

Gebruiksaanwijzing

SPORTOP



E-820P

Knopfuncties

RESET

Houd de RESET knop ingedrukt om alle gegevens te wissen. Alle iconen op het scherm zullen oplichten en de computer keert vervolgens terug naar het standaardscherm.

START / STOP

Druk op de START/STOP knop om een programma te starten. Tijdens een programma kunt u op de START/STOP drukken om deze in pauzestand te zetten. Wanneer u nogmaals op de START/STOP knop drukt, zal de training hervat worden en zullen de trainingsgegevens (tijd, afstand, etc) weer gaan lopen.

RECOVERY

Onder de RECOVERY knop bevindt zich de RECOVERY functie: dit is een functie die uw conditie test. Er wordt gekeken naar het herstel van uw hartslag na een training; daarom wordt aangeraden om de RECOVERY test te doen aan het einde van uw training en niet aan het begin.

MODE

Druk op de MODE knop om het geselecteerde programma, een ingestelde waarde of keuze te bevestigen.

? - en + ?

- A.** In het standaardmenu kunt u de draaiknop naar links of rechts draaien om een programma te selecteren uit MANUAL, P1-P12, USER en TARGET HEART RATE.
- B.** Tijdens het instellen van een programma kunt u deze knoppen gebruiken om de weerstand (LEVEL), tijd (TIME), afstand (DISTANCE), etc. in te stellen. Door de knop naar rechts te draaien verhoogt u een waarde; door de knop naar links te draaien verlaagt u een waarde.
- C.** Tijdens het trainen kunt u de knop naar links draaien om de weerstand te verlagen en naar rechts draaien om de weerstand te verhogen.

Het computerscherm

Het grote LCD scherm van de Sportop E-820P is onderverdeeld in een aantal kleinere schermen en geeft u een overzicht van alle relevante trainingsgegevens:

PROGRAMMA INDICATOREN

Aan de bovenzijde van het LCD scherm bevinden zich de programma indicatoren; deze geven aan welk soort programma actief is. De programma indicatoren zijn:

MANUAL, PROGRAM, USER, TARGET HR

- **MANUAL:** het MANUAL programma; hierbij wordt de weerstand niet automatisch verhoogd/verlaagd.
- **PROGRAM:** Onder het PROGRAM icoon bevinden zich de voorgeprogrammeerde programma's P1 t/m P12, waarbij de weerstand automatisch wordt verhoogd/verlaagd.
- **USER:** Onder het USER icoon bevindt zich het USER programma; dit is een programma waarbij u zelf het programmaprofiel kunt samenstellen.
- **TARGET HR:** Onder het TARGET HR icoon bevinden zich de HEART RATE CONTROL programma's 55%, 75%, 90% en THR (hierbij kunt u handmatig een hartslag instellen waarop u wenst te trainen).

HET PROGRAMMA PROFIEL

Centraal op het scherm wordt het programma profiel weergegeven. Deze geeft het verloop van de weerstand aan van het geselecteerde programma. De cijfers links en rechts van het programma profiel geven het niveau van de weerstand aan.

SPEED / RPM

Tijdens het trainen wordt op het SPEED/RPM scherm de snelheid in aantal KM per uur (SPEED) en aantal omwentelingen per minuut (RPM) weergegeven. Deze gegevens wisselen elkaar af om de 5 seconden.

TIME

Dit scherm geeft de trainingstijd weer. Wanneer u vooraf een trainingstijd heeft ingesteld, zal de trainingstijd worden afgeteld vanaf de door u ingestelde trainingstijd naar 00:00. Indien u geen trainingstijd heeft ingesteld, zal de tijd automatisch gaan lopen vanaf de 00:00.

DISTANCE

Dit scherm geeft de afgelegde afstand weer in aantal KM. Wanneer u vooraf een afstand heeft ingesteld, zal de afstand worden afgeteld vanaf de door u ingestelde afstand naar 0. U kunt een afstand instellen om af te leggen tijdens het trainen van 0,10 KM tot maximaal 99,90 KM. Indien u geen afstand heeft ingesteld, zal de afgelegde afstand automatisch worden bijgehouden vanaf de 0km.

CALORIES / WATT

Tijdens het trainen wordt op dit scherm het aantal verbrande calorieën weergegeven en het WATT niveau waarop wordt getraind. Deze gegevens wisselen elkaar af om de 5 seconden. U kunt vooraf een hoeveelheid calorieën instellen om tijdens het trainen te verbranden. Indien u geen hoeveelheid calorieën instelt, zal de computer het aantal verbrande calorieën automatisch bijhouden.

Het scherm geeft tijdens het trainen het aantal WATT dat gegeneerd wordt. In het MANUAL programma kunt u vooraf een WATT niveau instellen om op te trainen. De computer zal tijdens het programma de weerstand automatisch verhogen en verlagen om uw training op peil van het door u ingestelde aantal WATT te houden.

PULSE

Tijdens het trainen geeft dit scherm uw hartslag weer indien u een borstband om heeft of beide hartslagsensoren vasthoudt. U kunt vooraf een hartslag instellen dat u niet wenst te overschrijden tijdens het trainen. Wanneer uw hartslag tijdens het trainen boven deze ingestelde hartslag komt te liggen, zal uw hartslag op dit scherm gaan knipperen om u erop te wijzen dat uw hartslag te hoog is. In dit geval dient u uw snelheid te verminderen en/of de weerstand te verlagen.

Quick Start

De snelste en makkelijkste manier om te beginnen met trainen op de crosstrainer is door in het standaardmenu direct op de START/STOP knop te drukken. Dit zal ervoor zorgen dat de crosstrainer begint te lopen in het MANUAL programma. In dit programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd en verlaagd; deze kunt u handmatig aanpassen. De tijd zal automatisch beginnen te lopen en gegevens zoals de afgelegde afstand, aantal verbrande calorieën en snelheid zullen automatisch worden bijgehouden. Om de crosstrainer in pauzestand te brengen kunt u eenmaal op de START/STOP knop drukken; om te stoppen en terug te keren naar het standaardmenu kunt u de RESET knop ingedrukt houden.

Het selecteren en instellen van de programma's

Er zijn in totaal 18 trainings programma's aanwezig op de computer: 1 MANUAL programma, 12 voorgeprogrammeerde programma's, 1 USER programma en 4 HEART RATE CONTROL programma's. Tevens is er een WATT CONTROL functie aanwezig, waarbij u op een bepaald WATT niveau kunt trainen en een ingebouwde conditietest. Hieronder worden de verschillende programma's en functies nader toegelicht.

Het MANUAL programma (inclusief WATT CONTROL)

Tijdens het MANUAL programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd/verlaagd; deze kunt u tijdens het trainen handmatig aanpassen door de draaiknop naar rechts/links te draaien.

1. Draai in het standaardmenu de draaiknop eenmaal naar rechts, zodat MANUAL bovenaan het scherm wordt weergegeven en druk de draaiknop in om uw programmakeuze te bevestigen. U kunt direct op de START/STOP knop drukken om direct te beginnen met trainen, of de draaiknop indrukken om de verschillende functies in te stellen.
2. Wanneer u de draaiknop in heeft gedrukt, zal het programma profiel knipperen; u kunt nu een gewenste weerstandsniveau instellen met behulp van de draaiknop door deze naar links of rechts te draaien. Druk de draaiknop in om het ingestelde weerstandsniveau te bevestigen.
3. Hierna zal 00.00 knipperen in het TIME scherm. U kunt nu een trainingstijd instellen door de draaiknop naar links of rechts in te stellen en deze indrukken om de ingestelde trainingstijd te bevestigen. De trainingstijd is instelbaar van 01:00 – 99:00.
4. Vervolgens kunt u een afstand (DISTANCE) instellen om af te leggen tijdens het programma. Stel een afstand in met behulp van de draaiknop en bevestig de ingestelde afstand door de draaiknop in te drukken. De afstand is instelbaar van 0,10 – 99,90 KM.

5. Het CALORIES scherm zal nu gaan knipperen. U kunt een hoeveelheid calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Stel deze in m.b.v. de draaiknop en druk de draaiknop in om de ingestelde hoeveelheid calorieën te bevestigen. Het aantal calorieën om te verbranden is instelbaar van 10 – 990.
6. **U heeft nu de mogelijkheid om een bepaalde hoeveelheid WATT in te stellen om op te trainen. Tijdens het trainen zal de weerstand automatisch verhoogd/verlaagd worden om uw training op peil van het door u ingestelde aantal WATT te houden. Let op: indien u een hoeveelheid WATT heeft ingesteld, kunt u de weerstand tijdens het MANUAL programma NIET handmatig aanpassen!**
7. Stel het gewenste aantal WATT in door de draaiknop naar links of rechts te draaien en bevestig het aantal WATT door de draaiknop in te drukken. Het aantal WATT is instelbaar van 10 – 350.
8. U kunt tenslotte een hartslag (PULSE) invoeren dat u niet wenst te overschrijden tijdens het trainen. Zodra uw hartslag boven ingevoerde, maximale hartslag komt, zal uw hartslag op het scherm gaan knipperen. Stel deze maximale hartslag in door de draaiknop naar links of rechts te draaien en bevestig de ingestelde hartslag door de draaiknop in te drukken.
9. Indien u een functie niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de draaiknop drukken om deze over te slaan.
10. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen en zullen alle vooraf ingestelde waarden gaan aflopen en de overige gegevens automatisch geteld worden vanaf 0.

De voorgeprogrammeerde programma's P1-P12

In de programma's P1 – P12 wordt de weerstand automatisch 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 alsnog handmatig aanpassen m.b.v. de draaiknop.

1. Draai in het standaardmenu de draaiknop naar rechts, totdat PROGRAM bovenaan het scherm wordt weergegeven en druk de draaiknop in om uw programmakeuze te bevestigen.
2. Op het scherm zal P1 worden weergegeven; u kunt de draaiknop draaien om langs de verschillende programma's P1-P12 te lopen. Nadat de naam van het programma wordt weergegeven zal het programmaprofiel worden weergegeven (deze geeft het verloop van de weerstand aan).
3. Wanneer het gewenste programma wordt weergegeven, kunt u direct op de START/STOP knop drukken om direct te beginnen met trainen, of de draaiknop indrukken om de verschillende functies in te stellen.
4. Vervolgens zal het programmaprofiel knipperen; u kunt nu een gewenste weerstandsniveau instellen met behulp van de draaiknop. Druk de draaiknop in om het ingestelde weerstandsniveau te bevestigen.
5. Hierna zal 00.00 knipperen in het TIME vak. U kunt nu een trainingstijd instellen door de draaiknop naar links of rechts te draaien en de draaiknop indrukken om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
6. Vervolgens kunt u een afstand (DISTANCE) instellen om af te leggen tijdens het programma. Stel een afstand in door de draaiknop naar links of rechts te draaien en bevestig deze door de draaiknop in te drukken.
7. Het CALORIES scherm zal nu gaan knipperen. U kunt een hoeveelheid calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Stel deze in door de draaiknop naar links of rechts te draaien en bevestig de ingestelde hoeveelheid calorieën door de draaiknop in te drukken.
8. U kunt tenslotte een hartslag (PULSE) invoeren dat u niet wenst te overschrijden tijdens het trainen. Zodra uw hartslag boven ingevoerde, maximale hartslag komt, zal

uw hartslag op het scherm gaan knipperen. Stel deze maximale hartslag in door de draaiknop naar rechts of links te draaien en druk de draaiknop in om de ingestelde hartslag te bevestigen.

9. Indien u een functie niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg de draaiknop indrukken om deze over te slaan.
10. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen en zullen alle vooraf ingestelde waarden gaan aflopen en de overige gegevens automatisch geteld worden vanaf 0.

Het USER programma

Het USER programma stelt u in staat om zelf een trainingsprogramma samen te stellen, waarbij u het weerstandsniveau per segment van het programmaprofiel kunt instellen. Het door u samengestelde programma zal in het geheugen worden opgeslagen onder USER.

1. Draai in het standaardmenu de draaiknop naar rechts, totdat USER bovenaan het scherm wordt weergegeven en druk de draaiknop in om uw programmakeuze te bevestigen.
2. Op het scherm zal het 1^e segment van het programmaprofiel knipperen. U kunt nu het weerstandsniveau van het 1e segment van het programmaprofiel instellen door de draaiknop naar links of rechts te draaien. Druk de draaiknop in om het door u ingestelde weerstandsniveau te bevestigen.
3. Hierna zal het 2^e segment van het programmaprofiel knipperen; stel de weerstand in door de draaiknop naar links of rechts te draaien en druk de draaiknop in om de ingestelde te bevestigen.
4. Stel op deze manier de weerstand van alle segmenten in. Wanneer u het laatste segment heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen op het door u samengestelde programma. Indien u een segment niet wenst in te stellen, kunt u de draaiknop ingedrukt houden.
5. Hierna zal 00.00 knipperen in het TIME vak. U kunt nu een trainingstijd instellen door de draaiknop naar links of rechts te draaien en de draaiknop indrukken om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
6. Vervolgens kunt u een afstand (DISTANCE) instellen om af te leggen tijdens het programma. Stel een afstand in door de draaiknop naar links of rechts te draaien en bevestig deze door de draaiknop in te drukken.
7. Het CALORIES scherm zal nu gaan knipperen. U kunt een hoeveelheid calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Stel deze in door de draaiknop naar links of rechts te draaien en bevestig de ingestelde hoeveelheid calorieën door de draaiknop in te drukken.
8. U kunt tenslotte een hartslag (PULSE) invoeren dat u niet wenst te overschrijden tijdens het trainen. Zodra uw hartslag boven ingevoerde, maximale hartslag komt, zal uw hartslag op het scherm gaan knipperen. Stel deze maximale hartslag in door de draaiknop naar rechts of links te draaien en druk de draaiknop in om de ingestelde hartslag te bevestigen.
9. Indien u een functie niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg de draaiknop indrukken om deze over te slaan.
10. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen en zullen alle vooraf ingestelde waarden gaan aflopen en de overige gegevens automatisch geteld worden vanaf 0.
11. Het door u samengestelde programma is in het geheugen opgeslagen; om de eerstvolgende keer weer gebruik te maken van het door u samengestelde programma, kunt u het USER programma selecteren. Het programmaprofiel wordt op het scherm weergegeven; u kunt deze, indien gewenst aanpassen door eerder genoemde stappen te volgen.

HEART RATE CONTROL programma's 55 % / 75 % / 90 % & THR

De Heart Rate Control programma's stellen u in staat om binnen een bepaalde hartslagzone te trainen. Gedurende de Heart Rate Control programma's zal de computer automatisch de weerstand verhogen/verlagen om uw hartslag op peil van de door u ingestelde hartslag te houden.

Het 55% HRC programma is geschikt voor hersteltraining/vetverbranding, het 75% HRC programma voor vetverbranding/middelmatige conditietraining en het 90% HRC programma voor intensieve conditietraining/prestatieverbetering. Bij het THR programma, kunt u handmatig een doelhartslag invoeren om op te trainen.

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

(220 – uw leeftijd) x 55 %

(220 – uw leeftijd) x 75 %

(220 – uw leeftijd) x 90 %

1. Draai in het standaardmenu de draaiknop naar rechts, totdat TARGET HR bovenaan het scherm wordt weergegeven en druk de draaiknop in om uw programmakeuze te bevestigen.
2. Hierna dient u uw leeftijd in te stellen; deze staat standaard ingesteld op 25 jaar. Stel uw leeftijd in door de draaiknop naar links of rechts te draaien en druk de draaiknop in om uw leeftijd te bevestigen.
3. Op het scherm wordt nu 55% weergegeven: gebruik de draaiknop om een HEART RATE CONTROL programma te selecteren uit 55%, 75%, 90% of THR. Wanneer het gewenste HEART RATE CONTROL programma op het scherm wordt weergegeven kunt u op de draaiknop drukken om het geselecteerde programma te bevestigen.
4. Indien u voor het 55%, 75% of 90% HRC programma heeft gekozen, zal uw doelhartslag rechtsonder op het PULSE scherm worden weergegeven. Wanneer u voor het THR programma heeft gekozen, kunt u handmatig de gewenste doelhartslag instellen. Stel deze in door de draaiknop naar links of rechts te draaien en bevestig de ingestelde hartslag door de draaiknop in te drukken.
5. Hierna zal 00.00 knipperen in het TIME vak. U kunt nu een trainingstijd instellen door de draaiknop naar links of rechts te draaien en de draaiknop indrukken om de ingestelde trainingstijd te bevestigen.
6. Vervolgens kunt u een afstand (DISTANCE) instellen om af te leggen tijdens het programma. Stel een afstand in door de draaiknop naar links of rechts te draaien en bevestig deze door de draaiknop in te drukken.
7. Het CALORIES scherm zal nu gaan knipperen. U kunt een hoeveelheid calorieën instellen dat u tijdens het trainen wenst te verbranden. Stel deze in door de draaiknop naar links of rechts te draaien en bevestig de ingestelde hoeveelheid calorieën door de draaiknop in te drukken.
8. Indien u een functie niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg de draaiknop indrukken om deze over te slaan.
9. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen en zullen alle vooraf ingestelde waarden gaan aflopen en de overige gegevens automatisch geteld worden vanaf 0.
10. Let op: tijdens de HEART RATE CONTROL programma's wordt de weerstand automatisch verhoogd en verlaagd om uw training op peil van uw doelhartslag te houden.

Het RECOVERY programma (conditietest)

Onder de RECOVERY knop bevindt zich de RECOVERY functie: dit is een functie die uw conditie test. Er wordt gekeken naar het herstellen van uw hartslag na een training; daarom wordt aangeraden om de RECOVERY test te doen aan het einde van uw training en niet aan het begin.

Druk de RECOVERY knop in aan het einde van een training en houd beide hartslagsensoren vast (indien u uw borstband om heeft, is dit niet vereist).

De RECOVERY test duurt 1 minuut en berekent de toestand van uw conditie op een schaal van F1.0 t/m F6.0, waarbij F1.0 het beste resultaat is en F6.0 het slechtste resultaat:

F1.0 = uitstekend
F2.0 = zeer goed
F3.0 = goed
F4.0 = gemiddeld
F5.0 = onder het gemiddelde
F6.0 = slecht

Wanneer de conditietest voorbij is, kunt u op een willekeurige knop drukken om uit het programma te gaan. Tijdens de test kunt u de conditietest onderbreken door de RESET knop lang ingedrukt te houden.

Tijdens de trainingsprogramma's

- Tijdens het trainen kunt u de weerstand aanpassen met behulp van de draaiknop: draai deze naar links om de weerstand te verlagen of draai deze naar rechts om de weerstand te verhogen
- Zodra een van de vooraf ingestelde waarden de 0 bereikt heeft, zal de computer een piepsignaal afgeven
- Om het programma te pauzeren, kunt u op de START/STOP knop drukken
- Om het programma te hervatten, kunt u nogmaals op de START/STOP knop drukken
- Om alle gegevens van het scherm te wissen, kunt u de RESET knop ingedrukt houden

