

Computerhandleiding**Jetstream JMR-4500****Functieknoppen****MODE:**

Met behulp van de MODE knop kunt u een functie selecteren.

SET:

Gebruik de SET knop om de waarden van de functies COUNT, TIME, PULSE, DISTANCE en CALORIE in te stellen.

ST/STOP:

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

RESET:

Tijdens het instellen van de functiewaarden kunt u op de RESET knop drukken om de functiewaarde 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.

Functies**COUNT**

Deze functie geeft het aantal slagen weer dat tijdens het trainen wordt voltooid. Indien u deze waarde niet van tevoren 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.

TOTAL 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).

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 van tevoren 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) omheeft.

U kunt van tevoren een hartslag invoeren waarop u wenst te trainen (90-220). 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 zo uw hartslag te verlagen en op het niveau te trainen op de door u ingestelde doelhartslag.

DISTANCE

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

Count up: Indien u van tevoren geen afstand heeft ingesteld, zal de computer de afstand gaan tellen vanaf de 0,1km tot maximaal 99,9km.

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

CALORIES

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

Count up: Zonder van tevoren een waarde ingesteld te hebben, zal de computer het aantal verbrande calorieën gaan tellen vanaf de 0 tot maximaal 999Kcal.

Count down: U kunt van tevoren 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.

STRIDES/MIN

Geeft het gemiddeld aantal roeislagen per minuut weer.

Let op:

Tijdens het trainen zullen de functiewaarden van PULSE, DISTANCE, CALORIES en STROKES/MIN zullen 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 ingestelde functiewaarden 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.

