

H30 cycle computer Instructions

1. Data Setting Mode

All Clear: Press **L+R+S** to clear all data. The display shows **5555** for HR, **5555** for RPM, **5555** for CLOCK, **5555** for USER DATA, **5555** for CMM, **5555** for ODO, **5555** for TRIDTIME, **5555** for T.REVOLUT., **5555** for T.CALORY, and **5555** for DEMO MODE.

Unit Setting: Press **R** to set the unit. The display shows **UNIT SET**. Press **R** again to toggle between **K/M/H** and **M/H**.

HR Target Zone Setting: Press **M** to set the HR target zone. The display shows **HR T.ZONE**. Press **R** to toggle between **T.ZONE(1)** and **T.ZONE(2)**. Press **R** again to set the **LOW LIMIT** and **UP LIMIT**.

Cadence (RPM) Limit Setting: Press **M** to set the cadence limit. The display shows **RPM LIMIT**. Press **R** to toggle between **RPM LIMIT** and **RPM LIMIT**.

Clock Setting: Press **M** to set the clock. The display shows **CLOCK SET**. Press **R** to toggle between **12H-AM** and **24H**. Press **R** again to set the **HOUR**, **MINUTE**, and **SECOND**.

User Data: Press **M** to set user data. The display shows **USER DATA**. Press **R** to toggle between **FEMALE** and **MALE**. Press **R** again to set **AGE**, **HEIGHT CM**, and **WEIGHT KG**.

Cmm Setting: Press **M** to set the cmm. The display shows **CMM SET**. Press **R** to toggle between **2155** and **2155** WHEEL MM.

ODO Setting: Press **M** to set the odometer. The display shows **ODOMETER**. Press **R** to toggle between **000000** and **000000** ODOMETER.

Total RIDE TIME Setting: Press **M** to set the total ride time. The display shows **TRIDTIME**. Press **R** to toggle between **000000** and **000000** TRIDTIME.

TOTAL PEDAL REVOLUTION setting: Press **M** to set the total pedal revolution. The display shows **T.REVOLUT.**. Press **R** to toggle between **000000** and **000000** T.REVOLUT.

Total CALORY setting: Press **M** to set the total calory. The display shows **T.CALORY**. Press **R** to toggle between **000000** and **000000** T.CALORY.

DEMO MODE: Press **M** to enter demo mode. The display shows **DEMO MODE**. Press **R** to toggle between **DEMO MODE** and **DEMO MODE**. Press **S** to quit the setting.

Auto demo mode display 3 sec.

OK! Press **S** to quit the setting. The display shows **OK!**.

A. Wheel Circumference

2 end point 1 start point

B. Popular Tires Circumference Reference Table

Tire Size	Circumference Number	Tire Size	Circumference Number	Tire Size	Circumference Number
16x1.5	1210	26x1(559)	1909	29x2.3	2330
16x1.75	1220	26x1.25	1946	29x2.5	1926
16x2.00	1270	26x1.40	1995	650x20C	1944
16x1.75	1315	26x1.50	2030	650x23C	1950
16x1.75	1325	26x1.75	2045	650x25C	1958
18x1.5	1365	26x1.95	2070	650x38A	2131
18x1.75	1375	26x2.10	2088	650x38B	2111
20x1.25	1475	26x2.125	2090	700x18C	2076
20x1.35	1485	26x2.35	2103	700x19C	2086
20x1.5	1515	26x3.00	2190	700x20C	2092
20x1.75	1564	26x1.14	1990	700x23C	2112
20x1.95	1590	26x1.14	2088	700x25C	2124
20x1.75	1570	26x1.14	2120	700x28C	2136
20x1.75	1640	27x1(630)	2165	700x30C	2152
22x1.75	1780	27x1.14	2181	700x32C	2155
22x1.75	1795	27x1.34	2175	700C Tubular	2164
24x1.75	1888	27x1.34	2189	700x34C	2174
24x2.00	1929	27x1.50	2099	700x36C	2184
24x2.125	1967	27x1.95	2110	700x40C	2206
24x1(520)	1757	27x5x2.1	2168	700x42C	2230
24x3/8Tubular	1789	27x5x2.25	2202	700x44C	2241
24x1.75	1799	29x2.1	2292	700x45C	2248
24x1.75	1909	29x2.2	2302	700x47C	2274

2. General mode

Button Operation in General Mode
 Button L: Press to advance to the next mode display.
 Hold 1s to change screen display.
 Button R: Press to view the function display in each mode.
 Button ⌂: Press to enter or quit the setting mode.
 Buttons L + R: Press and hold for 3 seconds to data reset.

3. Data Reset Mode

If you confirm "RST YES" by pressing the button "R", the following data will be cleared.
 EX. $\text{AVG SPEED} = \frac{\text{AVG SPEED} \times \text{MAX SPEED} \times \text{DISTANCE} \times \text{RIDE TIME}}{\text{AVG HR} \times \text{MAX HR} \times \text{CAL HR} \times \text{T.INZHR} \times \text{T.OVERZ} \times \text{CALORY/H} \times \text{INTENSITY}}$
 $\text{AVG RPM} = \frac{\text{MAX RPM} \times \text{REVOLUT}}{\text{CALORY/H} \times \text{INTENSITY}}$

4. Power Auto On/Off

5. Battery Replacement

FRANÇAIS
CHIM. SET. CIRCONFÉRENCE DE LA BOULE RÉGLAGE
REMISE À ZÉRO (EQU. 2)
L'annulation du symbole, sinon les données stockées risquent d'être perdues.
FONCTIONS
FONCTIONS DE BATTEMENTS DE CŒUR

MODE DE PARAMÉTRAGE DE DONNÉES	
Fonctionnement des boutons en mode Définition des données : Bouton "M" : Appuyez pour accéder ou quitter l'écran Paramètre. Bouton "M" : Appuyez pour passer au réglage de la donnée suivante. Bouton "F" : Appuyez pour modifier le chiffre du réglage. Bouton "R" : Appuyez pour augmenter le chiffre du réglage. Bouton "L" : Appuyez et maintenez le bouton enfoncé pendant 1 seconde pour augmenter le chiffre du réglage. Important : Assurez-vous d'initialiser le cyclomètre avant l'utilisation, sinon il pourrait y avoir des erreurs. TOUT EFFACER : Appuyer sur "L" + "M" + "S" pendant 3s. Les segments de l'affichage à cristaux liquides sont testés automatiquement.	La concordance des roues correctes peut obtenir les données plus précises. Vous pouvez réellement mesurer la valeur de la circonférence de la roue ou appuyer sur la touche «R» pour régler la première zone cible. (Il y a 6 ensembles de réglages.) Appuyez sur le «R» bouton pour régler le «LOW LIMIT» et «UP LIMIT» («LOW LIMIT» > 0 - 225 bpm, «LITE UP» > 3s - 240 bpm). Appuyez sur le «L» bouton pour la mise en numérique. Différents boutons : «Fonctionnement des boutons en mode Définition des données : Bouton "M" : Appuyez pour accéder ou quitter l'écran Paramètre. Bouton "M" : Appuyez pour passer au réglage de la donnée suivante. Bouton "F" : Appuyez pour modifier le chiffre du réglage. Bouton "R" : Appuyez pour augmenter le chiffre du réglage. Bouton "L" : Appuyez et maintenez le bouton enfoncé pendant 1 seconde pour augmenter le chiffre du réglage. Important : Assurez-vous d'initialiser le cyclomètre avant l'utilisation, sinon il pourrait y avoir des erreurs. TOUT EFFACER : Appuyer sur "L" + "M" + "S" pendant 3s. Les segments de l'affichage à cristaux liquides sont testés automatiquement.
UNIT SET SÉLECTION DES UNITÉS DE MESURE	
1. Appuyez sur la touche «R» pour passer en Mode de réglage «UNIT SET». 2. Appuyez sur la touche «L» pour sélectionner «M/31-M/40» ou «H/1».	
HR 12 ZONE RÉGLAGES DE LA ZONE CIBLE DU CYCLOMÈTRE	
1. Appuyez sur le «R» bouton pour régler la première zone cible. (Il y a 6 ensembles de réglages.) 2. Appuyez sur le «R» bouton pour régler le «LOW LIMIT» et «UP LIMIT» («LOW LIMIT» > 0 - 225 bpm, «LITE UP» > 3s - 240 bpm). 3. Appuyez sur le «L» bouton pour la mise en numérique. Différents boutons : «Fonctionnement des boutons en mode Définition des données : Bouton "M" : Appuyez pour accéder ou quitter l'écran Paramètre. Bouton "M" : Appuyez pour passer au réglage de la donnée suivante. Bouton "F" : Appuyez pour modifier le chiffre du réglage. Bouton "R" : Appuyez pour augmenter le chiffre du réglage. Bouton "L" : Appuyez et maintenez le bouton enfoncé pendant 1 seconde pour augmenter le chiffre du réglage. Important : Assurez-vous d'initialiser le cyclomètre avant l'utilisation, sinon il pourrait y avoir des erreurs. TOUT EFFACER : Appuyer sur "L" + "M" + "S" pendant 3s. Les segments de l'affichage à cristaux liquides sont testés automatiquement.	1. Appuyez sur la touche «R» pour passer en Mode de réglage «UNIT SET». 2. Appuyez sur la touche «L» pour sélectionner «M/31-M/40» ou «H/1».
MODE GÉNÉRAL	

MODE GÉNÉRAL (RPM)		DÉPARNAGE	
CONFINITE VITE CADENCE (RPM) LIMIT SETTING Comment Demarrer Le Vitesse, RPM, Et Mètre le Rythme Cardiaque? Mettre l'unité principale sur le support l'unité principale sera automatiquement commencer à mesurer la vitesse et RPM. Pour la mesure du Rythme Cardiaque, vous devez mettre la ceinture de poitrine. Fonctionnement du bouton pour le mode Général Bouton "L": Appuyez sur l'affichage du mode suivant. Boutons "L" et "R": Appuyez enfoncé pendant 1 seconde pour changer l'affichage de l'écran Bouton "R": Appuyez pour visualiser l'affichage de la fonction dans chaque mode. Boutons "L" et "R": Appuyez pour accéder ou quitter le mode Paramétrage. Boutons "L" et "R": Appuyez pour sélectionner 12 heures de AM ou PM, 24 heures. Appuyez sur le «+» pour sélectionner 12 heures de AM ou PM, 24 heures. Appuyez sur le «-» bouton pour enlever l'heure de l'heure ou minutes secondes. Appuyez sur le «L» bouton pour la mise en numérique. (Seconde mise à zéro) Référence de fonctionnalités "Fonctionnement des boutons en mode Définition des données"		PROBLEME Pas de visualisation sur l'unité principale Visualisez non visualisées ou incorrectement visualisées Aucun courant tr/min ou aucune données de fréquence cardiaque ou incorrect Visualisation incorrecte La LED est noir La visualisation est lente VERIFICATION DES ARTICLES La pile est-elle morte? L'installation de la pile est-elle incorrecte? L'ordinateur est-il en mode paramétrage? La position de l'aimant et du Capteur/Transmetteur est-elle correcte? La distance entre les deux composants est-elle correcte? La position de la ceinture de la main est-elle correcte? La distance de détection entre l'unité principale et le capteur est-elle trop longue? La pile du capteur est-elle presque épuisée? Y a-t-il une forte source d'interférence à proximité? La note de position relative et l'écart entre émetteur tr/min et aimant corrects? est la distance de détection trop longue ou l'angle d'installation de l'émetteur tr/min incorrect? la batterie de l'émetteur tr/min est presque épuisée? est-il n'importe quelle source de fortes interférences à proximité? note de pointer la ceinture thoracique correct avec capteur tube la peau? est la batterie de la fréquence cardiaque presque épuisée? La température est-elle inférieure à 0°C (32°F)? REMEDE 1. Remplacez la pile. 2. Assurez-vous que le pôle positif de la pile est en face du couvercle de la pile. 1. Référez-vous aux procédures de paramétrage pour finaliser le paramétrage. 2. Référez-vous au manuel d'installation et corrigez les positions et l'espace. 3. Référez-vous au Paramétrage et Mesure de la Circonférence de la Poitrine. 4. Mettre une valeur correcte. 4. Référez-vous au manuel d'installation et ajuster la distance entre l'unité principale et le capteur ou ajuster l'angle du capteur. 5. Remplacez la pile avec une pile presque épuisée. 6. Retirez la distance de forte source d'interférence. 1. Se référer au manuel d'installation et de corriger les positions et les lacunes. 2. Se référer au manuel d'installation et régler la distance entre l'unité principale et le capteur ou ajuster l'angle du capteur. 3. Remplacez la pile par une nouvelle. 4. rester loin de la source de perturbation importante. 1. se référer à la Comment pointer la ceinture thoracique + réajuster correctement position 2. Remplacez la pile par une nouvelle. Référez-vous au "Mode de Paramétrage des Données" et "initiez la nouvelle l'ordinateur." Placer l'unité principale dans l'ombre pour la laisser retourner à un état normal. L'unité retournera à un état normal lorsque la température monte.	
CLOCK SET: RÉGLAGE DE L'HORLOGE 1. Appuyez sur le «+» bouton pour sélectionner «CLOCK SET». 2. Appuyez sur le «+» bouton pour enlever l'heure du mode de réglage. 3. Appuyez sur le «+» pour sélectionner 12 heures de AM ou PM, 24 heures. Appuyez sur le «+» bouton pour enlever l'heure de l'heure ou minutes secondes. Appuyez sur le «L» bouton pour la mise en numérique. (Seconde mise à zéro) Référence de fonctionnalités "Fonctionnement des boutons en mode Définition des données"		SUM FONCTIONS DE DONNÉES COMTEUR: Odomètre 1. Avec cette fonction, l'ordinateur accumule la distance totale du vélo que vous pédalez. 2. Les données de l'odomètre ne peuvent pas être effacées par l'opération de réinitialisation. TRIDE LITE: Durée Totale De Pédalage 1. Avec cette fonction, l'ordinateur accumule la durée totale de pédalage d'odomètre. 2. Les données de la durée totale de pédalage ne peuvent pas être effacées par l'opération de réinitialisation. TRÉVOLUT: Total des révolutions de pédale 1. L'ordinateur accumule les révolutions totales de pédale aussi longtemps que le vélo est en mouvement. 2. Les données des vélos ne peuvent pas être réinitialisées par l'opération de Réinitialisation de Données, mais par l'opération All clear. 3. La valeur réelle correspond à dix fois l'affichage à l'écran (ex. 1 signifie 100 tours) TCALORIT: Rythme Cardiaque Calorie Total Enregistre les calories (cumulatives) totales dépensées.	
USER DATA: MODE DONNÉES UTILISATEUR 1. Saisie des données personnelles comme le sexe, l'âge, le poids et la taille de l'utilisateur. 2. Les données personnelles sont une référence importante pour le calcul de la consommation de calories. 3. La plage d'âge de 15 à 99 ans. 4. la taille 100-200CM, 3.28-75 feet. 5. Poids: 15-250 kg 6. Unité de poids: de 15 à 200 kilos; de 33 à 441 livres. Référence de fonctionnalités "Fonctionnement des boutons en mode Définition des données"		CADENCE FONCTIONS RPM: RPM RPM (Révolutions Par Minute) est une mesure de vitesse rotationnelle. Elle est mise à jour chaque seconde. RUG RPM: RPM Moyenne 1. Grâce à cette fonction, l'ordinateur affichera la cadence moyenne pendant le pédalage. Elle est mise à jour par seconde. 2. Chaque fois que vous réinitialisez l'ordinateur ou changez la pile, l'enregistrement de cadence moyenne sera effacé. MAX RPM: RPM Maximum 1. Grâce à cette fonction, l'ordinateur enregistre votre cadence maximum pendant le pédalage. 2. Chaque fois que vous réinitialisez l'ordinateur ou changez la pile, l'enregistrement RPM max pour un parcours sera effacé. TRÉVOLUT: RPM Grand Paramètres à valeur RPM, le symbole «L» du pacer s'affichera pour vous rappeler à vous seulement quand le RPM est hors limite. De cette façon, vous pouvez passer à une vitesse supérieure afin de faciliter votre pédalage. REOLUT: Révolution De Pédales TRIP 1. Les vélo accumule les révolutions de pédale aussi longtemps que le vélo est en mouvement. 2. Les données des vélos peuvent être réinitialisées par l'opération de Réinitialisation de Données.	

[illegible]

CONFIGURACIÓN DEL LÍMITE DE CUERDA (RPM)

Establecer su límite de cadencia (RPM), se mostrará la flecha para recordarle cuando RPM sobrepase límite.

- Presione el botón "M" para seleccionar "RPM.LIMIT".
- Presione el botón "R" para ingresar al modo de configuración del límite de cadencia (RPM).

Referencia de funcionamiento: "Funcionamiento de los botones en el modo de configuración de datos."

CLOCK SET. INSTALACIÓN DEL RELOJ

- Presione el botón "M" para seleccionar "CLOCK SET".
- Presione el botón "R" para entrar en modo de ajuste de reloj.
- Presione la "L" botón para seleccionar las 12 horas de AM o PM o 24 horas.
- Pulse el botón "R" para ajustar la hora, minutos y segundos.
- Presione el botón "L" para ajuste digital. (ajuste a cero segundos).

Referencia de funcionamiento: "Funcionamiento de los botones en el modo de configuración de datos."

USO DTR: MODO DATOS DEL USUARIO

- Introducción de datos como el sexo, la edad, el peso y la altura del usuario.
- Los datos personales son una referencia importante para calcular el consumo de calorías.
- Rango de age from 5 to 99.
- Altura: 100-230CM, 3.28-7.55 feet.
- peso: 15-200 lb.
- Unidad de medición de calorías: desde 15 hasta 200, lb: desde 33 hasta 441.

Referencia de funcionamiento: "Funcionamiento de los botones en el modo de configuración de datos."

Quando termine de configurar, presione el botón "S" para dejar el modo de ajuste de datos.

DEMO MODE: SÓLO PARA LA DEMOSTRACIÓN DE PRODUCTOS

MODE GENERAL (Ilus. 2):

Como Iniciar Los Mediciones De Velocidad, Rpm, Y Ritmo Cardíaco?

Coloque la unidad principal en el soporte, y la unidad principal iniciará automáticamente la medición de velocidad y RPM.

Para la medición de la frecuencia cardíaca, necesites el dispositivo de la correa peitoral.

Funcionamiento de los botones en el modo general

Botón "L": presione este botón para pasar a la visualización de modo siguiente.

Botón "R": manténgalo presionado durante 1 segundo para cambiar la visualización.

Botón "R": presione este botón para ver la pantalla de funciones en cada modo. Botones "L+R": presione estos botones sin soltarlos durante 3 segundos para la configuración de datos.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	COMPROBAR	SOLUCIÓN
No prende la pantalla de la unidad principal	1. ¿La batería está muerta?	1. Reemplace la batería.
	2. ¿La instalación de la batería es incorrecta?	2. Asegúrese de que el polo positivo de la batería esté mirando hacia la tapa de la batería.
Velocidad no coincide con la velocidad real	1. ¿Está el computador en modo de configuración?	1. Refiérase al procedimiento de configuración para finalizar la configuración.
	2. ¿Está la unidad principal en el soporte, y la unidad principal iniciará automáticamente la medición de velocidad y RPM?	2. Refiérase al manual de instalación y corrija las posiciones y la bracha.
	3. ¿Es la brecha entre ambas posiciones correcta?	3. Refiérase a la "Medición y Configuración de la Circunferencia" e introduzca un valor correcto.
	4. ¿Está la medición de la distancia configurada correctamente?	4. Refiérase al manual de instalación y ajuste la distancia entre la unidad principal y el sensor muy largo.
	5. ¿La distancia de detección entre la unidad principal y el sensor muy largo?	5. Refiérase al manual de instalación y ajuste la distancia entre la unidad principal y el sensor a ajuste de ángulo del sensor.
	6. ¿La distancia del sensor está cerca de acabarse?	5. Reemplace la batería con una nueva.
	7. ¿Está cerca alguna fuente de fuerza de interferencia?	6. Manténgase alejado de cualquier fuente de interferencia.
La RPM corriente o datos incorrectos	1. ¿Se conectas la posición lateral y la diferencia entre RPM transmisor y el sensor?	1. Consulte el manual de instalación y corrija las posiciones y la distancia.
	2. ¿La distancia de detección demasiado largo o el ángulo de la instalación del transmisor RPM?	2. Consulte el manual de instalación y ajuste la distancia entre la unidad principal y el sensor a ajuste de ángulo del sensor.
	3. ¿La pila del transmisor RPM está agotada?	3. Reemplace la batería por una nueva.
	4. ¿cualquier fusible los cables?	4. Alinee la pila de la batería para interferencias.
No hay datos de ritmo cardíaco o incorrecto	1. ¿Pierda a Colóquese la correa correcta con sensor de contacto con la piel?	1. Consulte "Como usar la correa del pecho" volver a ajustar correctamente la posición.
	2. ¿Pierda a Colóquese la correa correcta con sensor de contacto con la piel?	2. Reemplace la batería para una nueva.
Pantalla irregular	Refiérase al "Medio de Configuración de Datos" y reinicie el computador nuevamente.	
EL LCD está en negro	Expona la unidad principal directamente a la luz solar por un largo tiempo cuando no se está usando.	Coloque la unidad principal en la sombra para permitir que regrese a su estado normal.
La pantalla está lenta	La temperatura es más de 50 °C (32 °F)	La unidad regresará al estado normal cuando la temperatura aumenta.

Dimensiones y peso: Unidad principal: 42 x 58 x 22 mm / 36g

3. La computadora iniciará automáticamente la medición del tiempo montando la bicicleta cuando reciba señales de las ruedas.

4. Flecha de Ritmo Compare With Average Speed

- La flecha de ritmo muestra la comparación entre la velocidad actual y la promedio.
- Si la velocidad actual es mayor o igual a la velocidad promedio, la flecha de arriba (+) parpadeará en la pantalla.
- De lo contrario, si la velocidad actual es menor que la velocidad promedio, la flecha de abajo (-) parpadeará.

Función Suma De Datos

ODÓMETRO 0.99999 Km, 0.99999 Mile

- Con esta función la computadora acumula la distancia total de tiempo montando la bicicleta.
- Los datos del odómetro no pueden ser borrados por la operación reiniciar.

TRIDETE: Tiempo Total De Montado 0.99999 H, 0.99999 H:MM

- Con esta función la computadora acumula el tiempo de tiempo montando una bicicleta.
- El tiempo total montando la bicicleta no puede ser borrado con la función reiniciar.

RECUERDO Total De Revoluciones Del Pedal 0.99999, 1000, 10000, 100000

- La computadora acumula el total de las revoluciones del pedal siempre que la bicicleta esté corriendo.
- Los datos de la no pueden ser limpiados a cero por la operación reiniciar datos, pero si por la operación borrado de todos.

RECUERDO Total De Revoluciones Del Pedal Por Paso 0.99999, 100, 1000, 10000, 100000

- La computadora acumula el total de las revoluciones del pedal siempre que la bicicleta esté corriendo.
- Los datos de la no pueden ser limpiados a cero por la operación reiniciar datos.

RECUERDO Total Calorías Del Ritmo Cardíaco 0.99999 Kcal

Graba el total (acumulativo) de calorías que gasta.

Nederlands			
GEGEVENS INSTELLING MODE			
Knopbediening in de instellingsmodus Knop "S": druk hierop om de instellingsmodus in of uit te schakelen. Knop "M": druk hierop om naar de volgende gegevensinstelling te gaan. Knop "R": druk hierop om het cijfer van de instelling te veranderen. Knop "T": druk hierop de waarde van het cijfer te verhogten. Knop "L": druk hierop de waarde van het cijfer te verlagen. Knop "0": druk hierop 1 seconde ingedrukt om de waarde snel te verhogten.			
Belangrijk: Zorg ervoor dat de computer wordt gecalibreerd voor gebruik onder andere erwacht volledig kunnen optreden.			
Alles Vrijmaken: "L" + "M" + "S" 3g ingedrukt Houden de segmenten van het display veertien een scanning-optie (controle) uit nadat alle gegevens zijn gereset.			
UNIT SET: KILOMETER OF MILE SELECTIE 1. Druk op knop "R" om naar de "UNIT SET" instelling mode te gaan. 2. Druk op knop "L" om te kiezen voor weergave in Kilometers (KM/H) of Miles (MI/H).			
HR T-ZONE: INSTELLING HR-DOELZONE 1. Druk op de "M"-toets om de mode "T-ZONE" setting openen. 2. Druk op knop "R" om de eerste Doelzone. (Er zijn 6 sets van instellingen) 3. Druk de "R"-toets om de "LOW DIL LIMIT" en "UP LIMIT" van de doelzone. ("LOW LIMIT": 30-235 bpm, "UP LIMIT": 35-240 bpm) 4. standaard doelzone: 90-120 bpm. 5. Druk op knop "T" om de Doelzone te wijzigen. 6. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 7. Druk op knop "S" om de Doelzone te bevestigen. 8. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 9. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 10. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 11. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 12. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 13. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 14. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 15. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 16. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 17. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 18. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 19. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 20. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 21. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 22. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 23. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 24. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 25. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 26. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 27. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 28. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 29. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 30. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 31. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 32. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 33. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 34. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 35. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 36. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 37. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 38. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 39. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 40. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 41. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 42. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 43. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 44. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 45. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 46. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 47. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 48. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 49. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 50. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 51. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 52. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 53. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 54. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 55. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 56. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 57. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 58. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 59. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 60. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 61. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 62. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 63. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 64. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 65. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 66. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 67. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 68. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 69. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 70. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 71. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 72. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 73. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 74. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 75. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 76. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 77. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 78. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 79. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 80. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 81. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 82. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 83. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 84. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 85. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 86. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 87. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 88. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 89. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 90. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 91. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 92. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 93. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 94. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 95. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 96. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 97. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 98. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 99. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 100. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 101. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 102. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 103. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 104. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 105. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 106. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 107. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 108. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 109. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 110. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 111. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 112. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 113. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 114. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 115. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 116. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 117. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 118. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 119. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 120. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 121. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 122. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 123. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 124. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 125. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 126. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 127. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 128. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 129. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 130. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 131. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 132. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 133. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 134. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 135. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 136. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 137. Druk op knop "M" om de Doelzone te bevestigen. 138. Druk op knop "R" om de Doelzone te bevestigen. 139. Druk op knop "L" om de Doelzone te bevestigen. 140. Druk op knop "M" om de Doel			