

SPORTOP

Gebruiksaanwijzing



Sportop E7000p

Copyright
HELISPORTS
INTERNATIONAL

Plug de adapter in de achterzijde van de crosstrainer en sluit deze aan op het



stroomnet. U hoort nu een lange piep en het LCD scherm zal oplichten.

U ziet vervolgens de tijd knipperen. Stel de huidige tijd in door aan de draaiknop te draaien en te bevestigen met enter (indrukken van de draaiknop)

U komt vervolgens in het hoofdmenu terecht.

Hoofdmenu

Vanuit het hoofdmenu kunt u bepalen voor wat voor programma u kiest.

Druk 1 x op enter om het hoofdmenu te activeren. Vervolgens kunt u met de draaiknop voor een programma's kiezen. U kunt kiezen uit:

- Manual (P-1)
- Voorgeprogrammeerde programma's (P2 t/m P11)
- Hartslagprogramma (P-12)

Verderop in de gebruiksaanwijzing staan de programma's uitgelegd.

Direct starten

Wanneer u direct wilt starten met trainen, zonder iets te hebben ingesteld gebruikt u het manual programma. Selecteer het manual programma door aan de draaiknop te draaien zodat P1 op het LCD scherm verlicht wordt en druk op enter. Druk vervolgens op start en de tijd begint te lopen. U kunt nu, mocht u dat willen, de weerstand aanpassen door aan de draaiknop te draaien.

LCD scherm

Op het computerpaneel ziet u 1 groot LCD scherm. Op het LCD scherm kunt u zien wat u insteld en u kunt er uw trainingen en trainingswaarden op aflezen.

Het volgende wordt op het LCD scherm weergegeven:

Speed	(Snelheid)
RPM	(Omwentelingen per minuut)
Time	(Tijd)
User	(Gebruiker)

Watt	(Wattage)
Distance	(Afstand)
Calories	(Calorieverbruik)
Pulse	(Hartslag)
Load	(weerstand)

Werking toetsen

Start/stop

U kunt met deze toets een training starten of stoppen. Wanneer u tijdens een programma op de stop toets drukt, pauzeert de training. Om verder te gaan met de training drukt u op de start toets. Om de training te beëindigen en terug te keren naar het hoofdmenu druk op de reset toets.

Reset

Via de reset toets kunt u terugkeren naar het hoofdmenu. Als er een programma actief is dient u eerst op de stop toets te drukken om via de reset toets terug te keren naar het hoofdmenu.

Total reset

Voor een total reset, kunt u deze knop gebruiken. U keer dan helemaal terug naar het begin scherm waar u de tijd in kunt stellen.

Enter

Dit is de draaiknop die in het midden op uw computerpaneel zit. Het handige aan deze knop is dat u snel uw instellingen aan kunt passen door aan de knop te draaien. Door op de knop te drukken gebruikt u de enter functie van de knop. Tijdens het programma kunt u de draaiknop gebruiken om de weerstand te verhogen of te verlagen.

Recovery

Hiermee activeert u het recovery programma. Dit is een functie die uw conditie test. De conditietest kunt u activeren door tijdens het trainen op de RECOVERY knop te drukken. U dient er wel voor te zorgen dat u een borstband om heeft tijdens de test. De tijd zal gaan lopen vanaf de 01:00 naar de 00:00. Wanneer de minuut voorbij is, zal het resultaat op het scherm worden weergegeven, van F1 t/m F6. De resultaten houden het volgende in:

Conditieniveau

- F1 = Uitmuntend
- F1 - F2 = Zeer goed
- F2 - F2,9 = Goed
- F3 – F3,9 = Gemiddeld
- F4 – F5,9 = Onder het gemiddelde
- F6 = Slecht

Hartslag

Om gebruik te kunnen maken van de hartslagfuncties dient u een borstband om te hebben, of de daarvoor bestemde handvatten vast te houden. Wilt u uw hartslag meten via de handvatten, klem uw handen dan op de metalen plaatjes op de handvatten. Wilt u de hartslag meteten via de borstband, zorg dan eerst dat u de binnenzijde van de borstband (deze die contact met uw huid maakt) bevochtigd en bevestig de hartslagband daarna vlak onder uw borst. De ingebouwde ontvanger in de fietscomputer zal nu uw hartslag op het LCD scherm weergeven.

De Programma's

Manual (P-1)

Tijdens het MANUAL programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd/verlaagd; u kunt gedurende het trainen handmatig de weerstand aanpassen.

U kunt vooraf een trainingstijd, afstand, calorieverbruik of maximale hartslag instellen. Als u tijdens het programma een instelling aan wilt passen kan dat door op de stop toets te drukken en vervolgens met gebruik van de enter toets kunt u naar de gewenste instelling om deze met de draaiknop aan te passen. Om weer verder te gaan druk op start. Voor het instellen van trainingswaarden zie verderop in de gebruiksaanwijzing bij: Programma starten.

Instellen van het manual programma

Stap 1

Druk op een willekeurige knop om de computer te activeren of houd de RESET knop kort ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen.

Stap 2

Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven, kunt u op de START/STOP knop drukken om direct te beginnen met trainen of op de draaiknop drukken om het manual programma te selecteren.

Stap 3

Nadat u op de draaiknop heeft gedrukt, kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES) of hartslag (PULSE) instellen. Stel de door u gewenste gegevens met behulp van de draaiknop.

Stap 5

Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen.

Stap 6

Alle vooraf ingestelde waarden zullen gaan aflopen. Wanneer u geen tijd, afstand of calorieën vooraf instelt, zullen deze optellen.

Stap 7

Overige gegevens zoals SPEED (snelheid), RPM (aantal omwentelingen per minuut), WATT en PULSE (hartslag) zullen tijdens het trainen worden weergegeven.

Stap 8

Indien u een maximale hartslag heeft ingesteld, zal de computer een piepsignaal afgeven zodra uw hartslag de vooraf ingestelde hartslag overschrijdt.

Stap 9

Tijdens het trainen kunt u handmatig de weerstand aanpassen m.b.v. de draaiknop.

Voorgeprogrammeerde programma's (P2 t/m P11)

Er zijn 10 verschillende trainingsprogramma's.

Elk programma heeft een eigen verloop. Wanneer u voor een programma kiest kunt u het verloop van het programma zien.

Instellen van een voorgeprogrammeerd programma

Stap 1

Wanneer het hoofdmenu wordt weergegeven, kunt u met de draaiknop kiezen voor het gewenste programma. Ga naar een van de programma's en druk op enter om voor het programma te kiezen.

Stap 2

Zodra het gewenste programma wordt weergegeven kunt u op de draaiknop drukken om het gewenste programma te selecteren.

Stap 4

Nadat u op de draaiknop heeft gedrukt, kunt u de gewenste trainingstijd instellen. Doe dat met behulp van de draaiknop.

Stap 5

Druk op start om de training te beginnen. De ingestelde trainingstijd zal nu aftellen.

H.R.C. Het Heart Rate Control programma (P-12)

De HEART RATE CONTROL programma's stellen u in staat om binnen een bepaalde hartslagzone te trainen. Na het invoeren van uw leeftijd, zal de computer automatisch uw TARGET HEART RATE berekenen. Tijdens een HEART RATE CONTROL (HRC) programma zal de computer de weerstand automatisch verhogen/verlagen om uw hartslag op peil van de TARGET HEART RATE te houden: wanneer uw huidige hartslag onder de TARGET HEART RATE ligt, zal de computer de weerstand geleidelijk verhogen. Omgekeerd zal de computer de weerstand automatisch verlagen wanneer uw huidige hartslag boven de TARGET HEART RATE komt te liggen. Indien de weerstand op LEVEL 1 staat en uw hartslag alsnog boven de TARGET HEART RATE ligt, dient u uw snelheid te verminderen omzodoende uw hartslag te verlagen.

Het 55% HRC programma is geschikt voor hersteltraining/vetverbranding, het 75% HRC programma voor vetverbranding/conditieverbetering en het 90% HRC programma voor intensieve conditietraining/prestatieverbetering.

De formules die bij de programma's worden gebruikt om de doelhartslag (Target Heart Rate) te berekenen, zijn:

$(220 - \text{uw leeftijd}) \times 55\%$

$(220 - \text{uw leeftijd}) \times 75\%$

$(220 - \text{uw leeftijd}) \times 90\%$

Bij het vierde hartslagprogramma (TAG) kunt u de gewenste hartslag zelf instellen.

Let op: Tijdens de HRC programma's dient u uw borstband om te hebben.

Instellen van het HRC programma:

Stap 1

Wanneer het hoofdmenu wordt weergegeven, dient u de draaiknop naar rechts te draaien totdat P-12. wordt weergegeven. Druk zodra P-12 wordt weergegeven op de draaiknop (ENTER) om voor H.R.C. te kiezen; hieronder bevinden zich de HEART RATE CONTROL programma's.

Stap 2

Nadat u op de draaiknop heeft gedrukt, kunt u uw leeftijd instellen. Dit is belangrijk, omdat aan de hand van uw leeftijd een berekening wordt gemaakt van uw maximale hartslag.

Stap 3

Vervolgens kunt u een H.R.C. programma kiezen. U kunt kiezen uit 55%, 75%, 90% en TAG. Onder 55%, 75% en 90% wordt uw doelhartslag automatisch berekend.

Stap 4

Wanneer u voor TAG kiest, kunt u handmatig uw doelhartslag (Target Heart Rate) instellen. Stel de gewenste hartslag in m.b.v. van de draaiknop en druk op ENTER.

Stap 5

Stel de trainingstijd in m.b.v. de draaiknop en druk op START om de training te beginnen. LET OP: U dient voor dit programma de borstband om te hebben!