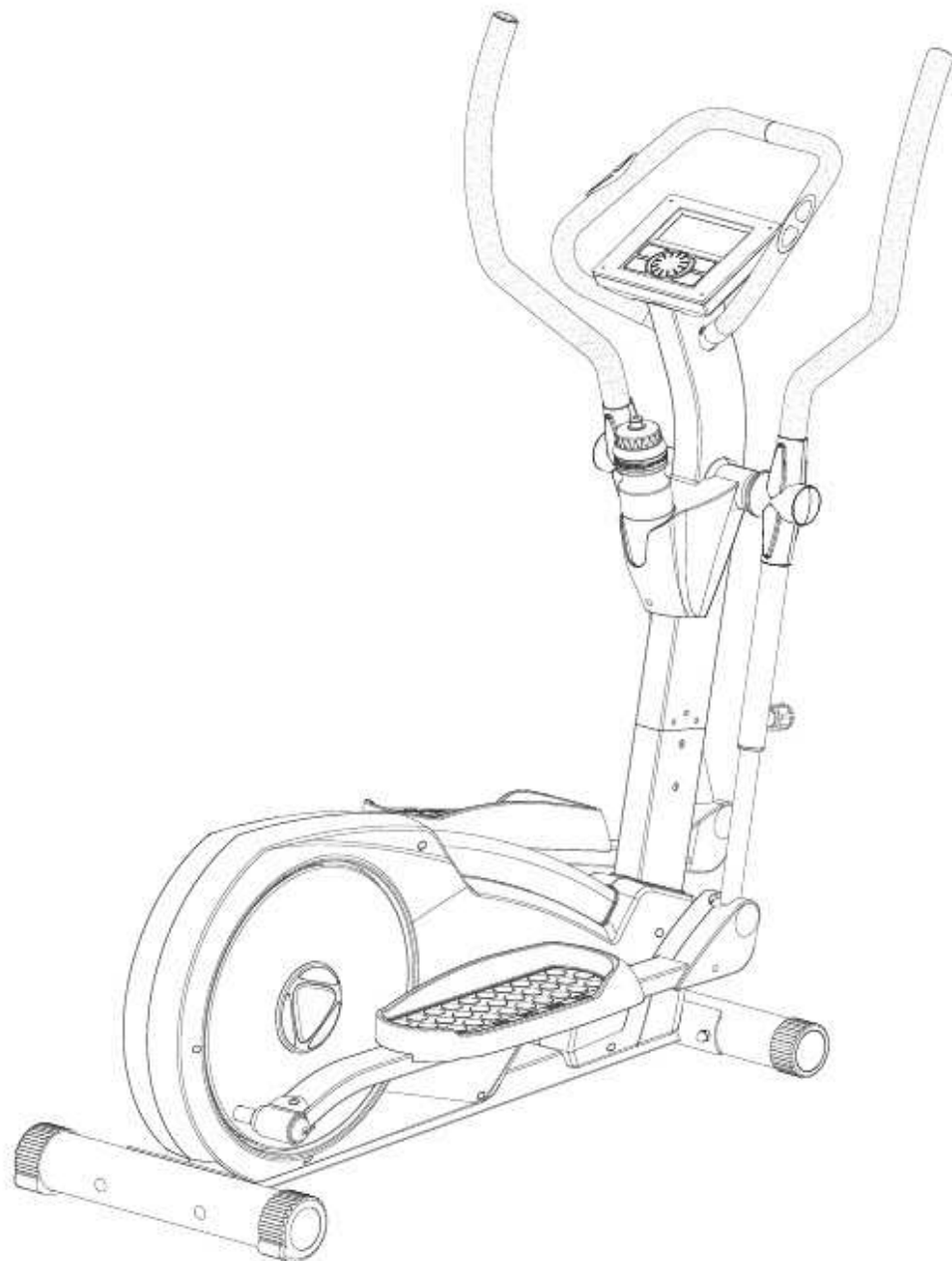


ELLIPTICAL TRAINER

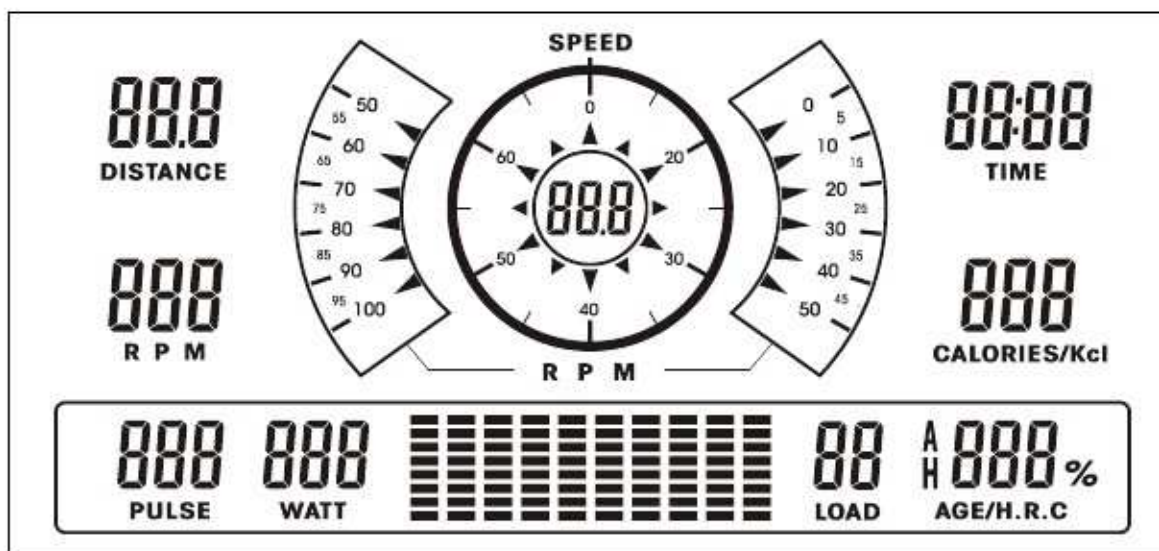


MODEL: E7000P PLUS

SPORTOP

Owner's Operating Manual

1. LCD SCHERM:



2. TOETSEN FUNCTIES:

	MODE	Druk op deze toets om uw keuze te bevestigen
	DRAAITOETS BOVEN DRAAITOETS BENEDEN	Om uw trainingskeuze te bepalen. Om uw training te starten/stoppen. Om uw trainingsniveau te bepalen.
	RESET	Druk in STOPMODUS op RESET om terug naar het hoofdmenu te gaan.
	START/STOP	START of STOP de training
	TOTAL RESET	Om de console te herstarten.
	RECOVERY	Om uw recuperatievermogen te testen

3. DISPLAY FUNCTIES:

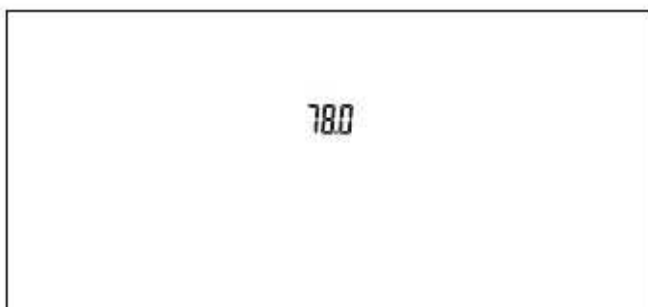
FUNCTIES	Display bereik
TIJD	0:00 ~ 99:00
SNELHEID	0.0~99.9 KMH 0.0~99.9 MLH
RPM	0~999
AFSTAND	0.0~99.0 KM (ML)
CALORIEEN	0~990 CAL
HARTSLAG	0 -30~230 BPM
WATTS	0~999

4. Hoe starten?:

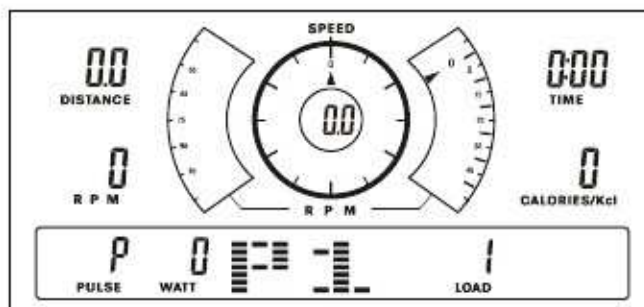
- 4-1 Koppel de adapter op het toestel aan en plaats deze in de stekker. Een geluid weerklinkt gedurende enkele seconden en vervolgens krijgt met het scherm te zien zoals op figuur 1.
De gebruiker kan nu de tijd ingeven met de draaitoets (druk om te bevestigen).

De gebruiker kan met de draaitoets het gewenste programma selecteren.
Druk op de draaitoets om te bevestigen.

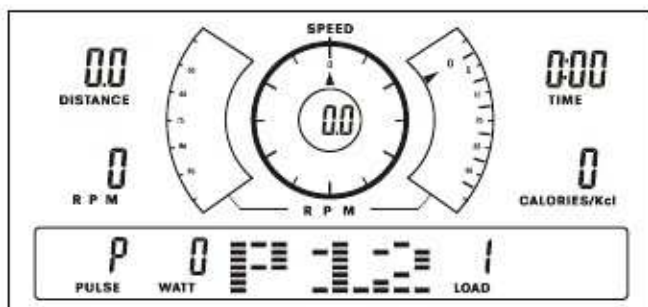
- 4-2 Wanneer het toestel na 4 minuten geen activiteit vastgesteld, valt het scherm in slaapstand (standby). (Figuur 4)



Figuur 1



Figuur 2



Figuur 3



Figuur 4

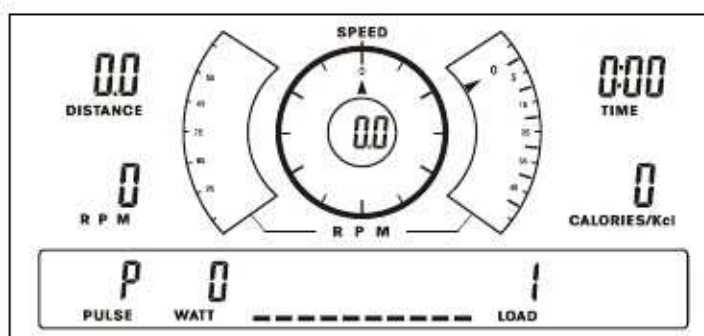
5. Selecteer het gewenste trainingsprogramma P1~P12:

In standby modus, kan men via de draaitoets navigeren tussen P1 ten met P12



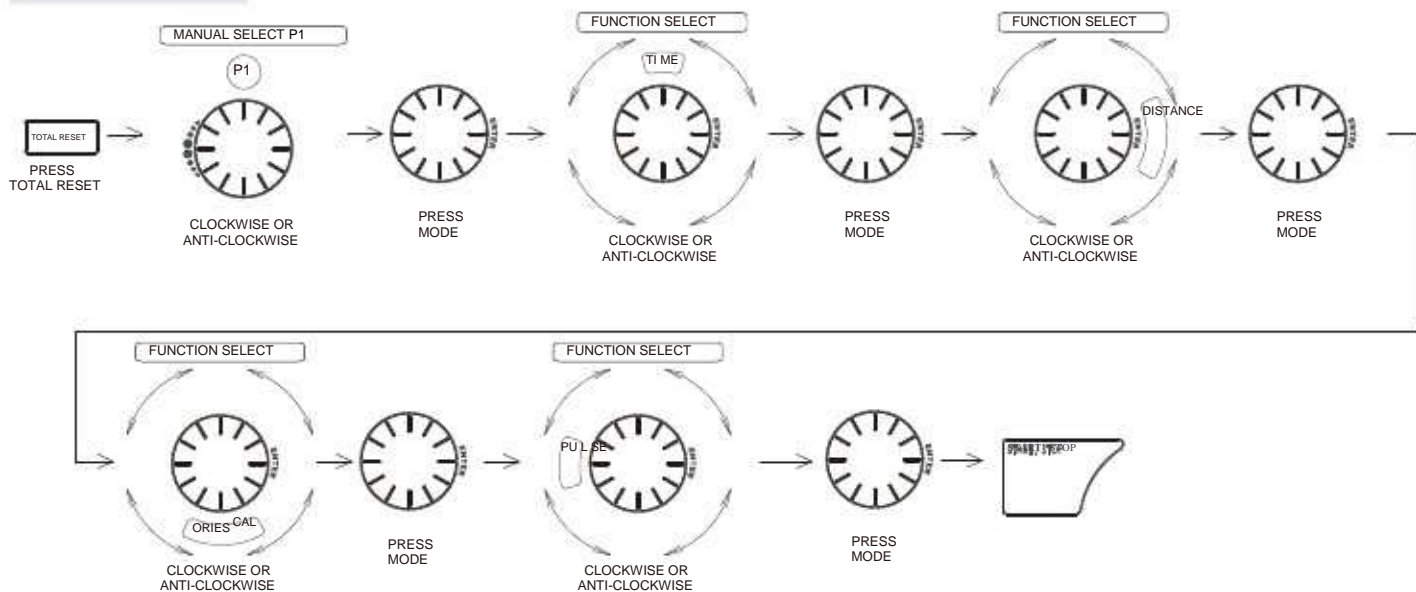
De gebruiker kan ook onmiddellijk op START drukken voor het QUICK START programma.

- 5-1 Na het selecteren van het gewenste programma, druk je op MODE om te bevestigen.
In P1 (manuele modus), zal de gebruiker het gewenste doel (TIJD/AFSTAND/CALORIE) kunnen ingeven alvorens de oefening aan te vatten.



Figuur 5

MANUELE MODUS



5-2 Bij selecteren van P2 tem P11 krijg je steeds een overzicht van de training. De gebruiker kan enkel de tijd instellen alvorens de oefening aan te vatten. De weerstand zal gaandeweg het gekozen programma verhogen/verlagen. Indien gewenst kan je de weerstand manueel aanpassen door aan de draaitoets te draaien.

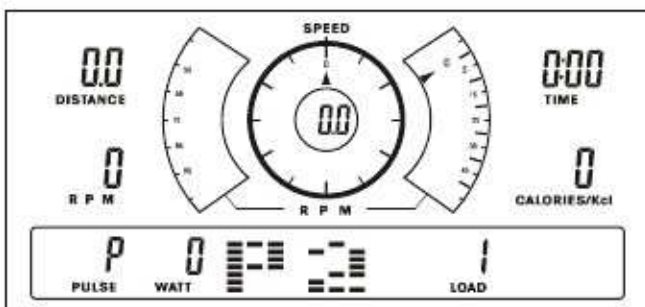


Figure 6

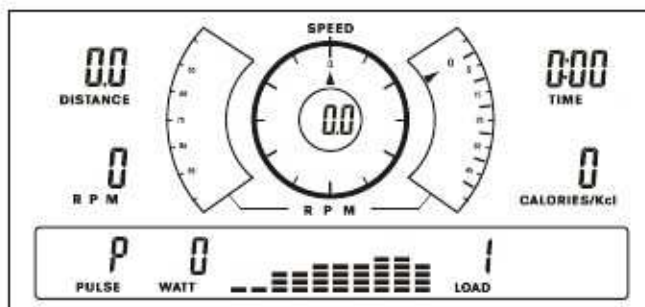
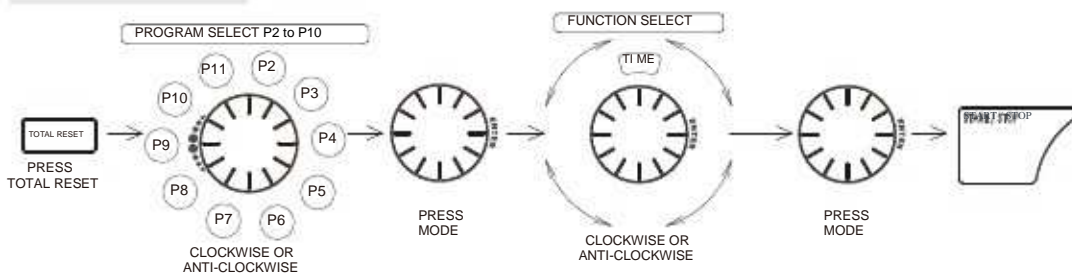
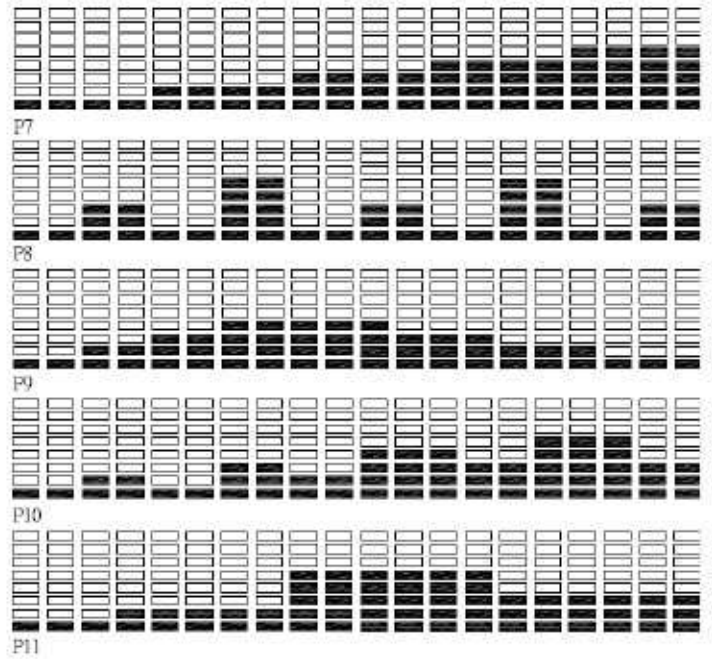
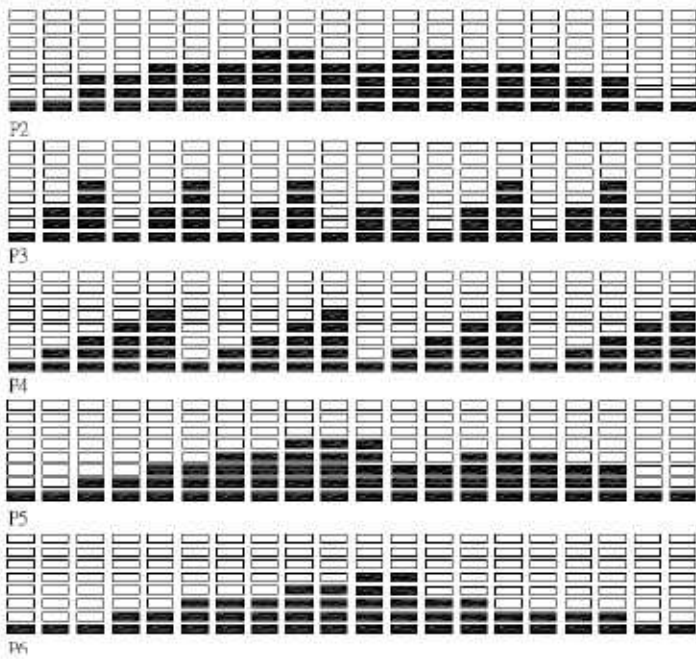


Figure 7

PROGRAMMA MODUS



PROGRAM Profiel voor P2 tot P11:



5-3 In P12 modus (hartslag controle), zal men eerst de leeftijd moeten ingeven. De gebruiker doet dit aan de hand van draaitoets en drukt om te bevestigen. Na het instellen van de leeftijd zal de gebruiker het gewenste doel moeten selecteren 55%, 75%, 90% of doelhartslag. (zie figuur 8 en 9)

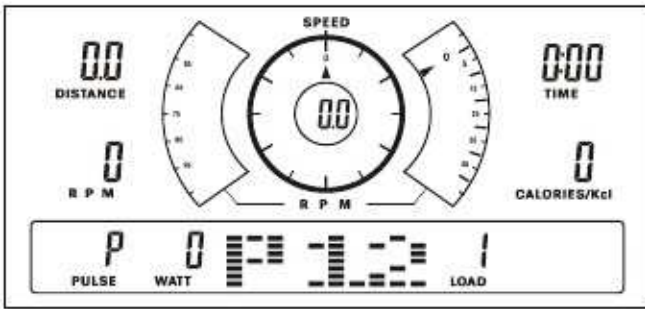


Figure 8

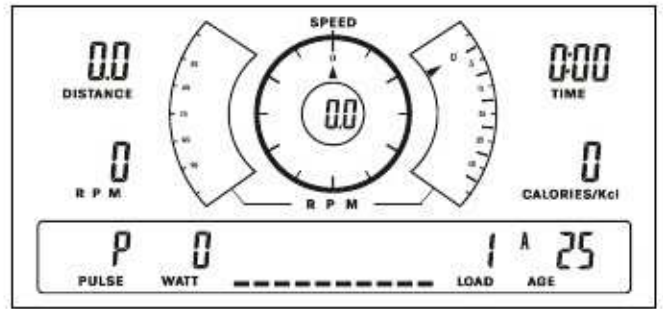
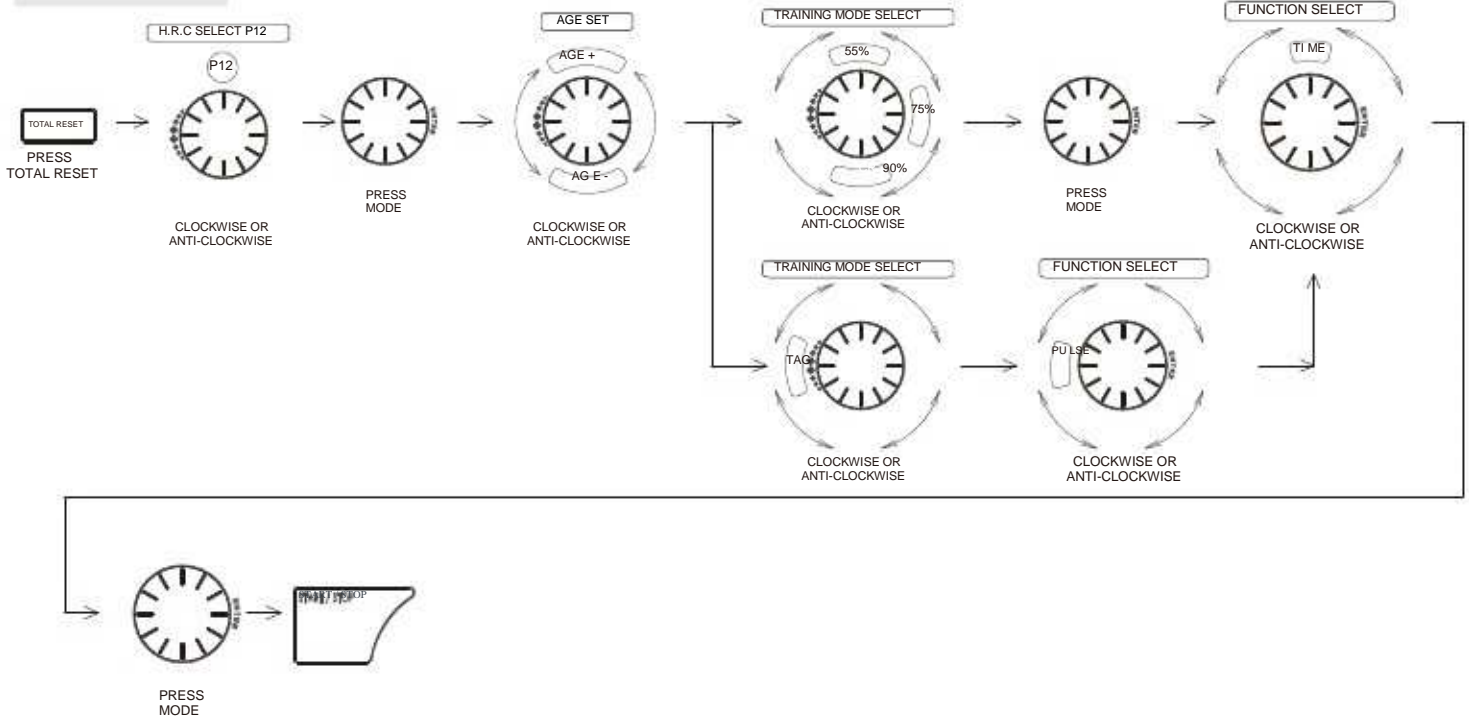


Figure 9

H.R.C MODUS (HARTSLAG)



6. RECOVERY :

Hou na de training beide handpulsen vast en druk op recovery.

Alle schermfuncties stoppen met uitzondering van de tijd, deze zal aftellen van 00:60 tot 00:00.

Hierna wordt de uitslag op het scherm weergegeven door middel van F1,F2....tot F6.

F1 is het beste, F6 het slechtste.