

SPORTOP



Sportop R-700 Roeitrainer

Gebruikershandleiding

Versie 1.0

Direct starten

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 U0. Wat staat voor User1 (Gebruiker 0)

Het selecteren en instellen van een USER (U0-U4)

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.

Weergave computerscherm tijdens programma

Aan de linkerkant op het computerscherm vindt u:

Time/500m: Hier ziet u de tijd die u over 500 meter doet op de huidige snelheid.

Werking knoppen

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

Deze knop vindt u aan de rechterkant van het LCD scherm. Deze knop gebruikt u voor het bevestigen van een instelling.

Up

Deze knop vindt u aan de rechterkant van het LCD-scherm.

De down knop is te gebruiken bij het bepalen van een instelling, of om tijdens het programma de weerstand te verhogen.

Down

Deze knop vindt u aan de rechterkant van het LCD-scherm.

De down knop is te gebruiken bij het bepalen van een instelling, of om tijdens het programma de weerstand 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:

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

Programma's

Manual

Bij het manual programma staat er niks ingesteld en kunt u zelf bepalen wat voor training u gaat doen. U kunt bijvoorbeeld trainen op tijd, calorieverbruik, afstand of het aantal slagen die u wilt maken in de training. Ook de weerstand kunt u zelf bepalen. Dit kan op voorhand, of tijdens het programma

Voorgeprogrammeerde programma's

Er zijn 12 voorgeprogrammeerde programma's. Bij deze programma's staat er op voorhand al een programma profiel vastgesteld. Dit wil zeggen dat de weerstand al is ingesteld. Deze wordt tijdens het programma automatisch bepaald. De tijd die u instelt wordt verdeeld over de kolommen in het programmaprofiel. Welke tijd u ook instelt, het hele programma wordt altijd afgewerkt. Tijdens het programma kunt u de weerstand aanpassen d.m.v. de up en down toets.

Watt

Bij het wattage programma kunt u op voorhand een wattage instellen die u graag de gehele training aan wilt houden. Het wattage heeft te maken met weerstand. U kunt de wattage instellen van 80 tot 400. Stelt u de wattage bijvoorbeeld in op 100 Watt. Dan zorgt de computer ervoor dat de 100 watt gehandhaafd blijft. Gaat u sneller roeien, dan gaat de weerstand omlaag, gaat u langzamer roeien, dan gaat de weerstand omhoog. Doordat de weerstand zich automatisch aanpast aan uw snelheid, blijft het wattage gelijk.

User

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.

Stap 1.

Ga vanuit het hoofdmenu naar m.b.v. de up of down knop naar User en druk op enter om het programma binnen te gaan.

Stap 2.

Nadat u het USER programma geselecteerd heeft kunt u de kolommen in gaan stellen. De eerste kolom zal automatisch gaan knipperen op het moment dat u het user programma binnenkomt. Dat betekent dat u de weerstand van deze kolom kan gaan bepalen. Verhoog of verlaag de weerstand van de kolom m.b.v. de up of down knop. Nadat u de gewenste weerstand heeft ingevoerd, druk op enter om naar de volgende kolom te gaan. Deze stelt u op dezelfde wijze in. Doe dit voor alle 20 kolommen.

Stap 3.

Nadat u alle 20 kolommen heeft ingesteld kunt u de trainingstijd bepalen. Houdt na het instellen van de 20e kolom de enter knop 2 sec ingedrukt. U ziet vervolgens dat de tijd begint te knipperen.

Stap 4.

Bepaal de door u gewenste trainingstijd m.b.v. de up en down knop. Nadat u de gewenste trainingstijd heeft ingesteld, kunt u op START drukken om de training te beginnen. De door u ingestelde tijd wordt verdeeld over de 20 kolommen. Aan de knipperende kolom kunt u zien waar in uw training u bent.

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.

Instellen hartslagprogramma:

Stap 1.

Ga vanuit het hoofdmenu d.m.v. de up of down toets naar H.R.C. Druk op ENTER om het programma binnen te gaan.

Stap 2.

Kies m.b.v. de up/down knoppen het gewenste programma. U kunt kiezen uit 55%, 75% , 90% van uw maximale hartslag, of TAG. Wanneer u voor TAG kiest kunt u bij de volgende stap de gewenste trainingshartslag zelf instellen. Druk vervolgens op enter om het programma binnen te gaan.

Stap 3.

Stel met behulp van de up/down toets de gewenste trainingstijd in. U kunt achtereenvolgens wanneer u dat wenst ook nog andere trainingswaarden instellen. Distance (afstand) Calories (calorieverbruik) Strokes (aantal slagen)

Stap 4.

Druk nadat u de trainingswaarden heeft ingesteld op START om de training te beginnen.

LET OP: u dient voor dit programma u borstband om te hebben.

Race

Dit programma stelt u in staat om een wedstrijd te roeien tegen de computer.

Gedurende het race programma zal uw positie ten opzichte van de computer worden weergegeven op het scherm. U kunt een snelheidsniveau instellen (tijd om de 500M af te leggen) Dit kan tot en met niveau 90. Hoe hoger het niveau, hoe korter de tijd om 500m af te leggen wordt. Nadat u het niveau heeft ingesteld kunt u overigens de afstand nog wel aanpassen. Druk op START om de training te beginnen