

Proteus EEC-7088 - Verkorte gebruiksaanwijzing



DE COMPUTER ACTIVEREN

De computer van de Proteus EEC-7088 wordt geactiveerd zodra u op een computerknop drukt.

DIRECT TRAINEN ZONDER IETS IN TE STELLEN

Druk in het standaardmenu op de START/STOP knop

HET AANPASSEN VAN DE WEERSTAND

U kunt tijdens het trainen de weerstand aanpassen met behulp van de LEVEL knoppen.

GEGEVENS WISSEN EN HET STANDAARDMENU WEERGEVEN

Stop een programma met de START/STOP knop en houd de RESET knop lang ingedrukt

EEN PROGRAMMA SELECTEREN

1. Druk op een programmaknop.
2. Druk op de ENTER knop om het programma te selecteren.
3. Hierna kunt u vooraf gegevens instellen zoals een tijd, afstand, etc. Stel ieder gegeven in m.b.v. de LEVEL knoppen en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde gegevens te bevestigen.
4. Nadat u de gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken.

TIJDENS HET TRAINEN

- Kunt u de weerstand aanpassen m.b.v. de LEVEL knoppen.
- Kunt u uw trainingsgegevens aflezen op de informatieschermen.
- Kunt u op de SCAN knop drukken om de andere gegevens af te lezen.
- Kunt uw hartslag meten door de ingebouwde sensoren in de handvatten vast te houden.
- Kunt u een programma stoppen m.b.v. de START/STOP knop.