

Gebruiksaanwijzing



PROTEUS

CBM-1050

Knopfuncties

ENTER / RESET

Door de ENTER knop in te drukken, bevestigt u het programma dat u geselecteerd heeft of een waarde dat u heeft ingesteld. Door de knop lang ingedrukt te houden, wist u alle waarden van het scherm en keert het scherm terug naar het standaardmenu.

MODE

In het standaardmenu kunt u de MODE knop gebruiken om de verschillende programma's weer te geven en te selecteren. U kunt een programma selecteren uit P0, P1-P5 en het BODY FAT programma. Wanneer het gewenste programma op het scherm wordt weergegeven, kunt u op de ENTER knop drukken om uw keuze te bevestigen en vooraf een tijd, afstand, aantal calorieën, etc instellen.

Tijdens het trainen in een programma kunt u op de MODE knop drukken om het INCLINE niveau weer te geven of het aantal voetstappen dat u maakt. Wanneer u nogmaals op de MODE knop drukt, geeft het scherm weer het verloop van de snelheid weer.

START / STOP

Met de START/STOP knop kunt u een programma starten; tijdens het trainen kunt u de knop indrukken om het programma te laten stoppen.

INCLINE UP / DOWN

Met behulp van de INCLINE knoppen verhoogt of verlaagt u de hellingshoek van het loopvlak. U kunt tijdens het trainen op elk moment de hellingshoek van het loopvlak verhogen of verlagen. Bij het instellen van de programma's, kunt u de INCLINE knoppen gebruiken om vooraf een hellingshoek in te stellen waarop u tijdens het programma wenst te trainen.

SPEED UP / DOWN

Met behulp van de SPEED knoppen verhoogt of verlaagt u de snelheid. U kunt tijdens het trainen op elk moment de snelheid verhogen of verlagen. Tijdens het instellen van de programma's kunt u de SPEED knoppen gebruiken om een trainingstijd, afstand, aantal calorieën en snelheidsniveau, in te stellen. Wanneer u een programma start, zal de programmafunctie gaan aflopen vanaf de door u ingestelde waarde. Tijdens de voorgeprogrammeerde programma's wordt de snelheid automatisch verhoogd en verlaagd.

WARM UP

Met behulp van de WARM UP knop activeert u het WARM UP programma. Dit programma dient als warming-up en duurt 5 minuten. Tijdens de eerste minuut loopt u op een snelheid van 3,5 km/u; vervolgens zal u de overige 4 minuten lopen op een snelheid van 5 km/u. Een goede warming-up is essentieel alvorens te trainen.

COOL DOWN

Door op de COOL DOWN knop te drukken activeert u het COOL DOWN programma. U kunt vlak voordat een programma afloopt het COOL DOWN programma activeren. Het programma duurt 5 minuten en helpt u om op een verantwoorde manier uw training te beëindigen. Zodra u op de knop heeft gedrukt, zal de tijd gaan aflopen vanaf de 05:00 minuten.

DE VEILIGHEIDSSLEUTEL

Wanneer u gebruik wilt maken van de loopband, dient u ervoor te zorgen dat de veiligheidssleutel op de computer is bevestigd. Zonder de veiligheidssleutel zal de loopband niet werken. U kunt tijdens het lopen de klem van de veiligheidssleutel aan uw kleren bevestigen. Zodra u van de loopband dreigt te geraken, zal de veiligheidssleutel van de computer worden verwijderd en zal de loopband tot stilstand komen.

Het computerscherm

Er is 1 groot LCD scherm aanwezig, onderverdeeld in een aantal vakken waarop verschillende gegevens af te lezen zijn:

Centraal op het scherm wordt het programmaprofiel weergegeven. Het programmaprofiel geeft standaard het snelheidsniveau weer. Wanneer een cirkel wordt weergegeven, geeft het programmaprofiel het snelheidsniveau weer. Deze cirkel stelt 1 LAP (400 meter) voor. Tijdens het trainen zal uw positie in de ronde worden weergegeven doormiddel van een knipperend segment op de cirkel.

Tijdens het trainen kunt u op de MODE knop drukken om de weergave van het scherm te wijzigen naar de INCLINE weergave. Het programmaprofiel geeft dan het hellingsverloop weer en er zal links van het programmaprofiel een trap symbool worden weergegeven. Drukt u nogmaals op de MODE knop, wordt het aantal voetstappen dat u maakt op het scherm weergegeven. Wanneer u hierna weer op de MODE knop drukt, zal het scherm weer het snelheidsniveau weergeven met het programmaprofiel.

DIST/BMR

Tijdens het trainen zal dit scherm de gelopen afstand weergeven in aantal KM. Wanneer u vooraf een afstand heeft ingesteld, zal deze automatisch gaan aflopen vanaf de door u ingestelde afstand. Indien u vooraf geen afstand instelt, zal de afstand automatisch geteld worden wanneer u een programma start.

Tijdens het BODY FAT programma zal op dit scherm uw BMR waarde worden weergegeven.

TIME/FAT %

Dit scherm geeft de trainingstijd weer. Wanneer u vooraf een trainingstijd instelt, zal de tijd gaan aflopen vanaf de door u ingestelde trainingstijd. Wanneer de trainingstijd verstreken is, zal de computer een piepsignaal afgeven. Indien u geen trainingstijd instelt, zal de tijd automatisch gaan lopen vanaf de 00:00 tot maximaal 99.59.

Tijdens het BODY FAT programma zal op dit scherm uw lichaamsvetpercentage worden weergegeven.

CAL / BMI

Dit scherm geeft het aantal calorieën weer dat u tijdens het trainen verbrandt. U kunt vooraf een hoeveelheid calorieën instellen dat u tijdens een programma wenst te verbranden. Zodra u begint met trainen zal het aantal calorieën gaan aflopen vanaf de door u ingestelde hoeveelheid calorieën. Wanneer u vooraf geen hoeveelheid calorieën instelt, zal de computer automatisch het aantal calorieën tellen dat u tijdens het trainen verbrandt.

Tijdens het BODY FAT programma zal op dit scherm uw BMI waarde worden weergegeven.

LOOP / INCLINE

Tijdens het trainen zal op dit scherm het aantal rondes worden weergegeven. 1 Ronde stelt 400M voor. Tijdens het trainen zal uw positie in de ronde worden weergegeven doormiddel van een knipperend segment op de cirkel.

Wanneer u tijdens het trainen op de MODE knop drukt, geeft het scherm het INCLINE niveau weer. U kunt het INCLINE niveau tijdens het trainen verhogen/verlagen m.b.v. de INCLINE UP/DOWN knoppen.

PROGRAM NO

Dit scherm geeft aan welk programma geselecteerd is.

PULSE

Dit scherm geeft tijdens het trainen uw huidige hartslag weer wanneer u een hartslagmeter toepast of de beide hartslagsensoren vasthoudt.

SPEED / BODY TYPE

Het SPEED scherm geeft tijdens het trainen de snelheid weer, uitgedrukt in aantal KM.

Tijdens het BODY FAT programma zal op dit scherm uw lichaamstype worden weergegeven.

POWER

Geeft aan of de stroom is aangesloten.

START / STOP

Geeft aan of de loopband in de START modus is of de STOP modus.

Quick Start

De snelste en makkelijkste manier om te beginnen met trainen op de loopband is door in het standaardmenu direct op de START/STOP knop te drukken. Dit zal ervoor zorgen dat de loopband binnen 3 seconden begint te lopen in het MANUAL programma. In dit programma wordt de snelheid niet automatisch verhoogd en verlaagd; deze kunt u handmatig aanpassen. Tijdens het trainen kunt u uiteraard handmatig de helling (INCLINE) aanpassen. Om de loopband te stoppen kunt u tijdens het trainen op de START/STOP knop drukken. **Let wel op dat u de hoofdschakelaar op AAN heeft staan en dat de veiligheidssleutel bevestigd is op het computerpaneel.**

Het aanpassen van de snelheid

U kunt tijdens het trainen de snelheid aanpassen met behulp van de SPEED UP/DOWN knoppen. Per keer zal de snelheid met 0,1km/u worden verhoogd of verlaagd. Om de snelheid sneller te verhogen/verlagen kunt u de SPEED UP/DOWN knoppen ingedrukt houden. In de SPEED programma's zal de snelheid automatisch worden verhoogd en verlaagd; echter zal u de snelheid op elk moment kunnen aanpassen. De snelheid is instelbaar tot maximaal 16 KM per uur.

Het aanpassen van de hellingshoek

Tijdens het trainen kunt u de hellingshoek van het loopvlak automatisch verhogen of verlagen met behulp van de INCLINE UP/DOWN knoppen. Zodra u het INCLINE niveau verhoogt of verlaagt, zal dit op het scherm worden weergegeven. De hellingshoek van het loopvlak is maximaal instelbaar tot INCLINE niveau 15.

Het selecteren en instellen van de trainingsprogramma's

Alvorens te beginnen dient u ervoor te zorgen dat de stroomkabel aangesloten is. Vervolgens kunt u de aan/uit knop, die aan de voorzijde van de motor zit, op AAN zetten om de computer en motor te activeren. Centraal op het computerscherm vindt u de plaats voor de veiligheidssleutel. U dient de veiligheidssleutel aan de computer te bevestigen; zonder de veiligheidssleutel zal de computer niet werken.

Het MANUAL programma P0

Tijdens het MANUAL programma wordt de snelheid niet automatisch verhoogd/verlaagd; u kunt gedurende het trainen handmatig de snelheid alsmede de helling aanpassen.

1. Houd de ENTER/RESET knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen of druk op de MODE knop om het scherm te activeren. Hierna zullen alle schermiconen kort worden afgebeeld en zal het standaardmenu worden weergegeven.
2. In het standaardmenu zal het profiel van het MANUAL programma worden afgebeeld. U kunt nu op de START/STOP knop drukken om direct te beginnen met trainen in het MANUAL programma of op de ENTER knop drukken om de verschillende programmafuncties in te stellen.
3. Wanneer u op de ENTER knop heeft gedrukt, zal 00.00 knipperen op het TIME scherm. U kunt nu een trainingstijd instellen met behulp van de SPEED UP/DOWN knoppen en op de ENTER knop drukken om de ingestelde trainingstijd te bevestigen. De minimale trainingstijd bedraagt 10 minuten en de maximale trainingstijd 99 minuten.
4. Vervolgens kunt u een afstand (DIST) instellen om af te leggen tijdens het trainen. Stel een afstand in met behulp van de SPEED UP/DOWN knoppen en bevestig deze m.b.v. de ENTER knop. De afstand is instelbaar tot een maximum van 99,9 KM.
5. Hierna kunt u een hoeveelheid calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Stel deze in m.b.v. de SPEED UP/DOWN knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde hoeveelheid te bevestigen.
6. U kunt nu een snelheidsniveau (SPEED) instellen om op te trainen. Tijdens het programma zal de snelheid continue op dit niveau lopen. Stel de snelheid in m.b.v. de SPEED UP/DOWN knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
7. Vervolgens kunt u de hellingshoek van het loopvlak (INCLINE) instellen waarop u tijdens het programma wenst te lopen. Stel deze in m.b.v. de INCLINE UP/DOWN knoppen en druk op de ENTER knop om het ingestelde niveau te bevestigen.
8. U kunt tenslotte een hartslag invoeren dat u niet wenst te overschrijden tijdens het trainen. Zodra uw hartslag boven de ingevoerde, maximale hartslag komt, zal uw hartslag op het scherm gaan knipperen. Stel deze maximale hartslag in m.b.v. de SPEED/UP knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
9. Indien u een functie 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 geteld worden vanaf 0.

De voorgeprogrammeerde programma's P1-P5

In de programma's P1 – P5 wordt de snelheid automatisch verhoogd/verlaagd. Het programmaprofiel van elk programma geeft het verloop van de snelheid weer van het geselecteerde programma. U kunt tijdens het trainen de snelheid handmatig aanpassen m.b.v. de SPEED UP/DOWN knoppen. Uiteraard kunt u op elk moment de helling (INCLINE) verhogen/verlagen m.b.v. de INCLINE UP/DOWN knoppen.

1. Houd de ENTER/RESET knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen of druk op de MODE knop om het scherm te activeren. Hierna zullen alle schermiconen kort worden afgebeeld en zal het standaardmenu worden weergegeven.
2. Druk op de MODE knop om langs de verschillende programma's te lopen. Het programmaprofiel van elk programma geeft het verloop van de snelheid weer. Wanneer het

gewenste programma wordt weergegeven, kunt u op de START/STOP knop drukken om direct te beginnen met het programma, of op de ENTER knop drukken om vooraf een trainingstijd, afstand, calorieën, snelheidsniveau, hellingsniveau en maximale hartslag in te stellen.

3. Wanneer u op de ENTER knop heeft gedrukt, zal 00.00 knipperen op het TIME scherm. U kunt nu een trainingstijd instellen met behulp van de SPEED UP/DOWN knoppen en op de ENTER knop drukken om de ingestelde trainingstijd te bevestigen. De minimale trainingstijd bedraagt 10 minuten en de maximale trainingstijd 99 minuten.
4. Vervolgens kunt u een afstand (DIST) instellen om af te leggen tijdens het trainen. Stel een afstand in met behulp van de SPEED UP/DOWN knoppen en bevestig deze m.b.v. de ENTER knop. De afstand is instelbaar tot een maximum van 99,9 KM.
5. Hierna kunt u een hoeveelheid calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Stel deze in m.b.v. de SPEED UP/DOWN knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde hoeveelheid te bevestigen.
6. U kunt nu een snelheidsniveau (SPEED) instellen om op te trainen. Tijdens het programma zal de snelheid continue op dit niveau lopen. Stel de snelheid in m.b.v. de SPEED UP/DOWN knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
7. Vervolgens kunt u de hellingshoek van het loopvlak (INCLINE) instellen waarop u tijdens het programma wenst te lopen. Stel deze in m.b.v. de INCLINE UP/DOWN knoppen en druk op de ENTER knop om het ingestelde niveau te bevestigen.
8. U kunt tenslotte een hartslag invoeren dat u niet wenst te overschrijden tijdens het trainen. Zodra uw hartslag boven de ingevoerde, maximale hartslag komt, zal uw hartslag op het scherm gaan knipperen. Stel deze maximale hartslag in m.b.v. de SPEED/UP knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
9. Indien u een functie 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 geteld worden vanaf 0.

Het BODY FAT programma

Het BODY FAT programma stelt u in staat om binnen enkele seconden uw lichaamsvetpercentage te meten, evenals uw BMI en BMR waarde.

1. Houd de ENTER/RESET knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen of druk op de MODE knop om het scherm te activeren. Hierna zullen alle schermiconen kort worden afgebeeld en zal het standaardmenu worden weergegeven.
2. Druk op de MODE knop totdat er een MAN/VROUW symbool wordt weergegeven; dit is het BODY FAT programma.
3. U kunt nu op de ENTER knop drukken om uw persoonlijke gegevens in te voeren.
4. Voer achtereenvolgens uw geslacht, leeftijd (AGE), lengte (HT) en gewicht (WT) in. Stel deze in m.b.v. de SPEED UP/DOWN knoppen en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden te bevestigen.
5. Wanneer u uw gegevens heeft ingevoerd, dient u de START/STOP knop in te drukken en beide hartslag sensoren met beide handen vast te houden.
6. Na enkele seconden zal uw lichaamsvetpercentage worden weergegeven in het TIME/FAT% scherm, uw BMI waarde op het CAL/BMI scherm en BMR waarde op het DIST/BMR scherm.
7. Voor een betekenis van de resultaten, kunt u onderstaande teksten en tabellen raadplegen:

BMR (Basal Metabolic Rate): Minimum aantal calorieën wat uw lichaam nodig heeft om normaal te kunnen functioneren. De computer zal aan de hand van het ingevoerde geslacht, lengte, gewicht en leeftijd de waarde van de BMR berekenen en weergeven, variërend van 1-9999 Kcal

BMI (Body Mass Index): De computer zal uw lengte met uw gewicht vergelijken en zo uw BMI uitrekenen. De BMI wordt berekend door het lichaamsgewicht in kilo's te delen door het kwadraat van de lichaamslengte (kg/m^2). De BMI waarde zal op het scherm verschijnen, variërend van 1,0 tot 99,9.

Tabel 1: Betekenis Body Mass Index waarden

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

FAT % (BODY FAT RATIO): De computer zal aan de hand van uw geslacht, leeftijd, lengte en gewicht uw lichaamsvetpercentage berekenen en deze weergeven op het scherm. Het lichaamsvetpercentage wordt weergegeven van 5% - 50%. Om u een indicatie te geven wat het resultaat inhoudt, kunt u onderstaande tabellen raadplegen.

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%

Tijdens de trainingsprogramma's P0 – P5:

- Tijdens het trainen kunt u op elk moment de snelheid aanpassen m.b.v. de SPEED UP/DOWN knoppen
- U kunt tijdens het trainen op elk moment de hellingshoek van het loopvlak verhogen/verlagen m.b.v. de INCLINE UP/DOWN knoppen
- Om een programma te stoppen kunt u op de START/STOP knop drukken
- Om de loopband onmiddellijk te stoppen, dient u de veiligheidssleutel te verwijderen van het computerpaneel. De loopband komt dan direct tot stilstand
- Tijdens het trainen in een programma kunt u op de MODE knop drukken om het INCLINE niveau weer te geven of het aantal voetstappen dat u maakt. Wanneer u nogmaals op de MODE knop drukt, geeft het scherm weer het verloop van de snelheid weer.

