

BRUGERVEJLEDNING TIL BM LINE CLIMBER MODEL X200B



Programbeskrivelse.

Quick / Start:

Program hvor bruger selv justerer hastighed.

Goal sektion:

Her kan indstilles forskellige mål for træningen.

Program sektion:

Forudstillede programmer med hver deres forløb.

Tasternes funktioner.

QUICKSTART:

Her startes et program.

STOP:

Her stoppes et program.

LEVEL VIPPEKONTAKT:

Her indstilles ønsket level, samt værdi i de forskellige indstillingsmuligheder.

Programforløb.

FATBURN	3	3	3	3	5	5	4	4	6	6	8	8	7	7	8	8	7	7	5	5	4	4	4	4	2
INTERVAL TRAINING	3	3	3	3	4	4	5	5	8	8	9	10	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	3	3	2
MOUNTAIN CLIMB	3	3	3	3	5	5	5	7	7	7	7	9	9	6	6	7	7	5	4	4	3	3	3	3	1

Quick start:

Tryk på "QUICKSTART" tasten og computer tæller ned fra 3 og går i gang. Trappen begynder herefter at køre på laveste belastning. Indstil nu den ønskede hastighed ved at vippe den store LEVEL tast nederst på computeren op eller ned.

Bemærk: Ved at holde LEVEL tasten kontinuerligt i den ønskede retning, aktiveres quickindstillingen. Når det ønskede mål er nået, slippes tasten, og der kan evt. finjusteres med vippefunktionen.

Goal sektion:

I denne sektion kan vælges et ønsket mål for træningen. Vælg mellem tid, distance eller kalorier.

Indstil nu det ønskede mål ved at vippe den store LEVEL tast nederst på computeren op eller ned.

Tryk herefter på "QUICKSTART" og computer tæller ned fra 3, og trappen begynder at køre.

Program sektion:

I denne sektion kan vælges mellem Fatburn, Interval, eller Bjergtræning. Indstil nu den ønskede træningstid ved at vippe den store LEVEL tast nederst på computeren op eller ned. Se programforløb i skemaet nederst på siden.

Visning i displayet.

Floor / Mets:

Her vises antal etager og iltoptagelse.

Time / Calories:

Her vises tid og kalorier.

Level / Steps/min:

Her vises level og antal skridt pr. minut.

Floors/min / Heartrate:

Her vises antal etager pr. minut og puls.

Det store centrale display:

Her vises programforløb.