

# BRUGERVEJLEDNING TIL PROTEUS CROSSTRAINER MODEL F5



## 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 90% af maks-puls. 55% er optimal for fedtforbrænding og 90% 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.

### Watt program:

Wattprogram som typisk bruges til genoptræning.

### Bodyfat:

Program til måling af BMI, Fedt% og kropstype.

## 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 formindske / 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.

## Fremgangsmåde

### Generel info:

Når computer tænder op vælges med "UP" og "DOWN" mellem user 1 og 4. Bekræft valget med "ENTER". Indtast nu køn, alder, højde og vægt, og bekræft hvert valg med "ENTER". Computeren husker herefter de personlige data til senere brug. Efter endt indtastning vises hovedmenuen og der kan vælges det ønskede program.

Efter endt program trykkes én gang på "RESEET" og computer viser igen hovedmenu.

### Manuelt program:

Efter valg af program kan nu indtastes level, tid, distance, kalorier eller puls 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.

### Faste programmer:

Vælg det ønskede program og bekræft med "ENTER". Indtast herefter level og tid og bekræft igen med "ENTER". Tryk nu på "START" og programmet starter.

### Pulsstyrede programmer (HRC):

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

### Target Heart Rate (TA):

Her indtastes den ønskede slutpuls og tid. Bekræft valget med "ENTER" og tryk "START".

### User programmer:

Hvis der er indtastet flere users i computeren, vælges mellem user 1-4 og bekræft med "ENTER". Herefter blinker den første søjle og 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.

### Watt:

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

### Bodyfat:

Vælg mellem user 1-4 og hold hænder på pulsmålerne. Efter endt måling vises på skift BMI, Fedt% og kropstype.

## Visning i displayet

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