

BRUGERVEJLEDNING TIL PROTEUS ROMASKINE MODEL W5



Computeren tænder automatisk, når der trykkes på en af tasterne, eller trækkes i rohåndtaget.

Programbeskrivelse

1. Manual:

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

2. Program:

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

3. Race :

Program hvor man kan lave et race mod computeren. Bruger indtaster selv antal meter og sværhedsgrad etc.

4. H.R.C.:

Pulsstyret program hvor computeren selv justere belastningen så brugers puls ligger på 55%, 75% eller 85% af maks. puls. 55% er optimal for fedtforbrænding og 85% er optimal for konditionstræning. Pulsbælte er påkrævet før programmet kan anvendes.

220 - Alder = Brugers maxpuls.

5. Watt:

Program hvor der indtastes set antal watt man ønsker at yde. Computer justerer automatisk belastningen til ift. åretag.

6. User:

Program hvor bruger har mulighed for at lave sit eget træningsprogram med belastning. Her er mulighed for op til 5 brugere at have deres eget personlige træningsprogram.

Visning i displayet

Distance, level, tid, hastighed, åretag pr. minut, watt, gennemsnitlig watt, puls, kalorier.

Fremgangsmåde

Generel info:

Med "UP / DOWN" taster vælges i hovedmenu mellem nedenstående program muligheder. Bekræft valget med "ENTER"

Efter endt program går computer tilbage til hovedmenu efter 10 sekunder.

Manuelt program:

Efter valg af program kan nu indtastes tid, åretag, kalorier, meter og level med "UP / DOWN" tasterne. Alle valg bekræftes med "ENTER". Tryk nu på "START" og programmet starter. Efter programstart kan level ændres for programmet med "UP / DOWN" tasterne.

Faste programmer:

Vælg det ønskede program og bekræft med "ENTER" Indtast herefter tid, åretag, kalorier, meter og level. Alle valg bekræftes med "ENTER". Tryk nu på "START" og programmet starter.

Race program:

Efter valg af program indtastes tid, meter og level. bekræft alle valg med "ENTER" Tryk "START" og programmet starter.

Pulsstyrede programmer (HRC):

Efter valg af program indtastes alder, samt hvilken % af makspuls man ønsker samt tid. Bekræft hvert valg med "ENTER" og tryk "START". Computer styrer nu belastningen ift. brugers puls.

Watt:

Valg af programmet bekræftes med "ENTER". Indtast nu det antal watt man ønsker at yde. Herefter indtastes tid, åretag, kalorier, meter og level. Bekræft hvert valg med "ENTER" og tryk "START". Computer styrer nu belastningen ift. åretag, så bruger hele tiden yder det valgte antal watt.

User programmer:

Først vælges mellem user 1-5 og bekræft valget ved at holde "ENTER" nede i 3 sekunder. Herefter blinker den første søjle og med "UP / DOWN" taster sættes den ønskede belastning i søjlen. Bekræft valget med "ENTER" og anden søjle blinker nu. Gentag forløbet ved alle søjler, og det personlige program er nu færdigt. Efter endt søjleopbygning holdes "ENTER" igen nede i 3 sekunder. Herefter kan indtastes tid, åretag, kalorier og meter. Disse valg bekræftes med enkelt tryk på "ENTER" Tryk nu på "START" og programmet starter.

Tasternes funktioner

Enter / Mode:

Bruges til at bekræfte valg. Holdes kanppen inde i 3 sekunder nulstilles computeren.

Up / Down:

Bruges til at vælge mellem de forskellige programmer, samt at formindske / forøge indtastninger.

Start / Stop:

Bruges til at starte / stoppe et program.