

ComputerhandleidingSportop E860P**Functie knoppen****START/STOP**

Gebruik deze knop om de training te starten of te stoppen.

MODE

Met de MODE knop kunt u de ingestelde functiewaarden, leeftijd en trainingsprogramma's bevestigen en de volgende functie selecteren om in te stellen.

UP/DOWN

Met behulp van de UP/DOWN knoppen kunt u alle functiewaarden, persoonlijke gegevens en trainingprogramma's aanpassen/instellen. Tijdens het trainen kunt u de UP/DOWN knoppen gebruiken om de weerstand aan te passen.

RESET

Houd de RESET knop langer dan 2 seconden ingedrukt om alle gegevens te wissen. De computer keert vervolgens terug naar het standaardscherm. Tijdens het instellen van de functies kunt u de RESET knop indrukken om een ingevoerde waarde te wijzigen.

Functies**RPM**

Geeft het aantal slagen per minuut weer.

SPEED

Geeft de huidige trainingssnelheid weer.

TIME**Count up**

Geeft de trainingstijd weer, oplopend van 00:00 tot 99:59, met een toename van 1 seconde wanneer de training start.

Count down

De computer zal aftellen naar de 00:00 toe, met een afname van 1 seconde, wanneer er van tevoren een trainingstijd is ingesteld. Wanneer de ingestelde trainingstijd verlopen is, zal de computer een alarmsignaal afgeven en zal de tijd automatisch weer oplopen vanaf de 00:00.

DISTANCE**Count up:**

Geeft de trainingsafstand weer, oplopend van 0,00 tot 999,9 km met een toename van 0,01 km wanneer de training start.

Count down:

De computer zal aftellen naar de 0,00 km wanneer er van te voren een trainingsafstand is ingesteld, met een afname van 0,01 km wanneer de training start. Op het moment dat de ingestelde afstand bereikt is, zal de computer een alarmsignaal afgeven, en zal de afstand automatisch weer oplopen vanaf de 0,00 km.

CALORIES**Count up:**

Geeft het aantal verbrande calorieën weer, variërend van 0 tot 9.999 cal met een toename van 1 cal wanneer de training begint.

Count down:

De computer zal aftellen naar de 0 cal, met een afname van 1 cal, indien er van tevoren een hoeveelheid calorieën is ingesteld. Zodra de ingestelde hoeveelheid calorieën verbrand is, zal de computer een alarmsignaal afgeven en zullen de calorieën weer opgeteld worden vanaf de 0 cal.

WATT

Geeft het aantal watt aan gedurende de training.

PULSE

De computer kan de hartslag meten via de sensoren in de handvaten of in combinatie met een hartslagmeter (borstband). Wanneer u beide handen op de sensoren houdt en de borstband om uw middel draagt, zal de computer alleen de hartslag meten m.b.v. de borstband. Indien u een hartslag heeft ingesteld, zal de computer een piepsignaal afgeven wanneer uw hartslag hoger komt dan de ingestelde hartslag.

Monitor instructies

1. Sluit de adapter aan.
2. De computer zal 2 seconden lang oplichten. (Wanneer u de RESET knop 2 seconden ingedrukt houdt, zal de computer alle segmenten oplichten en terugkeren naar het standaardscherm.)
3. Druk op de UP en DOWN knoppen om de programma's MANUAL, PROGRAMMA P1-P12, USER of TARGET H.R. te selecteren en druk op de MODE knop om uw keuze te bevestigen.

Trainingsprogramma's

Het MANUAL programma

1. Begin met bewegen of druk op de MODE knop om de computer te activeren. Druk op de UP/DOWN knop om MANUAL te selecteren en druk op de MODE knop om dit te bevestigen.
2. Stel de weerstand in met behulp van de UP/DOWN knoppen en druk op de MODE knop om de ingestelde weerstand te bevestigen.
3. Vervolgens kunt u de functies tijd, afstand, calorieën, wattage en hartslag instellen met behulp van de UP/DOWN knoppen; druk telkens op de MODE knop om de ingestelde functiewaarden te bevestigen. Elk vooraf ingestelde functie (behalve watt en hartslag) zal aftellen vanaf de ingestelde hoeveelheid zodra u begint met trainen.
4. Druk op de START/STOP knop om te beginnen met trainen in de MANUAL modus.
5. U kunt de weerstand (1-16) tijdens de training aanpassen met behulp van de UP/DOWN knoppen. (Behalve het aantal watt indien deze van tevoren is ingesteld).
5. De computer zal 3 alarmsignalen per seconde afgeven zodra de waarde van één van de vooraf ingestelde functies bereikt is.

WATT functie:

Wanneer u van tevoren een hoeveelheid WATT heeft ingesteld, zal de trainingsweerstand automatisch worden aangepast aan de hand van de trainingsnelheid en het aantal RPM (slagen per minuut).

Wanneer de ingestelde WATT waarde tijdens het trainen wordt overschreden, zal de computer een --- icoon weergeven om u hierop te wijzen: U dient vervolgens minder snel te trainen. Indien de ingestelde WATT waarde langer dan 3 minuten wordt overschreden, zal de computer een alarmsignaal afgeven en automatisch stoppen. De weerstand zal verlaagd worden naar niveau 1 en de WATT waarde naar 0.

Programma's P1 – P12

1. Gebruik de UP/DOWN knoppen om een programma (P1- P12) te selecteren en druk op de MODE knop om uw keuze te bevestigen.
2. Stel de weerstand in met behulp van de UP/DOWN knoppen en druk op de MODE knop om de ingestelde weerstand te bevestigen.
3. Vervolgens kunt u de functies tijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES), en hartslag (PULSE) instellen met behulp van de UP/DOWN knoppen; druk telkens op de MODE knop om de ingestelde functiewaarden te bevestigen. Elk vooraf ingestelde functie (behalve hartslag) zal aftellen vanaf de ingestelde hoeveelheid zodra u begint met trainen.
4. Druk op de START/STOP knop om te beginnen met het trainingsprogramma. Gedurende de training kunt u de weerstand aanpassen met behulp van de UP/DOWN knoppen.
5. De computer zal 3 alarmsignalen per minuut afgeven wanneer de ingestelde waarde van een functie bereikt is tijdens het trainen.

Het USER programma

Stel uw eigen programma samen in het USER programma

1. Gebruik de UP/DOWN knoppen om het USER programma te selecteren en druk op de MODE knop om uw keuze te bevestigen.
2. Stel de weerstand van elk van de 16 segmenten in met behulp van de UP/DOWN knoppen en druk telkens op de MODE knop om de ingestelde weerstand per segment te bevestigen. Op deze manier stelt u uw eigen programma samen.
3. Vervolgens kunt u de functies tijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES), en hartslag (PULSE) instellen met behulp van de UP/DOWN knoppen; druk telkens op de MODE knop om de ingestelde functiewaarden te bevestigen. Elk vooraf ingestelde functie (behalve hartslag) zal aftellen vanaf de ingestelde hoeveelheid zodra u begint met trainen.
4. Druk op de START/STOP knop om te beginnen met trainen. Gedurende de training kunt u de weerstand aanpassen met behulp van de UP/DOWN knoppen.
5. De computer zal 3 alarmsignalen per minuut afgeven wanneer de ingestelde waarde van een functie bereikt is tijdens het trainen.

Uw samengestelde programma zal worden opgeslagen in het geheugen, onder het USER programma. U kunt deze later opnieuw aanpassen.

Het Target Heart Rate programma

1. Gebruik de UP/DOWN knoppen om het Target Heart Rate programma te selecteren en druk op de MODE knop om uw keuze te bevestigen.
2. Stel uw leeftijd (AGE) in met behulp van de UP/DOWN knoppen en druk op de MODE knop om deze te bevestigen. Dit gegeven is bepalend voor het berekenen van uw doelhartslag (TARGET HEART RATE).
3. Vervolgens kunt u een Target Heart Rate percentage invoeren. U kunt kiezen uit 55%, 75%, 90% of zelf een percentage invoeren. Stel deze in met behulp van de UP/DOWN knoppen en druk op de MODE knop om de ingestelde waarde te bevestigen.
4. Hierna kunt u de functies tijd (TIME), afstand (DISTANCE) en calorieën (CALORIES) instellen met behulp van de UP/DOWN knoppen; druk telkens op de MODE knop om de ingestelde functiewaarden te bevestigen. Elk vooraf ingestelde functie zal aftellen vanaf de ingestelde waarde zodra u begint met trainen.
5. Druk op de START/STOP knop om te beginnen met het trainingsprogramma.

Tijdens het Target Heart Rate programma is het niet mogelijk om de weerstand handmatig aan te passen. De weerstand zal automatisch door de computer worden aangepast aan de hand van uw huidige hartslag en ingevoerde Target Heart Rate percentage.

Wanneer uw huidige hartslag lager dan de Target Heart Rate is, zal de computer automatisch de weerstand verhogen met 1 niveau per 30 seconden totdat uw hartslag op het niveau van de Target Heart Rate ligt, of de maximale weerstand van niveau 16 bereikt is.

Wanneer uw hartslag hoger dan de Target Heart Rate is, zal de computer de weerstand direct verlagen met 1 niveau per 15 seconden totdat uw hartslag op het niveau van de Target Heart Rate ligt, of de minimale weerstand van niveau 1

bereikt is. Indien uw hartslag hoger dan de Target Heart Rate blijft, zal de computer 30 seconden nadat niveau 1 bereikt is, stoppen en een alarmsignaal afgeven.

Nb:

1. Wanneer u stopt met trainen en langer dan 4 minuten geen knop heeft ingedrukt, zal de computer zichzelf automatisch uitschakelen. Alle recente trainingsgegevens (tijd, afstand en calorieën) zullen worden opgeslagen. U kunt op een willekeurige knop drukken of beginnen met trainen om de computer weer te activeren.
2. U kunt alle gegevens wissen door de RESET knop langer dan 4 minuten ingedrukt te houden.
3. De computer kan worden aangesloten op een adapter. (500mA, 6V)

