

PROTEUS

FITNESS INNOVATION



Proteus Vantage W Roeitrainer

Gebruikershandleiding

Versie 1.0

Direct starten

Plug de adapter in de achterzijde van de roeitrainer en sluit deze aan op het stroomnet. U hoort nu een lange piep en het LCD scherm zal aangaan.

Stap 1.

Nadat u de adapter heeft aangesloten op het stroomnet, drukt u op de START/STOP toets om het scherm te laten oplichten.

Stap 2.

U komt nu in het hoofdmenu (Mainpage). Ga met de UP/DOWN toets naar manual en druk op START/STOP om direct te starten.

Werking knoppen

Recovery

Hiermee activeert u 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 om heeft 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 |

Reset

Via de reset toets kunt u terugkeren naar het hoofdmenu (mainpage).

Enter

Deze knop vindt u aan de linkerkant van het LCD scherm. Deze knop gebruikt u voor het bevestigen van een instelling.

Up

Deze knop vindt u aan de rechterkant van het LCD-scherm.

De up knop is te gebruiken bij het bepalen van een instelling, of om tijdens het programma de weerstand te verhogen.

Down

Deze knop vindt u aan de rechterkant van het LCD-scherm.

De down knop is te gebruiken bij het bepalen van een instelling, of om tijdens het programma de weerstand te verlagen.

Start/stop

U kunt met deze toets een training starten of stoppen. Wanneer u tijdens een programma op de stop toets drukt, pauzeert de training. Om verder te gaan met de training drukt u op de start toets. Om de training te beëindigen en terug te keren naar het hoofdmenu druk op de reset toets.

Programma's

Manual

Bij het manual programma staat er niks ingesteld en kunt u zelf bepalen wat voor training u gaat doen. U kunt bijvoorbeeld trainen op tijd, calorieverbruik, afstand of het aantal slagen (Strokes) die u wilt maken in de training. Ook de weerstand kunt u zelf bepalen. Dit kan op voorhand, of tijdens het programma

Race

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.

Stap 1.

Ga in het hoofdmenu naar RACE met de UP/DOWN toetsen en druk op ENTER

Stap 2.

U kunt nu de tijd instellen (tijd om de 500m af te leggen) d.m.v de UP/DOWN toetsen, druk vervolgens op ENTER.

Stap 3

Nadat u de tijd heeft ingesteld kunt u het aantal meters wijzigen door middel van de UP/DOWN toetsen. Heeft u dit gedaan druk dan op START om te beginnen met de training

Voorgeprogrammeerde programma's (Profile Mode)

Er zijn 12 voorgeprogrammeerde programma's. Bij deze programma's staat er op voorhand al een programma profiel vastgesteld. Dit wil zeggen dat de weerstand al is ingesteld. Deze wordt tijdens het programma automatisch bepaald. De tijd die u instelt wordt verdeeld over de kolommen in het programmaprofiel. Welke tijd u ook instelt, het hele programma wordt altijd afgewerkt. Tijdens het programma kunt u de weerstand aanpassen d.m.v. de up en down toets.

Instel stappen voorgeprogrammeerde programma's

Stap 1.

Ga in het hoofdmenu (mainpage) naar Profile, en druk op ENTER.

Stap 2.

U kunt nu een gewenst profile kiezen, P1-P12. Heeft u een geschikt profile gevonden druk dan op ENTER.

Stap 3.

Stel nu de tijd in die u over het profile wilt met de UP/DOWN toetsen.

Stap 4.

Stel nu het aantal strokes in (aantal slagen) met de UP/DOWN toetsen.

Stap 5.

Stel nu het aantal Calorie in (calorieverbruik) met de UP/DOWN toetsen.

Stap 6.

Stel nu het aantal Meters in met de UP/DOWN toetsen.

Stap 7.

Stel nu het level in, het level staat voor de weerstand waar u op wilt gaan trainen. D.m.v de UP/DOWN toetsen.

Stap 8.

Druk op START om te beginnen met de training

Watt

Bij het wattage programma kunt u op voorhand een wattage instellen die u graag de gehele training aan wilt houden. Het wattage heeft te maken met weerstand. U kunt de wattage instellen van 10 tot 995. Stelt u de wattage bijvoorbeeld in op 100 Watt. Dan zorgt de computer ervoor dat de 100 watt gehandhaafd blijft. Gaat u sneller roeien, dan gaat de weerstand omlaag, gaat u langzamer roeien, dan gaat de weerstand omhoog. Doordat de weerstand zich automatisch aanpast aan uw snelheid, blijft het wattage gelijk.

Stap 1.

Ga in het hoofdmenu (mainpage) naar WATT, en druk op ENTER.

Stap 2.

U kunt nu een gewenst wattage kiezen tussen de 10 – 995 watt

Stap 3.

Stel nu de tijd in die u over het programma wilt doen d.m.v de UP/DOWN toetsen.

Stap 4.

Stel nu het aantal strokes in (aantal slagen) met de UP/DOWN toetsen.

Stap 5.

Stel nu het aantal Calorie in (calorieverbruik) met de UP/DOWN toetsen.

Stap 6.

Stel nu het aantal Meters in met de UP/DOWN toetsen.

Stap 7.

Druk op START om te beginnen met de training

H.R.C.

De H.R.C functie bestaat uit 4 verschillende programma's

Er zijn 3 vooraf ingestelde percentages en een Target Heart Rate programma (doelhartslag) De percentages zijn op basis van uw maximale hartslag.

Het 55% HRC programma is geschikt voor hersteltraining/vetverbranding.

Het 75% HRC programma voor vetverbranding/conditieverbetering.

Het 85% HRC programma voor intensieve conditietraining/prestatieverbetering.

In het target heart rate programma kunt u handmatig een doelhartslag instellen. Het target heart rate programma stelt u in staat om binnen een bepaalde hartslagzone te trainen. Na het invoeren van uw leeftijd en uw target zal de computer de weerstand automatisch verhogen/verlagen om uw hartslag op peil van de target heart rate te houden: wanneer uw huidige hartslag onder de target heart rate ligt, zal de computer de weerstand geleidelijk verhogen. Omgekeerd zal de computer de weerstand automatisch verlagen wanneer uw huidige hartslag boven de target heart

Instellen hartslagprogramma:**Stap 1.**

Ga vanuit het hoofdmenu d.m.v. de up of down toets naar H.R.C. Druk op ENTER om het programma binnen te gaan.

Stap 2.

Stel met behulp van de UP/DOWN toetsen de age (leeftijd) in en druk vervolgens op ENTER

Stap 3.

Kies m.b.v. de up/down knoppen het gewenste programma. U kunt kiezen uit 55%, 75% , 85% van uw maximale hartslag, of TAG. Wanneer u voor TAG kiest kunt u bij de volgende stap de gewenste trainingshartslag zelf instellen. Druk vervolgens op enter om het programma binnen te gaan.

Stap 4.

Stel met behulp van de up/down toets de gewenste trainingstijd in. U kunt achtereenvolgens wanneer u dat wenst ook nog andere trainingswaarden instellen. Strokes (aantal slagen) Calories (calorieverbruik) Meters (afstand)

Stap 5.

Druk nadat u de trainingswaarden heeft ingesteld op START om de training te beginnen.
LET OP: u dient voor dit programma u borstband om te hebben,

USER

Het USER programma stelt u in staat om zelf een trainingsprogramma op te stellen. U kunt de weerstand van elk van de 16 kolommen van het programmaprofiel instellen tot weerstand 16. U kunt na het samenstellen van het programma dus trainen op een door u zelf samengesteld parcours.

Stap 1.

Ga vanuit het hoofdmenu naar m.b.v. de up of down knop naar User 1,2,3,4 of 5 en druk op enter om het programma binnen te gaan.

Stap 2.

Nadat u het USER programma geselecteerd heeft kunt u de kolommen in gaan stellen. Houdt de ENTER knop 5seconden ingedrukt. De eerste kolom zal automatisch gaan knipperen op het moment dat u het user programma binnenkomt. Dat betekent dat u de weerstand van deze kolom kan gaan bepalen. Verhoog of verlaag de weerstand van de kolom m.b.v. de up of down knop. Nadat u de gewenste weerstand heeft ingevoerd, druk u op ENTER om naar de volgende kolom te gaan. Deze stelt u op dezelfde wijze in. Doe dit voor alle 16 kolommen.

Stap 3.

Nadat u alle 16 kolommen houdt u de ENTER knop weer 5 seconden ingedrukt.

Stap 4.

Nu kunt u de trainingstijd bepalen. U ziet dat de tijd begint te knipperen.

Bepaal de door u gewenste trainingstijd m.b.v. de up en down knop. Nadat u de gewenste trainingstijd heeft ingesteld, kunt u op START drukken om de training te beginnen. De door u ingestelde tijd wordt verdeeld over de 16 kolommen. Aan de knipperende kolom kunt u zien waar in uw training u bent.