

SPORTOP



Sportop B680 Hometrainer

Gebruikershandleiding

Versie 1.0

Beschrijving computerknoppen

Mode/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.

Reset

Met de reset toets kunt u de huidige training stoppen en de training aanpassen, of een nieuwe training instellen. Wanneer u op de reset toets drukt blijven de gegevens op het computerscherm staan. U kunt deze d.m.v. de draaiknop aanpassen. Wanneer u alle instellingen wilt wissen: Druk dan op de total reset toets.

Total reset

Met de total reset toets wist u alle instellingen en keert u helemaal terug naar het beginmenu waar u het jaar, de datum en de tijd kunt instellen.

Recovery

Door na een training op deze toets te drukken kunt u uw conditie testen. De computer telt na het indrukken van de knop af van 60 naar 0 sec. Daarbij rekent de computer uit hoe snel en hoever uw hartslag zakt. Op basis daarvan wordt berekend hoe het ervoor staat met uw conditie. Dit werkt alleen als u tijdens de minuut de hartslagsensoren in de handvatten vasthoudt. Na de minuut wordt de uitslag van uw conditie bekend. Deze wordt weergegeven van F1 t/m F6 en is als volgt af te lezen:

- | | | |
|-------------|---|----------------------|
| • F1 | = | Uitmuntend |
| • F1 - F2 | = | Zeer goed |
| • F2 - F2,9 | = | Goed |
| • F3 - F3,9 | = | Gemiddeld |
| • F4 - F5,9 | = | Onder het gemiddelde |
| • F6 | = | Slecht |

Uw conditie wordt uitgerekend op basis van het dalen van uw hartslag na de training, daarom is de recovery test is alleen zinvol na een training.

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

Time (Tijd)

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

RPM/Speed(aantal omwentelingen per minuut/Snelheid)

Hier wordt de snelheid in km per uur weergegeven, afgewisseld door de weergave van het aantal omwentelingen die u maakt per minuut.

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 enter om de tijd in te stellen. Draai aan de draaiknop en stel de gewenste trainingstijd in. Druk op enter om te bevestigen en om naar de volgende instelling te gaan. Wanneer u alleen de tijd wilt instellen kunt u na het instellen van de tijd direct beginnen met fietsen en hoeft u niet op enter te drukken.

Stap 2 Distance

Wanneer u op enter druk kunt u de distance (afstand) instellen. Gebruik hiervoor de draaiknop. De afstand is in te stellen van 0 tot 99.5 km. Wanneer u de gewenste afstand heeft ingesteld druk dan op enter om de volgende instelling te bepalen.

Stap 3 Calories

Draai wederom aan de draaiknop 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 enter 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.