

BRUGERVEJLEDNING TIL PROTEUS CROSSTRAINER MODEL F12



VIGTIGT: Tjek inden brug, at hjulene under pedalerne, kører korrekt på aluskinnerne.

Manuelt program:

Manuelt program hvor bruger bestemmer og selv justerer bl.a. tid og belastning.

Faste programmer 1-12:

Forskellige forudstillede programmer med hver sit forløb. Forløbet vises for hvert program i søjledisplayet.

Kalorie programmer low-medium-high:

3 programmer med forskellige mål for kalorier.

Interval:

Program med 3 forskellige levels.

Watt program:

3 forskellige watt programmer.

Watt constant:

Manuel indstilling af ønsket watt.

Pulsstyrede programmer:

Vælg mellem 55%, 75%, 90% og "TARGET" af makspuls. 55% er optimal for fedtforbrænding og 90% er optimal for konditionstræning. I "TARGET" indtastes manuelt ønsket procent af makspuls.

220 - Alder = Brugers Maxpuls

(I alle pulsstyrede programmer skal computeren kunne registrere puls. Enten ved at man holder ved de blanke flader, eller man bruger et pulsbælte)

User programmer:

Her er mulighed for selv at lave program.

Se info vedr. programprofiler i den originale vejledning.

Brug telefon eller tablet:

Computeren er med FTMS bluetooth, og kompatibel med en lang række populære træningsapps. Følg vejledningen i den valgte App. for at forbinde App med computeren.

Generel info:

Når computer tænder op, indtastes alder med "UP / DOWN" tasterne. Bekræft med "ENTER". Herfter kan med UP / DOWN taster vælges mellem de 8 forskellige programkategorier, Bekræft valget med "ENTER" (kan også vælges direkte på quicktaster under nederste display). Inde i programkategorier kan der med "UP / DOWN" taster vælges mellem de forskellige programmer. Bekræft valg med "ENTER"

Manuelt og faste programmer:

Efter valg af manuelt program kan der indtastes ønsket tid, distance, kalorier eller puls med "UP / DOWN" tasterne. Alle valg bekræftes med "ENTER". Tryk herefter på "START". Efter programstart kan level ændres for programmet med "UP / DOWN" tasterne. (I faste programmer kan der kun indstilles ønsket tid)

Kalorie programmer:

Vælg med "UP / DOWN" taster mellem 300, 600 eller 900 kalorier. Tryk herfter "START"

Interval programmer:

Vælg med "UP / DOWN" taster mellem interval 1, 2 eller 3. Tryk herfter "START" (i interval 3 kan der indtasts ønsket træningstid eller antal cyklusser)

Watt-programmer 1-3:

Vælg mellem de tre fabriksprogrammer og bekræft med "ENTER" Indtast herefter ønsket træningstid, og der trykkes "START"

Constant Watt program:

Efter valg af program, indtastes tid og det antal watt man ønsker at yde. Bekræft hvert valg med "ENTER" Tryk "START". Computer styrer nu belastningen ift. pedalomdrejninger, så bruger hele tiden yder det valgte antal watt.

Pulsstyrede programmer (HRC):

Efter valg af program indtastes vægt, alder, tid og hvilken % af makspuls man ønsker. Bekræft hvert valg med "ENTER" og tryk "START". Computer styrer nu belastningen ift. brugers puls.

User program:

Efter programvalg blinker den første programsøjle. Indstil med "UP / DOWN" taster den ønskede belastning, og bekræft med "ENTER" og næste søjle blinker. Byg alle søjler efter samme fremgangsmåde. Efter indtastning af den sidste søjle, holdes "ENTER" knappen nede, indtil "TIME" begynder at blinke. Indtast nu den ønskede træningstid, og tryk herefter "START"

Tasternes funktioner

Enter:

Bruges til at bekræfte indtastninger.

Reset:

Ved kort tryk, returneres til hovedskærm.

Ved langt tryk nulstilles computer.

Start / Stop:

Bruges til at starte / stoppe et program.

Up / Down:

Bruges til at vælge mellem de forskellige programmer, samt at formindske / forøge indtastninger.