

BRUGERVEJLEDNING TIL PROTEUS PRO INDOOR WATT BIKE



Tasternes funktioner

Enter/Reset:

Trykkes der én gang på RESET vil computeren søge efter Bluetooth og efterfølgende skabe App. forbindelse.

Holdes knappen nede i 5 sekunder, nulstilles computeren.

Pil up/down:

Bruges til indtastning af værdier. Efter start, kan der med tasten vælges mellem visning af speed / kalorier eller rpm / distance

Trykkes der på begge taster på samme tid slettes indtastning.

Hvis der ikke trykkes på taster i 1 minut, vil indtastningsmode automatisk afsluttes.

Indtast et mål for træningen:

Der kan indtastes en bestemt distance eller tid som træningen skal vare.

Hvis der ikke indtastes mål, tæller computer op fra nul indtil træningen sluttet.

Tryk 2 eller 3 gange på ENTER/RESET for at vælge mellem distance eller tid.

Med pile-taster vælges den ønskede værdi, hvorefter der kan trædes i pedalerne. Computeren begynder nu at tælle fra det indtastede og ned mod nul.

Når målet er nået beeper computeren 3 gange.

Visning i displayet:

Tid, distance, level, hastighed, pedalomdrejninger pr. minut, watt, puls, kalorier.

Ændre fra miles til km:

Med spidsen af en metalclips trykkes på k/m på bagsiden af computer for at ændre enhed.

Indtastning af alder:

Tryk 3 gange på ENTER/RESET. Alder vil nu blinke i displayet, og kan indtastes med UP og DOWN taster.

Puls alarm:

Efter indtastning af alder beregner computer brugers maxpuls. Hvis der trænes med pulsbælte vil computer vejlede herefter med blink under træning.

Ingen blink:

Træningsintensiteten er lav-normal ift. maxpuls.

2 blink pr. sekund:

Træningsintensiteten er tæt på høj ift. maxpuls

4 blink pr. sekund:

Træningsintensiteten er høj ift maxpuls.

Visning af Wattydelse i farver:

Watt vises udover i displayet, også i 5 forskellige farver i toppen af computeren. Herunder watt interval.

Grøn: 1-100

Cyan: 101-200

Blå: 201-275

Lilla: 276-350

Rød: 351-

Watt ydelse regnes ud fra, hvilket level der køres på, samt pedalomdrejninger pr. minut.

Kalibrering:

VIGTIGT: Computer er kalibreret fra fabrikken. Nedenstående vejledning skal KUN bruges ved behov for genkalibrering.

1.

Drej modstandsregulator mod uret til laveste belastning. (til den ikke kan drejes yderligere)

2.

Med spidsen af en metalclips trykkes på k/m på bagsiden af computer, og hold den inde, samtidig med at der trykkes på en af tasterne på forsiden.

3.

Tryk og hold UP tasten nede, og tryk samtidig på ENTER/RESET i 5 sekunder. Displayet vil vise LEVEL 1.

4.

Drej modstandsregulator 1/2 omgang med uret og tryk herefter på ENTER/RESET for at gemme denne belastning som level 1.

5.

Drej nu modstandsregulator 1/4 mere med uret, og tryk herefter på ENTER/RESET for at gemme denne belastning som næste level.

6.

Gentag step 5 indtil alle 32 level er gemt i computer.

Efter endt kalibrering vender computer tilbage til stand-by tilstand.



Vortec App.:

Efter download af "Vortec" til telefon eller tablet, kan der via Bluetooth forbindes til cykelcomputer.

Efter download opretter man sig som bruger i Vortec App. Følg her vejledningen i Vortec.

Forbind cykel og App.:

Luk alle tredjepartsapps, der kan oprette forbindelse til din telefon/tablet når du skal bruge Vortec.

1. Stop med at træde pedaler rundt, og vent til der ikke længere er aktivitet i cykelcomputer.
2. Åben Vortec App og log ind på din konto.
3. Tryk én gang på ENTER/RESET. Cykel vil skrive BT i display, og søge efter telefon/tablet.
4. Tryk på Scan (IOS) eller søgetegn (Android).
5. Efter søgning vil cykel vises på skærmen.
6. Tryk OK for at bekræfte.

Husk at Bluetooth på enhed skal være tændt.

Muligheder i Vortec App.:

1. Youtube:

Her er et udvalg af spinninglektioner på flere niveauer. En del er også med instruktør.

2. Street:

Her er bredt udvalg cykelture, optaget forskellige steder i verden.

3. Bikemeter:

Her får man et godt overblik over sin præstation under træning.



Zwift App.:

Efter download af "Zwift" til telefon eller tablet, kan der via Bluetooth forbindes til cykelcomputer.

Efter download opretter man sig som bruger i Zwift App. Følg her vejledningen i Zwift.

Forbind cykel og App.:

Luk alle tredjepartsapps, der kan oprette forbindelse til din telefon/tablet når du skal bruge Zwift.

1. Stop med at træde pedaler rundt, og vent til der ikke længere er aktivitet i cykelcomputer.
2. Åben Zwift App og log ind på din konto.
3. Tryk én gang på ENTER/RESET. Cykel vil skrive BT i display, og søge efter telefon/tablet.
4. Vælg søg under power source.
5. Efter søgning vil Power Source og Cadance lyse med blå farve, og der vil stå connected.
6. Når du er parret skal du vælge OK
7. Tryk herefter på Let's go

Husk at Bluetooth på enhed skal være tændt.

