

Gebruiksaanwijzing

Sportop B5000p

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

Op het led scherm wordt U0 aangegeven, wat staat voor User (Gebruiker) 0.

U kunt nu direct uw gebruikersgegevens instellen.

1. Nadat uw de hometrainer heeft aangesloten op het stroomnet, druk op MODE (wat geldt als enter knopt) om het geslacht in te stellen. Met de + (plus) en de - (min) toets kunt u kiezen voor uw geslacht. Druk op de mode toets om naar de volgende instelling te gaan.

2. U dient vervolgens uw leeftijd in te stellen. Gebruik hiervoor de + of de - toets en bevestig met enter.

3. Vervolgens dient u uw lengte in te stellen. Gebruik daarvoor wederom de + of - toets en druk op de mode knop om op te slaan.

4. Stel nu uw gewicht in en druk op enter om uw gebruikersinstellingen op te slaan.

5. U komt nu in het hoofdmenu terecht. Met gebruik van de + en of - toets kunt u voor een programma kiezen.

Programma's

Linksboven op uw computerpaneel ziet u de verschillende programma's:

- | | |
|----------------|------------------------------------|
| - Manual | (Handmatig) |
| - Program | (Voorgeprogrammeerde Programma's) |
| - Watt | (Wattage) |
| - User Setting | (Gebruiker instellingen) |
| - H.R.C. | (Heart Rate Control) |

Achter elk programma ziet u een rood lampje zitten. Aan het lampje dat aan is, kunt u zien in welk programma geselecteerd is. Nadat u met de + - toetsen naar het gewenste programma heeft geleecteerd, dient u op de MODE toets te drukken om het programma binnen te gaan.

Manual

Om direct te starten met trainen kunt u nadat u het programma binnen bent direct op de start toets drukken. De tijd begint vervolgens te lopen. Met de + en - toetsen kunt u de weerstand aanpassen.

Wilt u weerstand, tijd, afstand, calorieverbruik of hartslag instellen. Volg dan de procedure zoals deze beschreven staat bij Programma starten.

Programma's

Voorgeprogrammeerde programma's

Er zijn 12 verschillende trainingsprogramma's.

Ga in het hoofdmenu naar programma's met de + - toetsen en druk op MODE. Met de + - toetsen, kunt u voor een programma kiezen. Op het led scherm wordt weergegeven bij welk programma u bent. Wilt u het programmaverloop zien, wacht dan 2 seconden bij een programma. Het programmaverloop wordt dan weergegeven.

Watt

U kunt op een vooraf ingesteld wattage trainen. Dit heeft te maken met de weerstand. De weerstand wordt namelijk weergegeven in wattage. Ga met de + - toetsen naar WATT en druk op MODE. Het wattage is instelbaar van 10 tot 350. Druk op MODE 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.

User

U kunt hier zelf een programma samenstellen.

Ga vanuit het hoofdmenu met de + - toetsen naar USER en druk op MODE.

Wanneer u op de + toets drukt, zal u zien dat de eerste kolom hoger wordt. Hoe hoger de kolom hoe hoger de weerstand. Door de kolommen in weerstand aan te

passen, maakt u dus uw eigen schema. Heeft een kolom voor u de juiste weerstand, druk dan op MODE om naar de volgende kolom te gaan. Heeft u alle kolommen naar uw wens aangepast houdt de MODE toets dan 2 seconden ingedrukt om de tijd in te stellen. Na het instellen van de tijd d.m.v. de + en - toets kunt u de training starten door op de START toets te drukken. De tijd begint nu af te tellen en u werkt in de door u ingestelde tijd het zelf ontworpen trainingsschema af.

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.

HRC programma starten

1. Ga vanuit het hoofdmenu met de + of - toets naar H.R.C. en druk op MODE.
2. Kies met de + of - toets voor 55%, 75%, 90% of target en druk op MODE.
3. Wanneer u voor target gekozen heeft kunt u nu uw target (doelhartslag) instellen d.m.v. de + en of - toets. Druk na het instellen op MODE.

4. Vervolgens kunt u tijd, afstand en of calorieverbruik instellen. (zie hieronder bij " Programma starten".

5. Druk na het instellen op START om de training te beginnen.

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.

MODE

De mode knop wordt ook gebruikt als enter knop. Dus wanneer er er een instelling bevestigd dient te worden bijvoorbeeld.

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