

Proteus PEC-7000 & Proteus PEC-7500

Nummer	Hoeveelheid	Omschrijving
1.	1	Hoofdframe
2.	1	Voor steun
3.	1	Achter steun
4.	1	Zadelstang
5.	1	Stuurstang
6.	1	Stuur
7R.	1	Zwengel (R)
7L.	1	Zwengel (L)
8.	1	Fietsmonitor
9.	1	Monitorkabel (A)
10.	1	Monitorkabel (B)
11.	1	Ketting cover (R-1)
12.	1	Ketting cover (L-1)
13.	1	Ketting cover (R-2)
14.	1	Ketting cover (L-2)
15.	1	30*60 hulsel
16.	2	Dopje
17.	2	Schuimhandvat
18.	1	Pedaal (R)
19.	1	Pedaal (L)
20.	1	Zadel
21.	1	Pulsdraad
22.	6	M5 schroef
23.	2	Wiel
24.	2	Voet kap
25.	2	M8 schroef X 55mm
26.	1	Knop
27.	2	M8 schroef X 90mm
28.	8	M8 schroef X 20mm
29.	12	M8 tussenplaatje
31.	3	M8 tussenplaatje
32.	3	M8 nylon moer
33.	4	M8 bolmoer
34.	1	Pulse handvat
35.	2	M4 schroef
36.	1	Bidon
37.	1	Bidonhouder

MONITORINSTRUCTIES

De monitor is ontworpen voor programmeerbare magnetische fietsen en biedt de volgende mogelijkheden aan:

- Toetsfuncties
- Over de displays
- Besturingsgetallen
- Dingen die u moet weten voordat u gaat trainen
- Besturingsinstructies

TOETSFUNCTIES

Er zijn in totaal 6 toetsen, namelijk START/PAUSE, ENTER, MODE, UP, DOWN en RECOVERY.

- A. START/PAUSE: start of stopt het gekozen programma en reset de monitor als deze 2 seconden ingedrukt wordt.
- B. ENTER: kiest de functies van de programma's; geslacht, hoogte, gewicht, tijd, afstand, watt, gewenste hartslag, leeftijd en de 10 kolommen. De gekozen functie zal oplichten. Let erop dat niet alle functies geselecteerd kunnen worden in ieder programma.
- C. 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 wanneer u erop drukt.
- D. UP: selecteert of verhoogt de waardes van de programma's; geslacht, hoogte, gewicht, tijd, afstand, watt, gewenste hartslag, leeftijd en de 10 kolommen.
- E. DOWN: selecteert of verlaagt de waardes van de programma's; geslacht, hoogte, gewicht, tijd, afstand, watt, gewenste hartslag, leeftijd en de 10 kolommen.
- F. RECOVERY: start de functie voor het behoud van de hartslag. Als deze weer ingedrukt wordt zet je deze functie weer uit.
- G. LCD CONTRAST INSTELLEN:
 - 1. Druk tijdens de stop mode de ENTER en (+) knoppen in en houdt deze ingedrukt voor 2 seconden om de LCD CONTRAST in te stellen.
 - 2. Nu kunt u op (+) of (-) drukken om het LCD contrast lichter of donkerder te maken.

3. Nadat u het LCD contrast heeft aangepast drukt u op START/PAUSE om het te beëindigen.
4. Er zijn 16 verschillende LCD contrast niveaus en de gemiddelde waarde is in het 8^{ste} niveau.

OVER DE DISPLAYS

- A. START: geeft aan dat het geselecteerde programma is gestart.
- B. STOP: geeft aan dat het geselecteerde programma in de pauzestand staat. En gebruikers zijn vrij om van programma te wisselen en de waarde van de ingestelde functies.
- C. PROGRAMS: geeft het geselecteerde programma aan van programma 1 tot programma 15.
- D. LEVELS: geeft het geselecteerde level aan; van level 1 tot level 16.
- E. GENDER: geeft het geselecteerde geslacht (man of vrouw) aan.
- F. TIME / HEIGHT / WEIGHT DISPLAY: geeft alleen 1 waarde aan; van de tijd, hoogte of het gewicht. Dit hangt af van het programma.
- G. RPM / SPEED / KM/H (MPH) DISPLAY: geeft alleen 1 waarde aan; van de RPM, snelheid of de KM/H (MPH). Dit hangt af van het programma. KM/H of MPH zal worden weergegeven wanneer .
- H. AFSTAND / VET% DISPLAY: geeft alleen de waarde van de afstand of het vet% aan. Dit hangt af van het programma.
- I. CAL / WATT / BMR DISPLAY: geeft alleen de waarde van de cal of de watt of de BMR aan. Dit hangt af van het programma.
- J. GEWENSTE HARTSLAG / BMI / LEEFTIJD DISPLAY: geeft alleen de waarde van de gewenste hartslag of de BMI of de leeftijd aan. Dit hangt af van het programma.
- K. HARTSLAG / LICHAAMSTYPE DISPLAY: geeft alleen de waarde van de hartslag of het lichaamstype aan. Dit hangt af van het programma.
- L. GELADE PROFIELEN: Er zijn 10 kolommen met blokjes, en 8 blokjes in elke kolom, elke kolom houdt 3 minuten trainen in (zonder de tijd in te stellen) en elk blokje betekent level 2 als weerstand.
- M. BACKLIGHT FUNCTIE:
Druk op de start knop en het scherm zal verlichten
Druk op de stop knop en het licht zal uit gaan.

BESTURINGSGETALLEN

Waarden	Reikwijdte (count up)	Count down		
Programma	1-15	15-1	1	1
Level	1-16	16-1	N/A	1
Geslacht	Man / vrouw	N/A	Man	N/A
Tijd (manual)	0:00-99:59	99:00-5:00 (1:00)	0:00	1:00
Hoogte cm	110.0-199.5	199.5-110.0	175.0	0.5
Gewicht kg	10.0-199.8	199.8-10.0	70.0	0.2
Afstand	0.0-999.0	999.0-1.0	0.0	1.0
Watt	30 – 300	300 – 30	100	10
Hartslagzone	60 – 220	220 – 60	90	1
Leeftijd	10 – 99	99 – 10	30	1

AUTO POWER AAN / UIT: als er voor vier minuten geen signaal wordt ingevoerd in de computer, zal de computer op stand-by gaan staan. Als u op START/PAUSE drukt of als u weer begint met trainen gaat de computer automatisch weer aan.

DINGEN DIE U MOET WETEN VOORDAT U GAAT TRAINEN

- A. De waarden die door de computer worden berekend of weergegeven zijn alleen bedoeld voor de training en **niet voor medische doeleinden**.
- B. Voordat u de computer in werking stelt, dient u te controleren of de connector van de adapter goed verbonden is. Adapter specificatie: 6VDC / 1A output.
- C. Het is mogelijk dat de variabelen veranderd dienen te worden in de programma's:

PROGRAMMA'S	VARIABELEN
P1 – P7	tijd, afstand, leeftijd
P8	geslacht, hoogte, gewicht, leeftijd
P9	tijd, afstand, hartslagzone
P10 – P12	tijd, afstand, leeftijd
P13 – P14	tijd, afstand, leeftijd, 10 kolommen
P15	tijd, afstand, watt, leeftijd

Let er a.u.b. op dat alleen de waarde van de tijd of de afstand kan worden aangepast. Beide opties kunnen niet tegelijk worden aangepast. Bijvoorbeeld de afstand is

D. PROGRAMMA SELECTIE: Er zijn 15 programma's met 1 herstel inclusief 1 handmatig programma, 6 voorgeprogrammeerde programma's, 1 lichaamsvet programma, 4 hartslag controle programma's, 2 zelf in te stellen programma's, 1 watt controle programma en 1 hartslag herstel meting.

E. PROGRAMMA GRAFIEK

Elke weergegeven grafiek is de waarde van de weerstand in elke kolom. Met de oplopende tijds waarde staat elke kolom voor 3 minuten, in totaal vormt dat 30 minuten. Met teruglopende tijds waarde heeft elke kolom een waarde van één tiende van de totale ingestelde waarde. De tijd is bijvoorbeeld ingesteld op 40 minuten. Dan is elke kolom 40 minuten gedeeld door 10 kolommen ($40/10=4$). Elke kolom is dan 4 minuten. De volgende grafieken zijn de verschillende profielen op de monitor.

PROGRAMMA
1 (HANDMATIG)

PROGRAMMA
2 (POLLING)

PROGRAMMA
3 (VALLEI)

PROGRAMMA
4 (VET VERBRANDEN)

PROGRAMMA
5 (RAMP)

PROGRAMMA
6 (BERG)

PROGRAMMA
7 (RANDOM)

PROGRAMMA
8 (LICHAAMSVET)

PROGRAMMA
9 (DOEL H.S.)

PROGRAMMA
10 (60% H.S.C.)

PROGRAMMA
11 (75% H.S.C.)

PROGRAMMA
12 (85% H.S.C.)

PROGRAMMA
13 (PERS. INST.)

PROGRAMMA
14 (PERS. INST.)

PROGRAMMA
15 (WATT CONT.)

F. LICHAAMS TYPEN:

Er zijn 9 lichaamstypen, verdeeld naar het berekende vet percentage. 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%.

G. BMR: Basal Metabolisme Ratio. De monitor zal de gegevens over het geslacht, de lengte, het gewicht en leeftijd berekenen

- H. BMI: Body Mass Index. De computer zal uw lengte met uw gewicht vergelijken en zo uw BMI uitrekenen. De waarde zal op het scherm verschijnen tussen 1.0 – 99.9.
- I. Vet% (lichaamsvet ratio): De computer zal uw geslacht, lengte, gewicht en leeftijd met elkaar vergelijken en zo uw lichaamsvet ratio berekenen. De waarde verschijnt op het scherm tussen 5 – 50%.

TRAININGSINSTRUCTIES

A. TRAINEN MET EEN SPECIFIEK DOEL:

1. TIJD CONTROLE: stelt een bepaalde tijd in om te trainen. (behalve in programma 8)
2. AFSTAND CONTROLE: stelt een bepaalde afstand in om te trainen. (behalve in programma 8)
3. LICHAAMSVET CONTROLE: de computer ontwerpt verschillende programma's voor verschillende mensen met verschillende lichaamsvetpercentages
4. WATT CONTROLE: houdt verschillende lichamen op specifieke watt verbranding
5. HARTSLAG CONTROLE: zorgt dat gebruikers met een veilige hartslag blijven trainen.

- B. POLSSLAG METING: De hele set van hartslagmeters bestaat uit 2 sensoren aan iedere kant. Elke sensor bestaat uit 2 metalen platen. De juiste manier om gemeten te worden is door beide metalen platen rustig vast te houden met beide handen. Met de juiste opgevangen signalen zal het 'hart teken' in het hartslag/ lichaamstype display knipperen.
- Note:** er zijn twee hartslag meet systemen, hand en draadloos, ingebouwd in de monitor. De hartslag gemeten via de handen zal eerst worden weergegeven. Wanneer de gebruiker de hand en het draadloos systeem gebruikt, zal wanneer de hartslag gemeten is via de hand, het display deze weergeven, en niet die van het draadloos systeem. Wanneer het draadloos systeem wordt toegepast dient u de frequentie gelijk te stellen aan 5k hz. Wanneer de frequentie van de hartslagmeter verschilt met die van de monitor, zal de hartslag hortend worden weergegeven, of niet worden weergegeven.

C. MANUAL PROGRAMMA:

Programma 1 is een handmatig programma. Druk op de enter knop om de tijd (of afstand) en leeftijd te selecteren. Gebruik daarna de pijltjes toetsen om de waarde in te stellen. De standaard niveau is level 6. Nadat u de start/pause knop heeft ingedrukt om te beginnen met trainen, dient u de

hartslagmeter goed toe te passen. Gebruikers kunnen op elk gewenst niveau trainen (door tijdens het trainen op de pijltjestoets te drukken) met een bepaalde tijd of afstand. Wanneer de leeftijd is ingevoerd, kan de computer een 'target heart rate' (op een bepaalde hartslag zitten) aanraden om mee te trainen. De hartslag die wordt aangeraden wordt berekend als $85\% * (220 - \text{leeftijd})$. Wanneer 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. **Let op: dit is een waarschuwing of suggestie voor de gebruiker dat hij/zij snelheid moet afnemen of het niveau verlagen.**

D. VOORGEPROGRAMMEERDE PROGRAMMA'S:

Programma 2 t/m 7 zijn voorgeprogrammeerd. Gebruik de enter knop om de tijd (of afstand) en leeftijd in te stellen. Druk dan $\uparrow$ of $\downarrow$ om de waarden aan te passen. De gebruikers kunnen op verschillende niveaus trainen in verschillende kolommen die worden weergegeven op het scherm. Nadat u de start/pause toets heeft ingedrukt om te beginnen met trainen, dient u de hartslagmeter goed toe te passen. Gebruikers kunnen ook op elk gewenst niveau trainen (door tijdens het trainen op de pijltjestoets te drukken) met een bepaalde tijd of afstand. Wanneer de leeftijd is ingevoerd, kan de computer een 'target heart rate' (op een bepaalde hartslag zitten) aanraden om mee te trainen. De hartslag die wordt aangeraden wordt berekend als $85\% * (220 - \text{leeftijd})$. Wanneer 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. **Let op: dit is een waarschuwing of suggestie voor de gebruiker dat hij/zij snelheid moet afnemen of het niveau verlagen.**

E. LICHAAMSVET PROGRAMMA:

Programma 8 is een speciaal programma, ontwikkeld om de gebruiker's lichaamsvet te berekenen en om een uniek programma samen te stellen voor de gebruiker. De computer kan voor elk van de 9 lichaamstypen een apart profiel (programma) samen stellen. Druk op de enter toets om geslacht, lengte, gewicht en leeftijd te selecteren. Gebruik daarna de pijltjestoetsen om de waarden in te stellen. Nadat u de start/pause toets heeft ingedrukt om te beginnen met trainen, dient u de hartslagmeter op de juiste manier toe te

passen. Daarna dient u nogmaals de start/pause toets in te drukken zodat de computer nogmaals kan berekenen. Vervolgens zullen de berekende waarden van het vetpercentage, BMR (basal metabolisme ratio), BMI (body mass index), lichaamstype en het ontwikkelde programma kort worden weergegeven. Druk op de start/pause toets om te beginnen met trainen. Het programma dat op het scherm wordt weergegeven is speciaal ontwikkeld voor uw lichaamstype. De 'target heart rate' wordt berekend als volgt: Type 1-3: $55\% \times (220 - \text{leeftijd})$, type 4-6: $65\% \times (220 - \text{leeftijd})$, type 7-9: $75\% \times (220 - \text{leeftijd})$. Wanneer de gemeten hartslag boven de 'target heart rate' komt, zal de waarde van de hartslag blijven knipperen op het scherm. **Let op: dit is een waarschuwing voor de gebruiker dat hij/zij snelheid moet afnemen of het niveau verlagen.**

F. FOUTMELDING: 'E3':

Wanneer u uw handen niet juist plaatst op de sensoren zal het scherm 'E3' aangeven. Om dit probleem op te lossen dient u de meet knoppen nogmaals in te toetsen en de sensoren direct met gestrekte armen vast te houden. Probeer uw lichaam niet te bewegen tijdens het meten. NB: Dit is alleen nodig indien de hartslagfunctie of body fat functie in gebruik is.

G. HARTSLAG GESTUURDE PROGRAMMA'S:

Programma 9 t/m programma 12 zijn hartslag gestuurd. Wanneer u programma 9 heeft gekozen, dient u de enter knop in te toetsen om de tijd (of afstand) te selecteren. De gebruikers kunnen een 'target heart rate' in stellen om op te trainen binnen een bepaalde tijd of afstand. In programma 10 t/m 12 dient u de enter knop in te toetsen om de tijd (of afstand) en leeftijd te selecteren. Gebruik de pijltjes toetsen om de waarden in te stellen. De gebruikers kunnen trainen op 60% van de maximale hartslag binnen een bepaalde tijd of afstand in programma 10, $75\% \times \text{max. hartslag}$ in programma 11 en $85\% \times \text{max. hartslag}$ in programma 12. Nadat u op de start/pause knop heeft gedrukt dient u de hartslag meter goed toe te passen. In deze programma's zal de computer automatisch de zwaarte aanpassen aan de hand van de huidige hartslag. Bijv: De zwaarte zal toenemen wanneer de gemeten hartslag onder de 'target heart rate' ligt. Wanneer de gemeten hartslag boven de 'target heart rate' ligt zal de computer het niveau verlagen. Hierdoor zal de gebruiker's hartslag dicht in de buurt van de 'target heart rate' blijven, in een reikwijdte van -5 en +5.

H. GEBRUIKERSINSTELBARE PROGRAMMA'S:

Programma 13 en programma 14 kunnen door de gebruiker worden ingesteld. Gebruikers zijn in staat om de waarden in te voeren in volgorde van de tijd, (of afstand), leeftijd en de zwaarte van de 10 kolommen. De waarden en profielen zullen na het invoeren in het geheugen worden opgeslagen. Nadat u de start/pause knop heeft ingetoetst, dient u de hartslagmeter juist toe te passen. Tijdens het trainen kunt u met behulp van de pijltjes toetsen de zwaarte aanpassen; dit wordt niet opgeslagen in het geheugen. Wanneer de leeftijd is ingevoerd, kan het zijn dat de computer een 'target heart rate' aanraadt om op te trainen. De hartslag die wordt aangeraden ligt op $85\% * (220 - \text{leeftijd})$ volgens de formule. Wanneer de leeftijd niet is ingevoerd kan het zijn dat de computer de standaard waarde aanraadt van 161; berekend als $85\% * (220 - 30)$. Wanneer de gemeten hartslag boven de 'target heart rate' komt, zal de waarde van de hartslag blijven knipperen op het scherm. **Let op: dit is een waarschuwing en suggestie voor de gebruiker dat hij/zij snelheid moet afnemen of het niveau verlagen.**

I. WATT CONTROLE PROGRAMMA:

Programma 15 is een watt controle programma (onafhankelijk systeem). Druk op de enter toets om de naar de waarden van tijd (of afstand), watt en leeftijd te gaan. Gebruik daarna de pijltjes toetsen om de waarden in te stellen. Nadat u de start/pause knop heeft ingetoetst dient u de hartslagmeter juist toe te passen. Gedurende de training kunt u de zwaarte **niet** aanpassen. In dit programma zal de computer de zwaarte 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 de gecalculerde watt dicht in de buurt komen bij de vooraf ingestelde watt waarde. Met het invoeren van de leeftijd zal de computer een doel hartslag voorstellen om mee te trainen. De voorgestelde hartslag is volgens de formule $85\% * (220 - \text{leeftijd})$. Wanneer de leeftijd niet is ingevoerd kan het zijn dat de computer de standaard waarde aanraadt van 161; berekend als $85\% * (220 - 30)$. Wanneer de gemeten hartslag boven de 'target heart rate' komt, zal de waarde van de hartslag blijven knipperen op het scherm. **Let op: Dit is een waarschuwing en suggestie voor de gebruiker dat hij/zij de watt waarde lager moet instellen.**

J. HARTSLAG HERSTEL:

Dit is een functie dat het herstel van de hartslag controleert wanneer u stopt met trainen; met een schaal van F1.0 tot F6.0. F1.0 is het best en F6.0 het slechtst, met een toename van 0.1. Deze functie kan het herstel van uw hartslag laten zien; u kunt deze verbeteren door te trainen. Om de meting juist te laten verlopen dient u vlak nadat u klaar bent met trainen het herstel te meten door op de herstel knop te drukken en daarna te stoppen met trainen. Nadat u de knop heeft ingetoetst dient u de hartslagmeter juist toe te passen. De test zal 1 minuut duren en het resultaat zal op het scherm weergegeven worden. Wanneer u nogmaals de herstel knop intoetst zal u uit de hartslag herstel mode gaan.

NB: Programma 1 tot 14 is een afhankelijk systeem.
Programma 15 is een onafhankelijk systeem (watt controle programma).

Voor de waarde van het watt gebruik, zie watt tabel:

Watt tabel (afhankelijk)