

# SOLE

FITNESS

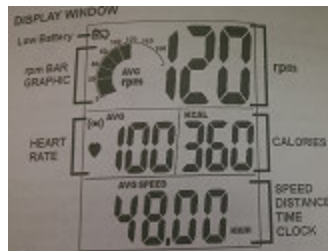


## **Sole Fitness SB700 Indoor Cycle**

Gebruikershandleiding

Versie 1.0

## Funcities computer



Op de bijgeleverde Engelstalige gebruiksaanwijzing vindt u een afbeelding van de computer met de functies:

### **1. Time (Tijd)**

Hier wordt de tijd weergegeven. Dit is afhankelijk van wat u instelt, de afgelegde of de nog af te leggen tijd.

### **2. RPM**

Hier wordt het aantal omwentelingen die u maakt per minuut weergegeven.

### **3. Distance**

De totaal afgelegde afstand van de training.

### **4. Cal (Calorieverbruik)**

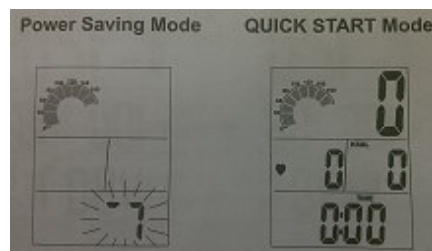
De verbruikte calorieën. Let wel dat dit slechts een schatting is.

### **5. Heart Rate**

Hier wordt uw hartslag weergegeven. U dient hiervoor een borstband om te hebben

## Quick Start

Wanneer de computer in de energiebesparende modus staat, kunt u een willekeurige knop in drukken en de computer licht op. U komt in het opstartscherm "QUICK START" genoemd.



## Mode Select

Druk de linker knop in om te schakelen tussen de snelheid, afstand, tijd OF de klok

**RESET/HEART rate alarm selecteren. DE BORSTBAND MOET AAN STAAN.**

1. Druk op de rechter knop, om het Hartslagzone alarm te activeren, als deze aanstaat. Het alarm

icoontje zal knipperen en piepen als u onder/boven de gewenste hartslag zit.

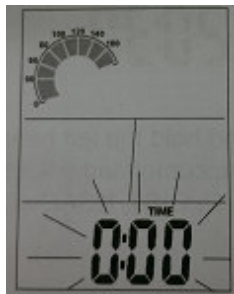
- RESET. Druk de houdt de linker knop in voor ongeveer 3 seconden. Alle ingegeven waarde zullen worden gereset naar 0,00

## **De tijd van de dag veranderen**

- Als u de tijd wilt veranderen van de dag druk dan op de linkerknop totdat de tijd van de dag verschijnt, druk vervolgens 3 seconden de rechter knop in. Het display zal oplichten en zal de tijd weergeven, de tijd staat ingesteld als 12H of 24H. Druk op de rechter knop om dit te veranderen.
- Druk op de linkerknop om de uren te selecteren, u verandert de uren door op de rechter knop te drukken.
- Druk op de linkerknop om de minuten te selecteren, u verandert de minuten door op de rechter knop te drukken.
- Wanneer u klaar bent wacht u een aantal seconden en de tijd zal worden vast gezet in de computer.

## **Stel een trainingstijd in**

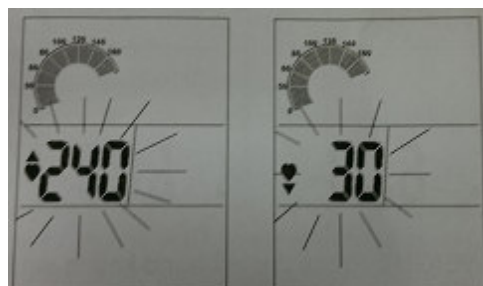
1. Druk op de rechter knop en houdt de knop in totdat SPEED in het scherm staat. De minuten zullen nu gaan knipperen. Druk op de rechter knop om het aantal minuten in te stellen. Als u begint met fietsen zal de tijd gaan aflopen



2. Als u de tijd wilt eindigen, druk dan op de linker knop tot dat de tijd wordt weergegeven en druk vervolgens de rechter knop 3 seconden in.

## **Hartslagzone instellen**

1. Druk op de linker knop totdat SPEED in het display word weergegeven, druk vervolgens op 3 seconden op de rechter knop. De TIJD zal knipperen, druk de linker knop om in het hartslagzone programma te komen.



2. Druk op de rechter knop om de maximale hartslag in te stellen. Nadat u de maximale hartslag heeft

ingesteld, drukt u op de linker knop om de minimale hartslag vast te zetten.

3. Als u begint met fietsen komt u in het startscherm

## **Persoonlijke gegevens vast zetten**

1. Geslacht: Druk op de linker knop totdat SPEED in het display word weergegeven, druk vervolgens op 3 seconden op de rechter knop. De TIJD zal knipperen, druk op de linker knop totdat het geslacht begint te knipperen. Druk op de rechter knop om het geslacht te veranderen.
2. Druk op de linker knop om het gewicht's aanduiding LB/KG in te stellen.



3. **Lichaamsgewicht:** Druk op de linker knop om het gewicht in te gaan stellen. Druk vervolgens op de rechter knop om het aantal KG's in te stellen. U kunt de knop ingedrukt houden zodat deze sneller vooruit gaat.