

# Aanvulling bij de computer van de I-460/I-480/I-500/I-600

## Funcatieknoppen

|            |                                                                                                                                                                              |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| START/STOP | Hiermee start of eindigt u het gekozen programma<br>Als u deze knop indrukt terwijl een programma loopt, dan breekt het programma af en keert het terug naar de instellingen |
| ENTER      | Hiermee bevestig u de gekozen gegevens en programma                                                                                                                          |
| RESET      | Hiermee herstelt u de waarde van het gekozen gegeven op de display en gaat u terug naar de voorgaand instelling                                                              |
| RECOVERY   | Deze knop laat de herstelactie van het hart van de fietser zien (met andere woorden: Het niveau van de fitheid) na (bijvoorbeeld) een periode van 30 minuten                 |
| UP         | Hiermee selecteert u een waarde op de display en gaat u naar het gewenste programma. Hiermee verhoogt u ook het inspanningsniveau tijdens de oefening                        |
| DOWN       | Hiermee selecteert u een waarde op de display en gaat u naar het gewenste programma. Hiermee verlaagt u ook het inspanningsniveau tijdens de oefening                        |

## Funcities

|          |                                                                                                                                                             |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SPEED    | De snelheid tijdens de oefening                                                                                                                             |
| DISTANCE | COUNT UP: afstand loopt op vanaf het begin van de oefening<br>COUNT DOWN: afstand wordt afgeteld vanaf de vooraf ingetoetste afstand                        |
| TIME     | COUNT UP: tijdsduur loopt op vanaf het begin van de oefening<br>COUNT DOWN: tijdsduur wordt afgeteld vanaf ingetoetste streeftijd                           |
| PULSE    | Het hartritme (slagen per minuut)                                                                                                                           |
| WATT     | inspanningsniveau vanaf het begin van de oefening gemeten in watt                                                                                           |
| CALORIES | COUNT UP: verbruikte calorieën lopen op vanaf het begin van de oefening<br>COUNT DOWN: : verbruikte calorieën worden afgeteld vanaf ingetoetste streefgetal |
| RPM      | omwentelingen per minuut                                                                                                                                    |

## **Bedienings instructies**

1. Om de computer te starten moet u de vier batterijen er in doen.
2. De display zal meteen een gevuld beeld geven en een piep (1 seconde)
3. Na het volle beeld zal de display overgaan naar de begin instelling voor uw input. Het begint met het vrouwensymbool (deze knippert)
4. Kies man of vrouw door UP of DOWN in te drukken en druk na de gewenste keuze op ENTER. Hierna komt het symbool voor kilos, te beginnen met 60. Gebruik de UP of DOWN knoppen om tot het juiste aantal te komen en leg het vast met ENTER. Als u geen ENTER indrukt maar RESET, dan gaat u terug naar de man/vrouw instelling.
5. Na de input van het aantal kilos wordt uw leeftijd gevraagd. Het begint met 20. Gebruik de UP en DOWN knoppen om de gewenste leeftijd in te voeren en leg het vast met ENTER. Als u geen ENTER indrukt maar RESET, dan gaat u terug naar de gewichtsinstelling.
6. Na de input van uw leeftijd gaat de display knipperen op MANUAL. Gebruik de UP en DOWN knoppen om te switchen tussen MANUAL (handmatig), HEARTRATE CONTROL (hartslag), PRESET (computerprogramma's) en MEMORY (geheugen). Druk op ENTER als u uw keuze hebt gemaakt. Als u niet op ENTER drukt maar ESET, dan gaat u terug naar de leeftijdsinstelling.
7. MANUAL

Als u MANUAL heeft gekozen dan kunt u kiezen uit één van de volgende: DISTANCE (afstand), TIME (tijdsduur) of CALORIES om uw streefgetal in te voeren. Per oefening kunt u maar één hiervan Intoetsen. Als DISTANCE knippert voer dan de gewenste afstand in en begin uw oefening. Als u geen afstand in wilt voeren, druk weer op ENTER. Hiermee gaat u terug naar TIME of naar CALORIES.
8. Druk hierna op START/STOP om de MANUAL instelling te starten. Stel de weerstand bij naar het gewenste inspanningsniveau door op UP of DOWN te drukken terwijl u fietst.
9. HEARTRATE CONTROL

Als u deze optie heeft gekozen (en op ENTER heeft gedrukt) dan wordt het voorgestelde aantal hartslagen per minuut op het display getoond. Als u het ideale aantal hartslagen heeft gekozen begin de oefening door op START/STOP te drukken. Gedurende de oefening zal het inspanningsniveau per minuut worden aangepast zodat de hartslag gelijk blijft aan uw instelling.
10. PRESET

Als u deze heeft gekozen dan begint P1 te knipperen op het display. Druk op UP of DOWN om naar uw keuze te gaan (P1, P2, P3 of P4). Druk op ENTER om het programmaverloop te zien. Druk op ENTER en begin de oefening.

## 11. MEMORY

Als u deze functie heeft gekozen dan begint M1 te knipperen op het display. Druk op UP of DOWN om naar uw keuze te gaan (M1, M2 of M3). Druk op ENTER om het programma geheugen te zien. Druk nogmaals op ENTER en gebruik UP of DOWN om uw eigen inspanningsniveau in te stellen. Druk op ENTER en begin de oefening.

NB: Als u een bestaande geheugeninstelling wilt gebruiken, kies dan M1, M2 of M3 door Op ENTER te drukken. Druk dan **niet** weer of ENTER maar op START/STOP.

## 12. RECOVERY

Na een oefening van (bijvoorbeeld) 30 minuten stopt u met fietsen (Druk **niet** op de STOP knop!!) en drukt u op de RECOVERY knop (herstel). De computer zal dan alle functies behalve de hartslagmeting (u moet natuurlijk wel de borstband om hebben!!) afsluiten en zal voor de duur van 60 seconden aftellen. Als de 60 seconden om zijn ziet u uw herstelwaarde (niveau van fitheid).

### STOPPEN:

Als er **4 seconden** lang door de computer geen signalen worden ontvangen dan houdt deze op met calculeren, behalve de tijdsduurfunctie. De computer gaat na **2 minuten** uit als er geen signalen worden ontvangen. De computer stopt met een piep.