

# BRUGERVEJLEDNING TIL PROTEUS ROMASKINE MODEL W7

## Computer



Computeren tænder automatisk, når der trykkes på en af tasterne, eller trækkes i rohåndtaget. Der er påkrævet pulsbælte for at benytte sig af puls programmerne.

## Program beskrivelse

### 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. H.R.C.:

Pulsstyret program hvor computeren selv justere belastningen så brugers puls ligger på enten 55%, 75%, 85% eller manuelt indtastet procent af maxpuls. Bruger vælger selv det ønskede.

### 4. Race :

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

### 5. 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.

### 6. Recovery:

Program der måler hvor hurtigt brugerens puls stabilisere sig igen efter endt træning. Computeren bedømmer brugerens konditionsniveau og giver en karakter fra 1-6. Der skal bruges pulsbælte til denne funktion.

## Tasternes funktioner

**Recovery:** Her startes recovery funktion. (Hvor hurtigt pulsen stabliserer sig igen efter træning)

**Reset:** Bruges til at slette indtastninger

**Enter:** Bruges til at bekræfte alle indtastninger.

**Up/Down:** Bruges til at vælge mellem de forskellige programmer, samt at øge/mindske brugerens indtastninger.

**Start/stop:** Bruges til at starte / stoppe et program

## Fremgangsmåde

### 1. Manual:

Tryk på UP/DOWN til Manual vises nederst i displayet og bekræft med ENTER. Indtast herefter Tid, Åretag, Kalorier, Meter, Level UP/DOWN tasterne og afslut hver gang med ENTER. Tryk nu på START/STOP og programmet starter.

### 2. Program:

Tryk på UP / DOWN til Profile vises nederst i displayet og bekræft med ENTER. Brug UP/DOWN til at vælge mellem 12 programmer og afslut valget med ENTER. Indtast herefter Tid, Åretag, Kalorier, Meter og Level ved hjælp af UP/DOWN og afslut hver gang med ENTER. Tryk nu på START/STOP og programmet starter.

### 3. H.R.C.:

Dette program kan kun benyttes med pulsbælte. Tryk på UP/DOWN til H.C.R. vises nederst i displayet og bekræft med ENTER. Vælg herefter Alder og procentvis puls af brugerens maxpuls ved hjælp af UP/DOWN og afslut med ENTER. Indtast herefter Tid, Åretag, Kalorier og meter ved hjælp af UP/DOWN tasten og afslut hver gang med ENTER. Tryk herefter på START/STOP og programmet starter.

### 4. Race:

Tryk på UP/DOWN til Race vises nederst i displayet og bekræft med ENTER. Indtast tid pr. 500 meter, Meter og Level ved hjælp af UP/DOWN og bekræft hver gang med ENTER. Tryk på START/STOP og programmet går i gang. Der vil hele tiden på displayet være mulighed for at følge både brugerens og computerens "båd" så man kan se hvem der fører.

### 5. User:

Tryk på UP/DOWN til User vises nederst i displayet og bekræft med ENTER. Vælg imellem de 5 brugere med UP/DOWN og bekræft med Enter. Tryk på ENTER i 2 sekunder og den første søjle begynder at blinke. Med UP/DOWN taster vælges nu belastningen til hver enkelte søjle. Bekræft hver gang med ENTER. Når alle søjler er udfyldt, holdes ENTER igen nede i 2 sekunder. Nu indtastes Tid, Åretag, Kalorier og Meter med UP/DOWN taster, og bekræft hver gang med ENTER. Tryk herefter på START/STOP og programmet starter.

### 6. Watt:

Tryk på UP/DOWN til Watt vises nederst i displayet og bekræft med ENTER. Med UP/DOWN tasterne vælges nu det antal Watt man ønsker at yde, Tid, Åretag, Kalorier og Meter. Bekræft hver gang med ENTER.

### 7. Recovery:

Dette program kan kun benyttes med pulsbælte. Tryk på Reset / Recovery lige efter en træningsøvelse. Testen tager 1 minut og resultatet kommer op på displayet. F6.0 er dårligst og F1.0 er bedst.

Efter afslutning af programmer vises resultatet af din træning skiftevis i displayet som SUMMARY (totale træningsdata) og AVERAGE (gennemsnitlige træningsdata)