

BRUGERVEJLEDNING TIL PROTEUS PROMASTER LØBEBÅND MODEL T12S



Efter 5 minutter uden brug går løbebåndet i dvale. Træk sikkerhedslinen ud af holderen, indsæt den igen, og båndet er nu klar til brug. Efter endt program bipper computer i 10 sekunder og er herefter klar til nye indtastninger.

Program oversigt

	Manuelt program.
S-1-5	Hastighedsprogrammer.
I-1-5	Hældningsprogrammer.
User	Egne programmer.
HRC-60 %	Pulsstyret program.
HRC-85 %	Pulsstyret program.

Programbeskrivelse.

Manuelt program:

Programmet som løbebåndet altid starter op i efter nulstilling. Her indtaster bruger selv den ønskede hastighed og hældning.

Faste programmer:

Forskellige forudstillede hastighed og hældnings programmer med hver sit forløb. Forløbet vises for hvert program i søjledisplayet, hvor hastighed vises foroven og hældning vises forneden.

User programmer:

Her er mulighed for selv at lave 3 hastigheds programmer og 3 hældnings programmer, som huskes indtil der programmeres nyt.

Bemærk at alle hastighedsprogrammer kan blandes med alle hældningsprogrammer efter eget ønske. Se hvordan de enkelt programmer vælges under fremgangsmåde.

Pulsstyrede programmer:

Her vælges mellem 60% og 85% af makspuls. 60% er optimal for fedtforbrænding og 85% er optimal for konditionstræning.

220 - Alder = Brugers Maxpuls

(I alle pulsstyrede programmer skal computeren kunne registrere puls. Enten ved at man holder ved de markerede flader på sidehåndtag, eller man bruger et pulsbælte)

Visning i displayet.

Programforløb, kalorier, puls, distance, hældning, tid og hastighed.

Fremgangsmåde.

Manuelt program:

Valget af "S-M" og "I-M" bekræftes med "ENTER". Nu kan der med SPEED "+ / -" indtastes tid, hastighed, distance, kalorier, heart rate og hældning. Bekræft alle valg med "ENTER". Ønsker man ikke at indtaste noget, trykkes der "ENTER" for at gå videre til næste valg. Efter endt indtastning, trykkes på "START" og programmet starter.

Faste hastigheds programmer:

Tryk på "MODE" tasten i speed sektionen indtil det ønskede program vises og bekræft med "ENTER". Indstil nu level, tid, distance, kalorier, heart rate og hældning. Alle valg bekræftes med "ENTER" Tryk herefter start.

Faste hældnings programmer:

Tryk på "MODE" tasten i hældning sektionen indtil det ønskede program vises og bekræft med "ENTER". Indstil nu hastighed, tid, distance, kalorier, heart rate og level. Alle valg bekræftes med "ENTER" Tryk herefter start.

Egne hastigheds programmer:

Tryk på "MODE" tasten i speed sektionen indtil det ønskede U1-3 vises, og bekræft med "ENTER". Herefter blinker den første søjle i speed displayet. Nu indstilles med "SPEED + / -" eller "SPEED quick taster" den ønskede hastighed for søjlen. Bekræft valget med "ENTER" og søjle 2 blinker. Sådan fortsættes indtil alle søjler er indstillet. Herefter kan indtastes tid, distance, kalorier, heart rate og hældning. Alle valg bekræftes med "ENTER"

Egne hældnings programmer:

Tryk på "MODE" tasten i hældning sektionen indtil det ønskede U1-3 vises, og bekræft med "ENTER". Indtast nu hastighed, tid, distance, kalorier og heart rate. Herefter blinker den første søjle i incline displayet, og med "SPEED + / -" eller "INCLINE quick taster" indstilles den ønskede hældning for søjlen. Bekræft valget med "ENTER" og søjle 2 blinker. Sådan fortsættes indtil alle søjler er indstillet.

Pulsstyrede programmer:

Tryk på "MODE" tasten i hældning sektionen indtil det ønskede program vises og bekræft med "ENTER" Indtast alder, tid, distance og kalorier. Tryk herefter på "START"

Tasternes funktioner.

MODE:

Bruges til at vælge mellem programmer.

Quicktaster:

Til hurtig valg af hastighed og hældning.

Enter:

Bruges til at bekræfte alle indtastninger.

Scan:

Bruges til skiftevis visning hver i de 3 nederste displays.

1. Hældning - Tid - Hastighed / 2. Kalorier - puls - Distance

Start / Stop:

Bruges til at starte / stoppe et program. Holdes den inde i 2 sekunder nulstilles computer.

+ / -:

Til brug for indstillinger af både hastighed og hældning.