

Gebruiksaanwijzing



PROTEUS MTM-7820 HRC

Het opstarten van de computer

De loopband werkt met behulp van een adapter. Plaats de stekker van de adapter in het stopcontact en plug de pin van de adapter in de aansluiting aan de voorzijde van de loopband (waar de motor zich bevindt). Druk vervolgens op de AAN/UIT knop. Wanneer de loopband AAN staat, brandt het licht van de knop. Bevestig de veiligheidssleutel op het computerpaneel, zonder deze zal de computer niet werken.

Het standaardmenu weergeven

- Nadat u de stroom heeft aangesloten, wordt het standaardmenu weergegeven. Dit herkent u aan de M van MANUAL dat wordt weergegeven op het grote scherm en vervolgens 1 verlicht rij met ledjes.
- Indien er een programma actief is, kunt u op de STOP knop drukken zodat deze stopt en vervolgens lang de RESET knop ingedrukt houden om het standaardmenu weer te geven.
- Wanneer u de veiligheidssleutel verwijdert en deze opnieuw plaatst, zal de computer gedeactiveerd worden, vervolgens weer geactiveerd worden en het standaardmenu weergegeven.

Het aanpassen van de snelheid

- U kunt tijdens het trainen de snelheid aanpassen met behulp van de SPEED knoppen. Om de snelheid sneller te verhogen/verlagen kunt u de SPEED knoppen ingedrukt houden.
- Tijdens het trainen kunt u ook op de SPEED sneltoetsen rechts op het computerpaneel drukken; de snelheid zal dan direct worden verhoogd/verlaagd naar 1, 4, 7, 10, 13 of 16 KM per uur.
- De snelheid is instelbaar van 1 KM per uur tot maximaal 18 KM per uur.

Het aanpassen van de hellingshoek

- Tijdens het trainen kunt u de hellingshoek van het loopvlak verhogen of verlagen met behulp van de INCLINE knoppen. Om de hellingshoek sneller te verhogen/verlagen kunt u de INCLINE knoppen ingedrukt houden.
- De hellingshoek is instelbaar van niveau 1 t/m niveau 15.

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.

Direct trainen zonder iets in te stellen

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 worden de snelheid en hellingshoek niet automatisch verhoogd en verlaagd; deze kunt u handmatig aanpassen met behulp van de SPEED en INCLINE knoppen. Om de loopband te stoppen kunt u nogmaals op de START/STOP knop drukken; voor een noodstop kunt u de VEILIGHEIDSSLEUTEL verwijderen van het computerpaneel.

De Proteus MTM-7820 HRC bevat de volgende programma's:

- 1 MANUAL programma (M)
- 5 SPEED programma's (P1-P5)
- 4 INCLINE programma's (P6-P9)
- 3 USER programma's (U1-U3)
- 4 HEART RATE CONTROL programma's (65%, 75%, 85%, U%)
- 1 BODY FAT programma
- 1 COOL DOWN programma
- 1 WARM UP programma
- 1 RECOVERY programma

Het selecteren van een 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, achtereenvolgens programma P1, het USER 1 programma, het 65% HRC programma en het BODY FAT programma zal worden weergegeven. Wanneer het gewenste programma soort op het scherm wordt weergegeven, kunt u op de ENTER knop drukken om uw keuze te bevestigen en vervolgens de SPEED knoppen gebruiken om een specifieke programma selecteren.

Voorbeeld:

Wanneer u programma P7 wenst te selecteren, dient u:

1. in het standaardmenu op de MODE knop te drukken totdat P1 wordt weergegeven.
2. op de ENTER knop te drukken.
3. de SPEED OMHOOG knop te drukken totdat P7 wordt weergegeven
4. op de ENTER knop te drukken om programma P7 te selecteren.

Hieronder wordt nader beschreven hoe u een programma kunt selecteren en hoe u vooraf een tijd, afstand, aantal calorieën, etc. kunt instellen.

Het instellen van de programma's

Het MANUAL programma

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 RESET knop ingedrukt of verwijder de VEILIGHEIDSSLEUTEL en plaats deze opnieuw op zijn plek. Hierna zullen alle schermiconen kort worden afgebeeld en zal het standaardmenu worden weergegeven.
2. Selecteer het MANUAL programma door in het standaardmenu op de ENTER knop te drukken.
3. Hierna kunt u achtereenvolgens een tijd (TIME), afstand (DISTANCE), aantal calorieën (CALORIES), maximale hartslag (PULSE) en snelheidsniveau (SPEED) instellen.
4. Stel ieder gegeven in met behulp van de SPEED knoppen, en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarde te bevestigen.
5. Nadat u een gegeven heeft ingesteld, zal het volgende gegeven knipperen om ingesteld te worden.
6. Indien u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken totdat het gegeven knippert dat u vooraf wenst in te stellen.
7. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START knop drukken om te beginnen met trainen. De trainingsgegevens zullen automatisch worden bijgehouden.

9 voorgeprogrammeerde programma's P1-P9

P1-P5: Dit zijn de SPEED programma's. Tijdens deze programma's wordt de snelheid automatisch verhoogd en verlaagd aan de hand van het programma parcours.

P6-P9: Dit zijn de INCLINE programma's. Tijdens deze programma's wordt de helling van het loopvlak automatisch verhoogd en verlaagd aan de hand van het programma parcours.

Het selecteren en instellen van programma P1-P9

1. Houd de ENTER/RESET knop ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen, of verwijder de VEILIGHEIDSSLEUTEL en plaats deze opnieuw op zijn plek. Hierna zullen alle schermiconen kort worden afgebeeld en zal het standaardmenu worden weergegeven.
2. Selecteer een programma uit P1-P9 door in het standaardmenu op MODE knop te drukken totdat P1 wordt weergegeven.
3. Druk hierna op de SPEED knoppen om langs de verschillende programma's P1-P9 te lopen.
4. Wanneer het gewenste programma wordt weergegeven, kunt u op de ENTER knop drukken om het programma te selecteren.
5. Hierna kunt u achtereenvolgens een tijd (TIME), afstand (DISTANCE), aantal calorieën (CALORIES), maximale hartslag (PULSE) instellen.
6. Stel ieder gegeven in met behulp van de SPEED knoppen, en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarde te bevestigen.
7. Indien u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken totdat het gegeven knippert dat u vooraf wenst in te stellen.
8. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START knop drukken om te beginnen met trainen. De trainingsgegevens zullen automatisch worden bijgehouden.

USER programma's U1-U3

De USER programma's stellen u in staat om zelf een trainingsprogramma samen te stellen, waarbij u het snelheidsverloop van het programmaparcours kunt instellen.

1. Druk in het standaardmenu op de MODE knop totdat U1 wordt weergegeven. Dit stelt USER programma 1 voor.
2. Druk op de ENTER knop om USER programma 1 te selecteren, of druk op de SPEED knoppen om langs U1-U3 te lopen.
3. Wanneer het gewenste USER programma wordt weergegeven, kunt u op de ENTER knop drukken om het programma te selecteren.
4. Hierna kunt u achtereenvolgens een tijd (TIME), afstand (DISTANCE), aantal calorieën (CALORIES) en maximale hartslag (PULSE) instellen.
5. Stel ieder gegeven in met behulp van de SPEED knoppen, en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarde te bevestigen.
6. U kunt nu het snelheidsverloop van het parcours instellen.
7. Het 1e segment van het parcours zal knipperen samen met het SPEED scherm. Stel de snelheid van het 1^e segment in met behulp van de SPEED knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde snelheid te bevestigen.
8. Vervolgens zal het 2^e segment knipperen. Stel ook deze in met de SPEED en ENTER knoppen.
9. Stel op dezelfde manier het hele parcours in.
10. Druk tenslotte op de START knop om te beginnen met trainen.

HEART RATE CONTROL programma's

Er zijn in totaal 4 HEART RATE CONTROL programma's aanwezig: 65%, 75%, 85% en U%. Tijdens deze programma's zal de computer automatisch de snelheid verhogen/verlagen om uw huidige hartslag op niveau van de doelhartslag te houden. Na het invoeren van uw leeftijd zal de computer de doelhartslag berekenen en weergeven in het 65%, 75% en 85% programma. Het U% programma stelt u in staat om handmatig een doelhartslag in te voeren.

Het 65% HRC programma is geschikt voor vetverbranding, het 75% HRC programma voor vetverbranding/conditieverbetering en het 85% HRC programma voor intensieve conditietraining/prestatieverbetering.

*65% * (220 – uw leeftijd) = doelhartslag*

*75% * (220 – uw leeftijd) = doelhartslag*

*85% * (220 – uw leeftijd) = doelhartslag*

1. Druk in het standaardmenu op de MODE knop totdat 65% wordt weergegeven.
2. Druk op de ENTER knop om het 65% HRC programma te selecteren, of druk op de SPEED knoppen om langs 65%, 75%, 85% of U% te lopen.
3. Wanneer het gewenste HRC programma wordt weergegeven, kunt u op de ENTER knop drukken om het programma te selecteren.
 - Heeft u 65%, 75% of 85% gekozen, dient u uw leeftijd (AGE) in te stellen. Stel uw leeftijd in met behulp van de SPEED knoppen en bevestig deze met de ENTER knop.
 - Nadat u uw leeftijd heeft ingesteld, wordt uw doelhartslag weergegeven op het PULSE scherm. Pas deze eventueel aan met de SPEED knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen. Wilt u deze niet aanpassen, kunt u direct op de ENTER knop drukken.
 - Hierna kunt u achtereenvolgens een tijd (TIME), afstand (DISTANCE) en aantal calorieën (CALORIES) instellen.
 - Druk tenslotte op de START knop om te beginnen met trainen.

- Indien u voor U% gekozen, kunt u uw doelhartslag direct handmatig instellen.
- Stel uw doelhartslag in met behulp van de SPEED knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
- Hierna kunt u achtereenvolgens een tijd (TIME), afstand (DISTANCE) en aantal calorieën (CALORIES) instellen.
- Druk tenslotte op de START knop om te beginnen met trainen.

Het FAT programma

Het 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 MODE knop totdat FAT wordt weergegeven.
2. U kunt nu op de ENTER knop drukken om uw persoonlijke gegevens in te voeren.
3. Stel achtereenvolgens uw geslacht (SEX), leeftijd (AGE), lengte (HT) en gewicht (WT) in. Stel uw gegevens in m.b.v. de SPEED knoppen en druk telkens op de ENTER knop om deze te bevestigen.
4. Wanneer u uw gegevens heeft ingevoerd, dient u op de START knop te drukken en vervolgens beide hartslag sensoren met beide handen vast te houden.
5. Na enkele seconden zal uw lichaamsvetpercentage worden weergegeven samen met uw BMI en BMR. Uw lichaamsvetpercentage wordt weergegeven op het DISTANCE scherm, uw BMI op het CALORIES scherm en uw BMR op het TIME scherm.
6. Op het grote 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%

Tijdens de trainingsprogramma's

- Tijdens het trainen kunt u op elk moment de snelheid aanpassen m.b.v. de SPEED knoppen
- Met behulp van de SPEED sneltoetsen kunt u de snelheid met één druk op de KNOP naar de gewenste snelheid brengen
- U kunt tijdens het trainen op elk moment de hellingshoek van het loopvlak verhogen/verlagen m.b.v. de INCLINE 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 kunt u uw hartslag meten met behulp van een borstband of door de ingebouwde hartslagsensoren vast te houden (uw hartslag wordt bij PULSE weergegeven)
- Wanneer u op de MODE knop drukt, wijzigt de weergave van het scherm en wordt het programmaparcours vervangen door een ronde
- Tijdens het trainen kunt u trainingsgegevens zoals de tijd, afstand, verbrande calorieën en snelheid op de verschillende schermen aflezen

Het aflezen van het computerscherm

Het computerpaneel van de Proteus MTM-7820 HRC bevat 6 verschillende LED schermen waarop al het nodige informatie wordt weergegeven tijdens het trainen. Hieronder vindt u een overzicht van de schermen en informatie die erop wordt weergegeven.

HET GROTE LED SCHERM

Op het grote scherm wordt tijdens het selecteren van een programma de naam van het programma weergegeven. Nadat u een programma geselecteerd heeft, zal het parcours van het geselecteerde programma worden weergegeven. Tijdens het trainen geven de knipperende LEDjes uw positie aan ten opzichte van het programma. Wanneer u tijdens het trainen op de MODE knop drukt, zal de weergave van het parcours veranderen naar de weergave van een ronde van 400m. Tijdens het trainen wordt aangegeven waar u zich bevindt op de ronde.

DISTANCE

Tijdens het trainen zal DISTANCE de gelopen afstand weergeven in aantal KM. U kunt vooraf een afstand instellen van 0-999 KM.

CALORIES

CAL geeft het aantal calorieën weer dat u tijdens het trainen heeft verbrand, met een maximum van 999 Kcal. U kunt vooraf een hoeveelheid calorieën instellen om te verbranden, van 0-999 Kcal.

TIME

TIME geeft de trainingstijd weer. Wanneer u vooraf een trainingstijd heeft ingesteld, zal de trainingstijd worden afgeteld vanaf de door u ingestelde trainingstijd naar 00:00. Indien u geen trainingstijd instelt, zal de tijd automatisch gaan lopen vanaf de 00:00. De trainingstijd is vooraf instelbaar van 10:00-99:00.

INCLINE / PULSE

INCLINE geeft het hellingsniveau weer. U kunt tijdens het trainen de hellingshoek van het loopvlak verhogen en verlagen met behulp van de INCLINE knoppen. Tijdens de INCLINE programma's zal de hellingshoek van het loopvlak automatisch worden verhoogd en verlaagd.

U kunt tijdens het trainen uw hartslag meten door de beide hartslagsensoren op de handvatten vast te houden of door een borstband toe te passen. Uw hartslag zal dan worden weergegeven op het INCLINE / PULSE scherm, waarbij het LED van PULSE zal branden.

SPEED

SPEED geeft de loopsnelheid weer in aantal KM per uur. De snelheid kan worden ingesteld van 1 KM per uur tot maximaal 18 KM per uur. U kunt tijdens het trainen de snelheid verhogen of verlagen met behulp van de SPEED OMHOOG/OMLAAG knoppen en SPEED sneltoetsen. Tijdens de SPEED programma's zal de computer de snelheid automatisch aanpassen; u kunt echter de snelheid tijdens de voorgeprogrammeerde programma's handmatig aanpassen met behulp van de SPEED knoppen.

START/STOP INDICATOREN

Indien het lampje bij START brandt, geeft dit aan dat een programma actief is. STOP geeft aan dat er geen programma actief is.

Knopfuncties op een rij

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 1e minuut loopt u op een snelheid van 3,5 km/u; vervolgens zult u de overige 4 minuten lopen op een snelheid van 5 km/u. Een goede warming-up is essentieel alvorens te trainen. **Let op:** Tijdens dit programma kunt u de snelheid niet handmatig aanpassen.

RECOVERY

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

START/STOP

Met de START/STOP knop kunt u een programma starten; tijdens het trainen kunt u de knop indrukken om het programma te onderbreken. Wanneer u vervolgens weer op de START/STOP knop drukt, zal de training hervat worden.

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

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 eerste voorgeprogrammeerde programma P1, het USER 1 programma, het 65% HRC programma en het BODY FAT programma weergegeven. Wanneer het gewenste programma categorie op het scherm wordt weergegeven, kunt u op de ENTER knop drukken om uw keuze te bevestigen en vervolgens een specifieke programma selecteren.

Tijdens het trainen in een programma kunt u op de MODE knop drukken om de weergave van het programmaprofiel te veranderen naar de weergave van een ronde van 400m. Tijdens het trainen wordt aangegeven waar u zich bevindt op de ronde.

SPEED OMHOOG / OMLAAG

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; de snelheid is instelbaar van 1 km/uur tot maximaal 18 KM/uur. In het standaardmenu kunt u de SPEED knoppen gebruiken om een programma te selecteren, waarna u met behulp van de SPEED knoppen achtereenvolgens een trainingstijd, afstand, calorieën of max. hartslag in te stellen.

INCLINE OMHOOG / OMLAAG

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; deze is instelbaar van 1% - 15%. Tijdens de voorgeprogrammeerde INCLINE programma's zal de computer automatisch de hellingshoek verhogen/verlagen.

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. **Let op:** Tijdens dit programma kunt u de snelheid niet handmatig aanpassen.

SPEED SNELTOETSEN 1, 4, 7, 10, 13, 16

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

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. Om de loopband onmiddellijk tot stilstand te brengen, kunt u de veiligheidssleutel van het computerpaneel verwijderen.

Het opklappen van de loopband

U kunt het loopvlak van de loopband zeer makkelijk omhoog klappen, wanneer de loopband niet in gebruik is. Wanneer u het loopvlak wenst op te klappen, dient u erop te letten dat het loopvlak stilstaat, en dat het INCLINE niveau op 0 staat.

1. Draai de pop-pin knop, die zich rechts van het loopvlak bevindt, een kwartslag linksom en til hierna het loopvlak tot deze bijna verticaal blijft staan en de pop-pin knop weer klikt. Draai vervolgens de pop-pin knop een kwartslag naar rechts.
2. Wanneer u de loopband weer wenst te gebruiken, dient u de pop-pin knop weer een kwartslag naar links te draaien en vervolgens het loopvlak rustig te laten zakken. De pop-pin dient hierna weer een kwartslag naar rechts gedraaid te worden.