

BRUGERVEJLEDNING TIL PROTEUS LØBEBÅND MODEL Vantage T10

Computer



Fremgangsmåde

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

Program oversigt

P-0	Manual
P1-P5	Faste programmer
U1-U3	User programmer
H1-H2	Pulsstyrede programmer

Program beskrivelse

P-0 Manual:

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

P1-P5 Program:

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

Ved brug af program P1-P5 starter løbebåndet automatisk med opvarmningsprogram på 3 minutter. Dette kan springes over ved at trykke på "MODE" tasten.

U1-U3 User:

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

H1-H2:

Pulsstyret program hvor computeren selv justere belastningen så brugers puls ligger på enten 60%, 85% af makspuls (Makspuls = 220 - alder)

Fremgangsmåde

Quick start:

Tryk på "MODE" for at vælge et program. Tryk "START" for at begynde programmet.

P-0 Manual:

Tryk på "MODE" til P-0 vises i programvinduet nederst til venstre i displayet, og bekræft med "Enter". Herefter kan indtastes den ønskede Tid, Distance, Kalorier, Puls og Hastighed ved hjælp af "SPEED" tasterne. Bekræft hver indtastning med "Enter". Tryk på Start knappen og programmet starter.

P1-P5:

Tryk på "MODE" til det ønskede program vises i programvinduet nederst til venstre i displayet. Tryk nu på "SELECT" tasten for at vælge om man ønsker programmet som et hastighedsprogram, hælningsprogram eller hastigheds/hælningsprogram. Bekræft valg med "ENTER". Er programmet valgt som hastighedsprogram indtastes med "SPEED" tasterne nu maks. hastighed for programmet. Indtast herefter Tid, Distance, Kalorier og Puls ved hjælp af "SPEED" tasterne og bekræft hver gang med "Enter". Tryk herefter på "Start" knappen og programmet starter. Der kan ændres på Incline og Speed i programforløbet. Med "SELECT" tasten kan der vælges om man i søjledisplayet ønsker at se Speed forløb, Incline forløb eller Loop. Hver omgang i Loop svarer til 0,4 km.

U1-U3 User:

Tryk på "MODE" til det ønskede Userprogram vises i displayet. Tryk nu på "SELECT" tasten for at vælge om man ønsker programmet som et hastighedsprogram, hælningsprogram eller hastigheds/hælningsprogram. Bekræft valget med "Enter". Brug igen "SPEED" tasterne til at vælge Tid, Distance, Kalorier og Puls og bekræft med "Enter". Den første søjle blinker, og med "SPEED" tasterne vælges nu det ønskede antal km/t for denne søjle. På samme måde indtastes med "INCLINE" tasterne den ønskede hælningsprocent for søjlen. Når søjlen er som man ønsker, bekræftes med "Enter", og den næste søjle blinker. Brug samme fremgangsmåde til alle søjler. Når søjledisplayet er udfyldt, tryk "START" og programmet starter.

H1-H2:

Tryk på "MODE" tasten for at vælge mellem 60% og 85% som vises i displayet. Bekræft valget med "ENTER". Indtast med "SPEED" tasterne herefter Alder og bekræft med "ENTER". Nu vises den foreslåede puls i displayet. Ønsker man at ændre dette kan det gøres med "SPEED" tasterne. Bekræft med "ENTER". Indtast herefter Tid, Distance, Kalorier ved hjælp af "SPEED" tasterne og bekræft hver gang med "ENTER". Tryk herefter på Start knappen og programmet starter.

Tasternes funktioner

SELECT:

Bruges til at vælge programmer og valg af hvilke informationer der skal vises i displayet under et program.

INCLINE +/-:

Til indstilling af hælningsprocent i et kørende program, samt indstilling af værdier i programmer inden start af programmet.

ENTER:

Bruges til at bekræfte valg og indtastninger.

MODE:

Bruges til at vælge programmer.

START/STOP:

Bruges til at starte og stoppe programmer.

SPEED +/-:

Til indstilling af hastighed i et kørende program, samt indstilling af værdier i programmer inden start af programmet.

PULSHÅNDTAG:

Hold hænder på begge pulshåndtag, og puls vises i displayet efter få sekunder. Pulshåndtag bruges også til, i venstre side at ændre hælning, og i højre side at ændre hastighed.