

HELISPORTS
INTERNATIONAL

Gebruiksaanwijzing



PROTEUS

CBM-2050 Loopband

Knopfuncties

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 programmafuncties, kunt u de INCLINE knoppen gebruiken om vooraf een hellingshoek in te stellen waarop u tijdens het programma wenst te trainen. Tijdens de voorgeprogrammeerde INCLINE en SPEED+INCLINE programma's wordt de hellingshoek van het loopvlak automatisch verhoogd en verlaagd.

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 de waarden van de programmafuncties in te stellen. Wanneer u een programma start, zal de programmafunctie gaan aflopen vanaf de door u ingestelde waarde. Tijdens de voorgeprogrammeerde SPEED en SPEED+INCLINE 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.

MODE

Bij het selecteren van de programma's kunt u op de MODE knop drukken om langs de verschillende soorten programma's te lopen. Wanneer u op de MODE knop drukt, wordt achtereenvolgens het MANUAL programma, programma 1 SPEED, programma 13 INCLINE, programma 18 USER en het BODY FAT programma weergegeven. Wanneer het gewenste programma op het scherm wordt weergegeven, kunt u op de ENTER knop drukken om uw keuze te bevestigen.

Tijdens het trainen in een programma kunt u op de MODE knop drukken om de weergave van het programmaprofiel te veranderen naar SPEED of INCLINE, het aantal voetstappen of de screensaver weer te geven.

RECOVERY

Door op de RECOVERY knop te drukken activeert u het RECOVERY programma. Met behulp van dit programma kunt u uw conditie meten.

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.

USER

Door op de USER knop te drukken kunt u de 4 USER programma's selecteren. Bij de USER programma's heeft u de gelegenheid om zelf een programma samen te stellen. U kunt voor elk segment van het programmaprofiel een bepaalde snelheid of hellingshoek in stellen. Het door u samengestelde programma zal in het geheugen worden opgeslagen.

INCLINE

Onder deze knop bevinden zich de INCLINE programma's. In het standaardmenu kunt u op de INCLINE knop drukken om een INCLINE programma te selecteren. U kunt de knop indrukken om langs de verschillende INCLINE programma's te gaan; het programmaprofiel van elk INCLINE programma zal op het scherm worden weergegeven. Tijdens deze programma's wordt de hellingshoek van het loopvlak automatisch verhoogd en verlaagd aan de hand van het programmaprofiel.

SPEED

Onder deze knop bevinden zich de SPEED programma's. In het standaardmenu kunt u op de SPEED knop drukken om een SPEED programma te selecteren. U kunt de knop indrukken om langs de verschillende SPEED programma's te gaan; het programmaprofiel van elk SPEED programma zal op het scherm worden weergegeven. Tijdens deze programma's wordt de snelheid automatisch verhoogd en verlaagd aan de hand van het programmaprofiel.

BODY FAT

Hiermee activeert u het BODY FAT programma dat u in staat stelt om uw lichaamsvetpercentage te meten.

MANUAL

Met behulp van de MANUAL knop selecteert u het MANUAL programma. Tijdens dit programma wordt de snelheid en hellingshoek niet automatisch verhoogd en verlaagd. Deze waarden kunt u tijdens het trainen handmatig aanpassen met behulp van de SPEED en INCLINE knoppen.

QUICK INCLINE

Met behulp van de INCLINE sneltoetsen kunt u met 1 druk op de knop de helling in 1 keer naar niveau 2, 4, 6, 8, 10 of 12 brengen.

QUICK SPEED

Met behulp van de SPEED sneltoetsen kunt u de snelheid met 1 druk op de knop direct verhogen of verlagen naar 1, 4, 7, 10, 13, of 16 km/uur.

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.

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/helling niet automatisch verhoogd en verlaagd; deze kunt u handmatig aanpassen. Om de loopband te stoppen kunt u nogmaals op de START/STOP knop drukken.

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 0,5km/u worden verhoogd of verlaagd. Om de snelheid sneller te verhogen/verlagen kunt u de SPEED UP/DOWN knoppen ingedrukt houden. Tijdens het trainen kunt u ook op de QUICK SPEED knoppen drukken, de snelheid zal dan direct worden verhoogd/verlaagd naar 1, 4, 7, 10, 13, of 16 km/uur. In de SPEED en SPEED+INCLINE programma's zal de snelheid automatisch worden verhoogd en verlaagd; echter zal u de snelheid op elk moment kunnen aanpassen.

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. Met behulp van de QUICK INCLINE sneltoetsen kunt u met 1 druk op de knop de helling in 1 keer naar niveau 2, 4, 6, 8, 10 of 12 brengen. In de INCLINE en SPEED+INCLINE programma's zal de hellingshoek van het loopvlak automatisch worden verhoogd en verlaagd; echter zal u de hellingshoek van het loopvlak op elk moment kunnen aanpassen.

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 'ON' 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.

De Proteus CBM-2050 loopband bevat de volgende programma's:

- 1 MANUAL programma
- 9 SPEED programma's
- 5 INCLINE programma's
- 3 SPEED+INCLINE programma's
- 4 USER programma's
- 3 HEART RATE CONTROL programma's
- 1 BODY FAT programma,
- 1 COOL DOWN programma
- 1 WARM UP programma
- 1 RECOVERY programma

Door in het standaardmenu op de MODE knop te drukken springt het scherm naar het eerste programma van de verschillende soorten programma's. Dit wil zeggen dat wanneer u op de MODE knop drukt, het scherm achtereenvolgens het MANUAL, SPEED 1, INCLINE 13, USER 18, HEART RATE CONTROL 22 en het BODY FAT programma zal weergegeven. Met behulp van de SPEED knoppen kunt u langs de verschillende programma's lopen.

Voorbeeld: Wanneer u het 2^e USER programma wenst te selecteren, kunt u in het standaardmenu op de MODE knop drukken. Het MANUAL programma zal worden weergegeven. Druk op de MODE knop totdat het eerste USER programma zal worden weergegeven (dit is een icoon in de vorm van een mens met een 1 erachter). Druk vervolgens op de SPEED knop en het 2^e USER programma zal worden weergegeven en geselecteerd.

Wanneer u een SPEED programma wenst te selecteren, kunt u in het standaardmenu direct op de SPEED knop drukken, totdat het gewenste programma wordt weergegeven. Indien u een INCLINE programma wenst te selecteren, kunt u direct op de INCLINE knop drukken totdat het gewenste INCLINE programma op het scherm wordt weergegeven.

Hieronder wordt nader beschreven hoe u een programma kunt selecteren en hoe u de programmafuncties kunt instellen.

COOL DOWN

Dit programma dient als cooling-down. U kunt aan het eind van een programma (voordat u het programma stopt) op de COOL DOWN knop drukken. Gedurende de eerste minuut zal het programma gaan lopen op een snelheid van 5 km/uur en gedurende de overige minuten op een snelheid van 3,5km/uur. **Let op:** Tijdens dit programma kunt u de snelheid niet handmatig aanpassen.

WARM UP

Voordat u aan een trainingsprogramma begint, kunt u beginnen met trainen in het WARM UP programma. Dit programma dient als warming-up en duurt 5 minuten. Gedurende de eerste minuut zal het programma gaan lopen op een snelheid van 3,5 km/uur en gedurende de overige minuten op een snelheid van 5 km/uur. **Let op:** Tijdens dit programma kunt u de snelheid niet handmatig aanpassen.

RECOVERY

Het RECOVERY programma stelt u in staat om op een simpele manier een conditietest af te leggen. Druk op de RECOVERY knop en houdt vervolgens de beide hartslagsensoren vast. De test duurt een minuut; zodra deze voorbij is zal het resultaat van de test worden weergegeven op een schaal van F1.0 – F6.0, waarbij F1.0 het beste resultaat is en F6.0 het slechtste resultaat. U kunt het resultaat verbeteren door regelmatig te trainen.

Het MANUAL programma 0

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

1. Houd de ENTER/RESET knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen. Hierna zullen alle schermiconen kort worden afgebeeld en zal het standaardmenu worden weergegeven.
2. De tekst 'SEL. PROGRAM' zal aan de onderzijde van het scherm worden weergegeven gevolgd door 'PRESS ENTER TO PROGRAM SETTING OR PRESS START TO BEGIN'. 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 0.00 knipperen in het TIME vak. 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 (DISTANCE) instellen om af te leggen tijdens het programma. Stel een afstand in met behulp van de SPEED UP/DOWN knoppen en bevestig deze m.b.v. de ENTER knop.
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 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. Let op: de snelheid dat u instelt hangt samen met de afstand dat u heeft ingesteld.
7. Vervolgens kunt u de hellingshoek van het loopvlak 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.

SPEED programma's 1-9

In de programma's P1 – P9 wordt de snelheid automatisch verhoogd/verlaagd. Het programmaprofiel van elk programma geeft het verloop van de snelheid aan van het geselecteerde programma. U kunt tijdens het trainen de snelheid handmatig aanpassen m.b.v. de SPEED UP/DOWN knoppen.

1. Houd de ENTER/RESET knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen. Hierna zullen alle schermiconen kort worden afgebeeld en zal het standaardmenu worden weergegeven.
2. De tekst 'SEL. PROGRAM' zal aan de onderzijde van het scherm worden weergegeven. U kunt op de SPEED knop drukken om langs de verschillende SPEED programma's te lopen; het profiel van elk programma zal worden weergegeven. Druk op de SPEED knop totdat het gewenste SPEED programma wordt weergegeven en druk op de START knop om het programma direct te starten of druk op de ENTER knop om vooraf een trainingstijd, afstand, calorieën, etc. in te stellen.
3. Wanneer u op de ENTER knop heeft gedrukt, zal 0.00 knipperen in het TIME vak. 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 achtereenvolgens een afstand (DIST), hoeveelheid calorieën (CAL), en snelheidsniveau (SPEED) instellen. Stel de waarden in met behulp van de SPEED UP/DOWN knoppen en bevestig de ingestelde waarden telkens m.b.v. de ENTER knop.
5. Hierna 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.
6. 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 (THR) in m.b.v. de SPEED/UP knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
7. Indien u een functie niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken om deze over te slaan.
8. 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.

SPEED + INCLINE programma's 10-12

In de programma's P10-P12 worden de snelheid en de hellingshoek van het loopvlak beiden automatisch verhoogd/verlaagd. Het programmaprofiel van elk programma geeft het verloop van de snelheid aan van het geselecteerde programma; wanneer u tijdens het trainen op de MODE knop drukt, ziet u het verloop van de helling (INCLINE). U kunt tijdens het trainen de snelheid/helling handmatig aanpassen m.b.v. de SPEED UP/DOWN knoppen.

1. Houd de ENTER/RESET knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen. Hierna zullen alle schermiconen kort worden afgebeeld en zal het standaardmenu worden weergegeven.
2. De tekst 'SEL. PROGRAM' zal aan de onderzijde van het scherm worden weergegeven. Druk op de SPEED knop totdat het gewenste SPEED+INCLINE programma wordt weergegeven en druk op de START knop om het programma direct te starten of druk op de ENTER knop om vooraf een trainingstijd, afstand, calorieën, etc. in te stellen.

3. Wanneer u op de ENTER knop heeft gedrukt, zal 0.00 knipperen in het TIME vak. 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 achtereenvolgens een afstand (DIST), hoeveelheid calorieën (CAL), en snelheidsniveau (SPEED) instellen. Stel de waarden in met behulp van de SPEED UP/DOWN knoppen en bevestig de ingestelde waarden telkens m.b.v. de ENTER knop.
5. Hierna kunt u het hellingsverloop (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.
6. 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 (THR) in m.b.v. de SPEED/UP knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
7. Indien u een functie niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken om deze over te slaan.
8. 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.

INCLINE programma's 13-17

In de programma's P13 – P17 wordt de hellingshoek van het loopvlak (INCLINE) automatisch verhoogd/verlaagd. Het programmaprofiel van elk programma geeft het verloop van de INCLINE aan van het geselecteerde programma. U kunt tijdens het trainen de INCLINE handmatig aanpassen m.b.v. de INCLINE UP/DOWN knoppen.

1. Houd de ENTER/RESET knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen. Hierna zullen alle schermiconen kort worden afgebeeld en zal het standaardmenu worden weergegeven.
2. De tekst 'SEL. PROGRAM' zal aan de onderzijde van het scherm worden weergegeven. Druk op de INCLINE knop totdat het gewenste INCLINE programma wordt weergegeven en druk op de START knop om het programma direct te starten of druk op de ENTER knop om vooraf een trainingstijd, afstand, calorieën, etc. in te stellen.
3. Wanneer u op de ENTER knop heeft gedrukt, zal 0.00 knipperen in het TIME vak. 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 achtereenvolgens een afstand (DIST), hoeveelheid calorieën (CAL), en hellingsniveau (INCLINE) instellen. Stel de afstand en calorieën in met behulp van de SPEED UP/DOWN knoppen en de INCLINE m.b.v. de INCLINE UP/DOWN knoppen en bevestig de ingestelde waarden telkens m.b.v. de ENTER knop.
5. Hierna kunt u het snelheidsniveau (SPEED) instellen waarop u tijdens het programma wenst te lopen. Stel deze in m.b.v. de SPEED UP/DOWN knoppen en druk op de ENTER knop om het ingestelde niveau te bevestigen.
6. 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 (THR) in m.b.v. de SPEED/UP knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
7. Indien u een functie niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken om deze over te slaan.

8. 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.

USER programma's 18-21

De USER programma's stellen u in staat om zelf een trainingsprogramma samen te stellen, waarbij u het snelheidsniveau en hellingsniveau per segment van het programmaprofiel kunt instellen.

1. Druk in het standaardmenu op de MODE knop totdat een menselijk symbool met een 1 erachter wordt weergegeven. Dit stelt USER programma 1 voor. Druk op de ENTER knop om de keuze voor USER programma 1 te bevestigen, of druk op de SPEED UP/DOWN knoppen om USER programma 2, 3, of 4 te selecteren en druk vervolgens op de ENTER knop.
2. Wanneer u een USER programma heeft geselecteerd, wordt het programmaprofiel weergegeven op het display.
3. U kunt nu een trainingstijd instellen om tijdens het programma te voltooien. Stel de trainingstijd in m.b.v. de SPEED UP/DOWN en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen. Hierna zal het DISTANCE scherm knipperen; u kunt nu een afstand instellen om tijdens het programma af te leggen. Stel deze in m.b.v. de SPEED UP/DOWN knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde afstand te bevestigen. Tenslotte kunt u een hoeveelheid calorieën instellen om tijdens te verbranden. Stel deze ook in m.b.v. de SPEED UP/DOWN knoppen en druk weer op de ENTER knop om het aantal calorieën te bevestigen.
4. Wanneer u een gewenste trainingstijd, afstand of hoeveelheid calorieën heeft ingesteld, zal het 1^e segment van het programmaprofiel op het display knipperen. SPEED zal boven het profiel worden weergegeven. U kunt nu een snelheidsniveau voor het eerste segment van het programmaprofiel instellen m.b.v. de SPEED UP/DOWN knoppen en deze bevestigen m.b.v. de ENTER knop. Hierna zal het 2^e segment gaan knipperen; u kunt deze op dezelfde manier instellen als het 1^e segment. Stel het snelheidsniveau van ieder segment in; op deze manier stelt u het snelheidsverloop van het programma samen.
5. Nadat u het snelheidsverloop heeft ingesteld, kunt u de hellingshoek van ieder segment instellen. Boven het profiel zal INCLINE worden weergegeven. Stel de hellingshoek van ieder segment in m.b.v. de INCLINE UP/DOWN knoppen en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde hellingshoek te bevestigen.
6. Druk tenslotte op de START/STOP knop om te beginnen met trainen.

HEART RATE CONTROL programma's 22-24

Er zijn in totaal 3 HEART RATE CONTROL programma's aanwezig: het eerste programma baseert zich op 65% van uw maximale hartslag, het 2^e programma op 85% van uw maximale hartslag en bij het 3^e programma kunt u handmatig een Target Heart Rate invoeren. Na het invoeren van uw leeftijd, zal de computer automatisch uw Target Heart Rate berekenen. Dit is de hartslag waarop u dient te trainen om vet te verbranden of uw conditie te verbeteren. Wanneer u op 65% van uw maximale hartslag traint, richt u zich op vet verbranden; wanneer u op 85% van uw maximale hartslag traint, richt u zich op het verbeteren van uw conditie.

Tijdens de HEART RATE CONTROL programma's wordt de snelheid automatisch verhoogd/verlaagd om uw hartslag op peil van uw Target Heart Rate te houden. Wanneer uw hartslag onder de Target Heart Rate ligt, zal de snelheid automatisch worden verhoogd. Wanneer uw hartslag boven de Target Heart Rate ligt, zal de computer de snelheid verlagen en zal uw hartslag op het scherm gaan knipperen.

De formules die gebruikt worden om de Target Heart Rate te berekenen zijn:

H.R.C. Programma 1: Target Heart Rate= 65% * maximale hartslag

H.R.C. Programma 2: Target Heart Rate= 85% * maximale hartslag

H.R.C. Programma 3: handmatige invoering Target Heart Rate

(Uw maximale hartslag= 220 – uw leeftijd)

1. Druk in het standaardmenu op de MODE knop totdat er een hartsymbool met een 1 erachter wordt weergegeven. Druk op de ENTER knop om H.R.C. programma 1 te selecteren of druk op de SPEED UP/DOWN knoppen om H.R.C. programma 2 of 3 te selecteren en vervolgens.
2. Wanneer u op de ENTER knop heeft gedrukt, dient u uw leeftijd (AGE) in te stellen m.b.v. de SPEED UP/DOWN knoppen. Druk op de ENTER knop om de ingestelde leeftijd te bevestigen.
3. Hierna zal de computer automatisch de Target Heart Rate berekenen en deze weergeven op het PULSE/THR scherm. U kunt deze handmatig aanpassen m.b.v. de SPEED UP/DOWN knoppen en op de ENTER knop drukken om deze te bevestigen.
4. U kunt nu achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE) en aantal calorieën (CAL) instellen. Stel deze in m.b.v. de SPEED UP/DOWN knoppen en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde gegevens te bevestigen.
5. Wanneer u alle gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen.
6. Voorwaarde voor het trainen in een H.R.C. programma is dat u een hartslagmeter toepast of beide hartslagsensoren vasthoudt.
7. Om het programma te stoppen, kunt u op de START/STOP knop drukken of de veiligheidssleutel verwijderen.

Tijdens de programma's

- 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
- Met behulp van de QUICK SPEED knoppen kunt u de snelheid met één druk op de KNOP naar de gewenste snelheid brengen
- Met behulp van de QUICK INCLINE knoppen kunt u de hellingshoek van het loopvlak met één druk op de KNOP naar de gewenste hellingshoek instellen
- 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
- Wanneer u op de MODE knop drukt, wijzigt de weergave van het scherm en ziet u het verloop van de hellingshoek tijdens het programma (INCLINE). Drukt u nogmaals op de MODE knop, wordt het aantal voetstappen dat u maakt op het scherm weergegeven.

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. De computer zal tevens een programma selecteren dat het beste bij uw lichaamstype past.

1. Druk in het standaardmenu op de BODY FAT knop.
2. U kunt nu op de ENTER knop drukken om uw persoonlijke gegevens in te voeren.
3. Voer achtereenvolgens uw lengte (HEIGHT), gewicht (WEIGHT), leeftijd (AGE) en geslacht in. Stel deze in m.b.v. de SPEED UP/DOWN knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
4. Wanneer u uw gegevens heeft ingevoerd, dient u beide hartslag sensoren met beide handen vast te houden.
5. Na enkele seconden zal uw lichaamsvetpercentage worden weergegeven in het BFR scherm, en uw BMI en BMR waarde in de corresponderende schermen.
6. Op het scherm wordt het programma weergegeven waarop aangeraden wordt om op te trainen. U kunt op de ENTER knop drukken om de trainingstijd, afstand, etc. vooraf in te stellen. Wanneer u alle gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te trainen in het desbetreffende programma.

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 %

Het computerscherm

Er is 1 groot LCD scherm aanwezig waarop alle informatie afleesbaar is:

1. Centraal op het scherm wordt het programmaprofiel weergegeven. Boven het profiel wordt SPEED of INCLINE weergegeven. Wanneer er SPEED wordt weergegeven geeft het programmaprofiel het snelheidsverloop aan; wanneer er INCLINE wordt weergegeven geeft het programmaprofiel het verloop van de hellingshoek van het loopvlak weer. Tijdens het selecteren van een programma wordt links van het programmaprofiel het nr van de desbetreffende programma weergegeven.
2. Om het programmaprofiel heen bevindt zich een cirkel; deze stelt 1 LAP voor. Elke LAP stelt een ronde van 400 meter voor. Tijdens het trainen zal het uw positie in de ronde worden weergegeven doormiddel van een knipperend segment op de cirkel. Links van de LAP wordt het aantal LAPS weergegeven.
3. Bovenaan het scherm bevinden zich de volgende, kleinere schermen:

PULSE: Dit scherm geeft uw huidige hartslag weer wanneer u een hartslagmeter toepast of de beide hartslagsensoren vasthoudt.

THR: Geeft de Target Heart Rate aan. Dit is een hartslag dat u vooraf kunt instellen; een hartslag dat u niet wenst te overschrijden tijdens het trainen. In het HEART RATE CONTROL programma zal de computer de Target Heart Rate automatisch berekenen aan de hand van de door u ingevoerde gegevens. Tijdens het programma zal de computer de snelheid automatisch verhogen/verlagen om uw training op niveau van de Target Heart Rate te houden.

TIME: 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.

BMR: Dit scherm geeft uw BASAL METABOLIC RATE weer in het BODY FAT programma.

SPEED: Het SPEED scherm geeft de snelheid weer, uitgedrukt in aantal KM.

BMI: Onder BMI wordt de BODY MASS INDEX verstaan. Deze zal als resultaat worden weergegeven in het BODY FAT programma.

INCLINE: Dit scherm geeft de hellingshoek van het loopvlak weer, uitgedrukt in aantal niveau's.

4. Linksonder vindt u het CALORIES scherm; 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.
5. Rechtsonder vindt u het DISTANCE/BFR scherm. Tijdens het trainen zal dit scherm de afstand weergeven in aantal KM. Wanneer u vooraf een afstand heeft ingesteld, zal deze automatisch gaan aflopen vanaf de door u ingestelde afstand. Tijdens het BODY FAT programma zal het scherm uw lichaamsvetpercentage weergeven (BODY FAT RATIO).
6. 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. Drukt u nogmaals op de MODE knop, wordt het aantal voetstappen dat u maakt, rechts op het scherm weergegeven. Wanneer u hierna weer op de MODE knop drukt, zal het scherm een screensaver weergeven.

