BRUGERVEJLEDNING TIL JETSTREAM JHS-1780 INDOOR BIKE

Auto tænd/sluk:
Computer tænder automatisk når træning begyndes, eller der trykkes på en tast.

Computer slukkes automatisk, hvis den ikke registrerer ativitet i 75 sekunder.

Indtast et mål for træningen:
Der kan indtastes et mål for træningen. Vælg her mellem tid eller distance.

Hvis der ikke indtastes mål, tæller computer op fra nul indtil træningen sluttes.

Indstil tid:
Tryk på "ENTER" indtil TIME blinker. Indstil nu med "UP/DOWN" taster den ønskede træningstid.

Indstil distance:
Tryk på "ENTER" indtil DISTANCE blinker. Indstil nu med "UP/DOWN" taster den ønskede distance.

Tasternes funktioner

Enter:
Før træning startes, tryk på "ENTER" for at indtsaste træningsmål for enten tid eller distance

Tryk også på "ENTER" for at bekræfte en indtastning.

Holdes "ENTER" nede i 3 sekunder, nulstilles computeren.

Up:
Tryk på "UP" for at skifte mellem visning af hastighed, gennemsnitlige hastighed og højeste. hastighed.

Tryk på "UP" for at øge mål for tid eller distance. Bekræft valget med "ENTER".

Down:
Tryk på "DOWN" for at skifte mellem visning af kalorier eller RPM (pedalomdrejninger pr. minut)

Tryk på "DOWN" for at øge mål for tid eller distance. Bekræft valget med "ENTER".

Visning i displayet:
Tid, distance, hastighed, pedalomdrejninger pr. minut, gns. pedalomdrejninger pr. minut, maks. pedalomdrejninger pr. minut, kalorier.