



QUICKGUIDE

KOM HURTIGT I GANG MED PROTEUS PROMASTER LØBEBÅND MODEL T12S

INDEN START: Monter den **røde sikkerhedslinje** i det gule felt. Inden løbebåndet kan startes op, eller der kan indstilles noget, skal sikkerhedsnøglen monteres. (Sidder den allerede monteret, skal den tages af i nogle sekunder, og derefter sættes på igen)

STARTE LØBEBÅNDET:

1. Tryk på "START/STOP" tasten og båndet starter op på laveste hastighed.
2. Indstil i den orange sektion, til højre for "START/STOP" tasten, den ønskede hastighed. Dette gøres enten med +/- tasterne eller quicktasterne 4-7-12 eller 16 km/t. Hastigheden vises nu i det øverste af de store søjledisplay, samt i det lille taldisplay helt til højre.
3. Indstil i den grønne sektion, til venstre for "START/STOP" tasten, den ønskede hældning. Dette gøres enten med +/- tasterne eller quicktasterne 4-7-11 eller 15%. Hældning vises nu i det nederste af de store søjledisplay, samt i det lille taldisplay helt til venstre.

STOPPE LØBEBÅNDET:

Er der kørt med hældning kan dette køres ned i nul inden programmet stoppes, så båndet er klar til næste bruger. (Ellers sker det automatisk når næste bruger starter et program)

1. Tryk på "START/STOP" tasten.
2. Computer bipper i 10 sekunder og står herefter med afslutningsskærmen.
3. Ønskes det at starte et nyt program med det samme, trykkes på en af de to "MODE" taster eller START/STOP tasten. Computer nulstilles og er herefter klar til nye indtastinger.

EFTER STOP: Fjern den **røde sikkerhedslinje** fra det gule felt og læg den i kopholderen. (Ved at fjerne sikkerhedsnøglen sikres, at løbebåndet bliver nulstillet og klar til næste bruger)

Hvad kan der ses i displayet:

Det øverste store display: Hastighed.
Det nederste store display: Hældning.

De 3 små taldisplay: Hældning / tid / Hastighed eller Kalorier / Puls / Distance
Tryk på "SCAN" tasten for at skifte mellem visning.

Ønskes mere dybdegående computerkendskab, henvises til den komplette danske vejledning som også er opsat i centret.