

Handleiding Sportop fietscomputer

Computerknoppen

SET

Met behulp van de SET knop kunt u de waarden instellen van de vooraf instelbare tijd, afstand, minimale hartslag en maximale hartslag.

RESET

Tijdens het instellen van een tijd, afstand of minimale/maximale hartslag kunt u op de RESET knop drukken om de waarde te wissen en deze opnieuw in te stellen. Wanneer u de RESET knop ingedrukt houdt, wist u alle gegevens.

MODE

Met behulp van de MODE knop bevestigt u de ingestelde tijd, afstand of minimale/maximale hartslag.

Het instellen van de computer

1. Druk op een willekeurige knop om de computer te activeren. Op het TIME scherm zal een ? symbool worden weergegeven. U kunt nu een trainingstijd instellen m.b.v. de SET knop. Wanneer de gewenste trainingstijd wordt weergegeven, kunt u op de MODE knop drukken om deze te bevestigen. Indien u vooraf geen trainingstijd wenst in te stellen, kunt u direct op de MODE knop drukken.
2. Vervolgens zal het ? symbool op het DISTANCE scherm worden weergegeven en kunt u nu een afstand instellen om tijdens het trainen af te leggen. Stel deze in m.b.v. de SET knop en druk op de MODE knop om de afstand op te slaan wanneer de gewenste afstand wordt weergegeven. Indien u vooraf geen afstand wenst in te stellen, kunt u direct op de MODE knop drukken.
3. Tenslotte kunt u een hartslagzone instellen waarin u wilt trainen. Er zal een ? symbool worden weergegeven op het PULSE scherm: u kunt nu een minimale hartslag instellen om op te trainen. Stel deze in m.b.v. de SET knop en bevestig de ingestelde minimale hartslag door op de MODE knop te drukken. Hierna zal een ? op het PULSE scherm worden weergegeven en kunt u een maximale hartslag instellen. Stel deze in m.b.v. de SET knop en bevestig deze m.b.v. de MODE knop.
4. Indien u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u beginnen met fietsen en zullen de gegevens automatisch beginnen telopen.

De computerschermen

TIME

Geeft de trainingstijd weer tijdens het trainen. Indien u vooraf geen trainingstijd instelt, zal de trainingstijd automatisch gaan lopen vanaf de 0.00. Wanneer u vooraf wel een trainingstijd heeft ingesteld, zal deze gaan aflopen vanaf het moment dat u begint met fietsen.

SPEED

Geeft tijdens het trainen de snelheid weer in aantal KM per uur.

RPM

Geeft tijdens het trainen het aantal omwentelingen van de pedalen per minuut weer.

DISTANCE

Geeft de gefietste afstand weer tijdens het trainen, uitgedrukt in aantal KM. Indien u vooraf geen afstand instelt, zal de afstand automatisch geteld worden vanaf de 0.00. Wanneer u vooraf wel een afstand heeft ingesteld, zal deze gaan aflopen vanaf het moment dat u begint met fietsen.

PULSE

Geeft tijdens het trainen uw huidige hartslag weer. Voorwaarde is wel dat de bijgeleverde oorclip toepast om uw hartslag te meten. Indien uw hartslag tijdens het trainen boven de maximale ingestelde hartslag komt, zal een ? symbool worden weergegeven op het scherm. Wanneer uw hartslag onder de minimale ingestelde hartslag komt, zal een ? symbool op het PULSE scherm worden weergegeven.