

# BRUGERVEJLEDNING TIL PROTEUS CLIMBER MODEL STC2000



## Visning i displayet.

### TIME / HIGH:

Her vises tid (0:00-99:59) og højdemeter (0.0-999.9)

### PULSE:

Her vises puls, målt på sidehåndtag eller trådløst pulsbælte.

### CALORIES / STEP:

Her vises forbrændte kalorier (0.00-999.9) og antal skridt (0-999).

### DET STORE CENTRAL DISPLAY:

Her vises programforløb.


### PILE DISPLAY:

En hel runde er = 400 meter.

## Programforløb.

P1	3	3	5	5	4	4	6	6	8	8	7	7	8	8	7	7	5	5	4	4
P2	3	3	4	4	5	5	8	8	9	10	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3
P3	3	3	5	5	5	7	7	7	7	9	9	6	6	7	7	5	4	4	3	3
P4	3	3	5	5	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	3	3	4	4	4	3
P5	4	4	6	6	8	8	10	10	8	8	6	6	4	4	3	3	4	4	3	3
P6	2	2	4	4	6	6	8	8	10	10	8	8	6	6	4	4	3	3	2	2
P7	1	1	1	1	5	5	5	5	8	8	8	8	6	6	5	5	5	5	4	4
P8	2	2	4	4	6	6	4	4	6	6	4	4	6	6	4	4	5	5	3	3

### Standby:

Hvis computer er i "stand by" mode, trykkes på  tasten, og computer tænder.

### Programbeskrivelse.


#### Quick / Start:

Program hvor bruger selv justerer hastighed.

#### Program mode:

Forudstillede programmer med hver deres forløb.


### Quick start:

Tryk på  tasten og trappen begynder at køre på laveste hastighed. Indtast herefter med +/- taster, eller tal-tastaturet den ønskede hastighed. Bruges tal-tastaturet skal som afslutning trykkes på "OK" tasten.

### Program:

"PRO" tasten bruges til, først at vælge mellem indtastning af målet for træningen og herefter valg af det ønskede program.

Først vælges mellem den ønskede træningstid, distance eller kalorier (indtast kun ved den ene) Der trykkes gentagne gange på "PRO" tasten indtil det ønskede vises. Her-efter indtastes med +/- taster, eller tal-tastaturet det ønskede mål for træningen. Hvis målet indtastes på tal-tastaturet, skal der efter indtastning bekræftes med "OK".

Vælg herefter med "PRO" tasten det ønskede program og tryk på  tasten for at starte programmet.