN knop en druk op de MODE knop om uw keuze op te slaan.
3. Stel achtereenvolgens uw geslacht (SEX: FEMALE= VROUW, MALE=MAN), leeftijd (AGE), lengte (HEIGHT) en gewicht (WEIGHT) in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk telkens op de MODE knop om de ingestelde gegevens op te slaan.
4. Het scherm zal nu het standaardmenu weergeven.
5. Wanneer u een USER heeft ingesteld en een andere USER wenst te selecteren, kunt u de RESET knop lang ingedrukt houden en vervolgens een andere USER selecteren en instellen.

Het standaardmenu weergeven

- Nadat u de stroom heeft aangesloten en USER gegevens heeft ingesteld, wordt het standaardmenu weergegeven. Dit herkent u aan MANUAL dat wordt weergegeven.
- U kunt nu de UP/DOWN knop gebruiken om een programma te selecteren
- Indien er een programma actief is, kunt u op de STOP knop drukken zodat deze stopt en vervolgens kort op de RESET knop drukken om het standaardmenu weer te geven.
- Wanneer u de RESET knop lang ingedrukt houdt, zal de computer naar het beginscherm gaan, waarbij u weer een USER dient te selecteren. Om deze stappen snel over te slaan, kunt u telkens op de MODE knop drukken en naar het standaardmenu gaan.

Het aanpassen van de weerstand

U kunt tijdens het trainen de weerstand aanpassen met behulp van de UP/DOWN knop. De weerstand is in te stellen van niveau 1 t/m 16. Iedere rij op het scherm kan 2 niveaus inhouden. Zodra u de weerstand aanpast, wordt dit linksonder bij LOAD aangegeven.

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 PULSE.

Uw hartslag kunt u natuurlijk ook meten via de ingebouwde hartslagsensoren in de handvatten. Houd beide handgrepen tijdens het trainen vast en uw hartslag zal op het PULSE 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.

Beginnen met trainen

DIRECT TRAINEN ZONDER GEGEVENS IN TE STELLEN – QUICK START

De snelste en makkelijkste manier om te beginnen met trainen op de is door in het standaardmenu direct op de START/STOP knop te drukken. Dit zal ervoor zorgen dat u kunt gaan beginnen met trainen zonder iets in te stellen. In dit MANUAL programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd en verlaagd; deze kunt u tijdens het trainen handmatig aanpassen met behulp van de UP/DOWN knop. De tijd, afstand, aantal verbrande calorieën, etc. zullen automatisch worden bijgehouden en worden weergegeven op het computerscherm.

HET SELECTEREN EN INSTELLEN VAN DE TRAININGSPROGRAMMA'S

Vanuit het standaardmenu kunt u de UP/DOWN knop gebruiken om een programmamodus te selecteren uit MANUAL, PROGRAM, USER PROGRAM, HRC en WATT.

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, calorieën of maximale hartslag instellen.

1. Druk in het standaardmenu, wanneer MANUAL wordt weergegeven, op de MODE knop om het MANUAL programma te selecteren.
2. Hierna kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES) of maximale hartslag (PULSE) instellen. Stel elk gegeven in met behulp van de UP/DOWN knop en druk telkens op de MODE knop om de ingestelde waarden op te slaan.
3. Wanneer u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u op de MODE knop drukken.
4. Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen. Alle vooraf ingestelde waarden zullen gaan aflopen. Wanneer u geen tijd, afstand of calorieën vooraf instelt, zullen deze automatisch worden bijgehouden.
5. Overige gegevens zoals SPEED (snelheid), RPM (aantal omwentelingen per minuut) en WATT zullen tijdens het trainen worden weergegeven.
6. Indien u een maximale hartslag heeft ingesteld, zal de computer een piepsignaal afgeven zodra uw hartslag de vooraf ingestelde hartslag overschrijdt.
7. Tijdens het trainen kunt u handmatig de weerstand aanpassen m.b.v. de UP/DOWN knop.
8. Om het programma te stoppen, kunt u op de START/STOP knop drukken.

PROGRAMMA 1-12

Programma's P1 t/m P12 zijn 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. Vooraf kunt u een trainingstijd instellen.

1. Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven, dient u op de UP knop te drukken totdat 'PROGRAM' wordt weergegeven. Druk zodra PROGRAM wordt weergegeven op de MODE knop om voor PROGRAM te kiezen; hieronder bevinden zich de voorgeprogrammeerde programma's.
2. Hierna wordt PROGRAM 1 weergegeven en kunt u de UP en DOWN knoppen gebruiken om langs de verschillende programma's te lopen van PROGRAM 1 t/m PROGRAM 12.

3. Zodra het gewenste programma wordt weergegeven kunt u op de MODE knop drukken om het gewenste programma te selecteren.
4. U heeft nu de mogelijkheid om vooraf een trainingstijd in te stellen. Stel de gewenste trainingstijd in met behulp van de UP en DOWN knop en druk op de START/STOP knop om te beginnen met trainen.
5. Wanneer u geen tijd wenst in te stellen, kunt u, wanneer TIME knippert, direct op de START/STOP knop drukken.
6. Trainingsgegevens zoals DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën), SPEED (snelheid), RPM (aantal omwentelingen per minuut) en WATT zullen tijdens het trainen worden bijgehouden en weergegeven.
7. Tijdens het trainen kunt u handmatig de weerstand aanpassen m.b.v. de UP/DOWN knop; het voorgeprogrammeerde programma blijft nog van toepassing.
8. Om het programma te stoppen, kunt u op de START/STOP knop drukken.

USER PROGRAM

Het USER programma stelt u in staat om zelf een trainingsprogramma op te stellen. U kunt de weerstand van elk van de 20 segmenten van het programmaprofiel instellen en naderhand trainen op het door u samengestelde parcours.

1. Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven, dient u op de UP knop te drukken totdat 'USER PROGRAM' wordt weergegeven.
2. Druk op de MODE knop om het USER programma te selecteren.
3. Nadat u het USER programma geselecteerd heeft, kunt u met behulp van de UP/DOWN knoppen de weerstand (LOAD) van het 1^e segment van het programmaprofiel instellen (S01). Druk op de MODE knop om de ingestelde weerstand op te slaan. Hierna zal het 2^e segment van het programmaprofiel knipperen (S02). Gebruik weer de UP/DOWN knoppen om de weerstand van het 2^e segment in te stellen en druk op de MODE knop om de ingestelde weerstand te bevestigen. Stel op deze manier het weerstandsniveau van alle 20 segmenten in. Wanneer u het programmaprofiel volledig heeft ingesteld, kunt u de MODE knop lang ingedrukt houden.
4. U heeft nu de mogelijkheid om vooraf een trainingstijd in te stellen. Stel de gewenste trainingstijd in met behulp van de UP en DOWN knop en druk op de START/STOP knop om te beginnen met trainen.
5. Wanneer u geen tijd wenst in te stellen, kunt u, wanneer TIME knippert, direct op de START/STOP knop drukken.
6. Trainingsgegevens zoals DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën), SPEED (snelheid), RPM (aantal omwentelingen per minuut) en WATT zullen tijdens het trainen worden bijgehouden en weergegeven.
7. Om het programma te stoppen, kunt u op de START/STOP knop drukken.
8. De eerstvolgende keer dat u USER PROGRAM selecteert, zal het laatst samengestelde parcours worden weergegeven.

H.R.C. (HEART RATE CONTROL)

Het HRC programma stelt u in staat om binnen een bepaalde hartslagzone te trainen. Na het invoeren van uw leeftijd bij U1-U4, zal de computer automatisch uw TARGET HEART RATE (doelhartslag) berekenen bij het H.R.C. programma. 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.

U kunt kiezen uit 3 vaste percentages: 55%, 75% en 90%. Tevens heeft u de mogelijkheid om handmatig een doelhartslag in te stellen; deze kunt u vinden bij T.A.G. 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.

De formules die bij het HRC programma wordt gebruikt om de doelhartslag (Target Heart Rate) te berekenen, zijn:

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

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

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

Let op: Tijdens het HRC programma dient u uw borstband toe te passen of de ingebouwde hartslagsensoren vast te houden.

1. Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven, dient u op de UP knop te drukken totdat 'HRC' wordt weergegeven.
2. Druk op de MODE knop om het HRC programma te selecteren.
3. U kunt nu kiezen uit 55%, 75%, 90% of TAG. Bij elk percentage ziet u uw doelhartslag staan; de computer heeft deze berekend aan de hand van het door u ingevoerde leeftijd bij de geactiveerde USER U1-U4.
4. Selecteer 55%, 75%, 90% of TAG m.b.v. de UP/DOWN knoppen en druk op de MODE knop om uw keuze te bevestigen.
5. Indien u voor TAG heeft gekozen, kunt u uw doelhartslag handmatig instellen m.b.v. de UP/DOWN knoppen en bevestigen m.b.v. de MODE knop.
6. U heeft nu de mogelijkheid om vooraf een trainingstijd in te stellen. Stel de gewenste trainingstijd in met behulp van de UP en DOWN knop en druk op de START/STOP knop om te beginnen met trainen.
7. Wanneer u geen tijd wenst in te stellen, kunt u, wanneer TIME knippert, direct op de START/STOP knop drukken.
8. Trainingsgegevens zoals DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën), SPEED (snelheid), RPM (aantal omwentelingen per minuut) en WATT zullen tijdens het trainen worden bijgehouden en weergegeven.
9. Om het programma te stoppen, kunt u op de START/STOP knop drukken.

WATT

Het WATT programma stelt u in staat om te trainen op een bepaalde hoeveelheid WATT. U kunt vooraf het aantal WATT instellen waarop u wenst te trainen. De computer zal tijdens het programma de weerstand automatisch verhogen of verlagen teneinde uw training op het door u ingestelde WATT niveau te houden.

1. Druk in het standaardmenu op de UP knop zodat alleen 'WATT' op het scherm wordt weergegeven en druk op de MODE knop om het WATT programma te selecteren.

2. U heeft nu de mogelijkheid om vooraf een hoeveelheid WATT in te stellen (WATT SETTING). **Stel het gewenste aantal WATT (10-350) in met behulp van de UP en DOWN knop en druk op de MODE knop om deze op te slaan.**
3. U heeft nu de mogelijkheid om vooraf een trainingstijd in te stellen. Stel de gewenste trainingstijd in met behulp van de UP en DOWN knop en druk op de START/STOP knop om te beginnen met trainen.
4. Wanneer u geen tijd wenst in te stellen, kunt u, wanneer TIME knippert, direct op de START/STOP knop drukken.
5. Om het programma te stoppen, kunt u op de START/STOP knop drukken.

Het computerscherm

TIME

TIME geeft de trainingstijd weer. Indien u vooraf geen tijd instelt, zal de tijd vanaf het moment dat u begint met trainen automatisch worden bijgehouden. Wanneer u vooraf een tijd instelt, zal de tijd gaan aflopen vanaf deze ingestelde tijd zodra u begint met trainen.

SPEED

Geeft uw trainingssnelheid weer in aantal KM per uur.

RPM

Geeft het aantal omwentelingen per minuut weer.

WATT

Geeft het aantal WATT weer. U kunt bij het WATT programma het aantal WATT instellen waarop u wenst te trainen.

LOAD

Geeft het weerstandsniveau weer wanneer deze wordt aangepast. De weerstand kan variëren van niveau 1 t/m niveau 16.

DISTANCE

Geeft de afgelegde afstand weer in aantal KM, met een max. van 99,9 KM. U kunt vooraf een afstand instellen dat u tijdens het trainen wenst af te leggen. De afstand zal dan gaan aflopen naar de 0 vanaf de door u ingestelde afstand.

CALORIES

Geeft het aantal calorieën weer dat u tijdens het trainen verbrandt. U kunt vooraf het aantal calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Het aantal calorieën zal dan gaan aflopen naar de 0 vanaf de door u ingestelde hoeveelheid calorieën.

PULSE

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

HET PROGRAMMAPROFIEL

Onderaan het scherm wordt het programmaprofiel weergegeven. Het programmaprofiel geeft het parcours aan dat u aflegt tijdens het programma. De knipperende kolom geeft aan waar u zich bevindt in het programma.

Computerknoppen

BODY FAT

Het BODY FAT programma is een programma dat een schatting kan maken van uw lichaamsvetpercentage. De computer maakt hierbij gebruik van de gegevens die zijn ingevoerd onder de USER die u heeft ingesteld (U1-U4). Let op: dit programma geeft een geschatte waarde.

1. Druk in het standaardmenu op de BODYFAT knop en houdt vervolgens beide hartslagsensoren vast met beide handpalmen.
2. Na enkele seconden zal de computer uw geschatte lichaamsvetpercentage op het computerscherm weergeven.

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 |

DOWN /UP

- Met behulp van de UP en DOWN knoppen kunt u tijdens het trainen de weerstand verhogen/verlagen.
- Wanneer u een waarde dient in te stellen, kunt u de UP en DOWN knoppen gebruiken om de waarde te verhogen/verlagen

RESET

- Tijdens het invoeren van de gegevens kunt u de RESET knop indrukken om de ingestelde waarde te wissen en de functiewaarde opnieuw in te stellen.
- Wanneer er een programma actief is, kunt u deze stoppen door op de START/STOP knop te drukken. Drukt u nu de RESET knop kort in, wordt het standaardmenu weergegeven waaruit u een programma kunt selecteren en instellen.
- Wanneer u de knop lang ingedrukt houdt in op het moment dat er geen programma actief is, wist u alle gegevens en keert u terug naar het menu waaruit u een USER kunt selecteren uit U1-U4.

START/STOP

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

MODE

Met behulp van de MODE knop bevestigt u het programma dat u geselecteerd heeft of een waarde dat u heeft ingesteld.