

BRUGERVEJLEDNING TIL BH FITNESS CROSSTRAINER MODEL G815R/G818R



Programoversigt.

P0	Manuelt program.
P1-P8	Faste programmer.
P9	User program.
P10-P11	Test programmer.
P12	Pulsstyret program.
P13	Distance program.

Programbeskrivelse.

Manuelt program:

Quickstart program, hvor bruger efter start selv indstiller hastighed og hældning.

Faste programmer:

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

User program:

Her er mulighed for selv at lave et program, som huskes indtil der programmeres nyt.

Test programmer:

5 minutters herre og dame test program, hvor brugers fysiske niveau testes. Herre testen er forudindstillet til 150 Watt, og dame testen er forudindstillet til 100 Watt.

Pulsstyrede programmer:

Her indtastes det ønskede antal procent af maks. puls. 65% er optimal for fedtforbrænding og 85% er optimal for konditionstræning.

Maxpuls = tallet 220 minus brugerens alder.

(I det pulsstyrede program skal computeren kunne registrere puls. Enten via håndpuls eller pulsbælte.

Distance program:

Her er kan indtastes en distance op til 99 km., hvor belastning er indstillet til niveau 9. Dette kan ændres efter start.

Visning i displayet.

Programforløb, hastighed, belastning, tid, distance, kalorier og puls.

Fremgangsmåde.

Manuelt program:

Tryk på "LEVEL" taster indtil M vises i det øverste display. Tryk "START" og programmet starter. Indstil herefter med "LEVEL" taster den ønskede belastning

Faste programmer:

Tryk på "LEVEL" taster indtil det ønskede program P1-P8 vises i det øverste display og bekræft med "ENTER". Indstil nu alder, vægt og tid. Alle valg bekræftes med "ENTER" Tryk herefter "START". Sværhedsgraden af programmet kan nu ændres 1-4 med "SPEED" taster.

User program:

Tryk på "LEVEL" taster indtil P9 vises i det øverste display, og bekræft med "ENTER". Indtast nu alder, vægt og tid. Alle valg bekræftes med "ENTER" Tryk nu på "RESET" og du kan begynde at bygge dit personlige program. Når hver søjle er bygget færdig, trykkes der på "ENTER" og den næste søjle er klar til at blive bygget. Bemærk at de første 3 søjler er opvarmning, og kan maks. sættes på niveau 4.

Test programmer:

Tryk på "LEVEL" taster indtil det ønskede program vises P10 (herre)-P11 (dame), og bekræft med "ENTER". Indtast herefter alder og bekræft med "ENTER". Testen varer 5 minutter, og computer skal under testen kunne registrere puls. Enten ved at der holdes på de blanke flader, eller ved at der bruges pulsbælte. Der skal i denne test køres med pedalomdrejninger på mellem 70 og 80 pr. minut.

Hvis pulsen stiger til over 85% af maks. puls, vil et hjerte symbol blinke, og et 2 sekunders beep vil lyde indtil pulsen faldet til under 85% af maks. puls.

Efter testen vises en vurdering mellem 1 (dårligst) og 5 (bedst)

Pulsstyrede programmer:

Tryk på "LEVEL" taster indtil P12 vises i displayet, og bekræft med "ENTER" Indtast nu det ønskede antal % ift. maks. puls og bekræfte med "ENTER". Tryk nu "START" og programmet starter.

Belastningen øgers indtil den ønskede puls opnås, og computeren justerer nu løbende for at opretholde den ønskede puls. Bemærk at der i dette program skal bruges pulsbælte.

Distance program:

Tryk på "LEVEL" taster indtil P13 vises i displayet. Indtast nu den ønskede distance med "LEVEL" taster og tryk "START"

Tasternes funktioner.

Start/Stop:

Bruges til at starte og stoppe et program.

Pause:

Med ét tryk sættes programmet på pause. Tryk igen på pause for at starte programmet.

Enter:

Bruges til at bekræfte alle indtastninger.

Reset:

Bruges til at slette indtastet data.

Level taster:

Bruges til ændring af hastighed, vælge mellem programmer samt ændring af program level (sværhedsgrad).

Quick/start:

Starter programmet efter 3 sekunders nedtælling.

PROG:

Her vælges mellem de faste programmer.

Numerisk tastatur:

Her indtastes de data som computer ber om.