

SPORTOP

E-7700p Crosstrainer



Het opstarten van de computer

De computer werkt met behulp van een adapter. Plaats de stekker van de adapter in het stopcontact en plug de pin van de adapter in de opening aan de achterzijde van de crosstrainer (aan de zijde van het weerstandssysteem).

Nadat u de stroom heeft aangesloten, zullen alle iconen op het scherm worden weergegeven en dient u een USER te selecteren uit U0, U1, U2, U3 en U4:

1. Selecteer een USER uit U1-U4 met behulp van de UP en DOWN knoppen en druk op de ENTER knop om uw keuze op te slaan. (U0= gastgebruiker)
2. Stel achtereenvolgens uw geslacht (SEX), leeftijd (AGE), lengte (HT) en gewicht (WT) in m.b.v. UP en DOWN knoppen en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden op te slaan.
3. Het scherm zal nu het standaardmenu weergeven

Let op: om bovenstaande stappen over te slaan, kunt u, nadat u de stroom heeft aangesloten direct op de START/STOP knop drukken.

Het standaardmenu weergeven

- Nadat u de stroom heeft aangesloten en USER gegevens heeft ingesteld, wordt het standaardmenu weergegeven. Dit herkent u aan de MANUAL, PROGRAM, WATT, PERSONAL en HRC iconen die knipperen.
- Indien er een programma actief is, kunt u op de STOP knop drukken zodat deze stopt en vervolgens kort op de RESET knop drukken om het standaardmenu weer te geven.
- Wanneer u de RESET knop lang ingedrukt houdt, zal de computer naar het beginscherm gaan, waarbij u weer een USER dient te selecteren. Om deze stappen snel over te slaan, kunt u telkens op de ENTER knop drukken en naar het standaardmenu gaan

Het aanpassen van de weerstand

U kunt tijdens het trainen de weerstand aanpassen met behulp van de UP en DOWN knoppen. Tijdens de voorgeprogrammeerde programma's P1-P12 zal de weerstand automatisch worden verhoogd en verlaagd. Tijdens de HRC programma's zal de computer de weerstand automatisch aanpassen aan de hand van uw huidige hartslag en ingestelde doelhartslag. Indien u de weerstand handmatig wenst aan te passen, kunt u in het standaardmenu op de START/STOP knop drukken. Hierna kunt u beginnen met trainen en de weerstand handmatig aanpassen met de UP en DOWN knoppen.

Het meten van uw hartslag

U kunt uw hartslag meten en aflezen op het display, indien u een hartslagmeter in de vorm van een borstband toepast. Bevochtig de binnenzijde van de borstband met een kleine hoeveelheid water en strijk deze over de binnenzijde van de band. Draag de borstband op de blote huid, vlak onder de borststreek. Uw hartslag zal op het computerscherm worden weergegeven bij PULSE.

Uw hartslag kunt u natuurlijk ook meten via de ingebouwde hartslagsensoren in de handvatten. Houd beide handgrepen tijdens het trainen vast en uw hartslag zal op het PULSE scherm worden weergegeven.

De Digital Audio Player

De Sportop E-7700P is een geavanceerde crosstrainer die is uitgerust met een ingebouwde, digitale muzikspeler. U kunt tijdens het trainen genieten van uw favoriete muziek, simpelweg door uw USB stick op de computer aan te sluiten. Maak gebruik van de ingebouwde speakers of sluit uw eigen headset aan. De aansluiting voor de headset bevindt zich aan de rechterzijde van de computer.

HET AANSLUITEN VAN DE USB STICK

1. Sluit uw USB stick aan op de USB poort die zich aan de rechterzijde van de computer bevindt.
2. Nadat u uw USB stick heeft aangesloten, zal de computer zoeken naar muziekbestanden op uw USB stick en zal er een vergrootglas icoon worden weergegeven op het Digital Audio Player scherm.
3. Wanneer de computer de muziekbestanden heeft gevonden, zal het vergrootglas verdwijnen.
4. Op het Digital Audio Player scherm komt het eerste muziekbestand te staan; u kunt deze nu beluisteren.
5. Informatie met betrekking tot de muziek wordt op het blauwe, verlichte Digital Audio Player scherm weergegeven.

KNOPFUNCTIES

PLAY / PAUSE:

Met de PLAY/PAUSE knop kunt u de muziek starten/pauzeren. Wanneer u de knop lang ingedrukt houdt, kunt u de muzikspeler activeren of stoppen

NEXT:

Met de PIJL NAAR RECHTS knop kunt u het naar het volgende muziekbestand gaan. Wanneer u de knop lang ingedrukt houdt, verhoogt u het volume.

PREVIOUS:

Met de PIJL NAAR LINKS knop kunt u het naar het vorige muziekbestand gaan. Wanneer u de knop lang ingedrukt houdt, verlaagt u het volume.

EQ:

De EQ knop dient als Equalizer; u kunt kiezen uit FLAT, CLASSIC, POP, JAZZ of ROCK. Druk op de knop totdat het

REPEAT MODE:

Met de REPEAT knop kunt u RANDOM, REPEAT 1 of REPEAT ALL selecteren. RANDOM houdt in dat er een willekeurig muziekbestand wordt afgespeeld; met REPEAT 1 wordt het huidige muziekbestand opnieuw afgespeeld en met REPEAT ALL wordt na het afspelen van alle muziekbestanden, weer begonnen met het eerste nummer tot en met het laatste nummer.

A/B:

Om een zin of deelt van een liedje te herhalen kunt u op de A/B knop drukken wanneer de zin of het deel begint en nogmaals op de A/B knop drukken wanneer de zin of het deel eindigt. Om het herhalen te stoppen kunt u weer op de A/B knop drukken.

Beginnen met trainen

DIRECT TRAINEN ZONDER GEGEVENS IN TE STELLEN – QUICK START

De snelste en makkelijkste manier om te beginnen met trainen op de crosstrainer is door in het standaardmenu direct op de START knop te drukken. Dit zal ervoor zorgen dat u kunt gaan beginnen met trainen zonder iets in te stellen. In dit programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd en verlaagd; deze kunt u tijdens het trainen handmatig aanpassen met behulp van de UP en DOWN knoppen. De tijd, aantal verbrande calorieën, afstand, etc. zullen automatisch worden bijgehouden en worden weergegeven op de displays.

HET SELECTEREN EN INSTELLEN VAN DE TRAININGSPROGRAMMA'S

Het MANUAL programma

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, calorieën of maximale hartslag instellen.

1. Druk in het standaardmenu op de UP knop zodat alleen het MANUAL icoon bovenaan het scherm wordt weergegeven en druk op de ENTER knop om het MANUAL programma te selecteren.
2. U heeft nu de mogelijkheid om vooraf het weerstandsniveau in te stellen. Elk rij op het scherm stelt 1 niveau voor. Stel de gewenste weerstand in m.b.v. de UP/DOWN knoppen en druk op de ENTER knop om de ingestelde weerstand te bevestigen.
3. Hierna kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES) of maximale hartslag (PULSE) instellen. Stel elk gegeven in met behulp van de UP/DOWN knoppen en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden op te slaan.
4. Wanneer u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u domweg op de ENTER knop drukken.
5. Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen. Alle vooraf ingestelde waarden zullen gaan aflopen. Wanneer u geen tijd, afstand of calorieën vooraf instelt, zullen deze automatisch worden bijgehouden.
6. Overige gegevens zoals SPEED (snelheid), RPM (aantal omwentelingen per minuut), WATT en PULSE (hartslag) zullen tijdens het trainen worden weergegeven.
7. Indien u een maximale hartslag heeft ingesteld, zal de computer een piepsignaal afgeven zodra uw hartslag de vooraf ingestelde hartslag overschrijdt.
8. Tijdens het trainen kunt u handmatig de weerstand aanpassen m.b.v. de UP/DOWN knoppen.

PROGRAMMA 1-12

Programma's P1 t/m P12 zijn voorgeprogrammeerde programma's waarbij de weerstand automatisch wordt verhoogd/verlaagd. Het programmaprofiel van elk programma geeft het verloop van de weerstand aan van het geselecteerde programma. U kunt tijdens het trainen de weerstand handmatig aanpassen m.b.v. de draaiknop. Vooraf kunt u een trainingstijd, afstand, calorieën of maximale hartslag instellen.

1. Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven, dient u op de UP knop te drukken totdat alleen het PROGRAM icoon wordt weergegeven. Druk zodra PROGRAM wordt weergegeven op de ENTER knop om voor PROGRAM te kiezen; hieronder bevinden zich de voorgeprogrammeerde programma's.

2. Hierna wordt P1 weergegeven en kunt u de UP en DOWN knoppen gebruiken om langs de verschillende programma's te lopen van P1 t/m P12.
3. Zodra het gewenste programma wordt weergegeven kunt u op de ENTER knop drukken om het gewenste programma te selecteren.
4. Nadat u op de ENTER knop heeft gedrukt, kunt u een weerstandsniveau instellen om op te trainen. Stel een weerstandsniveau in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk op de ENTER knop om de ingestelde weerstandsniveau op te slaan.
5. Hierna kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES) of maximale hartslag (PULSE) instellen. Stel elk gegeven in met behulp van de UP/DOWN knoppen en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden op te slaan.
6. Wanneer u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u domweg op de ENTER knop drukken.
7. Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen.
8. De computer zal de weerstand automatisch verhogen en verlagen; tijdens het trainen kunt u handmatig de weerstand aanpassen m.b.v. de UP/DOWN knop.
9. Alle vooraf ingestelde waarden zullen gaan aflopen. Wanneer u geen tijd, afstand of calorieën vooraf instelt, zullen deze automatisch worden bijgehouden.
10. Overige gegevens zoals SPEED (snelheid), RPM (aantal omwentelingen per minuut), WATT en PULSE (hartslag) zullen tijdens het trainen worden weergegeven.
11. Indien u een maximale hartslag heeft ingesteld, zal de computer een piepsignaal afgeven zodra uw hartslag de vooraf ingestelde hartslag overschrijdt.
12. Tijdens het trainen kunt u handmatig de weerstand aanpassen m.b.v. de UP/DOWN knoppen.

Het WATT programma

Het WATT programma stelt u in staat om te trainen op een bepaalde hoeveelheid WATT. U kunt vooraf het aantal WATT instellen waarop u wenst te trainen. De computer zal tijdens het programma de weerstand automatisch verhogen of verlagen teneinde uw training op het door u ingestelde WATT niveau te houden.

1. Druk in het standaardmenu op de UP knop zodat alleen het WATT icoon bovenaan het scherm wordt weergegeven en druk op de ENTER knop om het WATT programma te selecteren.
2. U heeft nu de mogelijkheid om vooraf een hoeveelheid WATT in te stellen. **Stel het gewenste aantal WATT (10-350) in met behulp van de UP/DOWN knoppen en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.**
3. Hierna kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES) of maximale hartslag (PULSE) instellen. Stel elk gegeven in met behulp van de UP/DOWN knoppen en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden op te slaan.
4. Wanneer u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u domweg op de ENTER knop drukken.
5. Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen.
6. Alle vooraf ingestelde waarden zullen gaan aflopen. Wanneer u geen tijd, afstand of calorieën vooraf instelt, zullen deze automatisch worden bijgehouden.
7. Overige gegevens zoals SPEED (snelheid), RPM (aantal omwentelingen per minuut), WATT en PULSE (hartslag) zullen tijdens het trainen worden weergegeven.
8. Indien u een maximale hartslag heeft ingesteld, zal de computer een piepsignaal afgeven zodra uw hartslag de vooraf ingestelde hartslag overschrijdt.
9. De computer zal de weerstand automatisch verhogen/verlagen aan de hand van het aantal WATT dat u vooraf heeft ingesteld.

10. Indien de computer de weerstand verlaagd heeft naar niveau 1 en uw training alsnog op een hoger WATT niveau blijft dan het ingestelde WATT niveau, dient u uw trainingssnelheid te verminderen.

Het PERSONAL programma

Het PERSONAL programma stelt u in staat om zelf een trainingsprogramma op te stellen. U kunt de weerstand van elk van de 16 segmenten van het programmaprofiel instellen en naderhand trainen op het door u samengestelde parcours.

1. Druk in het standaardmenu op de UP knop zodat alleen het PERSONAL icoon bovenaan het scherm wordt weergegeven en druk op de ENTER knop om het PERSONAL programma te selecteren.
2. Nadat u het PERSONAL programma geselecteerd heeft, kunt u met behulp van de UP/DOWN knoppen de weerstand van het 1^e segment van het programmaprofiel instellen. Druk op de ENTER knop om de ingestelde weerstand op te slaan. Hierna zal het 2^e segment van het programmaprofiel knipperen. Gebruik weer de UP/DOWN knoppen om de weerstand van het 2^e segment in te stellen en druk op de ENTER knop om de ingestelde weerstand te bevestigen. Stel op deze manier het weerstandsniveau van alle 16 segmenten in. Wanneer u het programmaprofiel volledig heeft ingesteld, kunt u de ENTER knop lang ingedrukt houden.
3. Hierna kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES) of maximale hartslag (PULSE) instellen. Stel elk gegeven in met behulp van de UP/DOWN knoppen en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden op te slaan.
4. Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen.
5. De computer zal de weerstand automatisch verhogen en verlagen; tijdens het trainen kunt u alsnog handmatig de weerstand aanpassen m.b.v. de UP/DOWN knoppen.

Het HRC programma

Het HRC programma stelt u in staat om binnen een bepaalde hartslagzone te trainen. Na het invoeren van uw leeftijd, zal de computer automatisch uw TARGET HEART RATE (doelhartslag) berekenen. Tijdens het 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 om zodoende uw hartslag te verlagen.

U kunt kiezen uit 3 vaste percentages: 55%, 75% en 90%. Tevens heeft u de mogelijkheid om handmatig een doelhartslag in te stellen; deze kunt u vinden bij T.A.G. 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 het HRC programma wordt gebruikt om de doelhartslag (Target Heart Rate) te berekenen, zijn:

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

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

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

Let op: Tijdens het HRC programma dient u uw borstband toe te passen of de ingebouwde hartslagsensoren vast te houden.

1. Druk in het standaardmenu op de UP knop zodat alleen het HRC icoon bovenaan het scherm wordt weergegeven en druk op de ENTER knop om het HRC programma te selecteren.
2. U kunt nu kiezen uit 55%, 75%, 90% of TAG. Bij elk percentage ziet u uw doelhartslag staan; de computer heeft deze berekend aan de hand van het door u ingevoerde leeftijd bij de geactiveerde USER.
3. Selecteer 55%, 75%, 90% of TAG m.b.v. de UP/DOWN knoppen en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
4. Indien u voor TAG heeft gekozen, kunt u uw doelhartslag handmatig instellen m.b.v. de UP/DOWN knoppen en bevestigen m.b.v. de ENTER knop.
5. Hierna kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE) of calorieën (CALORIES) instellen.
6. Stel elk gegeven in met behulp van de UP/DOWN knoppen en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden op te slaan.
7. Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen.
8. Alle vooraf ingestelde waarden zullen gaan aflopen. Wanneer u geen tijd, afstand of calorieën vooraf instelt, zullen deze automatisch worden bijgehouden.
9. Overige gegevens zoals SPEED (snelheid), RPM (aantal omwentelingen per minuut), WATT en PULSE (hartslag) zullen tijdens het trainen worden weergegeven.

Tijdens de programma's:

- zullen uw trainingsgegevens op het scherm worden weergegeven
- kunt u de weerstand aanpassen m.b.v. de UP/DOWN knoppen
- kunt u uw hartslag op het scherm aflezen indien u de hartslagsensoren vasthoudt of een borstband toepast
- kunt u een programma stoppen door op de START/STOP knop te drukken
- kunt u terug naar het standaardmenu door op de START/STOP te drukken en vervolgens op de RESET knop
- kunt u van USER wisselen door op de START/STOP knop te drukken en vervolgens de RESET knop lang ingedrukt te houden
- kunt u genieten van uw eigen muziek met de Digital Audio Player

Het computerscherm

TIME

TIME geeft de trainingstijd weer. Indien u vooraf geen tijd instelt, zal de tijd vanaf het moment dat u begint met trainen automatisch worden bijgehouden. Wanneer u vooraf een tijd instelt, zal de tijd gaan aflopen vanaf deze ingestelde tijd zodra u begint met trainen.

SPEED

Geeft uw trainingssnelheid weer in aantal KM per uur.

RPM

Geeft het aantal omwentelingen per minuut weer.

DISTANCE

Geeft de afgelegde afstand weer in aantal KM, met een max. van 99,9 KM. U kunt vooraf een afstand instellen dat u tijdens het trainen wenst af te leggen. De afstand zal dan gaan aflopen naar de 0 vanaf de door u ingestelde afstand.

CALORIES

Geeft het aantal calorieën weer dat u tijdens het trainen verbrandt. U kunt vooraf het aantal calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Het aantal calorieën zal dan gaan aflopen naar de 0 vanaf de door u ingestelde hoeveelheid calorieën.

WATT

Geeft het aantal WATT weer. U kunt bij het WATT programma het aantal WATT instellen waarop u wenst te trainen.

PULSE

De computer geeft uw hartslag weer, uitgedrukt in aantal slagen per minuut. U dient voor de weergave van uw hartslag beide hartslagsensoren vast te houden of een hartslagmeter in de vorm van een borstband toe te passen.

HET PROGRAMMAPROFIEL

Onderaan het scherm wordt het programmaprofiel weergegeven. Het programmaprofiel geeft het parcours aan dat u aflegt tijdens het programma. De knipperende kolom geeft aan waar u zich bevindt in het programma.

USER U0 – U4

Rechtsboven van het scherm wordt de actieve USER weergegeven samen met het MAN/VROUW symbool

Computerknoppen

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 omheeft 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:

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

RESET

Tijdens het invoeren van de gegevens kunt u de RESET knop indrukken om de ingestelde waarde te wissen en de functiewaarde opnieuw in te stellen. Wanneer u de knop lang ingedrukt houdt in de stop modus, wist u alle gegevens en keert u terug naar het beginmenu. Drukt u de RESET knop kort in, keert u terug naar het beginmenu waarbij u een programma kunt selecteren en instellen.

START/STOP

Met de START/STOP knop kunt u een programma starten of stoppen.

ENTER

Met behulp van de ENTER knop bevestigt u het programma dat u geselecteerd heeft of een waarde dat u heeft ingesteld.

UP / DOWN

- Met behulp van de UP en DOWN knoppen kunt u tijdens het trainen de weerstand verhogen/verlagen.
- Wanneer u een waarde dient in te stellen, kunt u de UP en DOWN knoppen gebruiken om de waarde te verhogen/verlagen