

BRUGERVEJLEDNING TIL PROTEUS LØBEBÅND MODEL JBM-5255

Computer



Fremgangsmåde

Først monteres sikkerhedslinen på computers front, hvorefter der med "MODE" tasten vælges et program.

Program oversigt

1. Manual
2. Program
3. User
4. H. R. C
5. Body Fat
6. Recovery
7. Warm up
8. Cool down

Program beskrivelse

1. Manual:

Manuelt program hvor bruger selv bestemmer og justerer tid, belastning, distance osv.

2. Program:

16 forskellige programmer med hver sit forløb. Forløbet vises for hvert program i søjledisplayet.

(Program 1-9 = hastighedsprogrammer)

(Program 10-14 = hældningsprogrammer)

(Program 15-16 = hastighed og hældningsprogrammer)

3. User:

Program hvor bruger har mulighed for at lave sit eget træningsprogram med belastning. Her er mulighed for op til 3 brugere at have deres eget personlige træningsprogram.

4. Body Fat:

Program der udregner Brugerens fedt procent og BMI.

5. H. R. C:

Pulsstyrrede programmer hvor computeren selv justerer belastningen, så brugerens puls ligger på enten 65%, 75% eller 85% af max-puls. (Maxpuls = 220-brugerens alder). Puls måles ved at holde hænderne på de blanke flader eller via pulsbælte.

6. Recovery:

Program der måler hvor hurtigt brugerens puls stabiliserer sig. Computeren bedømmer her ud fra ens konditionsniveau ud fra 6 forskellige niveauer.

6. Warm up:

Opvarmningsprogram som varer 5 minutter.

8. Cool Down:

Afslutningsprogram som varer 5 minutter.

Fremgangsmåde

1. Manual:

Tryk på "MODE" til Manual vises foroven i displayet og bekræft med Enter. Indtast herefter Tid, Distance, Kalorier, Puls og Hastighed (level) ved hjælp af "SPEED" tasterne og afslut hver gang med "ENTER". Tryk på "START" og programmet starter.

2. Program:

Tryk på "MODE" til 1 vises i displayet. Tryk herefter på "SPEED" tasterne for at bladre i programmerne fra P1-P16 og bekræft med "ENTER". Indtast herefter Tid, Distance, Kalorier, Puls og Hastighed (level) / Hældning ved hjælp af "SPEED" tasterne og afslut hver gang med "ENTER". Tryk herefter på "START" og programmet starter.

3. User:

Tryk på "MODE" til U1 vises foroven i displayet og bekræft med "Enter". Vælg imellem de 3 brugere med "SPEED" tasterne og bekræft med "ENTER". Brug igen "SPEED" tasterne til at vælge Tid, Distance, Kalorier og Puls og bekræft med "ENTER". Indtast nu Hastighed til hver enkelte søjle og bekræft hver gang med "ENTER". Når søjledisplayet er udfyldt tryk "START" og programmet starter.

5. H. R. C:

Tryk på "MODE" indtil H. R. C. vises i displayet. Tryk herefter på "SPEED" tasterne for at vælge i mellem 65%, 75%, 85% af max-puls og bekræft med "ENTER". Vælg herefter Alder, Tid, Distance, Kalorier ved hjælp af "SPEED" tasterne og afslut hver gang med "ENTER". Tryk herefter på "START" og programmet starter.

4. Body Fat:

Tryk "MODE" indtil Fat er vist i displayet og bekræft med "ENTER". Brug "SPEED" tasterne til at vælge imellem køn (0=kvinde, 1=mand), alder, højde, og vægt og bekræft hver gang med "ENTER". Tryk "START" og hold på de blanke overflader med begge hænder. Efter nogle sekunder vil computeren vise resultatet på displayet.

BMR vises i "calorie vinduet", BMI vises i "speed vinduet", BODY FAT TYPE vises i "puls vinduet", BODY FAT RATIO vises i "time vinduet" Der kan nu trykkes på "ENTER" for at gå til det foreslåede program. Herefter trykkes "START" og programmet starter.

5. Recovery:

Stå af løbebåndet inden tryk på "RECOVERY". Tryk på "RECOVERY" og hold med begge hænder på håndpulsen. Løbebåndet måler nu hvor hurtigt pulsen stabiliserer sig (hvor god ens kondition er) Testen tager ca. 1 minut og resultatet kommer op på displayet. F6.0 er dårligst og F1.0 er bedst.

6. Warm Up:

Tryk på "Warm Up" og programmet starter i 5 minutter hvor bruger selv vælger belastningen.

8. Cool Down:

Tryk på "Cool Down" og programmet starter i 5 minutter hvor bruger

Tasternes funktioner

RESET:

Bruges til at bekræfte programvalg samt indstillinger. Holdes tasten nede i 3 sekunder nulstilles computeren.

SPEED taster:

Med piletasterne justeres hastigheden mellem 1 og 16 km/t. Bruges også til indstilling af tid, distance, kalorier og puls ved de forskellige programmer.

INCLINE TASTER:

Med piletasterne justeres hældningen på løbebåndet mellem 1 og 15%

MODE:

Tast til valg af program (dog ikke "warm up" og "cool down")

START/STOP:

Bruges til at starte / stoppe program.

INCLINE QUICKTAST:

Tryk på den ønskede forudbestemte hældningsprocent. Der kan vælges mellem 2, 4, 6, 8, 10, 12 %

SPEED QUICKTAST:

Tryk på den ønskede forudbestemte hastighed. Der kan vælges mellem 1, 4, 7, 10, 13, 16 km/t