

Gebruiksaanwijzing

Proteus PMS-3588

Knopfuncties

PROGRAMMA SNELTOETSEN

Aan de bovenzijde van de computer zijn links en rechts de sneltoetsen te vinden van de verschillende programma's: MANUAL, P1-P12, USER, H.R.C. en BODY FAT. Onder de USER knop vindt u USER1, USER2, USER3, en USER4. Onder de HRC knop vindt u het 65% HRC, 75% HRC, 85% HRC en het Target Heart Rate programma. Door in het standaardmenu op een van de knoppen te drukken, selecteert u het desbetreffende programma en zal de naam van het programma samen met het programmaprofiel op het grote LED scherm worden weergegeven.

1. START / STOP

Druk de START/STOP knop in om de training te starten of te stoppen met trainen.

2. ENTER

Druk op de ENTER knop om het geselecteerde programma, een ingestelde waarde of keuze te bevestigen.

3. MODE

Tijdens het trainen kunt u de MODE knop gebruiken om de weergave van het scherm aan te passen. U kunt 2 verschillende screensavers activeren. Wanneer u nogmaals op de MODE knop drukt tijdens een programma, zal L1 worden weergegeven. Dit houdt LAP1, oftewel ronde 1 voor. De LEDjes die worden weergegeven zullen een ronde vormen en uw positie in de Ronde weergegeven. 1 LAP stelt 400m voor.

4. RESET

Tijdens het instellen van de programma's kunt u de RESET knop indrukken om de waarde te herstellen naar 0. Indien u de RESET knop langer dan 2 seconden ingedrukt houdt, zullen alle gegevens van het scherm worden gewist. De gegevens van het USER programma en het BODY FAT programma zullen echter bewaard blijven.

5. PIJLKNOPPEN

- A.** In het standaardmenu kunt u op de pijlknoppen drukken om een programma te selecteren uit MANUAL, P1-P12, HRC, USER en BODY FAT. De naam van het programma zal op het scherm worden weergegeven, gevolgd door het programmaprofiel.
- B.** Tijdens het instellen van een programma kunt u deze knoppen gebruiken om de waarden in te stellen van LEVEL (weerstand), TIME (trainingstijd), DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën) en PULSE (hartslag; wanneer uw hartslag tijdens het trainen boven de ingestelde hartslag komt, zal deze op het scherm knipperen)
- C.** Tijdens het trainen kunt u deze knop indrukken om de LEVEL (weerstand) te verhogen/verlagen.

6. PULSE RECOVERY

De PULSE RECOVERY test is een conditietest; u kunt de test tijdens of na het trainen activeren (op het BODY FAT programma na). Er wordt gekeken naar het herstel van uw hartslag na een training; daarom wordt aangeraden om de PULSE RECOVERY test te doen aan het einde van uw training en niet aan het begin.

Druk in het standaardmenu op de PULSE RECOVERY KNOP en houdt vervolgens beide hartslagsensoren vast indien u geen borstband omheeft. De PULSE RECOVERY test duurt 1 minuut en berekent de toestand van uw conditie op een schaal van F1.0 t/m F6.0, waarbij F1.0 het beste resultaat is en F6.0 het slechtste resultaat:

F1.0 = uitstekend

F2.0 = zeer goed

F3.0 = goed

F4.0 = gemiddeld

F5.0 = onder het gemiddelde

F6.0 = slecht

Wanneer de conditietest voorbij is, kunt u op een willekeurige knop drukken om uit het programma te gaan. Tijdens de test kunt u de conditietest onderbreken door de RESET knop lang ingedrukt te houden.

7. CONSTANT POWER

Bij het MANUAL programma kunt u vooraf een WATT niveau instellen om op te trainen met behulp van de CONSTANT POWER knop.

Druk in het standaardmenu op de MANUAL knop en daarna direct op de CONSTANT POWER knop. U kunt nu met behulp van de pijlknoppen een gewenste WATT niveau instellen. Druk op de ENTER knop om deze te bevestigen. Tijdens het trainen in het MANUAL programma zal de computer de weerstand automatisch verhogen/verlagen om uw training op niveau van het door u ingestelde WATT niveau te houden.

Tijdens de programma's P1-P12 kunt u op de CONSTANT POWER knop drukken om het WATT niveau handmatig aan te kunnen passen.

Druk tijdens programma P1-P12 op de CONSTANT POWER knop en vervolgens op de SCAN knop. Het lampje voor CONSTANT POWER zal branden net als het lampje voor CONSTANT VALUE. Het scherm naast CONSTANT POWER / CONSTANT VALUE zal het WATT niveau weergeven van 30-340. Druk op de pijlknoppen om het gewenste WATT niveau in te stellen. Het LEVEL scherm zal --- weergegeven: het weergegeven programmaprofiel op het grote scherm zal dan het aantal WATT voorstellen in plaats van de weerstandsniveau uitgedrukt in LEVEL. Door op de pijlknoppen te drukken wijzigt u geen LEVEL, maar WATT niveau.

8. SCAN

Met behulp van de SCAN knop kunt u de weergave van de functies op de kleine schermen wijzigen.

Tijdens een programma worden de bovenste functies TIME (tijd), SPEED (snelheid), CALORIES (calorieën), DISTANCE (afstand) en PULSE (hartslag) weergegeven. Wanneer u op de SCAN knop drukt, zullen de kleine schermen de onderste functies SEGMENT TIME (tijdsduur van het programma segment), AVERAGE SPEED (gemiddelde snelheid),

CONSTANT VALUE (aantal WATT), RPM (omwentelingen per minuut) en LEVEL (weerstandsniveau) weergegeven. Drukt u nogmaals op de SCAN knop, zullen de gegevens om de 6 seconden worden afgewisseld op het scherm. Tijdens deze modus zal het lampje van de SCAN knop knipperen.

Het computerscherm

Het grote LED matrix scherm

Op het grote scherm wordt tijdens de trainingsprogramma's het programmaprofiel weergegeven. Het programmaprofiel geeft het weerstandsverloop aan (LEVEL) en bestaat uit 30 segmenten. Wanneer u vooraf geen trainingstijd heeft ingesteld, zal elk segment 1 minuut duren. Indien u vooraf wel een trainingstijd instelt, zal elk segment 1/30^e van de trainingstijd voorstellen. Wanneer u tijdens het trainen in P1-P12 de CONSTANT POWER functie activeert, zal het LED matrix scherm het aantal WATT weergeven. Tijdens een programma kunt u op de MODE knop drukken; het scherm zal dan een screensaver weergeven, leeg zijn of aantal LAPS weergeven. Een LAP stelt 400 meter voor. Tijdens het instellen van een programma zullen op het scherm aanwijzingen worden weergegeven.

TIME/SEGMENT TIME

Dit scherm geeft de trainingstijd weer. Wanneer u vooraf een trainingstijd heeft ingesteld, zal de trainingstijd worden afgeteld naar 00:00. Indien u geen trainingstijd heeft ingesteld, zal de tijd automatisch gaan lopen vanaf de 00:00. Wanneer u tijdens het trainen op de SCAN knop drukt, zal het scherm SEGMENT TIME weergeven: dit geeft de tijdsduur van een segment van het programmaprofiel aan.

SPEED / AVERAGE SPEED

Geeft de huidige snelheid weer gedurende de training in aantal km per uur. Wanneer u op de SCAN knop drukt tijdens het trainen, zal AVERAGE SPEED worden weergegeven: dit geeft uw gemiddelde snelheid weer.

DISTANCE / RPM

Dit scherm geeft de afstand weer in aantal KM. Wanneer u vooraf een afstand heeft ingesteld, zal de afstand worden afgeteld naar 0. U kunt een afstand instellen om af te leggen tijdens het trainen van 1KM tot maximaal 999KM. Indien u geen afstand heeft ingesteld, zal de afstand automatisch gaan lopen vanaf de 0km naar maximaal 999 KM. Wanneer u tijdens het trainen op de SCAN knop drukt, zal het scherm de RPM weergeven: dit geeft het aantal omwentelingen per minuut weer (Revolutions Per Minute).

CALORIES/CONSTANT VALUE/CONSTANT POWER

Tijdens het trainen zal op dit scherm het aantal verbrande calorieën worden weergegeven. Het maximum aantal calorieën dat kan worden weergegeven is 999 Kcal. Wanneer u vooraf een hoeveelheid calorieën heeft ingesteld om te verbranden, zal de computer vanaf deze hoeveelheid calorieën gaan aftellen naar de 0.

Wanneer u op de SCAN knop drukt tijdens een programma, zal het scherm de CONSTANT VALUE weergeven: deze geeft het aantal WATT aan dat gegenereerd wordt tijdens het trainen.

In het MANUAL programma kunt u een WATTCONTROL modus instellen, waarbij de weerstand automatisch verhoogd/verlaagd wordt om uw training op peil van het door u ingestelde WATT niveau te houden. Dit doet u door de CONSTANT POWER functie te activeren; het WATT niveau wordt dan aangegeven op dit scherm.

PULSE / LEVEL

Tijdens het trainen geeft dit scherm uw hartslag weer indien u een borstband om heeft of beide hartslagsensoren vasthoudt. Bij programma P1-P12 kunt u vooraf een hartslag instellen dat u niet wenst te overschrijden tijdens het trainen. Wanneer uw hartslag tijdens het trainen boven deze ingestelde hartslag komt te liggen, zal uw hartslag om dit scherm gaan knipperen om u erop te wijzen dat uw hartslag te hoog is. In dit geval dient u uw snelheid te verminderen en/of de weerstand te verlagen.

Wanneer u op de SCAN knop drukt tijdens een programma, zal het scherm het weerstandsniveau weergeven, uitgedrukt in LEVEL.

Het wijzigen van de meeteenheden

Houd in het standaardmenu de pijl omlaag knop en START/STOP knop tegelijk ingedrukt. Op het scherm zal KM of MILE worden weergegeven. Hierna zal de computer opnieuw worden opgestart met de nieuwe meeteenheid. Alle gegevens, op de gegevens onder de USER programma's na, zullen gewist worden. Wanneer de computer geactiveerd wordt, zal op het scherm de huidige meeteenheid KM of MILE worden weergegeven.

Het uitschakelen van het geluid

Houd in het standaardmenu de pijl omhoog knop en START/STOP knop tegelijk ingedrukt. Herhaal deze stap totdat B2 wordt weergegeven; dit houdt in dat al het geluid wordt uitgeschakeld. Om het geluid weer in te schakelen kunt u de knop en START/STOP knop tegelijk indrukken, totdat B0 of B1 wordt weergegeven.

Quick Start

De snelste en makkelijkste manier om te beginnen met trainen op de hometrainer is door in het standaardmenu direct op de START/STOP knop te drukken. Dit zal ervoor zorgen dat de hometrainer direct het MANUAL programma activeert. In dit programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd en verlaagd; deze kunt u handmatig aanpassen. Om het programma te stoppen kunt u nogmaals op de START/STOP knop drukken.

Om direct te trainen in programma P1-P12, kunt u op een van de QUICK program knoppen bovenaan het computerscherm drukken en vervolgens op de START/STOP knop. Het geselecteerde programma wordt geactiveerd; de trainingstijd, afstand, aantal calorieën, etc. zullen automatisch geteld worden.

Het selecteren en instellen van de programma's

Het MANUAL programma

Tijdens het MANUAL programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd/verlaagd; deze kunt u handmatig aanpassen met behulp van de pijlknoppen.

1. Druk in het standaard menu op de MANUAL knop en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen. U kunt direct op de START/STOP knop drukken om direct te beginnen met trainen, of op de ENTER knop drukken om de verschillende functies in te stellen.
2. Wanneer u op de ENTER knop heeft gedrukt, zal het LEVEL scherm knipperen; u kunt nu een gewenste weerstandsniveau instellen met behulp van de pijlknoppen. Druk op de ENTER knop om het ingestelde weerstandsniveau te bevestigen.
3. Hierna zal 0.00 knipperen in het TIME vak. U kunt nu een trainingstijd instellen met behulp van de pijlknoppen en op de ENTER knop drukken om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
4. Vervolgens kunt u een afstand (DISTANCE) instellen om af te leggen tijdens het programma. Stel een afstand in met behulp van de pijlknoppen en bevestig deze m.b.v. de ENTER knop.
5. Het CALORIES scherm zal nu gaan knipperen. U kunt een hoeveelheid calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Stel deze in m.b.v. de pijlknoppen en bevestig de ingestelde hoeveelheid calorieën m.b.v. de ENTER knop.
6. U kunt tenslotte een hartslag invoeren dat u niet wenst te overschrijden tijdens het trainen. Zodra uw hartslag boven ingevoerde, maximale hartslag komt, zal uw hartslag op het scherm gaan knipperen. Stel deze maximale hartslag in m.b.v. de pijlknoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
7. Indien u een functie niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken om deze over te slaan.
8. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen en zullen alle vooraf ingestelde waarden gaan aflopen en de overige gegevens automatisch geteld worden vanaf 0.

WATT CONTROL tijdens het MANUAL programma

U heeft de mogelijkheid om in het MANUAL programma op een WATT CONTROL modus te trainen. Dit houdt in dat u een bepaalde hoeveelheid WATT kunt instellen om op te trainen. De computer zal de weerstand automatisch verhogen/verlagen om uw training op peil van het door u ingestelde WATT niveau te houden.

1. Druk in het standaardmenu op de MANUAL knop totdat MANUAL op het scherm wordt weergegeven en druk daarna direct op de CONSTANT POWER knop.
2. Druk op de ENTER knop om deze te bevestigen. U kunt nu met behulp van de pijlknoppen een WATT niveau instellen om op te trainen. Het aantal WATT is instelbaar van 30-340. Druk op de ENTER knop om het ingestelde aantal WATT te bevestigen.
3. U kunt nu achtereenvolgens een tijd, afstand, en een hoeveelheid calorieën instellen. Stel de waarden in m.b.v. pijlknoppen en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden te bevestigen.
4. U kunt tenslotte een hartslag invoeren dat u niet wenst te overschrijden tijdens het trainen. Zodra uw hartslag boven ingevoerde, maximale hartslag komt, zal uw hartslag op het scherm gaan knipperen. Stel deze maximale hartslag in m.b.v. de pijlknoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
5. Indien u een functie niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken om deze over te slaan.

6. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen en zullen alle vooraf ingestelde waarden gaan aflopen en de overige gegevens automatisch geteld worden vanaf 0.
7. Tijdens het trainen op WATT CONTROL in het MANUAL programma zal de computer de weerstand automatisch verhogen/verlagen om uw training op niveau van het door u ingestelde WATT niveau te houden.
8. Wanneer u op de SCAN knop drukt tijdens een programma, zal het scherm de CONSTANT VALUE weergeven: deze geeft het aantal WATT aan waarop u traint.

Let op:

- Tijdens het trainen kunt u de weerstand aanpassen met behulp van de pijlknoppen.
- Wanneer u op de SCAN knop drukt, zal de weergave van gegevens op de kleine schermen worden veranderd. Drukt u 2x op de SCAN knop, zal de weergave automatisch om de 6 seconden worden afgewisseld. Het LED lampje van de SCAN knop zal dan gaan knipperen.
- Zodra een van de vooraf ingestelde waarden de 0 bereikt heeft, zal de computer een piepsignaal afgeven.
- Om het programma testoppen, kunt u op de START/STOP knop drukken.
- Om alle gegevens van het scherm te wissen, kunt u de RESET knop ingedrukt houden.

Voorgeprogrammeerde programma's P1-P12

In de programma's P1 – P12 wordt de weerstand automatisch verhoogd/verlaagd. Het programmaprofiel van elk programma geeft het verloop van de weerstand aan van het geselecteerde programma. U kunt tijdens het trainen de weerstand handmatig aanpassen m.b.v. de pijlknoppen.

1. Druk in het standaardmenu op een van de programmaknoppen bovenaan het scherm of gebruik de pijlknoppen totdat het gewenste programma wordt weergegeven en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen. Het programmaprofiel van het geselecteerde programma zal op het scherm worden weergegeven. U kunt direct op de START/STOP knop drukken om direct te beginnen met trainen, of op de ENTER knop drukken om de verschillende functies in te stellen.
2. Vervolgens zal het LEVEL scherm knipperen; u kunt nu een gewenste weerstandsniveau instellen met behulp van de pijlknoppen. Druk op de ENTER knop om het ingestelde weerstandsniveau te bevestigen.
3. Hierna zal 0.00 knipperen in het TIME vak. U kunt nu een trainingstijd instellen met behulp van de pijlknoppen en op de ENTER knop drukken om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
4. Vervolgens kunt u een afstand (DISTANCE) instellen om af te leggen tijdens het programma. Stel een afstand in met behulp van de pijlknoppen en bevestig deze m.b.v. de ENTER knop.
5. Het CALORIES scherm zal nu gaan knipperen. U kunt een hoeveelheid calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Stel deze in m.b.v. de pijlknoppen en bevestig de ingestelde hoeveelheid calorieën m.b.v. de ENTER knop.
6. U kunt tenslotte een hartslag invoeren dat u niet wenst te overschrijden tijdens het trainen. Zodra uw hartslag boven ingevoerde, maximale hartslag komt, zal uw hartslag op het scherm gaan knipperen. Stel deze maximale hartslag in m.b.v. de pijlknoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
7. Indien u een functie niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken om deze over te slaan.
8. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen en zullen alle vooraf ingestelde waarden gaan aflopen en de overige gegevens automatisch geteld worden vanaf 0.

Let op:

- Tijdens het trainen kunt u de weerstand aanpassen met behulp van de pijlknoppen.
- Wanneer u op de SCAN knop drukt, zal de weergave van gegevens op de kleine schermen worden veranderd. Drukt u 2x op de SCAN knop, zal de weergave automatisch om de 6 seconden worden afgewisseld. Het LED lampje van de SCAN knop zal dan gaan knipperen.
- Zodra een van de vooraf ingestelde waarden de 0 bereikt heeft, zal de computer een piepsignaal afgeven.
- Om het programma te stoppen, kunt u op de START/STOP knop drukken.
- Om alle gegevens van het scherm te wissen, kunt u de RESET knop ingedrukt houden.

USER programma's U1-U4

De USER programma's stellen u in staat om zelf een trainings programma samen te stellen, waarbij u het weerstandsniveau per segment van het programmaprofiel kunt instellen. Er zijn in totaal 4 USER programma's aanwezig, hetgeen betekent dat u 4 verschillende programma's kunt opslaan in het geheugen (voor 4 verschillende gebruikers).

1. Druk in het standaardmenu op de USER knop bovenaan het scherm. U kunt een USER selecteren uit USER1, USER2, USER3 of USER4. Druk op de USER knop totdat het gewenste USER NR op het scherm wordt weergegeven en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
2. Hierna zal 0.00 knipperen in het TIME vak. U kunt nu een trainingstijd instellen met behulp van de pijlknoppen en op de ENTER knop drukken om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
3. Vervolgens kunt u een afstand (DISTANCE) instellen om af te leggen tijdens het programma. Stel een afstand in met behulp van de pijlknoppen en bevestig deze m.b.v. de ENTER knop.
4. Het CALORIES scherm zal nu gaan knipperen. U kunt een hoeveelheid calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Stel deze in m.b.v. de pijlknoppen en bevestig de ingestelde hoeveelheid calorieën m.b.v. de ENTER knop.
5. Indien u een functie niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken.
6. Nadat u een tijd / afstand / aantal calorieën heeft ingesteld, zal het eerste segment op het grote LED scherm gaan knipperen evenals het LEVEL scherm. U kunt nu het weerstandsniveau van het 1e segment van het programmaprofiel instellen. Op het LEVEL scherm wordt het weerstandsniveau weergegeven. Stel de weerstand in met behulp van de pijlknoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
7. Hierna zal het 2^e segment van het programmaprofiel knipperen; stel de weerstand in met behulp van de pijlknoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
8. Stel op deze manier de weerstand van alle 30 segmenten in. Wanneer u het laatste segment heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen op het door u samengestelde programma.

Let op:

- Tijdens het trainen kunt u de weerstand aanpassen met behulp van de pijlknoppen.
- Wanneer u op de SCAN knop drukt, zal de weergave van gegevens op de kleine schermen worden veranderd. Drukt u 2x op de SCAN knop, zal de weergave automatisch om de 6 seconden worden afgewisseld. Het LED lampje van de SCAN knop zal dan gaan knipperen.

- Zodra een van de vooraf ingestelde waarden de 0 bereikt heeft, zal de computer een piepsignaal afgeven.
- Om het programma te stoppen, kunt u op de START/STOP knop drukken.
- Om alle gegevens van het scherm te wissen, kunt u de RESET knop ingedrukt houden.

Heart Rate Control 65 %, 75 %, 85 % H.R.C en Target Heart Rate)

De Heart Rate Control programma's stellen u in staat om binnen een bepaalde hartslagzone te trainen. Gedurende de Heart Rate Control programma's zal de computer automatisch de weerstand verhogen/verlagen om uw hartslag op peil van de door u ingestelde hartslag te houden.

Het 65% HRC programma is geschikt voor hersteltraining/vetverbranding, het 75% HRC programma voor vetverbranding/middelmatige conditietraining en het 85% HRC programma voor intensieve conditietraining/prestatieverbetering. Bij het THR programma, kunt u handmatig een doelhartslag invoeren om op te trainen.

De formules die bij de programma's worden gebruikt om de doelhartslag (Target Heart Rate) te berekenen, zijn:

(220 – uw leeftijd) x 65%

(220 – uw leeftijd) x 75%

(220 – uw leeftijd) x 85%

1. Druk in het standaardmenu op de HRC knop. 65% HRC zal op het scherm worden weergegeven. U kunt op de HRC knop drukken om het HRC 75%, HRC 85% of THR (Target Heart Rate) programma te selecteren.
2. Druk op de START knop om het geselecteerde programma direct te starten of druk op de ENTER knop om uw gegevens in te voeren.
3. Wanneer u op de ENTER knop heeft gedrukt, kunt u een trainingstijd instellen. Stel deze in m.b.v. de pijlknoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
4. Vervolgens kunt u een afstand (DISTANCE) en hoeveelheid calorieën (CALORIES) instellen. Stel deze in m.b.v. de pijlknoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde waarden te bevestigen.
5. Indien u een functie niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken.
6. Hierna zal het TIME scherm gaan knipperen en zal AGE op het grote scherm worden weergegeven. U dient nu uw leeftijd in te voeren. De leeftijd is instelbaar van 10-99 jaar en kan worden ingesteld m.b.v. de pijlknoppen en worden bevestigd met behulp van de ENTER knop. **Let op:** het instellen van een leeftijd is vereist.
7. Nadat u uw leeftijd heeft ingesteld, zal de computer uw Target Heart Rate berekenen en deze op het PULSE scherm weergegeven. Op het grote scherm zal de tekst ENTER H/R TARGET worden weergegeven. U kunt op de ENTER knop drukken om deze te bevestigen of de pijlknoppen gebruiken om deze aan te passen en op de ENTER knop drukken nadat u deze heeft aangepast.
8. Druk op de START/STOP knop om het programma te starten.

Tijdens de HRC programma's:

Wanneer uw hartslag meer dan 5 slagen onder de Target Heart ligt, zal de computer de weerstand automatisch 1 niveau per 20 seconden verhogen. Indien uw hartslag tijdens het trainen meer dan 5 slagen boven de Target Heart Rate ligt, zal de computer automatisch de weerstand 1 niveau per 10 seconden verlagen. Op deze manier wordt uw hartslag op peil van de Target Heart Rate gehouden.

Het BODY FAT programma

Het BODY FAT programma is een programma dat speciaal ontworpen is om het lichaamsvet te meten, evenals de BMI en BMR. De computer onderscheidt tevens 5 lichaamstypen aan de hand van het lichaamsvetpercentage en geeft aan de hand hiervan een programma weer waarop u kunt trainen.

1. Druk in het standaardmenu op de BODY FAT knop en vervolgens op de ENTER knop. Op het grote LED scherm zal de tekst 'ENTER USER NO' worden weergegeven en op het TIME scherm een 0. U kunt nu m.b.v. de pijlknoppen een USER NR selecteren: wanneer u een USER uit 1-4 selecteert, zullen de gegevens onder het desbetreffende USER NR worden opgeslagen. Kiest u USER 0, kunt u de meting verrichten zonder dat de gegevens opgeslagen zullen worden. Selecteer een USER NR en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
2. Op het grote LED scherm zal de tekst 'ENTER GENDER' worden weergegeven en op het TIME scherm een 1. U dient nu uw geslacht in te stellen: MAN=1, VROUW=0. Stel uw geslacht in m.b.v. de pijlknoppen en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
3. Op het grote LED scherm zal de tekst 'ENTER HEIGHT' worden weergegeven en op het TIME scherm 175.0 (CM): stel uw lengte in m.b.v. de pijlknoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
4. Op het grote LED scherm wordt de tekst 'ENTER WEIGHT' weergegeven samen met 70.0 (KG) op het TIME scherm: stel uw gewicht in m.b.v. de pijlknoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
5. Stel tenslotte uw leeftijd in: Op het grote LED scherm zal AGE worden weergegeven en op het TIME scherm de standaardleeftijd van 30 jaar. Stel uw leeftijd in m.b.v. de pijlknoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
6. Nadat alle persoonlijke informatie is ingevoerd, kunt u op de START/STOP knop drukken het BODY FAT programma te starten. Op het scherm zal de tekst 'HOLD SENSOR' worden weergegeven: tijdens de test dient u beide handen op de hartslagsensoren te houden.

De test duurt een paar seconden; gedurende de test zal er een golvend symbool worden weergegeven op het scherm. Wanneer de computer de test heeft voltooid, zal 'RESULTS' op het scherm worden weergegeven. U kunt u de resultaten van de test bekijken door op de pijlknoppen te drukken. Op het grote LED scherm zal de naam van het resultaat worden weergegeven en op het TIME scherm de waarde van het resultaat in cijfers. De resultaten die worden weergegeven zijn:

- A. BODY FAT WEIGHT:** Lichaamsvet weergegeven in aantal KG.
- B. BODY FAT RATIO:** Lichaamsvetpercentage van 5 – 50 % (**zie tabel 1 en 2**).
- C. B.M.R. (Basal Metabolic Rate):** Geeft de Basale Stofwisselingssnelheid weer. Dit is het minimale aantal calorieën wat uw lichaam nodig heeft om te kunnen functioneren (zonder lichaamsactiviteit mee te rekenen).
- D. B.M.I. (Body Mass Index):** De BMI een index voor het lichaamsgewicht in verhouding tot de lichaamslengte. Het is een eenvoudige methode om uw gewicht te beoordelen. De BMI wordt berekend door het lichaamsgewicht in aantal kilogrammen te delen door het kwadraat van de lichaamslengte in aantal meters (kg/m^2). (**Zie tabel 3 voor een indicatie van uw BMI resultaat**)

E. T.H.R. (Target Heart Rate): Geeft de hartslag aan die aangeraden wordt om op te trainen.

F. BODY TYPE: De computer onderscheidt 5 lichaamstypen aan de hand het lichaamsvetpercentage:

- Type 1= erg mager
- Type 2= mager
- Type 3= normaal
- Type 4= dik
- Type 5= erg dik

Op het display zal BODY TYPE worden weergegeven en het nr van uw lichaamstype op het TIME scherm. Hierna zal het programma worden weergegeven waarop aangeraden wordt om op te trainen. U kunt nu op de START/STOP knop drukken om het programma direct te starten, of op de ENTER knop drukken om een weerstandsniveau / tijd / afstand / calorieën / max hartslag in te stellen.

Raadpleeg onderstaande tabellen voor het weergegeven vetpercentage en BMI waarden :

Tabel 1: 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 2: 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 %
60 - 79	0 – 13 %	13 – 25 %	25 – 30 %	> 30 %

Tabel 3: Betekenis Body Mass Index waarden:

Betekenis	BMI Waarde
Ondergewicht	<18,5
Normaal	18,5 - 25
Overgewicht	25 – 30
Ernstig overgewicht	> 30