

Functieknoppen

MODE	Druk op de MODE knop om elke functie op het hoofdscherm te selecteren. Houd de MODE knop 2 seconden ingedrukt om alle functies te herstellen.
SET	Gebruik deze knop om de functies TIME (tijd), DISTANCE (afstand), CALORIE (calorieën) en PULSE (hartslag) in te stellen.
RESET	De RESET knop kan gebruikt worden om één ingestelde waarde van de functies TIME, DISTANCE, CALORIE en PULSE te herstellen, of alle functies te herstellen door de knop langer dan 4 seconden ingedrukt te houden. (Wanneer de batterijen vervangen worden zullen alle gegevens automatisch gewist worden).
RECOVERY	Door de RECOVERY knop in te drukken zal de RECOVERY functie gestart worden na een training te hebben voltooid.

Functies

SCAN	Scant automatisch langs elke functie iedere 6 seconden. De volgorde is SCAN – SPEED (snelheid) – RPM (aantal rotaties per minuut) – TIME (tijd) – DISTANCE (afstand) – CALORIE (calorieën) – PULSE (hartslag) – SCAN.
SPEED	Geeft de huidige trainingssnelheid weer met een maximum van 99,9KM/U of 99,9M/U.
RPM	Geeft het aantal rotaties per minuut weer. RPM en SPEED zullen elkaar om de 6 seconden afwisselen op het scherm.

TIME Geeft de trainingstijd weer van 00:00 tot 99:59. U kunt ook van tevoren een trainingstijd instellen met behulp van de UP en DOWN knoppen. De toename is 1:00 minuut per keer. Zodra de ingestelde tijd bereikt is, zal de tijd automatisch weer oplopen en zal de computer 8 seconden lang een alarmsignaal afgeven.

DISTANCE Geeft de afgelegde afstand weer vanaf 0,00KM/ML tot een maximum van 99,99KM/ML, met een toename van 0,01KM/ML. U kunt ook van tevoren een afstand instellen die u wenst af te leggen tijdens de training. Dit doet u met behulp van de UP en DOWN knoppen. De toename is 0,5KM/ML per keer. Zodra de ingestelde afstand bereikt is, zal de afstand automatisch weer oplopen en zal de computer 8 seconden lang een alarmsignaal afgeven.

CALORIE Geeft het aantal calorieën aan wat u verbrandt tijdens het trainen, van 0cal tot een maximum van 9.999cal met een toename van 1 cal. U kunt ook van tevoren een hoeveelheid calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Dit doet u met behulp van de UP en DOWN knoppen. De toename is 10cal per keer. Zodra de ingestelde hoeveelheid calorieën bereikt is, zal het aantal calorieën automatisch weer oplopen en zal de computer 8 seconden lang een alarmsignaal afgeven. (Deze gegevens zijn een schatting om de verschillende trainingen te kunnen vergelijken en dienen niet gebruikt te worden voor medische doeleinden).

PULSE De computer zal de huidige hartslag weergeven op het scherm.

U zult uw huidige hartslag (BPM) op het LCD scherm af kunnen lezen gedurende het trainen. Wanneer u begint met trainen dient u beide sensoren vast te houden. Na 30sec tot maximaal 1 minuut zal het hartslag icoontje op het scherm verschijnen. Wanneer u de sensoren met één hand vasthoudt, zal het hartslag icoontje instabiel worden. Om de hartslag nauwkeurig te kunnen meten, wordt

aangeraden om de beide sensoren gedurende de training vast te houden. U kunt ook van tevoren een hartslag instellen waarop u wenst te trainen. Zodra uw huidige hartslag boven de ingestelde hartslag komt, zal de computer een alarmsignaal afgeven om u hierop te wijzen.

RECOVERY

Na de training kunt u beide sensoren vast blijven houden en de RECOVERY knop gebruiken. De computer zal alle functies stoppen behalve de tijd; deze zal gaan aftellen vanaf de 00:60 naar de 00:00 toe. Zodra de 00:00 bereikt is, zal de computer op het LCD scherm uw hartslag status weergeven met een graad van F1, F2 tot F6.

F1 is het beste resultaat; F6 het slechtste resultaat. De gebruiker kan elke dag door blijven trainen om de conditie (het RECOVERY resultaat) te verbeteren; van F6 tot de F1.

*Druk nogmaals op de RECOVER knop om terug te keren naar het hoofdscherm.

Nb.

1. Indien de computer langer dan 4 minuten geen signaal ontvangt, zal het scherm zichzelf automatisch uitschakelen; alle gegevens zullen bewaard blijven. U kunt op de MODE knop drukken of starten met trainen om de computer weer te activeren.
2. Indien de gegevens op het scherm niet volledig worden weergegeven, kunt u proberen om de batterijen verwijderen en opnieuw plaatsen.
3. Batterijen gegevens: 1,5V UM-3 of 2 AA batterijen.