

BRUGERVEJLEDNING TIL PROTEUS MOTIONS CYKEL MODEL PEC-1915



Computer tænder op når der trykkes på en tast, eller der køres en omgang med pedalerne.

Quickstart.

Når der trædes i pedalerne, begynder computer automatisk at registrere din træning.

Justering af belastning.

Belastningen justeres på drejeknappen under styret. (1-8) Drej aldrig hårdt på knappen.

Tasternes funktioner.

Up/Down:

Bruges til at øge eller mindske værdi af indtastning.

Mode:

Bruges til at skifte mellem de forskellige visninger. Holdes tasten nede i 3 sekunder nulstilles computeren.

Computerens funktioner.

Indtaste træningsmål.

Tryk på "MODE" indtil det ønskede træningsmål (tid, distance, kalorier eller puls) vises i displayet. Der kan med "Up / Down" nu indtastes det ønskede træningsmål. Efter indtasting begynder computeren automatisk at registrere din træning, og bipper når det ønskede mål er nået.

Visninger i displayet.

Speed: Viser den aktuelle hastighed.

Dist: Viser distance i km.

Time: Viser tid i min. og sek.

Odo: Viser den totale distance i km. siden sidste batteriskift.

Cal: Viser kalorieforbrug.

Pulse: Hold begge hænder på de blanke flader på styret, og puls vises efter kort tid i displayet.

Scan: Når "Scan" er aktiveret, skiftes automatisk mellem ovenstående visninger hvert 6 sekund. Ønskes den samme visning hele tiden, trykkes på "Mode" så "Scan" funktionen fjernes, og indtil den ønskede visning.

Lidt om pulstræning.

Hvad enten der med træningen ønskes væggtab eller konditionstræning, er det vigtigt at pulsen ligger korrekt i forhold til brugers alder.

Det hele går ud fra maxpulsen, som er følgende:

220 minus brugers alder = brugers maxpuls

Ved fedtforbrænding skal pulsen ligge på omkring **60 %** af maxpulsen i 20 - 40 minutter.

Ved konditionstræning skal pulsen ligge på omkring **85 %** af maxpulsen i 15 - 30 minutter.