

SPORTOP

Gebruiksaanwijzing



SPORTOP

Sportop B870 P



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.

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

1. Selecteer een USER uit U1-U4 met behulp van de draaiknop en druk op de ENTER knop om uw keuze op te slaan.
2. Stel achtereenvolgens uw geslacht, leeftijd (Age), lengte (Height) en gewicht (Weight) in m.b.v. de draaiknop. Druk op ENTER(de draaiknop) 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
- User
- H.R.C.
- Watt



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 totdat "manual." op het LCD scherm staat en druk op enter. (de draaiknop) 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 instelt en u kunt er uw trainingen en trainingswaarden op aflezen.

Het volgende wordt op het LCD scherm weergegeven:

Time	(Tijd)
Speed	(Snelheid)
Calories	(Calorieverbruik)
RPM	(Aantal omwentelingen per minuut)
Watt	(Wattage)
Distance	(Afstand)
Pulse	(Hartslag)

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, of de sensoren vasthoudt. 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

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 dan 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) bevochtigt en bevestig de hartslagband daarna vlak onder uw borst. De ingebouwde ontvanger in de computer zal nu uw hartslag op het LCD scherm weergeven.

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 daarna weer verder te gaan druk op start.

Instellen van een manual programma

Stap 1

Druk op een willekeurige knop om de computer te activeren of houd de RESET



knop kort ingedrukt om eventuele gegevens van het scherm te wissen.

Stap 2

Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven, kunt u op de START/STOP knop drukken om direct te beginnen met trainen of op de draaiknop drukken om het MANUAL programma te selecteren en een trainingstijd, afstand, calorieën of maximale hartslag in te stellen.

Stap 3

Nadat u op de draaiknop heeft gedrukt, kunt u een weerstandsniveau instellen om op te trainen. Stel een weerstandsniveau in van 1-16 m.b.v. de draaiknop en druk de draaiknop in om het ingestelde weerstandsniveau op te slaan.

Stap 4

Hierna kunt u achtereenvolgens de weerstand, een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES) of hartslag (PULSE) instellen. Stel de door u gewenste gegevens met behulp van de draaiknop.

Stap 5

Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen.

Stap 6.

Alle vooraf ingestelde waarden zullen gaan aflopen. Wanneer u geen tijd, afstand of calorieën vooraf instelt, zullen deze optellen

Stap 7

Overige gegevens zoals SPEED (snelheid), RPM (aantal omwentelingen per minuut), WATT en PULSE (hartslag) zullen tijdens het trainen worden weergegeven.

Stap 8

Indien u een maximale hartslag heeft ingesteld, zal de computer een piepsignaal afgeven zodra uw hartslag de vooraf ingestelde hartslag overschrijdt.

Stap 9

Tijdens het trainen kunt u handmatig de weerstand aanpassen m.b.v. de draaiknop.

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.

Instellen van een voorgeprogrammeerd programma

Stap 1

Wanneer het standaardmenu wordt weergegeven, dient u de draaiknop naar rechts te draaien totdat PROG wordt weergegeven. Druk zodra PROG wordt weergegeven op de draaiknop. Onder PROG bevinden zich de voorgeprogrammeerde programma's.

Stap 2

Hierna wordt P01 weergegeven en kunt u aan de draaiknop draaien om langs de verschillende programma's te lopen van P01 t/m P12.

Stap 3

Zodra het gewenste programma wordt weergegeven kunt u op de draaiknop drukken om het gewenste programma te selecteren.

Stap 4

Nadat u op de draaiknop heeft gedrukt, kunt u de gewenste trainingstijd instellen. Doe dat met behulp van de draaiknop.

Stap 5

Druk op start om de training te beginnen. De ingestelde trainingstijd zal nu aftellen.

Het User programma

Het USER programma stelt u in staat om zelf een trainingsprogramma op te stellen. U kunt de weerstand van elk van de 20 kolommen van het programmaprofiel instellen tot weerstand 16. U kunt na het samenstellen van het



programma dus trainen op een door u zelf samengesteld parcours.

Instellen van het user programma:

Stap 1

Wanneer het hoofdmenu wordt weergegeven, dient u de draaiknop naar rechts te draaien totdat USER wordt weergegeven. Druk zodra USER wordt weergegeven op de draaiknop (ENTER) om het USER programma te selecteren.

Stap 2

Nadat u het USER programma geselecteerd heeft, kunt u met behulp van de draaiknop de weerstand van de 1e kolom van het programmaprofiel instellen. Draai de draaiknop naar links of rechts om de weerstand in te stellen en druk de draaiknop in om de ingestelde weerstand op te slaan. Hierna zal de 2e kolom van het programmaprofiel knipperen. Stel op dezelfde manier het weerstandsniveau van alle 20 kolommen in.

Stap 3

Druk op START om de training te beginnen. Als u de tijd wilt instellen pauzeer dan de training (door op STOP te drukken) en stel de tijd in m.b.v. de draaiknop. Druk op start om de training te hervatten.

Het Heart Rate Control programma

De HEART RATE CONTROL programma's stellen u in staat om binnen een bepaalde hartslagzone te trainen. Na het invoeren van uw leeftijd, zal de computer automatisch uw TARGET HEART RATE berekenen. Tijdens een HEART RATE CONTROL (HRC) programma 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 omzodoende uw hartslag te verlagen.

Het 55% HRC programma is geschikt voor hersteltraining/vetverbranding, het



75%

HRC programma voor vetverbranding/conditieverbetering en het 90% HRC programma voor intensieve conditietraining/prestatieverbetering.

De formules die bij de programma's worden gebruikt om de doelhartslag (Target Heart Rate) te berekenen, zijn:

$(220 - \text{uw leeftijd}) \times 55\%$

$(220 - \text{uw leeftijd}) \times 75\%$

$(220 - \text{uw leeftijd}) \times 90\%$

Bij het vierde hartslagprogramma (TAG) kunt u de gewenste hartslag zelf instellen.

Let op: Tijdens de HRC programma's dient u uw borstband om te hebben.

Instellen van het HRC programma:

Stap 1

Wanneer het hoofdmenu wordt weergegeven, dient u de draaiknop naar rechts te draaien totdat H.R.C. wordt weergegeven. Druk zodra H.R.C. wordt weergegeven op de draaiknop (ENTER) om voor H.R.C. te kiezen; hieronder bevinden zich de HEART RATE CONTROL programma's.

Stap 2

Nadat u op de draaiknop heeft gedrukt, kunt u een H.R.C. programma kiezen uit 55%, 75%, 90% en TAG. Onder 55%, 75% en 90% wordt uw doelhartslag automatisch berekend (Aan de hand van de door u ingestelde leeftijd bij het selecteren van een user)

Wanneer u voor TAG kiest, kunt u handmatig uw doelhartslag (Target Heart Rate) instellen. Stel de gewenste hartslag in m.b.v. van de draaiknop en druk op ENTER.

Stap 3

Stel de trainingstijd in m.b.v. de draaiknop en druk op START om de training te beginnen. LET OP: U dient voor dit programma de borstband om te hebben!

Het wattage programma (Watt)



Het watt programma stelt u in staat om te trainen op een bepaalde hoeveelheid watt. U kunt vooraf het aantal watt instellen waarop u wenst te trainen. De computer zal tijdens het programma de weerstand automatisch verhogen of verlagen om uw training op het door u ingestelde watt niveau te houden. Let op: tijdens dit programma kunt u de weerstand NIET handmatig aanpassen.

Instellen van het watt programma

Stap 1

Ga m.b.v. de draaiknop naar het watt programma en druk op ENTER om het programma binnen te gaan.

Stap 2

Stel het wattage in met de draaiknop en druk op ENTER

Stap 3

U kunt nu de tijd instellen. Doe dit wederom m.b.v. de draaiknop en druk op START om de training te beginnen.