

Gebruiksaanwijzing

Spirit E-Glide

Copyright



Computer

U ziet 4 computerschermen waar het volgende op wordt weergegeven:

Time

U kunt hier de trainingstijd aflezen. De tijd is in te stellen per minuut. De maximaal in te stellen tijd is 99 minuten.

RPM

RPM staat voor Revolutions Per Minute en registreert het aantal omwentelingen die u maakt per minuut.

Distance

Hier ziet u de afgelegde afstand. De afstand wordt weergegeven tot 99.99 km.

Heart Rate

Op het schermje Heart Rate kunt u uw hartslag aflezen. U dient hiervoor wel de bijgeleverde borstband om te hebben.

Computerknoppen

Reset

Met de reset knop kunt u de waarden op de computerschermen wissen en weer op 0 zetten. Druk daarvoor 1 x op de reset knop.

Start/Stop

Met de start/stop knop, kunt u de trainingstijd starten of stoppen. Wanneer u tijdens de training 1 x op de start/stop drukt, wordt de training (trainingstijd) gepauzeerd. Wanneer u nogmaals op de start/stop knop drukt begint de tijd weer te lopen.

+ en -

Met de + en de - knop kunt u de tijd instellen. Gebruik de + knop om de tijd te verhogen en de - knop om de tijd te verlagen. Wanneer u geen tijd instelt zal de tijd oplopen. Wanneer u wel een tijd heeft ingesteld zal deze aftellen.

Gebruik borstband

Zorg ervoor dat u de borstband voor gebruik bevochtigt op de contactstrips. U dient ervoor te zorgen dat de borstband strak genoeg zit, zodat er tijdens de workout constant contact gemaakt losertje wordt met de huid. Wanneer de borstband door de beweging die u maakt contact verlies met de huid zal de weergave van de hartslag niet meer correct zijn.