

BRUGERVEJLEDNING TIL PROTEUS CROSSTRAINER MODEL F10



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

Program oversigt

Manuelt program
Faste programmer
Pulsstyrede programmer
User programmer
Watt program

Programbeskrivelse

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.

Pulsstyrede programmer:

Her vælges mellem 55%, 75% og 85% af maks-puls. 60% er optimal for fedtforbrænding og 85% er optimal for konditionstræning.

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)

Target H. R.

Pulsstyrret program, hvor man selv indtaster den ønskede maxpuls.

User programmer:

Her er mulighed for selv at lave 4 programmer, som huskes indtil der programmeres nyt.

C-power:

Wattprogram som typisk bruges til genoptræning.

Brug telefon eller tablet:

Computeren er med indbygget bluetooth modtager, der giver mulighed for at bruge telefon eller tablet som "computer". Download med nedenstående QR koder App, til enten Android eller IOS.



Home Fit



Home Fit

Fremgangsmåde

Generel info:

Først vælges det ønskede program eller den ønskede programgruppe med "UP / DOWN" tasterne. Bekræft valget med "ENTER"

Manuelt og faste programmer:

Efter valg af program kan nu indtastes vægt, tid, distance, eller kalorier med "UP / DOWN" tasterne. Alle valg bekræftes med "ENTER". Tryk nu på "START" og programmet starter. Efter programstart kan level ændres for programmet med "UP / DOWN" tasterne.

Pulsstyrede programmer (HRC):

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

Target Heart Rate:

Efter indtastning af vægt, alder og tid skal der indtastes hvilken puls man ønsker at opnå. Bekræft hvert valg med "ENTER" og tryk "START".

User programmer:

Efter programvalg indtastes vægt og tid. Bekræft hvert valg med "ENTER" Hold herefter "ENTER" tasten nede i ca. 1 sekund, hvorefter computeren bipper 2 gange og den første søjle blinker. Med "UP / DOWN" taster sættes den ønskede belastning i søjlen. Bekræft valget med "ENTER" og anden søjle blinker nu. Gentag forløbet ved alle søjler, og det personlige program er nu færdigt. Tryk på "START" og programmet starter.

C-power:

Indtast vægt, tid og det antal watt man ønsker at yde. Bekræft hvert valg med "ENTER" og tryk "START". Computer styrer nu belastningen ift. pedalomdrejninger, så bruger hele tiden yder det valgte antal watt.

Visning i displayet

Distance, level, tid, hastighed, pedalomdrejninger pr. minut, watt, puls, kalorier, mets.

(Mets er et mål for intensiteten. Fx 3 METS betyder at du har øget dit hvilestofskifte gange 3)

Tasternes funktioner

Reset:

Bruges til at nulstille computeren.

Enter:

Bruges til at bekræfte indtastninger.

Up / Down:

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

Start / Stop:

Bruges til at starte / stoppe et program.

Recovery:

Her startes konditionstesten. Hænderne holdes på de blanke pulsmålere. Testen tager 1 minut og resultatet kommer op på displayet. F6.0 er dårligst og F1.0 er bedst.