

Gebruiksaanwijzing



PROTEUS

PAR-5000

Het opstarten van de computer

De computer van de Proteus PAR-5000 werkt met behulp van batterijen. Plaats de batterijen in het batterijencompartiment die zich aan de achterkant van de computer bevindt. Indien de gegevens op de computer slecht leesbaar zijn, dient u de batterijen te verwijderen en opnieuw te plaatsen. Verwijder de batterijen zodra deze leeg zijn en laat ze niet wegroesten in de computer.

Het instellen van de datum en tijd

Nadat u de batterijen heeft geplaatst, zal de computer u vragen om de datum en tijd in te stellen. Stel achtereenvolgens het jaar, de maand en dag in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde gegevens op te slaan. De datum en tijd worden standaard weergegeven wanneer de roeitrainer niet in gebruik is samen met de kamertemperatuur.

Wanneer er op het scherm geen gegevens actief zijn en u de RESET knop **lang** ingedrukt houdt, worden alle trainingsgegevens van het scherm gewist, en komt u weer in het menu voor het instellen van de datum en tijd. U kunt deze dan opnieuw instellen.

Het standaardmenu weergeven

Het standaardmenu wordt weergegeven wanneer er geen programma actief is. Het standaardmenu herkent u aan het STOP icoon dat knippert samen met het MANUAL en RACE icoon. Wanneer er een programma actief is en trainingsgegevens worden bijgehouden, kunt u op de STOP knop drukken en vervolgens **kort** op de RESET knop drukken om het standaardmenu weer te geven.

Het aanpassen van de weerstand

U kunt tijdens het trainen de weerstand aanpassen met behulp van de draaiknop. Draai de knop naar links om de weerstand te verlagen en naar rechts om de weerstand te verhogen. De weerstand is instelbaar van niveau 1-8.

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.

Het opklappen van de roeitrainer

U kunt de roeitrainer opklappen wanneer deze niet in gebruik is. Draai de metalen knop die zich tussen de voetpedalen op de rail bevindt helemaal los, haal deze eruit met tussenplaatje. Trek de rail naar achteren en til deze vervolgens op totdat deze verticaal blijft staan. U kunt de rail borgen door de knop met tussenplaatje in het gat onder de rail te plaatsen en vast te draaien.

Om de roeitrainer weer te gebruiken kunt u de knop dus weer losdraaien, de rail naar voren duwen en vervolgens weer borgen met de knop.

Het selecteren en instellen van de functies

De snelste manier om te beginnen met trainen

1. Druk in het standaardmenu op de START knop.
2. Begin met roeien.
3. Uw trainingsgegevens worden automatisch bijgehouden en weergegeven op het scherm.
4. Pas de weerstand aan met behulp van de weerstandsknop.

MANUAL

Selecteer het MANUAL programma wanneer u vooraf een tijd, afstand, aantal calorieën of maximale hartslag wenst in te stellen. Tijdens het trainen worden uw trainingsgegevens op het scherm weergegeven. De weerstand kunt u tijdens het trainen handmatig aanpassen met behulp van de weerstandsknop.

1. Druk in het standaardmenu op de UP/DOWN knop totdat het STOP icoon knippert samen met MANUAL.
2. Druk op de ENTER knop om het MANUAL programma te selecteren.
3. Hierna kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES) of maximale hartslag (PULSE) instellen. Stel elk gegeven in met behulp van de UP/DOWN knop en druk telkens op de draaiknop om de ingestelde waarden op te slaan.
4. Nadat u het laatste gegeven heeft ingesteld, kunt u op de START knop drukken om te beginnen met trainen.

Het RACE programma

Dit programma stelt u in staat om een wedstrijd te roeien tegen de computer. Gedurende het RACE programma zal uw positie ten opzichte van de computer worden weergegeven op het scherm. U kunt een snelheidsniveau instellen (tijd om de 500M af te leggen) evenals de afstand (500 – 10.000M) dat u wenst te roeien.

1. Druk in het standaardmenu op de UP/DOWN knop totdat het STOP icoon knippert samen met RACE.
2. Druk vervolgens op de ENTER knop om het RACE programma te selecteren.
3. U kunt nu een snelheidsniveau instellen waartegen u wenst te roeien. De moeilijkheidsgraad van **de tijd om 500 meter af te leggen** is als volgt verdeeld:

L1= 8:00 / L2= 7:30 / L3= 7:00 / L4= 6:30 / L5= 6:00 / L6= 5:30 / L7= 5:00
L8= 4:30 / L9= 4:00 / L10= 3:30 / L11= 3:00 / L12= 2:30 / L13= 2:00 /
L14= 1:30 / L15= 1:00

4. Selecteer de gewenste moeilijkheidsgraad m.b.v. de DOWN en UP knoppen en gebruik de ENTER knop om uw keuze op te slaan.
5. Hierna kunt u de afstand instellen dat u wenst te roeien. Stel de gewenste roeiafstand in m.b.v. de DOWN en UP knoppen en gebruik weer de ENTER knop om uw keuze op te slaan.
6. Druk nu op de START/STOP knop om te beginnen met roeien.
7. Uw positie wordt aangegeven met U en de positie van de roeitrainer met PC.
8. Indien de gewenste afstand bereikt wordt, zal de computer aangeven wie deze als eerste bereikt heeft en wie de RACE dus gewonnen heeft.

Nb: Indien u voor de hoogste moeilijkheidsgraad **1:00** kiest, houdt dat in dat u de **500M** binnen **1 minuut** dient af te leggen. Stelt u als RACE afstand **1.000M** in, houdt dat in dat u binnen **2:00** (2 minuten) de afstand van 1.000M dient af te leggen.

Het RECOVERY programma

Dit is een functie die uw conditie test. De conditietest kunt u activeren door tijdens het trainen op de RECOVERY knop te drukken. U dient er wel voor te zorgen dat u een borstband omheeft tijdens de test. De tijd zal gaan lopen vanaf de 01:00 naar de 00:00. Wanneer de minuut voorbij is, zal het resultaat op het scherm worden weergegeven, van F1 t/m F6. De resultaten houden het volgende in:

- | | | |
|-------------|---|----------------------|
| • F1 | = | Uitmuntend |
| • F1 - F2 | = | Zeer goed |
| • F2 - F2,9 | = | Goed |
| • F3 - F3,9 | = | Gemiddeld |
| • F4 - F5,9 | = | Onder het gemiddelde |
| • F6 | = | Slecht |

Knopfuncties

RESET

- Wanneer de computer niet actief is, en het display STOP weergeeft, kunt u de RESET knop **kort** indrukken om de gegevens van het scherm te wissen en het standaardmenu weer te geven.
- Wanneer de computer niet actief is, en het display STOP weergeeft, kunt u de RESET knop **lang** ingedrukt houden om de datum en tijd opnieuw in te stellen.
- Tijdens het vooraf instellen van een trainingstijd, afstand, aantal calorieën of maximale hartslag, kunt u de RESET knop eenmaal indrukken om de waarde te wissen en deze opnieuw in te voeren.

RECOVERY

Door op de RECOVERY knop te drukken activeert u de ingebouwde conditietest.

START/STOP

Druk op de START/STOP knop om een programma te starten of te stoppen.

MODE

Tijdens het trainen kunt u op de MODE knop drukken om de verschillende trainingsgegevens op het grote scherm weer te geven.

ENTER

Door de ENTER knop in te drukken, bevestigt u een keuze of een waarde dat u heeft ingesteld.

UP / DOWN

- In het standaardmenu kunt u de UP/DOWN knop gebruiken om MANUAL of RACE selecteren.
- Nadat u een programma geselecteerd heeft, kunt u de UP/DOWN knop gebruiken om de gegevens in te stellen.

WEERSTANDSKNOP

Met de draaiknop kunt u de weerstand verhogen of verlagen. Het niveau van de weerstand wordt op het scherm weergegeven in de vorm van het programmaprofiel.

Het computerscherm

Op het grote LCD scherm kunt u alle belangrijke trainingsgegevens aflezen. Het scherm is onderverdeeld in een aantal aparte kleinere schermen. Wanneer de roeitrainer niet in gebruik is, zal de datum en tijd op het scherm worden weergegeven.

Aan de bovenzijde vindt u de volgende iconen:

STOP: geeft aan dat er geen programma actief is

MANUAL: geeft aan dat het MANUAL programma geselecteerd/geactiveerd is

RACE: geeft aan dat het RACE programma geselecteerd/geactiveerd is

RECOVERY: geeft aan dat het RECOVERY programma geactiveerd is

TIME

Geeft de trainingstijd weer uitgedrukt in minuten en seconden. De tijd zal automatisch beginnen te lopen vanaf de 00:00 tot max. 99:59 nadat u op de START/STOP knop heeft gedrukt. U kunt ook vooraf een trainingstijd instellen; de tijd zal dan gaan aflopen naar de 00:00 vanaf de door u ingestelde trainingstijd. Wanneer de 00:00 bereikt wordt, zal de computer een piepsignaal afgeven.

TIME / 500M

Geeft de tijd weer die u op dat moment nodig heeft om de 500M af te leggen. De trainingstijd en 500M tijd wisselen elkaar af op het scherm.

SPM

SPM staat voor STROKES PER MINUTE en geeft tijdens het trainen het aantal slagen per minuut weer.

DISTANCE

Geeft de afgelegde afstand weer in aantal meters. U kunt vooraf een afstand instellen dat u tijdens het trainen wenst af te leggen. De afstand zal dan gaan aflopen naar de 0 vanaf de door u ingestelde afstand.

STROKES

Geeft tijdens het trainen het aantal slagen weer dat u voltooit. U kunt vooraf het aantal slagen instellen dat u tijdens het trainen wenst te voltooien.

TOTAL STROKES

Geeft het totaal aantal slagen weer; het aantal slagen van de vorige trainingen meegerekend.

WATTS

Geeft het aantal WATT weer waarop u aan het trainen bent. Het aantal WATT dat wordt weergegeven wordt berekend aan de hand van de roeisnelheid en weerstand.

CALORIES

Geeft het aantal calorieën aan dat tijdens het roeien wordt verbrand, met een maximum van 9.999 Kcal. U kunt ook een hoeveelheid calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Deze kan variëren van 1 tot 9.999 Kcal. (Let op: deze waarden kunnen gebruikt worden om de resultaten van de verschillende trainingen te vergelijken, maar zijn **niet** bedoeld voor medische doeleinden).

PULSE

De computer geeft uw hartslag weer, uitgedrukt in aantal slagen per minuut. U dient voor de weergave van uw hartslag een hartslagmeter in de vorm van een borstband toe te passen.

Het is mogelijk om een maximale hartslag in te stellen dat u tijdens het trainen niet wenst te overschrijden. Deze is instelbaar van 40 tot 220 slagen per minuut. Wanneer uw hartslag tijdens het trainen de waarde van de ingestelde maximale hartslag bereikt heeft, zal de computer u hierop wijzen door de waarde van uw hartslag te laten knipperen.

HET PROGRAMMAPROFIEL

Centraal op het scherm wordt het programmaprofiel weergegeven. Het programmaprofiel geeft het parcours aan dat u aflegt tijdens het programma. Het knipperende kolom geeft aan waar u zich bevindt ten opzichte van het parcours. Elk rij op het scherm kan 1 weerstandniveau inhouden. Wanneer u de weerstand instelt op niveau 3, zullen er 3 rijen op het scherm worden weergegeven.