

# BRUGERVEJLEDNING TIL PROTEUS AIRBIKE MODEL IA7



De medfølgende genopladelige batterier (model 18650 - 3.7V) isættes i computeren. Ønskes oplader, kan denne erhverves hos BM Fitness.

## **Tasternes funktioner**

### **Start/resume:**

Starter timer og genstarter efter pause.

### **Stop/reset:**

Et tryk stopper program. to tryk nulstiller computer.

### **Up/down piletaster:**

Bruges til at formindske / forøge indtastninger.

### **Enter:**

Bruges til at bekræfte indtastninger.

### **Target CAL/kj:**

Ved ét tryk vælges kalorie program, ved to tryk vælges kilojoule program

### **Target ML/KM:**

Ved ét tryk vælges kilometer program, ved to tryk vælges miles program.

### **Target time:**

Her vælges tids program.

### **Select CAL/ML/KJ/KM:**

Her vises skiftevis mellem kalorier, miles, kilojoule og kilometer.

### **HR Zone:**

Tryk før træningstart for at starte pulskalkulation.

### **Interval 10/20 - 20/10 - 30/90:**

Her vælges det ønskede forudprogramerede interval program.

### **Interval custom:**

Her laves interval program efter eget ønske.

### **Buzzer:**

Her indstilles den ønskede volume for buzzer.

### **Visning i displayet.**

Tid, hastighed, pedalomdrejninger pr. minut, kalorier, kilojoule, watt, puls.

### **Andre visninger i displayet:**

#### **Round:**

Dette display bruges kun til intervaltræning. Det første tal viser den aktuelle runde, og det andet tal viser det totale antal runder.

#### **Time/interval:**

Dette felt har to tilstande: standard og interval. I standard indstillingen vises brugt/resterende tid. Work og Rest mærkerne er kun aktiveret ved intervalprogrammer.

**Battery:** Her vises strømtilstand på batterier.

**Volume:** Her vises styrke på volumen

## **Generel info:**

Computer tænder op ved at trykke på en tast eller når pedalomdrejninger registreres.

## **Quickstart:**

Tryk "START" og begynd at træde i pedalerne. I displayet vises tid, kalorier, kilojoule, km eller miles.

## **Interval 10/20:**

Dette er træningsrunder á 10 sekunders høj intensitet og 20 sekunders lav intensitet. Programmet er forudprogrameret til 8 runder, men med piltaster kan indstilles det ønskede antal runder. Tryk nu "START"

## **Interval 20/10:**

Dette er træningsrunder á 20 sekunders høj intensitet og 10 sekunders lav intensitet. Programmet er forudprogrameret til 8 runder, men med piltaster kan indstilles det ønskede antal runder. Tryk nu "START"

## **Interval 30/90:**

Dette er træningsrunder á 30 sekunders høj intensitet og 90 sekunders lav intensitet. Programmet er forudprogrameret til 8 runder, men med piltaster kan indstilles det ønskede antal runder. Tryk nu "START"

## **Custom interval:**

Efter valg af programmet, indtastes med piletaster, først det ønskede antal sekunder med høj intensitet. Bekræft med "ENTER" Nu indtastes det ønskede antal sekunder med lav intensitet. Bekræft med "ENTER". Indtast nu det ønskede antal runder og bekræft med "ENTER" Tryk herefter "START"

## **Target TIME program (tid):**

Efter valg af program, indtastes med piletaster den ønskede tid for træningen. Tryk herefter på "START"

## **Target CALORIE program (kalorier):**

Tryk én gang på CAL/kj tasten for at vælge programmet. Herefter indtastes med piletaster det antal kalorier man ønsker at forbrænde. Tryk herefter "START"

## **Target kj program (kilojoule):**

Tryk to gang på CAL/kj tasten for at vælge programmet. Herefter indtastes med piletaster det antal kilojoule man ønsker at forbrænde. Tryk herefter "START"

## **Target KM program (kilometer):**

Tryk én gang på ML/KM tasten for at vælge programmet. Herefter indtastes med piletaster det antal km man ønsker at køre. Tryk herefter "START"

## **Target ML program (miles):**

Tryk to gang på ML/KM tasten for at vælge programmet. Herefter indtastes med piletaster det antal miles man ønsker at køre. Tryk herefter "START"

## **Heart Rate zone (maks. puls):**

Denne funktion kan bruges med alle programmer. Efter valget af funktionen indtastes alder med piletaster.

**Fatburn = 65% af makspuls**

**Aerobic = 75% af makspuls**

**Anaerobic = 85% af makspuls**

**(220 - Alder = Bruger's Maxpuls)**