

SPORTOP

E-8000P 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 kunt u vervolgens de datum en tijd instellen:

1. Op het scherm zal de standaardtijd en standaarddatum worden weergegeven.
2. Stel achtereenvolgens het jaar, de maand en dag in m.b.v. de draaiknop en druk de draaiknop telkens in om de ingestelde gegevens op te slaan.
3. Hierna kunt u de tijd instellen. Draai de draaiknop naar links of rechts om het uur in te stellen en druk de draaiknop in om het uur te bevestigen. Stel vervolgens de minuten op dezelfde manier in.

Hierna dient u een USER te selecteren uit U1 t/m U9:

1. Selecteer een USER met behulp van de draaiknop en druk deze in om uw keuze op te slaan.
2. Stel achtereenvolgens uw geslacht, leeftijd (AGE), lengte (HGT) en gewicht (WGT) in m.b.v. de draaiknop en druk de draaiknop telkens in om de ingestelde waarden op te slaan.
3. Het scherm zal hierna het standaardmenu weergeven.
4. Om weer van USER te wisselen, kunt u de RESET knop lang ingedrukt houden en bovenstaande stappen herhalen. Wanneer u geen gegevens wenst in te stellen, kunt u direct op de START knop drukken.

Het standaardmenu weergeven

1. Nadat u de stroom heeft aangesloten en USER gegevens heeft ingesteld, wordt het standaardmenu weergegeven. Dit herkent u aan MAN. dat wordt weergegeven op het scherm.
2. 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.

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 draaiknop.

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 hartslagsensoren vast tijdens het trainen en uw hartslag zal op het PULSE scherm worden weergegeven.

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 draaiknop. De tijd, afstand, aantal verbrande calorieën, etc. zullen automatisch worden bijgehouden en worden weergegeven op het computerscherm.

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 op een willekeurige knop om de computer te activeren of houd de RESET knop kort ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen.
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 en een trainingstijd, afstand, calorieën of maximale hartslag in te stellen.
3. Nadat u op de draaiknop heeft gedrukt, kunt u een weerstandsniveau instellen om op te trainen. Stel een weerstandsniveau in van 1-16 m.b.v. de draaiknop en druk de draaiknop in om de ingestelde weerstandsniveau op te slaan.
4. Hierna kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES) of maximale hartslag (PULSE) instellen. Stel elk gegeven in door de draaiknop richting +/- te draaien en druk telkens op de draaiknop om de ingestelde waarden op te slaan.
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. Tijdens het trainen kunt u handmatig de weerstand aanpassen m.b.v. de draaiknop.

De voorgeprogrammeerde programma's P1-P12

Programma's 01 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 de draaiknop naar rechts te draaien totdat PROG wordt weergegeven. Druk zodra PROG wordt weergegeven op de draaiknop. Onder PROG bevinden zich de voorgeprogrammeerde programma's.
2. Hierna wordt P01 weergegeven en kunt u aan de draaiknop draaien om langs de verschillende programma's te lopen van P01-P12.
3. Zodra het gewenste programma wordt weergegeven kunt u op de draaiknop drukken om het gewenste programma te selecteren.
4. Nadat u op de draaiknop heeft gedrukt, kunt u een weerstandsniveau instellen om op te trainen. Stel een weerstandsniveau in m.b.v. de draaiknop en druk de draaiknop in 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 door de draaiknop richting +/- te draaien en druk telkens op de draaiknop om de ingestelde waarden op te slaan.
6. Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen. De computer zal de weerstand automatisch verhogen en verlagen; tijdens het trainen kunt u handmatig de weerstand aanpassen m.b.v. de draaiknop.
7. Alle vooraf ingestelde waarden zullen gaan aflopen. Wanneer u geen tijd, afstand of calorieën vooraf instelt, zullen deze automatisch worden bijgehouden.
8. Overige gegevens zoals SPEED (snelheid), RPM (aantal omwentelingen per minuut), WATT en PULSE (hartslag) zullen tijdens het trainen worden weergegeven.
9. Indien u een maximale hartslag heeft ingesteld, zal de computer een piepsignaal afgeven zodra uw hartslag de vooraf ingestelde hartslag overschrijdt.

Het USER programma

Het USER programma stelt u in staat om zelf een trainingsprogramma op te stellen. U kunt de weerstand van elk van de 20 segmenten van het programmaprofiel instellen en naderhand trainen op het door u samengestelde parcours.

1. Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven, dient u de draaiknop naar rechts te draaien totdat USER wordt weergegeven. Druk zodra USER wordt weergegeven op de draaiknop (ENTER) om het USER programma te selecteren.
2. Nadat u het USER programma geselecteerd heeft, kunt u met behulp van de draaiknop de weerstand van het 1^e segment van het programmaprofiel instellen. Draai de draaiknop naar links of rechts om de weerstand in te stellen en druk de draaiknop in om de ingestelde weerstand op te slaan. Hierna zal het 2^e segment van het programmaprofiel knippen. Stel op dezelfde manier het weerstandsniveau van alle 20 segmenten in. Wanneer u het programmaprofiel volledig heeft ingesteld, kunt u de draaiknop lang ingedrukt houden.
3. Hierna kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES) of maximale hartslag (PULSE) instellen. Stel elk gegeven in door de draaiknop richting +/- te draaien en druk telkens op de draaiknop 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. De computer zal de weerstand automatisch verhogen en verlagen; tijdens het trainen kunt u handmatig de weerstand aanpassen m.b.v. de draaiknop.
5. 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.

Het HEART RATE CONTROL programma

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 om zodoende 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:

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

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

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

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

1. Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven, dient u de draaiknop naar rechts te draaien totdat H.R.C. wordt weergegeven. Druk zodra H.R.C. wordt weergegeven op de draaiknop (ENTER) om voor H.R.C. te kiezen; hieronder bevinden zich de HEART RATE CONTROL programma's.
2. Nadat u op de draaiknop heeft gedrukt, dient u uw leeftijd (AGE) in te stellen. Stel uw leeftijd in door de draaiknop richting +/- te draaien en druk de draaiknop in om deze op te slaan.
3. Hierna kunt u een H.R.C. programma kiezen uit 55%, 75%, 90% en TAG. Onder 55%, 75% en 90% wordt uw doelhartslag automatisch weergegeven onder het percentage. Wanneer u voor TAG kiest, kunt u handmatig uw doelhartslag (Target Heart Rate) instellen. Selecteer een HRC programma m.b.v. de draaiknop en druk deze in om uw keuze te bevestigen.
4. Hierna kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE) of aantal calorieën (CALORIES) instellen. Stel elk gegeven in door de draaiknop richting +/- te draaien en druk telkens op de draaiknop om de ingestelde waarden op te slaan.
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.

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. **Let op:** tijdens dit programma kunt u de weerstand NIET handmatig aanpassen.*

1. Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven, dient u de draaiknop naar rechts/links te draaien totdat WATT wordt weergegeven. Druk zodra WATT wordt weergegeven op de draaiknop (ENTER) om het WATT programma te selecteren.
2. Nadat u het WATT programma geselecteerd heeft, kunt u met behulp van de draaiknop het aantal WATT instellen waarop u wenst te trainen. Draai de knop naar links of rechts om het gewenste WATT niveau in te stellen en druk de draaiknop in om het ingestelde WATT niveau op te slaan. Het aantal WATT is instelbaar van 10 t/m 350.
3. Hierna kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES) of maximale hartslag (PULSE) instellen. Stel elk gegeven in door de draaiknop richting +/- te draaien en druk telkens op de draaiknop 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. De computer zal de weerstand automatisch verhogen en verlagen teneinde uw training op het ingestelde WATT niveau te houden.

De computerknoppen

DRAAIKNOP (+/- ENTER)

- In het standaardmenu kunt u aan de knop draaien om langs de verschillende programma's te lopen.
- Tijdens het instellen van de programma's kunt u de knop richting +/- draaien om een weerstandsniveau, tijd, afstand, etc. in te stellen.
- Door de draaiknop in te drukken, bevestigt u het programma dat u geselecteerd heeft of een waarde dat u heeft ingesteld.
- Tijdens het trainen kunt u de knop richting +/- draaien om de weerstand te verlagen of te verhogen.

START/STOP

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

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 een programma stopt, en de RESET knop **kort** indrukt, zal het standaardmenu worden weergegeven.
- Wanneer u een programma stopt, en de RESET knop **lang** ingedrukt houdt, wist u alle gegevens en keert u terug naar het beginmenu.

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

BODY FAT

Hiermee start u het BODY FAT programma, waarbij u uw lichaamsvetpercentage en BMI kunt meten.

Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven, kunt u de knop indrukken. Hierna zal de USER worden weergegeven die actief is, en dient u de hartslagsensoren met beide handen vast te houden. Na enkele seconden wordt uw lichaamsvetpercentage weergegeven en kort daarna uw BMI. Om het BODY FAT programma te verlaten, kunt u de BODY FAT knop nogmaals indrukken.

Let op: de computer berekent uw lichaamsvetpercentage en BMI aan de hand van de USER gegevens die actief zijn. Voor het wisselen van USER en USER gegevens, zie blz. 2

Het computerscherm

Het gekleurde en verlichte LCD display van de Sportop E-8000p is overzichtelijk ingedeeld en geeft u tijdens het trainen alle nodige informatie betreffende de trainingstijd, trainingssnelheid, afgelegde afstand, aantal verbrande calorieën, wattage en hartslag:

TIME

Geeft de trainingstijd weer uitgedrukt in minuten en seconden. De tijd zal automatisch beginnen te lopen vanaf de 00:00 tot max. 99:59 nadat u een programma heeft gestart. U kunt ook vooraf een trainingstijd instellen met behulp van de draaiknop. De tijd zal dan gaan aflopen naar de 00:00 vanaf de door u ingestelde trainingstijd. Wanneer de 00:00 bereikt wordt, zal de computer een piepsignaal afgeven.

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.

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.

WATT

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

LOAD

Geeft het weerstandsniveau weer zodra u de weerstand verhoogt/verlaagt.

HET PROGRAMMAPROFIEL

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

NB.

- Wanneer de crosstrainer langer dan 4 minuten niet in gebruik is, zal het scherm naar de stand-by modus gaan en zullen de datum, tijd en kamertemperatuur worden weergegeven
- Om het scherm weer te activeren kunt u op een knop drukken of de crosstrainer in beweging brengen
- Wanneer het scherm niet goed leesbaar is, dient u de adapter te verwijderen en opnieuw te plaatsen