

# BRUGERVEJLEDNING TIL JETSTREAM MOTIONSCYKEL MODEL JKC-500



Computer tænder op når der trykkes på en tast, eller der køres en omgang med pedalerne.

## **Quickstart.**

Når der trædes i pedalerne, begynder computer automatisk at registrere din træning.

## **Justering af belastning.**

Belastningen justeres på drejeknappen under styret. (1-8) Drej aldrig hårdt på knappen.

## **Tasternes funktioner.**

### **Mode:**

Bruges til at skifte mellem de forskellige visninger. Holdes tasten nede i 3 sekunder nulstilles computeren.

### **Set:**

Bruges til at indtaste tid, distance, kalorier og puls.

### **Reset:**

Bruges til at nulstille tid, distance, og kalorier. Holdes tasten nede i 3 sekunder nulstilles computeren.

## **Computerens funktioner.**

### **Indtaste træningsmål.**

Tryk på "MODE" indtil det ønskede træningsmål (tid, distance, kalorier eller puls) vises i displayet. Der kan med "Up / Down" nu indtastes det ønskede træningsmål. Efter indtasting begynder computeren automatisk at registrere din træning, og bipper når det ønskede mål er nået.

### **Visninger i displayet.**

**Speed:** Viser den aktuelle hastighed.

**Dist:** Viser distance i km.

**Time:** Viser tid i min. og sek.

**Odo:** Viser den totale distance i km. siden sidste batteriskift.

**Cal:** Viser kalorieforbrug.

**Pulse:** Hold begge hænder på de blanke flader på styret, og puls vises efter kort tid i displayet.

**Scan:** Når "Scan" er aktiveret, skiftes automatisk mellem ovenstående visninger hvert 6 sekund. Ønskes den samme visning hele tiden, trykkes på "Mode" så "Scan" funktionen fjernes, og indtil den ønskede visning.

### **Lidt om pulstræning.**

Hvad enten der med træningen ønskes væggtab eller konditionstræning, er det vigtigt at pulsen ligger korrekt i forhold til brugers alder.

Det hele går ud fra maxpuls, som er følgende:

**220 minus brugers alder = brugers maxpuls**

Ved fedtforbrænding skal pulsen ligge på omkring **60 %** af maxpuls i 20 - 40 minutter.

Ved konditionstræning skal pulsen ligge på omkring **85 %** af maxpuls i 15 - 30 minutter.