



Inspire CB1 Air Bike

Gebruikershandleiding

Versie 1.0

Starten

Stap 1

Nadat de AIRBIKE gemonteerd is, dient u de bijgeleverde batterijen in de achterzijde van de computer te plaatsen. U zal vervolgens zien dat het computer scherm aangaat.

Beschrijving computerknoppen

Mode

Dit is de knop die midden onder op uw computerpaneel ziet. Het handige aan deze knop is dat u snel uw instellingen aan kunt passen (Bijv, Time, Speed, Distance, calorieën, ODO, Pulse) door aan de knop te drukken.

Set

Met de **Set** toets kunt u het aantal (Bijv Time, Speed, Distance, calorieën, ODO, Pulse) verhogen of verlagen.

Reset

Met de **Reset** toets wist u instellingen en keert u terug naar het beginmenu. Wanneer u 2 seconden de knop indrukt reset u al de gegevens die u had ingegeven

Toevoeging

Wanneer u de batterijen eruit haalt zullen alle gegevens automatisch op 0 komen te staan.



Computerscherm

Onder in het scherm kunt u zien waar u zich bevindt in het menu, van links naar rechts, ODO, Distance, RPM/, Time, Speed, Calorieën, Pulse.

Time (Tijd)

De nog af te leggen trainingstijd, of de trainingstijd die u bezig bent.

Speed (Snelheid)

Hier wordt de snelheid in km per uur weergegeven.

Pulse (Hartslag)

Hier wordt uw hartslag weergegeven.

Distance (afstand)

Hier ziet u de afstand die u heeft afgelegd, of de afstand die u nog af te leggen heeft.

Calories (Calorieën)

Hier ziet u uw calorie verbruik, of als u dat ingesteld heeft, de calorieën die u nog moet verbruiken om de training te voltooien



Training starten

Wanneer u een training wilt starten, kunt u verschillende trainingswaarden instellen. Wanneer u dat niet wenst te doen kunt u direct starten met fietsen en hoeft u de volgende stappen niet te nemen. Wanneer u niks instelt zult u zien dat wanneer u gaat fietsen de tijd automatisch gaat lopen. Wanneer u de training stopt door de benen stil te houden, stopt de tijd.

- **Stap 1 – Time**

Houdt de rest knop 3 seconden vast. Druk vervolgens op MODE om de tijd in te stellen. Druk op de SET knop om de gewenste trainingstijd in te stellen. Als u begint met fietsen zal de tijd beginnen met aftellen. Wanneer u weer verder gaat zal de tijd weer doorlopen.

- **Stap 2 – Distance**

Wanneer u op MODE druk kunt u de distance (afstand) instellen of het gewenste calorieën verbruik. Wanneer u de gewenste afstand of calorieverbruik heeft ingesteld begint u met fietsen en de afstand zal terug lopen.

- **Stap 3 – Calories**

Druk wederom op de SET knop om het calorieverbruik in te stellen. De computer zal het ingestelde calorieverbruik gaan aftellen zodra u begint met fietsen.