

Gebruiksaanwijzing

SPORTOP



E-820P Crosstrainer

Gemaakt door:

HELISPORTS
INTERNATIONAL

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 kant van het wiel.

Het standaardmenu weergeven

- Nadat u de stroom heeft aangesloten, wordt het standaardmenu weergegeven. Dit herkent u aan MANUAL, PROGRAM, USER en TARGET HR die knipperen bovenaan het scherm.
- Vanuit dit standaardmenu kunt u een programmasoort selecteren m.b.v. de draaiknop.
- Indien er een programma actief is, kunt u op de START/STOP knop drukken zodat deze stopt en vervolgens 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 draaiknop. Draai de knop naar rechts om de weerstand te verhogen en draai de knop naar links om de weerstand te verlagen. De weerstand is in te stellen van niveau 1 t/m 16. In het MANUAL programma kunt u de weerstand handmatig aanpassen; tijdens PROGRAM 1-12 wordt de weerstand automatisch aangepast; tijdens het TARGET HR programma wordt de weerstand automatisch aangepast aan de hand van uw hartslag. Bij het USER programma heeft u de mogelijkheid om vooraf het weerstandsverloop in te stellen.

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 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. Het meten van de hartslag via de borstband geeft een nauwkeurigere meting dan de hartslag meten via de ingebouwde hartslagsensoren op de handvatten.

Beginnen met trainen

DIRECT TRAINEN ZONDER GEGEVENS IN TE STELLEN

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 u kunt gaan beginnen met trainen zonder iets in te stellen. Door de START/STOP knop in te drukken wordt het MANUAL programma geactiveerd.

In dit MANUAL programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd en verlaagd; deze kunt u tijdens het trainen handmatig aanpassen door de draaiknop richting -/+ te draaien. De tijd, afstand, aantal verbrande calorieën, etc. zullen automatisch worden bijgehouden en worden weergegeven op het computerscherm. Om het MANUAL programma te stoppen, kunt u weer op de START/STOP knop drukken.

HET SELECTEREN EN INSTELLEN VAN DE TRAININGSPROGRAMMA'S

Vanuit het standaardmenu kunt u de draaiknop gebruiken om een programmasoort te selecteren uit MANUAL, PROGRAM, USER en TARGET HR.

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 alleen MANUAL bovenaan het scherm wordt weergegeven en druk de draaiknop in om uw programmakeuze te bevestigen.
2. Nadat u de draaiknop heeft ingedrukt, zal het programma profiel knipperen; u kunt nu een gewenste weerstandsniveau instellen (1-16) 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 aan de draaiknop te draaien en de tijd bevestigen door de draaiknop in te drukken. 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 door de draaiknop te draaien 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 door aan de draaiknop te draaien en druk de draaiknop in om de ingestelde hoeveelheid calorieën te bevestigen. Het aantal calorieën om te verbranden is instelbaar van 10 – 990 cal.
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 de 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 worden bijgehouden 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 aan de draaiknop totdat PROGRAM bovenaan het scherm wordt weergegeven en druk de draaiknop in om uw keuze 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. Nadat u een programma heeft gekozen, 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 ingestelde afstand 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 de 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 worden bijgehouden vanaf 0.

Het USER programma

Het USER programma stelt u in staat om zelf een trainingsprogramma samen te stellen, waarbij u het weerstandverloop van het programma vooraf kunt instellen. Het door u samengestelde programma zal in het geheugen worden opgeslagen.

1. Draai in het standaardmenu aan de draaiknop 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 1^e 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 weerstand te bevestigen.
4. Stel op deze manier de weerstand van alle 16 segmenten in. Wanneer u het laatste segment heeft ingesteld, kunt u de draaiknop lang ingedrukt houden.
5. U kunt nu op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen of verder gaan met het instellen van een tijd, afstand, calorieën of maximale hartslag.
6. Nadat u alle segmenten heeft ingesteld en de draaiknop lang heeft ingedrukt, 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 ingestelde trainingstijd bevestigen door de draaiknop in te drukken.

7. 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.
8. 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.
9. U kunt tenslotte een hartslag (PULSE) invoeren dat u niet wenst te overschrijden tijdens het trainen. Zodra uw hartslag boven de 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.
10. Indien u een functie niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg de draaiknop indrukken om deze over te slaan.
11. 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.
12. 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 aanpassen door eerder genoemde stappen te volgen.

Het TARGET HR programma: 55%, 75%, 90%, THR

Het TARGET HR programma stelt u in staat om binnen een bepaalde hartslagzone te trainen. Gedurende dit programma zal de computer automatisch de weerstand verhogen/verlagen om uw hartslag op peil van de door u ingestelde hartslag te houden.

Het 55% programma is geschikt voor hersteltraining/vetverbranding, het 75% programma voor vetverbranding/middelmatige conditietraining en het 90% 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:

$$(220 - \text{uw leeftijd}) \times 55\%$$
$$(220 - \text{uw leeftijd}) \times 75\%$$
$$(220 - \text{uw leeftijd}) \times 90\%$$

1. Draai in het standaardmenu aan de draaiknop totdat TARGET HR bovenaan het scherm wordt weergegeven en druk de draaiknop in om uw programmakeuze te bevestigen.
2. Hierna dient u uw leeftijd (AGE) in te stellen. 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: draai aan de draaiknop om een percentage te selecteren uit 55%, 75%, 90% of THR. Bij het nalopen van de percentages wordt de bijbehorende doelhartslag rechtsonder bij PULSE weergegeven. Wanneer het gewenste percentage of THR op het scherm wordt weergegeven, kunt u op de draaiknop drukken om het geselecteerde programma te bevestigen.
4. 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:** het wordt tijdens dit programma aangeraden om de borstband toe te passen. Deze geeft een betere meting dan het meten van de hartslag via de ingebouwde hartslagsensoren en voorkomt dat u de ingebouwde hartslagsensoren continue moet vasthouden.
11. Wanneer u de ingevoerde leeftijd (AGE) wilt wissen, dient u het programma te stoppen en vervolgens de RESET knop lang ingedrukt te houden. Hierna kunt u het TARGET HR programma opnieuw selecteren en een leeftijd invoeren.

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 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.

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
- Zal de weerstand, tijd, afstand, calorieën, RPM en wattage worden weergegeven
- 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, dient een programma gestopt te worden wanneer deze actief is en hierna de RESET knop lang ingedrukt gehouden te worden

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 kort hierna weer 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 (draaiknop)

- In het standaardmenu kunt u de draaiknop naar links of rechts draaien om een programmasoort te selecteren uit MANUAL, PROGRAM, USER en TARGET HR
- Wanneer u een ander gegeven dient te selecteren, kunt u hiervoor de draaiknop gebruiken door deze naar links of rechts te draaien
- Tijdens het instellen van een programma kunt u de draaiknop naar links of rechts draaien om de waarde van een gegeven in te stellen
- Druk de knop in om het geselecteerde programma, een ingestelde waarde of keuze te bevestigen
- Tijdens het trainen kunt u de knop naar links of rechts draaien om de weerstand te verhogen of te verlagen

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. De trainingstijd is instelbaar van 01:00 – 99:00. 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 0 km.

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. Het aantal calorieën om te verbranden is instelbaar van 10 – 990 cal. 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 hartslagmeter in de vorm van een borstband toepast of beide hartslagsensoren vast houdt tijdens het trainen.

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.