

SPORTOP



Sportop B-480 Hometrainer

Gebruikershandleiding

Versie 1.0

Starten

Stap 1

Nadat de hometrainer gemonteerd is, dient u de bijgeleverde batterijen in de achterzijde van de computer te plaatsen. U zal vervolgens zien dat het computer scherm aangaat.

Beschrijving computerknoppen

Mode

Dit is de Druk knop die rechts op uw computerpaneel zit. Het handige aan deze knop is dat u snel uw instellingen aan kunt passen (Bijv, Time, Speed, Distance, calorieën, ODO, Pulse) door aan de knop te drukken.

Set

Met de **Set** toets kunt u het aantal (Bijv Time, Speed, Distance, calorieën, ODO, Pulse) verhogen of verlagen.

Reset

Met de **Reset** toets wist u instellingen en keert u terug naar het beginmenu. Wanneer u 2 seconden de knop indrukt reset u al de gevens die u had ingegeven

Toevoeging: Wanneer u de batterijen eruit haalt zullen alle gegevens automatisch op 0 komen te staan.

Weerstand

Deze hometrainer werkt met een handmatige weerstand. Wilt u de weerstand verhogen of verlagen dan dient u dit te doen met de weerstandshendel. U vindt deze hendel op het frame recht onder de computer. De weerstand is in te stellen van stand 1 tot en met stand 8. Wanneer de hendel helemaal naar beneden staat, staat deze op stand 1 (lichtste stand) wanneer de hendel helemaal naar boven staat, staat deze op stand 8.

Computerscherm

Onder in het scherm kunt u zien waar u zich bevindt in het menu, van links naar rechts, ODO, Distance, RPM/, Time, Speed, Calorieën, Pulse.

Time (Tijd)

De nog af te leggen trainingstijd, of de trainingstijd die u bezig bent.

Speed(Snelheid)

Hier wordt de snelheid in km per uur weergegeven.

Pulse (Hartslag)

Hier wordt uw hartslag weergegeven.

Distance (afstand)

Hier ziet u de afstand die u heeft afgelegd, of de afstand die u nog af te leggen heeft.

Calories (Calorieën)

Hier ziet u uw calorie verbruik, of als u dat ingesteld heeft, de calorieën die u nog moet verbruiken om de training te voltooien

Training starten

Wanneer u een training wilt starten, kunt u verschillende trainingswaarden instellen. Wanneer u dat niet wenst te doen kunt u direct starten met fietsen en hoeft u de volgende stappen niet te nemen. Wanneer u niks instelt zult u zien dat wanneer u gaat fietsen de tijd automatisch gaat lopen. Wanneer u de training stopt door de benen stil te houden, stopt de tijd.

Stap 1 Time

Druk op Set om de tijd in te stellen. Druk op de SET knop om de gewenste trainingstijd in te stellen. Als u begint met fietsen zal de tijd beginnen met aftellen. Wanneer u weer verder gaat zal de tijd weer doorlopen.

Stap 2 Distance

Wanneer u SET druk kunt u de distance (afstand) instellen. Wanneer u de gewenste afstand heeft ingesteld begint u met fietsen en de afstand zal terug lopen.

Stap 3 Calories

Druk wederom op de SET knop om het calorieverbruik in te stellen. De computer zal het ingestelde calorieverbruik gaan aftellen zodra u begint met fietsen.

Stap 4 Pulse

Wanneer u nogmaals op SET drukt, kunt u de hartslag (pulse) instellen.

Let er wel op dat op deze hometrainer geen H.R.C. zit. De weerstand zal dus niet automatisch aangepast worden op de door u ingestelde hartslag. U dient de weerstand zelf te bepalen met de weerstandsknop.