

BRUGERVEJLEDNING TIL ERGO-FORM ELLIPSETRÆNER MODEL EEC-1950

Computer



Program oversigt

1. Manuelt program
- 2-10. Faste programmer
11. Pulsstyret 60%
12. Pulsstyret 85%

Programbeskrivelse

1. Manuelt program:

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

2. - 10. Faste programmer:

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

11. Fedtforbrænding 60 %:

Hvis der skal køres med en puls der er optimal for fedtforbrænding, skal dette program vælges. Computeren ændrer selv på belastningen, så pulsen ligger på omkring 60 % af maxpuls.

12. Konditionstræning 85 %:

Som det feoregående program, men trækker pulsen op på 85% af maxpuls. Er optimal til konditionstræning.

220 - Alder = Brugers Maxpuls

Funktioner i displayet

Time	Tid
Speed	Hastighed
Rpm.	Pedalomdrejninger
Distance	Distance
Calories	Kalorie
Watt	Watt

Ved tryk på Mode knappen skiftes der imellem de forskellige visninger i displayet, da nogle af visningerne kan vise 2 forskellige ting.

Fremgangsmåde

1. Manuelt program:

Først vælges program 1 med + / - tasterne og bekræftes efterfølgende med Enter tasten. Herefter indtastes Tid med + / - tasterne og bekræftes igen med Enter. Tryk efterfølgende Start og programmet starter. Bruger kan hele tiden under træningsforløbet justere belastningen med + / - tasterne.

2 - 10. Faste programmer:

Først vælges program 1 - 10 med + / - tasterne og bekræftes efterfølgende med Enter tasten. Herefter indtastes Tid med + / - tasterne og bekræftes igen med Enter. Tryk efterfølgende Start og programmet starter.

11. Fedtforbrænding 60%:

Først vælges program 11 med + / - tasterne og bekræftes efterfølgende med Enter tasten. Indtast Tid og Alder med + / - tasterne og bekræft hver gang med Enter. Tryk på Start og programmet starter. Bruger skal holde på sølvmarkeringerne for at computeren kan måle pulsen. Computeren ændrer selv belastningen så brugers puls ligger omkring 60% af maxpuls.

12. Konditionstræning 85%:

Først vælges program 12 med + / - tasterne og bekræftes efterfølgende med Enter tasten. Indtast Tid og Alder med + / - tasterne og bekræft hver gang med Enter. Tryk på Start og programmet starter. Bruger skal holde på sølvmarkeringerne for at computeren kan måle pulsen. Computeren ændrer selv belastningen så brugers puls ligger omkring 85% af maxpuls.

Tasternes funktioner

Disse taster bruges til følgende indstillinger:

+ / -

- Valg af program.
- Indstilling af kørertid.
- Indtilling af din alder.
- Ændring af belastning.

ENTER

Denne tast bruges til at bekræfte følgende indstillinger:

- Program
- Tid
- Alder

START
PAUSE
RESET

Denne tast bruges til følgende:

- Start og stop af programmerne.
- Pause i et program, når det er startet. Programmet genoptages ved endnu et tryk.
- Nulstilling af alle funktioner (skal holdes nede i 2 sekunder).

MODE

Denne tast skifter mellem følgende funktioner i displayet:

- "Speed/Rpm" (hastighed / pedalomdrejninger pr. min.)