

Sportop MST-8000 Stepper

Computerhandleiding

Functie knop:

MODE: Druk deze knop in om de functies TIME (tijd), PULSE (hartslag), count (telling) en calorie (calorieën) te selecteren.

Functies:

LOAD: Er is een smal rechthoekig led schermpje onder het display waarop u de weerstand af kan lezen. Met de ronde knop kunt u de weerstand aanpassen; draai deze met de klok mee om de weerstand te verhogen; wanneer u deze tegen de klok indraait, verlaagt u de weerstand. Hoe hoger de weerstand, des te meer zal het led schermpje naar rechts schuiven.

SCAN: Scant automatisch door de functies TIME, COUNT en CALORIE en geeft elk 6 seconde weer.

TIME: Geeft de trainingstijd weer met een maximum van 99:59.

COUNT: Geeft de huidige trainingsgetallen weer.

TOTAL COUNT: Telt het totaal aantal trainingsgetallen op van verschillende trainingssessies. Deze gegeven kunnen niet naar 0 hersteld worden, tenzij de batterijen vervangen worden.

CALORIE: Geeft het aantal verbande calorieën weer tijdens het trainen, met een maximum van 9999 cal. (Deze gegevens zijn een grove schatting en kunnen gebruikt worden om verschillende trainingen te vergelijken, maar zijn niet geschikt voor medische doeleinden).

PULSE: Het display zal de huidige hartslag weergeven van de gebruiker tijdens het trainen. Wanneer u begint met trainen dient u de sensoren vast te houden met beide handen. Na 30 seconden tot 1 minuut zal het hart icoontje op het display verschijnen. Wanneer u de sensoren maar met één hand vasthoudt, zal het hart icoontje instabiel worden. Om de meting nauwkeurig te laten verlopen raden wij u aan om tijdens het trainen de sensoren met beide handen vast te houden.

Notitie:

1. Wanneer er na 4 minuten geen signaal wordt ontvangen, zal het LCD display automatisch zichzelf uitschakelen. Alle gegevens zullen hersteld worden naar 0.
2. U kunt de computer laten starten door op de MODE knop te drukken of door te beginnen met trainen.
3. De MODE functie werkt alleen tijdens de STOP mode.
4. Wanneer het display slecht te lezen is, kunt u de adapter verwijderen en opnieuw aansluiten.