

Computerhandleiding Proteus MTM-7500 (2003)

Deze computer is ontworpen voor gemotoriseerde loopbanden en wordt geïntroduceerd met de volgende onderwerpen:

- Functie knoppen
- De schermen
- Werkingsinstructies

Functie knoppen:

Er zijn in totaal 8 knoppen, waaronder 1 veiligheidssleutel, 6 belangrijke functie knoppen en 1 hellingsknop.

A. Veiligheidssleutel:

De computer en de loopband kunnen alleen in werking worden gesteld wanneer de veiligheidssleutel vast is. Zodra de veiligheidssleutel verwijderd wordt, zullen de loopband en de computer onmiddellijk stoppen.

B. 6 Belangrijke functieknoppen:

1. MODE:

Gebruik deze knop om te kiezen uit de programma's MANUAL, P1 t/m P9 of U1 t/m U3. Op het SPEED (snelheid) scherm zal de beginsnelheid van ieder programma laten zien.

2. SPEED Δ:

- A. Bij het instellen kunt u deze knop gebruiken om de waarde te verhogen van de tijd, afstand, en calorieën.
- B. Tijdens het lopen kunt u met deze knop de snelheid verhogen met 0,5 km/uur. Om de snelheid sneller te verhogen kunt u de knop langer dan 2 seconden ingedrukt houden.
- C. In het U1, U2, of U3 programma kunt u deze knop gebruiken om het weerstand- of snelheidsprogramma te kiezen.

3. SPEED ▽:

- A. Bij het instellen kunt u deze knop gebruiken om de waarde te verlagen van de tijd, afstand, en calorieën.
- B. Tijdens het lopen kunt u met deze knop de snelheid verminderen met 0,5 km/uur. Om de snelheid sneller te verminderen kunt u de knop langer dan 2 seconden ingedrukt houden.
- C. In het U1, U2, of U3 programma kunt u deze knop gebruiken om het weerstand- of snelheidsprogramma te kiezen.

4. START/STOP: Het starten of stoppen van de loopband.

5. ENTER/RESET:

- A. Met deze knop kunt u de gekozen programmakeuze bevestigen.
- B. Met deze knop kunt u ook de ingestelde waarde van de tijd, afstand en calorieën bevestigen.
- C. Deze knop kan tevens gebruikt worden om het snelheidsprofiel in het U1, U2, of U3 te bevestigen.

6. PULSE RECOVERY:

Dit is een functie om de conditie te testen door te kijken naar het herstel van de hartslag; met een schaal van F1 tot F6. F1 is het beste en F6 het slechtste; met een toename van 0,1. Om de test goed te laten verlopen dient de gebruiker direct na het trainen op de RECOVERY knop te drukken en te stoppen met trainen. Wanneer de knop wordt ingedrukt dient ook de hartslag meter goed te worden toegepast. De test zal ongeveer een minuut in beslag nemen en het resultaat zal te zien zijn op het SPEED scherm.

7. INCLINE UP & DOWN

- A. INCLINE UP: Het loopvlak laten stijgen, waardoor u bergopwaarts loopt.
- B. INCLINE DOWN: Het loopvlak laten dalen, waardoor u bergafwaarts loopt.

De schermen:

A. HET PROGRAM EN MANUAL PROFILE SCHERM:

Geeft het profiel weer van het MANUAL programma, Programma P1 t/m 9 en U1 t/m U3.

B. HET TIME SCHERM:

Geeft de trainingstijd weer, de tijd kan optellen vanaf nul of aftellen naar nul. Tijdens het instellen kunt u de SPEED Δ ∇ knoppen gebruiken om de gewenste tijd in te stellen.

U kunt een tijd invoeren van 5:00 tot 99:00 minuten. Wanneer u een tijd heeft ingesteld, zal deze gaan aftellen naar 00:00; zodra de 00:00 bereikt wordt zal de computer een piep signaal afgeven en de loopband stoppen.

Het snelheidsprofiel is verdeeld in 10 intervallen. Elke kolom duurt 1 minuut wanneer er van tevoren geen tijd is ingesteld. Wanneer er van tevoren een tijd is ingesteld, zal de tijd gedeeld worden door 10: dit is de tijdsduur van 1 kolom. De loopband zal stoppen wanneer de vooraf ingestelde tijd, afstand of hoeveelheid calorieën is bereikt.

C. HET SPEED SCHERM:

Geeft de snelheid van de loopband weer. Deze kan aangepast worden met behulp van de SPEED Δ ∇ knoppen.

D. HET DISTANCE SCHERM:

Geeft de gelopen afstand weer. Tijdens het instellen kunt u de SPEED Δ ∇ knoppen gebruiken om de gewenste afstand in te stellen. De afstand is instelbaar van 1km tot 999km. Wanneer de loopband de 0km bereikt, zal de computer een piep signaal afgeven en zal de loopband tot stilstand komen. Indien er van tevoren geen afstand is ingesteld, zal de afstand gaan oplopen vanaf de 0km, met een maximum van 999km.

E. HET CALORIES SCHERM

Geeft het aantal calorieën weer. Tijdens het instellen kunt u de SPEED Δ ∇ knoppen gebruiken om het gewenste aantal calorieën in te stellen dat u wilt gaan verbranden tijdens de training. Het aantal calorieën kan ingesteld worden van 0,0Kcal tot 999Kcal. Wanneer er van tevoren een aantal calorieën is ingesteld zal de computer gaan aftellen naar de 0Kcal. Wanneer de 0Kcal bereikt wordt, zal de computer een piep signaal afgeven en zal de loopband tot stilstand komen. Indien er van tevoren geen aantal calorieën is ingesteld zal de computer het aantal calorieën gaan optellen vanaf de 0Kcal, met een maximum van 999Kcal.

F. HET PULSE SCHERM:

Geeft de huidige hartslag weer in aantal slagen per minuut. Deze kan variëren van 40 tot 240 spm.

Werkingsoinstructies:

OM TE BEGINNEN

Druk op de aan/uit knop en bevestig de veiligheidssleutel op zijn plaats. Alle schermen zullen oplichten; het programma zal standaard op het MANUAL programma ingesteld staan. Druk op de START/STOP knop om te beginnen met trainen. Let wel op dat de loopband niet werkt zonder de veiligheidssleutel.

OM TE STOPPEN

Druk op de START/STOP knop; verwijder de veiligheidssleutel of druk op de aan/uit knop.

OPGELET

U kunt de veiligheidssleutel bevestigen aan het uiteinde van de kleren van de gebruiker om ervoor te zorgen dat de loopband direct zal stoppen wanneer de gebruiker eraf dreigt te vallen. Wanneer de gebruiker eraf dreigt te vallen, zal de veiligheidssleutel van zijn plaats gaan en zal de loopband direct stoppen om blessures te voorkomen.

QUICK START

1. Druk op de MODE knop om een programma te selecteren, variërend van MANUAL, P1 t/m P9 of U1 t/m U3.
2. Druk op de START knop om te beginnen met lopen.

DE MANUAL FUNCTIE

- A. Druk op de MODE knop om naar de MANUAL functie te gaan.
- B. Druk op de ENTER knop.
- C. Het TIME scherm zal oplichten, gebruik de SPEED Δ ∇ om de gewenste tijd in te stellen.
- D. Druk op de ENTER knop om de tijd te bevestigen. Vervolgens zal het DISTANCE scherm knipperen.
- E. Gebruik de SPEED Δ ∇ knoppen om de gewenste afstand in te stellen.
- F. Druk op de ENTER knop om de afstand te bevestigen. Vervolgens zal het CALORIES scherm knipperen.
- G. Gebruik de SPEED Δ ∇ knoppen om het aantal calorieën in te stellen dat u wilt verbranden tijdens de training.
- H. Druk op de ENTER knop om het aantal calorieën te bevestigen.
- I. Druk tenslotte op de START/STOP knop om te beginnen met trainen.

Indien u het instellen wilt overslaan, kunt u gewoon telkens op de ENTER knop drukken om te gaan naar de volgende functie. Zonder een waarde ingesteld te hebben, zal deze gaan optellen vanaf de nul. U bent niet verplicht om al deze functies van tevoren in te stellen voordat u gaat trainen. U kunt er één, twee of allemaal kiezen om in te stellen.

Wanneer u geen enkele functie wilt instellen kunt u simpelweg op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen.

PROGRAMMA P1 T/M P9

- A. Druk op de MODE knop om een programma te selecteren.
- B. Druk op de ENTER knop.
- C. Het TIME scherm zal oplichten, gebruik de SPEED Δ ∇ om de gewenste tijd in te stellen.
- D. Druk op de ENTER knop om de tijd te bevestigen. Vervolgens zal het DISTANCE scherm knipperen.
- E. Gebruik de SPEED Δ ∇ knoppen om de gewenste afstand in te stellen.
- F. Druk op de ENTER knop om de afstand te bevestigen. Vervolgens zal het CALORIES scherm knipperen.
- G. Gebruik de SPEED Δ ∇ knoppen om het aantal calorieën in te stellen dat u wilt verbranden tijdens de training.
- H. Druk op de ENTER knop om het aantal calorieën te bevestigen.
- I. Druk tenslotte op de START/STOP knop om te beginnen met trainen.

Indien u het instellen wilt overslaan, kunt u gewoon telkens op de ENTER knop drukken om te gaan naar de volgende functie. Zonder een waarde ingesteld te hebben, zal deze gaan optellen vanaf de nul. U bent niet verplicht om al deze functies van tevoren in te stellen voordat u gaat trainen. U kunt er één, twee of allemaal kiezen om in te stellen.

Wanneer u geen enkele functie wilt instellen kunt u simpelweg op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen.

PROGRAMMA U1 T/M U3

- A. Druk op de MODE knop om het instelbare programma U1, U2 of U3 te selecteren.
- B. Druk op de ENTER knop.
- C. Het TIME scherm zal oplichten, gebruik de SPEED $\Delta \nabla$ om de gewenste tijd in te stellen.
- D. Druk op de ENTER knop om de tijd te bevestigen. Vervolgens zal het DISTANCE scherm knipperen.
- E. Gebruik de SPEED $\Delta \nabla$ knoppen om de gewenste afstand in te stellen.
- F. Druk op de ENTER knop om de afstand te bevestigen. Vervolgens zal het CALORIES scherm knipperen.
- G. Gebruik de SPEED $\Delta \nabla$ knoppen om het aantal calorieën in te stellen dat u wilt verbranden tijdens de training.
- H. Druk op de ENTER knop om het aantal calorieën te bevestigen. Vervolgens zal de eerste kolom van het matrix scherm beginnen te knipperen.
- I. Gebruik de SPEED $\Delta \nabla$ knoppen om de gewenste snelheid van de eerste kolom in te stellen.
- J. Druk op de ENTER knop om de snelheid van de eerste kolom te bevestigen. Vervolgens zal het SPEED scherm en de tweede kolom op het matrix scherm beginnen te knipperen.
- K. Gebruik de SPEED $\Delta \nabla$ knoppen om de gewenste snelheid van de tweede kolom in te stellen.
- L. Herhaal bovenstaande stappen om uw eigen programma samen te stellen.
- M. De computer zal het door u samengestelde programma in het geheugen opslaan, behalve de tijd, afstand en calorieën.
- N. Druk tenslotte op de START/STOP knop om te beginnen met trainen.

Indien u het instellen wilt overslaan, kunt u gewoon telkens op de ENTER knop drukken om te gaan naar de volgende functie. Zonder een waarde ingesteld te hebben, zal deze gaan optellen vanaf de nul. U bent niet verplicht om al deze functies van tevoren in te stellen voordat u gaat trainen. U kunt er één, twee of allemaal kiezen om in te stellen.

Wanneer u geen enkele functie wilt instellen kunt u simpelweg op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen.