

Sportop E-7000 / E-8000

Elliptical trainer

Computerhandleiding

Functie knoppen:

START/STOP:	Druk deze knop in om de computer te laten starten of stoppen.
MODE:	Druk deze knop in om langs de verschillende functies te lopen, leeftijd en instellingen voor de trainingsprogramma's.
UP/DOWN:	Met deze knoppen kunt u alle functies, persoonlijke gegevens en trainingsprogramma instellingen wijzigen/instellen.
RESET:	Door deze knop in te drukken keert de computer terug naar het standaardscherm. Wanneer u de knop 2 seconden ingedrukt houdt zal de computer de gegevens van de vorige training wissen en naar de gebruikerscode selectie keren.

Functies:

RPM	Geeft het aantal slagen per minuut weer.
SPEED	Geeft de huidige trainingssnelheid weer.
TIME	<u>Count up</u> : Geeft de trainingstijd weer, oplopend van 00:00 tot 99:59, met een toename van 1 seconde wanneer de training start.

Count down: De computer zal aftellen naar de 00:00 toe, met een afname van 1 seconde, wanneer er van tevoren een trainingstijd is ingesteld. Wanneer de ingestelde trainingstijd verlopen is, zal de computer een alarmsignaal afgeven en zal de tijd automatisch weer oplopen vanaf de 00:00.

DISTANCE

Count up: Geeft de trainingsafstand weer, oplopend van 0,00 tot 999,9 km met een toename van 0,01 km wanneer de training start.

Count down: De computer zal aftellen naar de 0,00 km wanneer er van tevoren een trainingsafstand is ingesteld, met een afname van 0,01 km wanneer de training start. Op het moment dat de ingestelde afstand bereikt is, zal de computer een alarmsignaal afgeven, en zal de afstand automatisch weer oplopen vanaf de 0,00 km.

CALORIE

Count up: Geeft het aantal verbrande calorieën weer, variërend van 0 tot 9.999 cal met een toename van 1 cal wanneer de training begint.

Count down: De computer zal aftellen naar de 0 cal, met een afname van 1 cal, indien er van tevoren een hoeveelheid calorieën is ingesteld. Zodra de ingestelde hoeveelheid calorieën verbrand is, zal de computer een alarmsignaal afgeven en zullen de calorieën weer opgeteld worden vanaf de 0 cal.

WATT

Geeft het aantal watt aan gedurende de training.

PULSE

De computer kan zowel de hartslag als de polsslag meten; met de hartslag als prioriteit. Wanneer u beide handen op de sensoren houdt en de hartslagband om uw middel draagt, zal de computer alleen de hartslag weergeven. Indien u alleen de polsslag wilt meten, dient u de hartslagband niet om te doen en alleen de beide sensoren vast te houden. De computer zal een piepsignaal afgeven wanneer uw hartslag hoger komt dan de ingestelde hartslag.

Notitie

1. Wanneer u stopt met trainen en langer dan 4 minuten geen knop heeft ingedrukt, zal de computer automatisch zichzelf uitschakelen. Alle recente trainingsgegevens (tijd, afstand en calorieën) zullen worden opgeslagen. U kunt op een willekeurige knop drukken of beginnen met trainen om de computer weer te activeren.
2. U kunt alle gegevens wissen door de RESET knop langer dan 4 minuten ingedrukt te houden.
3. De computer kan worden aangesloten op een adapter. (500mA, 6V)

Monitor instructies

1. Sluit de adapter aan.
2. De computer zal 2 seconden lang oplichten. (Wanneer u de RESET knop 2 seconden ingedrukt houdt, zal de computer alle segmenten oplichten voor een nieuwe start.)
3. Druk op de UP en DOWN knoppen om de programma's MANUAL, PROGRAMMA (P1-12), USER of TARGET H.R. te selecteren en druk op de MODE knop om deze te bevestigen.

MANUAL

1. Wanneer u het MANUAL programma kiest, zal het smalle LED scherm onder het hoofdscherm verlichten en de huidige trainingsweerstand weergeven. U kunt de weerstand verhogen/verlagen door op de UP en DOWN knop te drukken.
2. Druk op de START/STOP knop om te beginnen met trainen in de MANUAL modus. (Het stop symbool zal verdwijnen van het scherm.)
3. Druk op UP/DOWN/MODE om de functies tijd, afstand, calorieën, wattage en hartslag in te stellen. Elk vooraf ingestelde functie zal (behalve watt en hartslag) zullen aftellen vanaf de ingestelde hoeveelheid zodra u begint met trainen.
4. U kunt de weerstand (1-16) tijdens de training aanpassen door de UP/DOWN knoppen te gebruiken. (Behalve het aantal watt indien deze van tevoren is ingesteld).

Wanneer u van tevoren een hoeveelheid watt heeft ingesteld, zal de trainingsweerstand automatisch worden aangepast aan de hand van de trainingssnelheid en het aantal RPM (slagen per minuut).

Wanneer het ? symbool op het scherm wordt weergegeven, houdt dit in dat uw huidige trainingsnelheid te laag is; de trainingsweerstand zal automatisch verhoogd worden om aan het vooraf ingestelde aantal watt te voldoen.

Wanneer het ? symbool op het scherm wordt weergegeven, houdt dit in dat uw huidige trainingsnelheid te hoog is; de trainingsweerstand zal automatisch verlaagd worden om aan het vooraf ingestelde aantal watt te voldoen.

Indien het ? symbool op het scherm wordt weergegeven kan het ook betekenen dat uw huidige trainingsnelheid te laag is en dat de trainingsweerstand zijn maximum bereikt heeft. De computer zal dan 3 alarmsignalen per seconde afgeven om u eraan te herinneren dat u uw trainingsnelheid moet verhogen. Als u dezelfde snelheid langer dan 1 minuut blijft volhouden, zal de computer 6 alarmsignalen per seconde afgeven gedurende 30 seconden en zal het systeem automatisch stoppen (de trainingsweerstand zal naar niveau 1 worden verlaagd) als wijze van bescherming.

Wanneer u --- en ? op het scherm ziet, betekent dit dat uw huidige trainingssnelheid te hoog is en zal de weerstand worden verlaagd naar het minimum niveau. Op dit moment zal de computer 3 alarmsignalen per seconde afgeven om u eraan te herinneren dat u uw snelheid moet verlagen. Als u dezelfde snelheid langer dan 1 minuut blijft volhouden, zal de computer 6 alarmsignalen per seconde afgeven gedurende 30 seconden en zal het systeem automatisch stoppen (de trainingsweerstand zal naar niveau 1 worden verlaagd) als wijze van bescherming.

5. De computer zal 3 alarmsignalen per seconde afgeven om u eraan te herinneren om te stoppen zodra de waarde van één van de vooraf ingestelde functies bereikt is.

PROGRAM

1. Wanneer u een programma kiest, zal de LED balk onder het hoofdscherm oplichten en de huidige trainingsweerstand weergeven. U kunt de weerstand aanpassen met behulp van de UP/DOWN knoppen.
2. Druk op START/STOP knop om te beginnen met trainen. (het stop symbool zal verdwijnen van het scherm).
3. Gebruik de UP/DOWN/MODE knoppen om een programma (p1-p12) te kiezen.
4. Gebruik de UP/DOWN knoppen om de trainingsweerstand (1-16) van het programma aan te passen. Gedurende de training kunt u met behulp van de UP/DOWN knoppen ook de weerstand aanpassen.
5. Druk op de UP/DOWN/MODE knop om waarden van de functies TIME (tijd), DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën) en PULSE (hartslag) in te stellen. Elk vooraf ingestelde functie zal naar de 0 aftellen wanneer de training begint. (Behalve de hartslagfunctie).
6. Druk op de START/STOP knop om te beginnen met het trainingsprogramma.
7. De computer zal 3 alarmsignalen per minuut afgeven wanneer de ingestelde waarde van een functie bereikt is tijdens het trainen. (Behalve bij de functie PULSE).

USER

1. Indien u voor het USER programma heeft gekozen, zal de LED balk onder het hoofdscherm oplichten en de huidige trainingsweerstand weergeven. U kunt de weerstand aanpassen met behulp van de UP/DOWN knoppen.
2. Gebruik de UP/DOWN/MODE knop om het profiel van het programma samen te stellen. U kunt stoppen met het samenstellen van het programma door de MODE knop 2 seconden ingedrukt te houden.
3. Druk op de UP/DOWN/MODE knop om waarden van de functies TIME (tijd), DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën) en PULSE (hartslag) in te stellen. Elk vooraf ingestelde functie zal naar de 0 aftellen wanneer de training begint. (Behalve de hartslagfunctie).
4. Druk op de START/STOP knop om te beginnen met het USER trainingsprogramma.
5. Gedurende de training kunt u met behulp van de UP/DOWN knoppen de trainingsweerstand aanpassen.

6. De computer zal 3 alarmsignalen per minuut afgeven wanneer de ingestelde waarde van een functie bereikt is tijdens het trainen. (Behalve bij de functie PULSE).

TARGET H.R.

1. Indien u voor het USER programma heeft gekozen, zal de LED balk onder het hoofdscherm oplichten en de huidige trainingsweerstand weergeven. U kunt de weerstand aanpassen met behulp van de UP/DOWN knoppen.
2. Wanneer u voor TARGET H.R. heeft gekozen, zal de computer vragen om uw AGE (leeftijd) in te voeren. Gebruik de UP/DOWN/MODE om uw leeftijd in te stellen. Dit gegeven is essentieel voor de computer om uw Target Heart Rate (hartslag waarop u dient te trainen) te berekenen.
3. Gebruik de UP/DOWN/MODE knoppen om één van de verschillende percentages Target Heart Rate te selecteren waarop u wenst te trainen. U kunt kiezen uit 55%, 75% of 90% of u kunt handmatig een Target Heart Rate invoeren waarop u wenst te trainen.

De weerstand kan tijdens de Target Heart Rate training niet handmatig worden aangepast.

De weerstand zal automatisch worden aangepast aan de hand van uw huidige hartslag.

Wanneer uw huidige hartslag onder de Target Heart Rate ligt, zal de weerstand automatisch worden verhoogd met 1 niveau per 30 seconden tot het maximale niveau bereikt is, of totdat de Target Heart Rate bereikt is.

Wanneer uw huidige hartslag hoger dan de Target Heart Rate is, zal de weerstand automatisch worden verlaagd. De weerstand zal blijven verlagen met 1 niveau per 15 seconden tot niveau 1.

Indien uw huidige hartslag nog steeds te hoog is, zal de weerstand op niveau 1 blijven gedurende 30 seconden, zal de computer stoppen en een alarmsignaal afgeven om u eraan te herinneren.

4. Druk op de UP/DOWN/MODE knop om waarden van de functies TIME (tijd), DISTANCE (afstand) en CALORIES (calorieën) in te stellen. Elk vooraf ingestelde functie zal naar de 0 aftellen wanneer de training begint.
5. Druk op de START/STOP knop om met de Target Heart Rate training te beginnen.