

Sportop E-7000 Crosstrainer

Computerhandleiding

FUNCTIEKNOPPEN:

START/STOP: Met deze knop start/stopt de computer met tellen.

MODE: Druk deze knop in om de functies TIME (tijd), PULSE (hartslag), DISTANCE (afstand) en calorie (calorieën) te selecteren.

UP/DOWN: Met deze knop kunt u de functies en trainingsprogramma's instellen/bijstellen.

RESET: Met behulp van deze knop kunt u het scherm naar de standaard instellingen terug laten keren. Door de knop 2 seconden lang ingedrukt te houden zal alles hersteld worden naar de standaard scherm.

FUNCTIES:

(C.R.) CLIMBED RATE

De computer zal de benodigde tijd berekenen en weergeven om 500m te klimmen tijdens het trainen.

(C/Min M) CLIMBED/MINUTE

De computer zal de geklommen afstand per minuut berekenen en weergeven.

****C.R. en C/min zullen mekaar op het scherm om de 6 seconden afwisselen.**

TIME

Count up:

De tijd begint te lopen vanaf 00:00 tot 99:59 met een toename van 1 seconde wanneer u begint met trainen. (Indien er vooraf geen tijd is ingesteld).

Count down:

De computer zal beginnen met aftellen vanaf de ingestelde tijd naar 00:00 met een afname van 1 seconde wanneer u begint met trainen. Wanneer de vooraf ingestelde tijd bereikt is, zal de computer een signaal afgeven en zal de tijd vanaf 00:00 naar boven optellen.

**ELEV.
CLIMBED**

Count up:

Geeft de geklommen afstand weer; van 0 tot 9.999m met een toename van 10m wanneer u begint met trainen. (Indien er geen afstand van tevoren is ingesteld).

Count down:

De computer zal beginnen met aftellen vanaf de ingestelde afstand naar 0 met een afname van 10m (of ml) wanneer u begint met trainen. Wanneer de ingestelde afstand is bereikt, zal de computer een signaal afgeven, en zal de computer weer gaan optellen vanaf 0.

CALORIE

Count up:

Geeft het aantal verbrande calorieën weer; van 0 tot 9.999 cal met een toename van 1 cal wanneer u begint met trainen. (Indien er van tevoren geen waarde is ingesteld).

Count down:

De computer zal beginnen met aftellen vanaf het aantal calorieën dat vooraf is ingesteld naar 0, met een afname van 1 calorie wanneer u begint met trainen. Zodra de ingestelde calorieën verbrand zijn, zal de computer een signaal afgeven, en daarna de calorieën beginnen te tellen vanaf 0 wanneer u doorgaat met trainen.

PULSE

De computer kan zowel de polsslag als de hartslag Berekenen