

SPORTOP

Gebruiksaanwijzing

SPORTOP

B1100p



Plug de adapter in de achterzijde van de hometrainer en sluit deze aan op het stroomnet. U hoort nu een lange piep en het LCD scherm zal oplichten. U komt nu in het hoofdmenu terecht.

Het selecteren en instellen van een USER (U1-U4)

1. Selecteer een USER uit U1-U4 met behulp van de UP/DOWN knop en druk op de ENTER knop om uw keuze op te slaan.
2. Stel achtereenvolgens uw geslacht, leeftijd (AGE), lengte (HGT) en gewicht (WGT) in m.b.v. de UP/DOWN knop. Druk op ENTER om de ingestelde gegevens op te slaan.
3. Het scherm zal nu het hoofdmenu weergeven.

Hoofdmenu

Vanuit het hoofdmenu kunt u bepalen voor wat voor programma u kiest. Druk 1 x op enter om het hoofdmenu te activeren. Vervolgens kunt u met de draaiknop voor een programma's kiezen. U kunt kiezen uit:

- Manual
- Program
- Watt
- Personal
- H.R.C.

Verderop in de gebruiksaanwijzing staan de programma's uitgelegd. Bovenin op het LCD scherm kunt u zien welk programma geselecteerd is, deze is verlicht.

Direct starten

Wanneer u direct wilt starten met trainen, zonder iets te hebben ingesteld gebruikt u het manual programma. Selecteer het manual programma door aan de draaiknop te draaien zodat "manual" bovenin op het LCD scherm verlicht en druk op enter. Druk vervolgens op start en de tijd begint te lopen. U kunt nu, mocht u dat willen,



de weerstand aanpassen door aan de draaiknop te draaien.

LCD scherm

Op het computerpaneel ziet u 1 groot LCD scherm. Op het LCD scherm kunt u zien wat u insteld en u kunt er uw trainingen en trainingswaarden op aflezen.

Het volgende wordt op het LCD scherm weergegeven:

Time	(Tijd)
Speed/RPM	(Snelheid/Omwentelingen per minuut)
Distance	(Afstand)
Watt/Calories	(Wattage/Calorieverbruik)
Pulse	(Hartslag)
User	(Bijvoorbeeld weergegeven als U2. Afhankelijk van welke user (gebruiker) u bent.)

De Programma's

Manual

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, calorieverbruik of maximale hartslag instellen. Als u tijdens het programma een instelling aan wilt passen kan dat door op de stop toets te drukken en vervolgens met gebruik van de enter toets kunt u naar de gewenste instelling om deze met de draaiknop aan te passen. Om weer verder te gaan druk op start.

Voorgeprogrammeerde programma's

Er zijn 12 verschillende trainingsprogramma's.

Ga in het hoofdmenu met de draaiknop naar programma's en druk op enter.

Vervolgens kunt u een programma kiezen. Door aan de draaiknop te draaien scrolt u langs de programma's. Als u op een programma staat, wacht dat 2 seconden voor de weergave van het programmaverloop. Om een programma te kiezen, druk op enter.

Watt

U kunt op een vooraf ingesteld wattage trainen. Dit heeft te maken met de weerstand. De weerstand wordt namelijk weergegeven in wattage. Draai aan de draaiknop totdat Watt wordt weergegeven aan de bovenkant op uw LCD scherm en druk op enter. U kunt nu door aan de draaiknop te draaien het wattage bepalen. Het wattage is instelbaar van 10 tot 350.

Druk op enter om de tijd in te gaan stellen en vervolgens op start om de training te beginnen. De hometrainer zorgt er nu eigenhandig voor dat u het vooraf ingesteld wattage blijft trappen. Wanneer u langzamer trapt wordt de weerstand verhoogt en wanneer u sneller trapt wordt de weerstand verlaagt, zodat het wattage gelijk blijft.

Personal

U kunt hier zelf een programma samenstellen.

Ga vanuit het hoofdmenu met de draaiknop naar "personal" en druk op enter. U kunt nu d.m.v. de draaiknop de kolommen/segmenten gaan samenstellen. Draai aan de draaiknop om de weerstand voor kolom 1 te verhogen (max weerstand 16) Druk op enter om te bevestigen en naar de volgende kolom te gaan.

In totaal kunt u 20 kolommen instellen. Houdt na het instellen van de kolommen de enter knop 2 sec ingedrukt om d.m.v. de draaiknop de tijd in te gaan stellen. Heeft u uw tijd ingesteld, druk dan op start om de training te beginnen.

H.R.C.

De H.R.C functie bestaat uit 4 verschillende programma's

Er zijn 3 vooraf ingestelde percentage's en een Target Heart Rate programma (doelhartslag) De percentages zijn op basis van uw maximale hartslag.

Het 55% HRC programma is geschikt voor hersteltraining/vetverbranding.

Het 75% HRC programma voor vetverbranding/conditieverbetering.

Het 90% HRC programma voor intensieve conditietraining/prestatieverbetering.

In het target heart rate programma kunt u handmatig een doelhartslag



instellen. Het target heart rate programma stelt u in staat om binnen een bepaalde hartslagzone te trainen.

Na het invoeren van uw leeftijd en uw target 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.

Let op: Tijdens de target heart rate programma's dient u uw borstband om te hebben of de hartslagsensoren in de handvatten vast te houden.

Werking toetsen

Start/stop

U kunt met deze toets een training starten of stoppen. Wanneer u tijdens een programma op de stop toets drukt, pauzeert de training. Om verder te gaan met de training drukt u op de start toets. Om de training te beëindigen en terug te keren naar het hoofdmenu druk op de reset toets.

Reset

Via de reset toets kunt u terugkeren naar het hoofdmenu. Als er een programma actief is dient u eerst op de stop toets te drukken om via de reset toets terug te keren naar het hoofdmenu. Houdt de reset toets enkele seconden ingedrukt voor een totale reset.

Enter

Dit is de draaiknop die in het midden op uw computerpaneel zit. Het handige aan deze knop is dat u snel uw instellingen aan kunt passen door aan de knop te draaien. Door op de knop te drukken gebruikt u de enter functie van de knop. Tijdens het programma kunt u de draaiknop gebruiken om de weerstand te verhogen of te verlagen.

Recovery

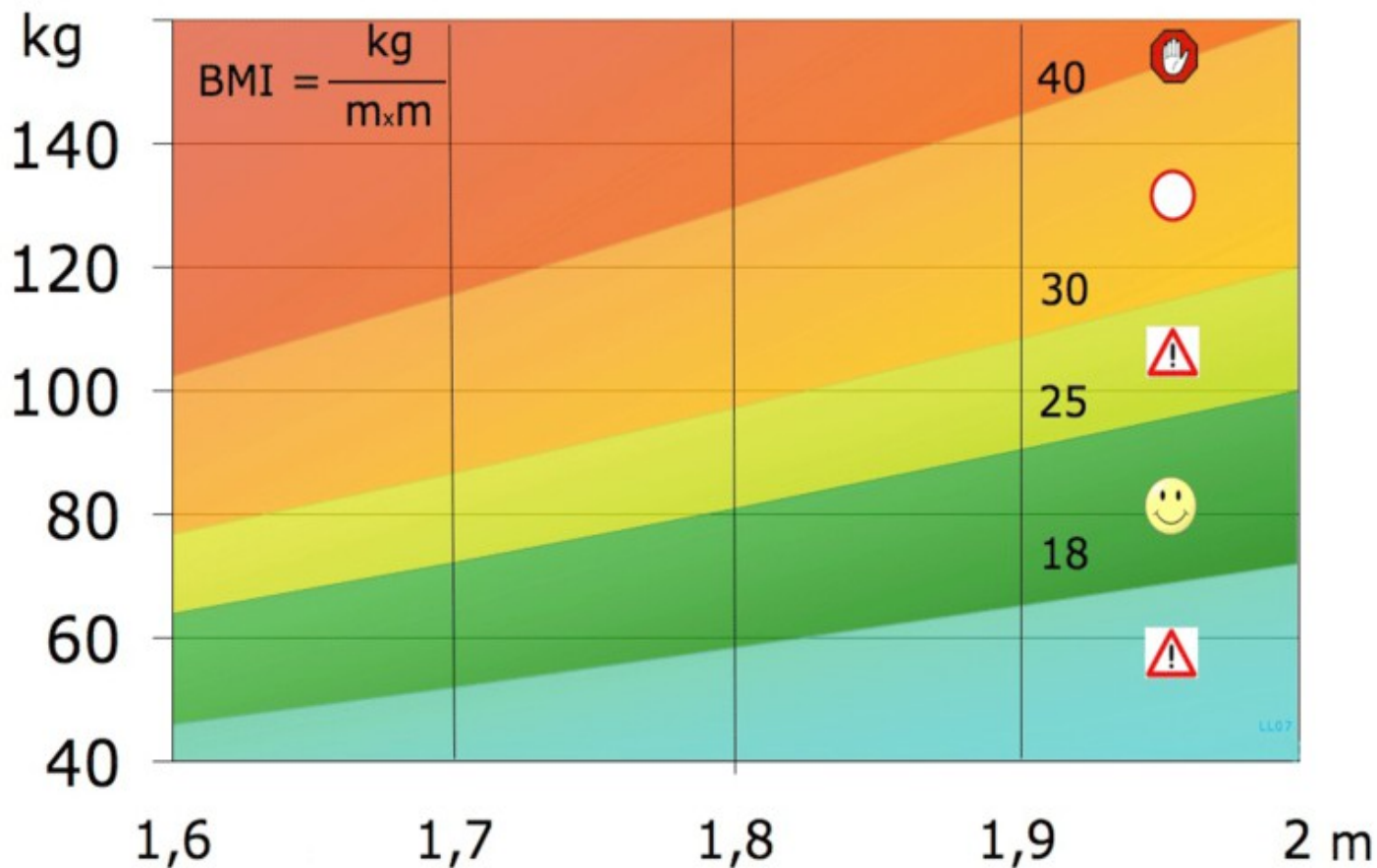
Hiermee activeert u het recovery programma. Dit is een functie die uw conditie test. De conditietest kunt u activeren door tijdens het trainen op de RECOVERY knop te drukken. U dient er wel voor te zorgen dat u een borstband om heeft tijdens de test. De tijd zal gaan lopen vanaf de 01:00 naar de 00:00. 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

Bodyfat

Hiermee start u het BODY FAT programma, waarbij u uw lichaamsvetpercentage en BMI kunt meten. Wanneer het hoofdmenu 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 BMI(Body Mass Index) weergegeven. BMI is de verhouding tussen uw lengte en gewicht. In de onderstaande tabel kunt u zien in welke " zone " u zit op basis van uw lengte in combinatie met uw gewicht.

Let op: De resultaten van de meting zijn op basis van uw ingevoerde gegevens user gegevens (Lengte, gewicht en leeftijd) Dus het is voor de test belangrijk dat er juiste gegevens ingevoerd zijn, of dat u de juiste User geselecteerd heeft.



Toetsen in handvatten

in de handvatten vind u een + en een - toets en een enter toets. Met de + (plus) en - (min) toetsen kunt u de weerstand bepalen. De enter toets in de handvatten heeft exact dezelfde functie, als de enter toets op het computerpaneel.

Hartslag

Om gebruik te kunnen maken van de hartslagfuncties dient u een borstband om te hebben, of de daarvoor bestemde handvatten vast te houden. Wilt u uw hartslag meten via de handvatten, klem uw handen dan op de metalen plaatjes op de handvatten. Wilt u de hartslag meteten via de borstband, zorg dan eerst dat u de binnenzijde van de borstband (deze die contact met uw huid maakt) bevochtigd en



bevestig de hartslagband daarna vlak onder uw borst. De ingebouwde ontvanger in de fietscomputer zal nu uw hartslag op het LCD scherm weergeven.

Programma starten

1. Ga in het hoofdmenu staat en draai aan de draaiknop totdat u bij programma's bent en druk op enter.
2. U bent nu bij programma's en kunt voor een programma kiezen. Draai aan de draaiknop totdat uw gewenste programma wordt weergegeven en druk vervolgens op enter.
3. U kunt vervolgens bepalen hoelang u wilt trainen. Nadat u op enter heeft gedrukt in het gewenste programma, begint de tijd te knipperen. U kunt deze aanpassen door aan de draaiknop te draaien. Als u de gewenste tijd heeft ingevoerd, drukt u op enter om te bevestigen.
4. U kunt naast of in de plaats van de tijd andere waarden instellen. Zo kunt u naast het trainen op tijd, trainen op afstand en of op calorieverbruik. Dit kunt u instellen door net als het instellen van de tijd op enter te drukken wanneer u voor een programma heeft gekozen. Druk net zo vaak op enter totdat de waarde die u in wilt stellen begint te knipperen. Draai aan de draaiknop om de gewenste waarde in te stellen.
5. Als u alles heeft ingesteld wat u in wilde stellen, druk dat simpelweg op start om de training te beginnen.