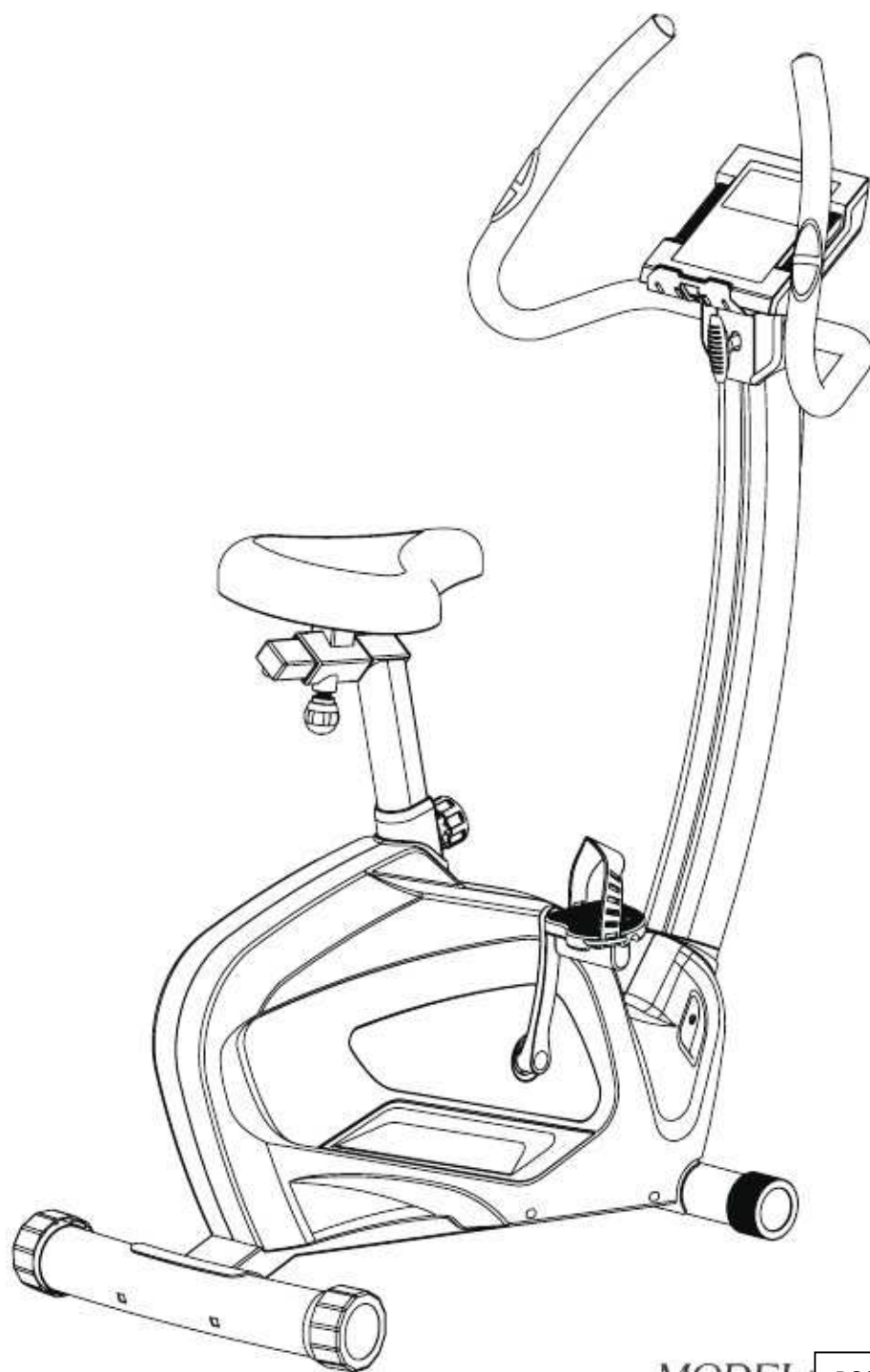


HOME TRAINER



MODEL: B800P+

SPORTOP

Owner's Operating Manual



TOETSEN FUNCTIES

START/STOP	Om uw programma te starten/stoppen
ENTER	Bevestig hiermee uw ingegeven waarden
RESET	In stop modus gebruik deze om een stap terug te gaan Hou de reset 2 seconden ingebruikt om een totale reset uit te voeren. Het scherm zal gedurende 2 seconden volledig oplichten als de reset voltooid is.
RECOVERY	Werkt enkel wanneer de hartslag wordt gedetecteerd. Druk na uw training op recovery dit wanneer uw hartslag op het scherm wordt weergegeven. Na 1 minuut zal uw einduitslag op het scherm weergegeven worden (F1 goed → F6 slecht).
UP	Om uw gewenste waarden te verhogen in stop mode. Tijdens uw programma om de weerstand te verhogen.
DOWN	Om uw gewenste waarden te verlagen in stop mode. Tijdens uw programma om de weerstand te verlagen.

SCHERMWEERGAVE

TIME	Maximum duur van 99:59, weergave van trainingsduur
PULSE	Uw huidige Hartslag. Bereik van 30BPM tot 230BPM
SPEED	Uw huidige snelheid. Bereik van 0KM/U tot 99.9KM/U
DISTANCE	Uw afgelegde afstand. Bereik van 0KM tot 99.9KM
WATT	Bereik van 10WATT tot 350 WATT
CALORIES	Bereik van 0 tot 999CI
RPM	Uw huidig aantal toeren per minuut. Bereik van 0 tot 999

WERKING LOOPBAND EN PROGRAMMA'S

POWER ON

Wanneer men de hometrainer op het net aansluit zal hij gedurende 1 seconden piepen. Ondertussen zal het gehele scherm 2 seconden oplichten.

PROFIEL INSTELLEN

De gebruiker heeft de mogelijkheid om 4 profielen in te stellen (U1 → U4). Druk UP en DOWN om te navigeren en ENTER om te bevestigen. Herhaal deze stap om uw lengte/leeftijd/gewicht in te geven.

PROGRAMMA SELECTEREN

Gebruik de UP en DOWN om uw gewenste programma (MANUAL – PROGRAM – USER – HRC – WATT) te selecteren.

Druk ENTER om uw keuze te bevestigen. Wanneer u dit niet wilt doen druk je op start en zullen alle waarden optellen in MANUAL mode.

PROGRAMMA MANUAL MODE

Navigeer met UP en DOWN door de gevraagde velden en druk ENTER om te bevestigen. Stel uw gewenste trainingsduur in en druk op START. Men kan gaandeweg het programma steeds de weerstand aanpassen door middel van UP en DOWN te gebruiken.

PROGRAMMA PROGRAM MODE

Navigeer met UP en DOWN door de 12 voorgeprogrammeerde programma's. Deze worden steeds weergegeven op het scherm. Druk ENTER om het gewenste programma te selecteren. Navigeer met UP en DOWN door de gevraagde velden (ENTER om te bevestigen) en geef uw level en trainingsduur in, druk hierna op START.

PROGRAMMA USER

De gebruiker kan een persoonlijk programma creëren van 20 segmenten lang. Met de toetsen UP en DOWN kan men de gewenste level van het segment bepalen. Druk ENTER om te bevestigen. Druk op START om uw programma te starten.

HRC MODE

Zorg er steeds voor dat uw leeftijd goed is ingegeven in jouw profiel alvorens HRC te gebruiken. Vervolgens kan je op percentage of target hartslag gaan trainen. Gebruik de UP en DOWN om de gewenste hartslag te selecteren en druk ENTER om te bevestigen. De hometrainer zal de weerstand gaandeweg het programma steeds aanpassen om U op gewenste hartslag te houden.

WATT MODE

Bij het selecteren van het programma WATT zal deze standaard op 120WATT knipperen. Gebruik de UP of DOWN om uw gewenste WATTAGE te selecteren, bevestig met ENTER. Geef indien gewenst uw trainingduur in gevolgd door START.

RECOVERY MODE

Werkt enkel wanneer de hartslag wordt gedetecteerd. Druk na uw training op recovery, dit wanneer uw hartslag op het scherm wordt weergegeven. Na 1 minuut zal uw einduitslag op het scherm weergegeven worden (F1 goed → F6 slecht).

OPMERKINGEN

Nadat u 4 minuten geen activiteit hebt ondernomen zal de hometrainer in slaapstand vallen.