

Gebruiksaanwijzing



JETstream

JMR-4500

Het selecteren en instellen van de trainingsgegevens

1. De snelste manier om te beginnen met trainen is door plaats te nemen op de roeitrainer en op de ST/STOP knop te drukken om de computer te starten. Tijdens het trainen zal de computer automatisch uw trainingsgegevens bijhouden. De weerstand kunt u tijdens het trainen handmatig aanpassen met behulp van de weerstandsknop. Indien er nog gegevens van de vorige training worden weergegeven, kunt u de RESET knop ingedrukt houden om deze te wissen en vervolgens op de ST/STOP knop drukken om de gegevens van uw huidige training af te lezen.
2. U heeft ook de mogelijkheid om vooraf het aantal slagen, een trainingstijd, afstand, aantal calorieën of maximale hartslag in te stellen. Houd de RESET knop lang ingedrukt om het scherm te wissen. Hierna zal er een icoon links op het COUNT scherm knipperen en kunt u met behulp van de SET knop vooraf het aantal slagen instellen dat u wenst te voltooien tijdens het trainen. Zodra het gewenste aantal slagen wordt weergegeven, kunt u op de MODE knop drukken om een trainingstijd in te stellen. Stel de trainingstijd in met behulp van de SET knop en druk weer op de MODE knop nadat de gewenste trainingstijd wordt weergegeven op het TIME scherm.

Hierna kunt u achtereenvolgens een maximale hartslag (PULSE), een afstand (DISTANCE) of aantal calorieën instellen. Stel deze in met behulp van de SET knop en druk telkens op de MODE knop nadat de gewenste waarde wordt weergegeven.

Indien u een waarde niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de MODE knop drukken totdat het gegeven wordt geselecteerd dat u wenst in te stellen.

Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de ST/STOP knop drukken om te beginnen met trainen. De gegevens die u vooraf instelt, zullen automatisch aflopen vanaf de ingestelde waarde; de overige gegevens zullen automatisch worden bijgehouden.

Het aanpassen van de weerstand

De weerstand kunt u tijdens het trainen handmatig aanpassen met behulp van de draaiknop. De weerstand is in te stellen in 5 verschillende niveau's.

Computerknoppen

RESET

Tijdens het instellen van de trainingsgegevens kunt u op de RESET knop drukken om de waarde dat u op dat moment aan het instellen bent te herstellen naar 0 indien u deze waarde wilt wijzigen en opnieuw wilt instellen.

Door de RESET knop langer dan 4 seconden ingedrukt te houden wist u alle gegevens van het scherm.

ST/STOP

Druk op de ST/STOP knop om de computer te laten starten of stoppen

SET

Tijdens het instellen van de trainingsgegevens kunt u de SET knop gebruiken om het aantal slagen (COUNT) een trainingstijd (TIME), maximale hartslag (PULSE), afstand (DISTANCE) of calorieën (CALORIES) in te stellen.

MODE

Tijdens het instellen van de trainingsgegevens kunt u met behulp van de MODE knop een gegeven selecteren dat u wenst in te stellen

Het computerscherm**COUNT**

Deze functie geeft het aantal slagen weer dat tijdens het trainen wordt voltooid. Indien u deze waarde niet vooraf instelt, zal de computer tijdens het trainen het aantal slagen tellen vanaf de 0 tot maximaal 9.999 slagen.

Wanneer u het aantal slagen heeft ingesteld dat u tijdens een training wenst te voltooien, zal de computer vanaf het aantal ingestelde slagen aftellen naar de 0.

TIME

De trainingstijd zal op het scherm worden weergegeven tijdens het trainen.

- **Count up:** Zonder een trainingstijd ingesteld te hebben, zal de tijd gaan lopen vanaf de 00:00 tot maximaal 99:59.
- **Count down:** Indien u vooraf een trainingstijd heeft ingesteld, zal de tijd gaan aftellen naar de 00:00 toe vanaf de ingestelde tijd.

PULSE

De computer zal tijdens het trainen uw huidige hartslag weergeven in aantal slagen per minuut. Hiervoor is het vereist dat u een borstband (hartslagmeter) toepast.

U kunt vooraf een maximale hartslag invoeren waarop u wenst te trainen. Indien uw hartslag boven deze waarde komt, zal het scherm gaan knipperen om u hierop te wijzen. U dient in dit geval minder hard te trainen om zodoende uw hartslag te verlagen en op het niveau te trainen van de door u ingestelde doelhartslag.

DISTANCE

U kunt de afstand dat u tijdens het roeien aflegt op het scherm aflezen.

Count up: Indien u vooraf geen afstand instelt, zal de computer de afstand gaan tellen vanaf de 0,1km tot maximaal 99,9km.

Count down: U kunt vooraf de afstand instellen dat u tijdens het trainen wenst af te leggen. De computer zal dan gaan aftellen naar de 0 vanaf deze ingestelde afstand.

CALORIES

Deze functie geeft het aantal calorieën weer dat tijdens het trainen wordt verbrand.

Count up: Indien u vooraf geen aantal calorieën instelt, zal de computer het aantal verbrande calorieën gaan tellen vanaf de 0 tot maximaal 999Kcal.

Count down: U kunt vooraf het aantal calorieën instellen dat u tijdens een training wenst te verbranden. De computer zal dan gaan aftellen naar de 0 vanaf deze ingestelde waarde.

STROKES / MIN

Geeft het gemiddelde aantal roeislagen per minuut weer.

TTL COUNT

TOTAL COUNT geeft het totaal aantal slagen weer van de verschillende trainingen. (Indien de batterijen worden verwijderd en opnieuw worden geplaatst, zal deze waarde worden gewist).

Let op:

Tijdens het trainen zullen de gegevens PULSE, DISTANCE, CALORIES en STROKES/MIN elk om de 6 seconden op het scherm worden weergegeven.

NB:

1. De computer wordt geactiveerd wanneer er op een knop wordt gedrukt of wanneer er begonnen wordt met trainen. Omgekeerd zal de computer zichzelf automatisch uitschakelen indien er geen gebruik wordt gemaakt van de roeitrainer.
2. Wanneer er langer dan 4 seconden geen gebruik wordt gemaakt van de roeitrainer zal het LCD scherm uitgeschakeld worden en zullen alle functiewaarden bewaard blijven. U kunt het scherm weer activeren door de training te hervatten of door op een knop te drukken.
3. Wanneer de vooraf ingestelde waarden van COUNT, TIME, DISTANCE en CALORIES bereikt worden, zal de computer een piepsignaal afgeven om u hierop te wijzen. Druk op een knop om het signaal te laten stoppen. Wanneer u hierna doorgaat met trainen, zal de computer de functiewaarde gaan tellen vanaf de 0.
4. Indien het display slecht leesbaar is, dient u de batterijen te verwijderen en opnieuw te plaatsen. Het batterijen compartiment bevindt zich achter de computer; u kunt deze voorzichtig eruit klikken.