



Spirit XG-200 Home E-glide Crosstrainer

Gebruikershandleiding

Versie 1.0

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/Speed

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

Level/Distance

Level staat voor de weerstand. De weerstand is in te stellen van level 1 t/m level 20. Onder distance 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 de metalen plaatjes op de binnenste handvatten vast 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.

Display

De display knop is te gebruiken als u andere trainingswaarden weergegeven wilt zien.

U kunt dus switchen tussen de waarden die weergegeven worden.

Wanneer RPM, level en Calories worden weergegeven kunt u door op de display knop te drukken dit veranderen naar: Speed, Distance en Pulse.