

SPORTOP

Gebruiksaanwijzing





Sportop B-890P

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 aangaan.

De eerste keer dat u de hometrainer aansluit dient u de data en tijd in te voeren.

Stap 1.

Nadat u de adapter heeft aangesloten op het stroomnet, drukt u op de enter toets (de grote draaitoets) op het scherm te laten oplichten.

Stap 2.

U ziet nu het jaargetal knipperen. U kunt deze aanpassen door aan de grote draaiknop te draaien. Druk na het instellen op enter.

Stap 3.

Vervolgens dient u de maand in te stellen. Doe dat wederom met de draaiknop en bevestig met enter.

Stap 4.

Voer vervolgens op eenzelfde manier de dag in.

Stap 5.

Als laatste dient u de tijd in te voeren. Wederom met de draaiknop. Nadat u de instellingen bevestigd heeft door op enter te drukken ziet u U1. Wat staat voor User1 (Gebruiker 1)

Het selecteren en instellen van een USER (U1-U9)

Stap 1.

Selecteer een User uit U1-U9 met behulp van de draaiknop en druk op de ENTER knop om uw keuze op te slaan.



Stap 2.

Stel achtereenvolgens uw geslacht, leeftijd (AGE), lengte (HGT) en gewicht (WGT) in m.b.v. de draaiknop. Druk op enter om de ingestelde gegevens op te slaan.

Stap 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.

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" op het LCD scherm verlicht wordt 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)
Calories	(Calorieverbruik)



Pulse	(Hartslag)
LoadWatt/	(Load is de weerstand van 1 t/m 16 en Watt het wattage)

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:

Conditieniveau

- 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.

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. Voor het instellen van trainingswaarden zie verderop in de gebruiksaanwijzing bij: Programma starten.

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 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.

User

U kunt hier zelf een programma samenstellen.

Ga vanuit het hoofdmenu met de draaiknop naar "User" 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.

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 de 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.