

BRUGERVEJLEDNING TIL PROTEUS LØBEBÅND MODEL PRO500



Programbeskrivelse.

Manuelt program 0:

Program hvor bruger selv justerer tid, hastighed og hældning.

Faste programmer 1-7:

Forudstillede programmer med hver deres forløb.

User U1 - U2:

Bruger kan her lave personligt program.

Pulsstyrede programmer - H.R.C H1 - H2:

Her vælges mellem 65% eller 85 % af maks-puls. 65% er optimal for fedtforbrænding og 85% er optimal for konditionstræning.

220 - Alder = Brugers Maxpuls

(I alle pulsstyrede programmer skal computeren kunne registrere puls, som måles ved at man holder ved de 2 blanke flader eller bruger pulsbælte)

Bodyfat BF:

Program til måling af BMR, BMI, kropstype og fedtprocent.

Tasternes funktioner.

Enter:

Bruges til at bekræfte indtastninger. Holdes den nede i 2 sekunder nulstilles løbebåndet.

Speed Up / Down:

Bruges til at ændre hastighed, vælge mellem de forskellige programmer, samt at formindske / forøge indtastninger. Hastighed kan også ændres på højre sidehåndtag.

Incline Up / Down:

Bruges til at ændre hældning, vælge mellem de forskellige programmer, samt at formindske / forøge indtastninger. Hældning kan også ændres på venstre sidehåndtag.

Start / Stop:

Bruges til at starte / stoppe et program.

Quick speed og incline taster.

Vælg mellem 1, 4, 7, 10, 13, 16 km/t for hurtig regulering af hastighed.

Vælg mellem level 2, 4, 6, 8, 10, 12 for hurtig regulering af hældning.

Fremgangsmåde.

Generel info:

Vælg mellem programmer med speed "UP / DOWN" taster. Alle valg og indtastninger bekræftes med "ENTER"

Manuelt og faste programmer 0-7:

Efter valg af program kan nu indtastes hastighed, tid og distance. Alle valg bekræftes med "ENTER". Tryk herefter på "START" og programmet starter.

User programmer U1-U2:

Programvalget bekræftes med "ENTER". Herefter blinker den første søjle, og med "UP / DOWN" taster indstilles nu den ønskede hastighed for søjlen. Bekræft med "ENTER". Herefter blinker den næste søjle som indstilles på samme måde. Gør dette ved alle søjler. Herefter indtastes "med UP / DOWN" tid og distance som også bekræftes med "ENTER" Tryk herefter på "START" og programmet starter.

Pulsstyrede programmer (HRC) H1-H2:

Vælg mellem 65% og 85% af maks puls, og bekræft valget med "ENTER". Herefter indtastes alder som også bekræftes med "ENTER". Tryk på "START", og computer regulere nu hastigheden, så brugers puls ligger i det ønskede område.

Bodyfat BF:

Efter valg af program indtastes køn, højde, vægt og alder. Bekræft alle valg med "ENTER". Tryk nu på "START" og hold hænderne på de 2 blanke flader, og efter nogle sekunder vises BMR, BMI, kropstype og fedtprocent.

Normal fedtprocent er for mænd mellem 12-25% og for kvinder mellem 20-30%

Info vedr. Bluetooth.

Når computer forbindes med en mobil enhed via bluetooth, går computer i off-mode. For at tænde computeren igen skal app deaktiveres og bluetooth slukkes.

Vejledning til App kan downloades på BM Fitness' hjemmeside under produktet.

Trådløst højttalersystem.

Læg telefon på det nubrede felt med musiksymbolet, og musik sendes trådløst til løbebåndets højttalere.

Visning i displayet.

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