

BRUGERVEJLEDNING TIL PROTEUS STEPPER MODEL PMS-3588

Computer



Fremgangsmåde

Computeren tænder automatisk, når der trykkes på en af tasterne, eller trædes i pedalerne. Først vælges et af programmerne med "PIL OP" / "PIL NED" eller ved tryk direkte på "PROGRAMTASTERENE". Programvalg vises med rødt lys ved det valgte program.

MANUEL:	Manuelt program
PROGRAM 2-13:	Faste programmer
USER:	Egne programmer
HRC:	Pulsstyrede programmer
BODY FAT:	Fedtprocentmåler (se mere under programbeskrivelse).

Programmerne kan nu startes med "START/STOP" tasten, hvis der ikke ønskes indstilling af Level, Tid, Distance, Calorie og Puls. Ønskes ovenstående indstillinger inden programstart gøres følgende:

1-13 Manuelt og Faste programmer:

Bekræft programvalg med "ENTER" tasten. Talruden "Level" blinker nu, og der kan med "PIL" tasterne vælges sværhedsgrad. Bekræft med "ENTER" og talruden "Time" blinker nu og en ønsket træningstid kan med "PIL" tasterne indstilles. Samme fremgangsmåde kan nu følges med Distance, Calorie og Puls. Ved de funktioner, hvor der ikke ønskes indstilling af et mål, trykkes blot "ENTER"

14 User programmer (4 stk.):

Når et program skal indtastes vælges med "USER" tasten USER1,-2,-3,-4. Tryk derefter "ENTER" tasten gentagne gange indtil den første søjle i det store display blinker. Vælg med "PIL" tasterne den ønskede modstand i første søjle og bekræft med "ENTER". Gentag nu dette for hver af de 30 søjler. Det indtastede gemmes indtil der indtastes noget nyt. Userprogrammerne er nu sidestillet med de faste programmer og benyttes på samme måde. Level funktionen kan dog ikke benyttes på User programmerne.

15 Pulsstyrede Programmer (HCR):

Vælg den ønskede puls % med "HRC" tasten 65% / 75% / 85% / T.H.R. og bekræft med "ENTER". Talruden "Time" blinker nu og en ønsket træningstid kan med "PIL" tasterne indstilles. Bekræft med "ENTER".

Samme fremgangsmåde kan nu følges med Distance, Calorie, Alder og puls.

Ved de funktioner, hvor der ikke ønskes indstilling af et mål, trykkes blot "ENTER"

Body Fat:

Vælg Body Fat og bekræft med ENTER. Brug piletasterne til at vælge imellem 5 brugere, køn, højde, vægt og alder og bekræft hver gang med ENTER. Tryk START og hold på de blanke overflader med begge hænder. Efter nogle sekunder vil computeren vise RESULT på den store skærm. Brug piletasterne til at cirkulere i resultaterne.

1. Manuelt program: I dette program skal bruger selv med "PIL OP/NED" tasterne justerer belastningen.

2.-13. Faste programmer: Forskellige programmer med hvert sit forløb. Forløbet vises for hvert program i søjledisplayet. Der kan manuelt efter programstart med "PIL OP/NED" justeres på belastning i hver søjle.

14. Egne programmer: Her har 4 brugere mulighed for selv at opbygge et personligt program. Disse gemmes automatisk indtil et nyt indtastes .

15. Pulsstyrede programmer (HCR): Her kan der indtastes en ønsket puls og computeren justerer selv belastningen, så pulsen ligger omkring det indtastede.

Body Fat programmet:

Program der udregner brugens fedtprocent og BMI.

SCAN

Tast til skift mellem, hvilken af 2 funktioner der skal vises i de 5 talruder. Ved endnu et tryk tænder rødt lys ved "SCAN" og der skiftes automatisk mellem funktionerne.

START / STOP

Tast til start og stop af samtlige programmer.

PIL OP / NED

Disse taster bruges inden programstart til indstilling af samtlige funktioner i programmerne. Efter programstart bruges de til manuel justering af belastning.

MODE

Vælg om du i den store rude vil se programforløb / flyvende prikker / faldende prikker eller sort skærm.

ENTER

Bekræft programvalg samt alle indstillinger.

RESET

Bruges til at slette de oplysninger computeren viser indtil videre som feks tid, gennemsnitsfart. Holdes den nede i 3 sekunder nulstilles computeren helt.

PULSE RECOVERY

Tast til måling af hvor hurtigt ens puls stabilisere sig og computeren bedømmer her ud fra ens konditionsniveau ud fra 6 forskellige niveauer.

CONSTANT POWER

Program hvor brugeren kan vælge en konstant belastning i Watt. Programmet øger/letter modstanden så man hele tiden når det ønskede antal Watt.