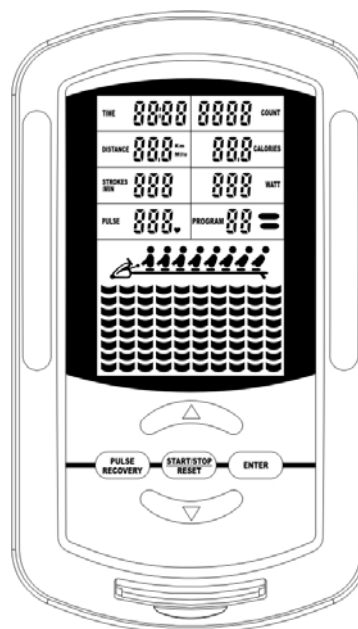
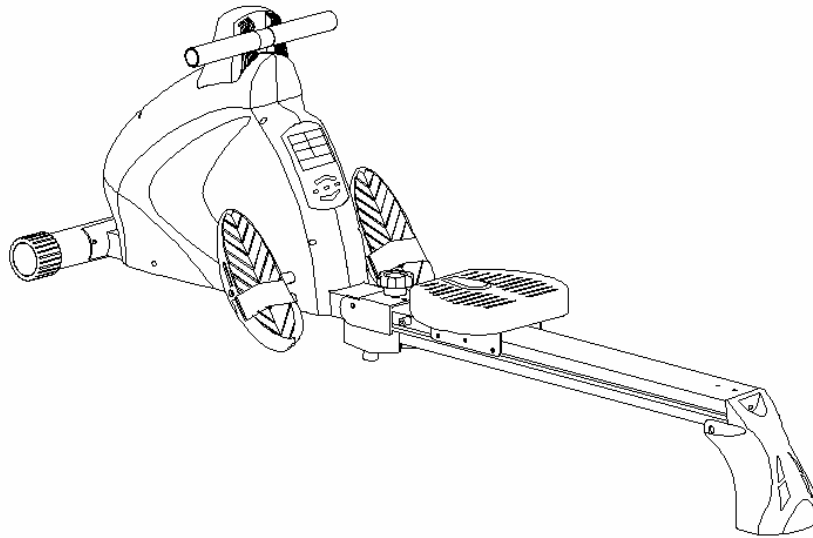


Computerhandleiding**Proteus PMR-3000**

A. STROOM AANSLUITEN

- A.** Verbind alle kabels met de computer.
 - B.** Nadat de stroom wordt aangesloten, zullen alle LCD segmenten 2 seconden oplichten. De weerstand zal op de standaardwaarde van level 1 gezet worden. De computer zal naar de standaardmodus keren.
- 1.** Indien de kabels niet goed verbonden zijn, zal de computer een 'E1' op het scherm weergeven en een piepsignaal weergeven. Controleer of de kabels goed verbonden zijn en sluit de stroom opnieuw aan of houd de START/PAUSE knop ingedrukt om de computer te resetten. Indien de computer een 'E1' blijft weergeven, dient u contact op te nemen met een monteur.
 - 2.** Indien de computer een 'E2' weer geeft, dient u contact op te nemen met een monteur.

B. KNOPPEN

ENTER

Gedurende de PAUSE modus kunt u op de ENTER knop drukken om een programma te selecteren.

U kunt de ENTER knop gebruiken om de ingestelde waarden van TIME, COUNT, DISTANCE, CALORIES en PULSE te bevestigen. Tevens kunt u de ENTER knop gebruiken om de instellingen van het programma profiel te bevestigen in het USER programma.

START/ PAUSE/ RESET

Druk deze knop in om de training te starten of te onderbreken.

Houd deze knop ingedrukt om de gegevens te wissen en de computer naar de standaardmodus laten keren.

▲ KNOP

- 1.** Tijdens de PAUSE modus kunt u deze knop gebruiken om een programma te selecteren en de waarde te verhogen van de functies TIME, COUNT, DISTANCE, CALORIES en PULSE in het HEART RATE programma 8. Tevens kunt u deze knop gebruiken om de weerstand in te stellen van het programma profiel van het USER programma.
- 2.** Tijdens het trainen kunt u deze knop gebruiken om de weerstand te verhogen.

▼ KNOP

- 1.** Tijdens de PAUSE modus kunt u deze knop gebruiken om een programma te selecteren en de waarde te verlagen van de functies TIME, COUNT, DISTANCE, CALORIES en PULSE in het HEART RATE programma 8. Tevens kunt u deze knop gebruiken om de weerstand in te stellen van het programma profiel van het USER programma.

2. Tijdens het trainen kunt u deze knop gebruiken om de weerstand te verlagen.

PULSE RECOVERY

Druk deze knop in om de PULSE RECOVERY functie te activeren. Deze functie test uw conditie aan de hand van uw herstel hartslag.

F.1= uitstekend

F.2= goed

F.3= normaal

F.4= onder het gemiddelde

F.5= niet goed

F.6= slecht

C. FUNCTIES

TIME - tijd

De trainingstijd zal op het scherm worden weergegeven tijdens het trainen. Indien er langer dan 4 seconden geen signaal wordt ontvangen door de computer zal de tijd stoppen met lopen.

Count up: Zonder een trainingstijd ingesteld te hebben, zal de tijd gaan lopen vanaf de 00:00 tot max 99:59.

Count down: Indien u van tevoren een trainingstijd heeft ingesteld, zal de tijd gaan aftellen naar de 00:00 toe vanaf de ingestelde tijd. Wanneer de 00:00 bereikt wordt, zal de computer een piepsignaal afgeven en de tijd weer gaan oplopen vanaf de 00:00.

COUNT - aantal slagen

Count zal tijdens het trainen worden weergegeven op het scherm. Indien er langer dan 4 seconden geen signaal wordt ontvangen door de computer, zal de COUNT functie stoppen met het aantal slagen te tellen.

Count up: Zonder van tevoren een waarde ingesteld te hebben, zal de COUNT functie het aantal slagen dat u maakt gaan tellen vanaf de 0. Het max aantal slagen is 9999.

Count down: U kunt van tevoren het aantal slagen instellen. De computer zal dan gaan aftellen vanaf deze ingestelde waarde. Wanneer de 0 bereikt wordt, zal de computer een piepsignaal afgeven en het aantal slagen weer gaan tellen vanaf de 0.

CALORIE - calorieën

Deze functie geeft het aantal calorieën weer dat tijdens het trainen wordt verbrand.

Count up: Zonder van tevoren een waarde ingesteld te hebben, zal de computer het aantal verbrande calorieën gaan tellen vanaf de 0 tot max 999Kcal.

Count down: U kunt van tevoren het aantal calorieën instellen dat u tijdens een training wenst te verbranden. De computer zal dan gaan aftellen vanaf deze ingestelde waarde.

Wanneer de 0 bereikt wordt, zal de computer een piepsignaal afgeven en het aantal calorieën weer gaan tellen vanaf de 0.

DISTANCE - afstand

De tijdens het trainen afgelegde afstand zal worden weergegeven op het scherm. De computer zal beginnen te tellen vanaf de 1 meter tot 999 meter met een toename van 1 meter. Wanneer de 1km bereikt is, zal de computer gaan tellen met een toename van 0,1km (100 meter). De afstand wordt weergegeven van 1,1km – 99,9km.

Count up: Indien u geen afstand heeft ingesteld, zal de computer de afstand gaan tellen vanaf de 0,1km tot max 99,9km.

Count down: U kunt van tevoren de afstand instellen dat u tijdens het trainen wenst af te leggen. De computer zal dan gaan aftellen vanaf deze ingestelde waarde. Wanneer de 0 bereikt wordt, zal de computer een piepsignaal afgeven en de afstand weer gaan tellen vanaf de 1 meter.

PULSE - hartslagmeter

De computer zal uw huidige hartslag weergeven in aantal slagen per minuut. De waarde van de hartslag is variabel van 40-220 slagen per minuut (bpm). Wanneer er een signaal wordt ontvangen, zal de computer het aantal slagen gaan tellen. Indien de computer binnen 16 seconden geen signaal ontvangt, zal deze een 'P' op het scherm weergeven. Dit is voor energiebesparing.

U kunt van tevoren een hartslag invoeren waarop u wenst te trainen (90-220). Indien uw hartslag boven deze waarde komt, zal het scherm gaan knipperen om u hierop te wijzen. U dient in dit geval minder hard te trainen om zo uw hartslag te verlagen.



Dit icoon varieert met uw beweging op de roeitrainer.

D. PROGRAMMA'S

De roeitrainer bevat 12 programma's. Voor elk programma kunt u de trainingstijd instellen. De tijd zal dan worden verdeeld in 10 intervallen. Indien u geen tijd instelt, zal de tijd gaan lopen vanaf de 00:00 met een toename van 1 seconde. Elk interval zal dan 3 minuten duren.

PROGRAMMA 1-7

Gebruik de ▲▼ knoppen om een programma te selecteren. Druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.

Het TIME scherm zal knipperen. Gebruik de ▲▼ knoppen om de trainingstijd in te stellen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.

Vervolgens zal het COUNT scherm knipperen. Gebruik de ▲▼ knoppen om het aantal slagen in te stellen dat u tijdens het trainen wenst af te leggen. Druk op de ENTER knop om deze waarde te bevestigen.

Het DISTANCE scherm zal knipperen. Gebruik de ▲▼ knoppen om de afstand in te stellen dat u tijdens de training wenst af te leggen. Druk op de ENTER knop om deze afstand te bevestigen.

Tot slot kunt u nu het aantal calorieën instellen dat u tijdens de training wenst te verbranden. Gebruik weer de ▲▼ knoppen om het aantal calorieën in te stellen en druk op de ENTER knop om deze waarde te bevestigen

Druk op de START knop om te beginnen met trainen.

Nb.

1. Indien u een functie niet wenst in te stellen, kunt u op de ENTER knop drukken om deze over te slaan.
2. Wanneer u een van uw trainingsdoelen bereikt heeft (tijd, afstand, aantal slagen of aantal calorieën) zal de computer een piepsignaal afgeven en stoppen met tellen.
3. Indien u een van de trainingsdoelen (functies) bereikt heeft en een ander doel nog wenst te bereiken, kunt u op de START knop drukken om door te gaan met trainen om alsnog dat doel te bereiken. Bijv. wanneer de trainingstijd verstreken is en er nog een afstand van 1km resteert, kunt u op de START knop drukken om alsnog deze 1km te voltooien.

TARGET HEART RATE PROGRAMMA (PROGRAMMA 8)

In dit programma wordt de weerstand automatisch aangepast aan de hand van uw hartslag. Dit wil zeggen dat de weerstand automatisch verhoogd wordt indien uw huidige hartslag onder de TARGET HEART RATE (doelhartslag: hartslag waarop u wenst te trainen) ligt. Ook zal de weerstand verlaagd worden indien uw huidige hartslag boven de TARGET HEART RATE ligt. Hierdoor zal uw hartslag op peil van de TARGET HEART RATE blijven, met een maximale afwijking van 5 slagen per minuut.

Gebruik de ▲▼ knoppen om PROGRAMMA 8 te selecteren. Druk op de ENTER knop om dit te bevestigen.

Het PULSE scherm zal knipperen. Gebruik de ▲▼ knoppen om de TARGET HEART RATE in te stellen waarop u wenst te trainen. Druk op de ENTER knop om deze waarde te bevestigen.

Vervolgens zal het TIME scherm knipperen. Met behulp van de ▲▼ knoppen kunt u de trainingstijd instellen. Druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.

Op dezelfde manier kunt u vervolgens de functies COUNT (aantal slagen), DISTANCE (afstand) en CALORIE (aantal calorieën) instellen.

Druk op de START knop om te beginnen met trainen.

Nb.

1. In dit programma is het vereist dat u de waarde van de TARGET HEART RATE instelt, omdat dit een HEART RATE CONTROL programma is.

2. Indien u dat niet doet, zal de TARGET HEART RATE ingesteld staan op de standaardwaarde van 90 slagen per minuut.
3. Wanneer u een van uw trainingsdoelen bereikt heeft (tijd, afstand, aantal slagen of aantal calorieën) zal de computer een piepsignaal afgeven en stoppen met tellen.
4. Indien u een van de trainingsdoelen (functies) bereikt heeft en een ander doel nog wenst te bereiken, kunt u op de START knop drukken om door te gaan met trainen om alsnog dat doel te bereiken. Bijv. wanneer de trainingstijd verstreken is en er nog een afstand van 1km resteert, kunt u op de START knop drukken om alsnog deze 1km te voltooien.

USER PROGRAMMA U1 – U4

In dit programma kunt u niet alleen de tijd, afstand, aantal slagen en aantal calorieën instellen, maar ook de weerstand van elk van de 10 intervallen van het programma. Op deze manier bent u in staat om een geheel persoonlijk programma samen te stellen. De ingevoerde waarden en samengestelde programma profielen zullen worden opgeslagen in het geheugen. Tijdens het trainen kunt u met de ▲▼ knoppen alsnog de weerstand aanpassen. Dit zal geen invloed hebben op het in het geheugen opgeslagen programma profiel.

Gebruik de ▲▼ knoppen om een USER PROGRAMMA te selecteren. Druk op de ENTER knop om dit te bevestigen.

Het TIME scherm zal knipperen. Met behulp van de ▲▼ knoppen kunt u de trainingstijd instellen. Druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.

Op dezelfde manier kunt u vervolgens de functies COUNT (aantal slagen), DISTANCE (afstand) en CALORIE (aantal calorieën) instellen.

Vervolgens zal het 1e kolom van het programma-profiel knipperen. Gebruik de ▲▼ knoppen om de weerstand van het eerste kolom in te stellen en druk op ENTER om deze te bevestigen.

Het 2^e kolom zal knipperen. Gebruik nogmaals de ▲▼ knoppen om de weerstand in te stellen en druk op ENTER om deze te bevestigen.

Op dezelfde manier kunt u de weerstand van de andere kolommen instellen om zo uw persoonlijke programma samen te stellen.

Druk op de START knop om te beginnen met trainen.

Nb.

1. Uw samengestelde programma zal worden opgeslagen in het geheugen van de computer.
2. Wanneer u een van uw trainingsdoelen bereikt heeft (tijd, afstand, aantal slagen of aantal calorieën) zal de computer een piepsignaal afgeven en stoppen met tellen.
3. Indien u een van de trainingsdoelen (functies) bereikt heeft en een ander doel nog wenst te bereiken, kunt u op de START knop drukken om door te gaan met trainen om alsnog dat doel te bereiken. Bijv. wanneer de trainingstijd verstreken is en er nog een afstand van 1km resteert, kunt u op de START knop drukken om alsnog deze 1km te voltooien.

