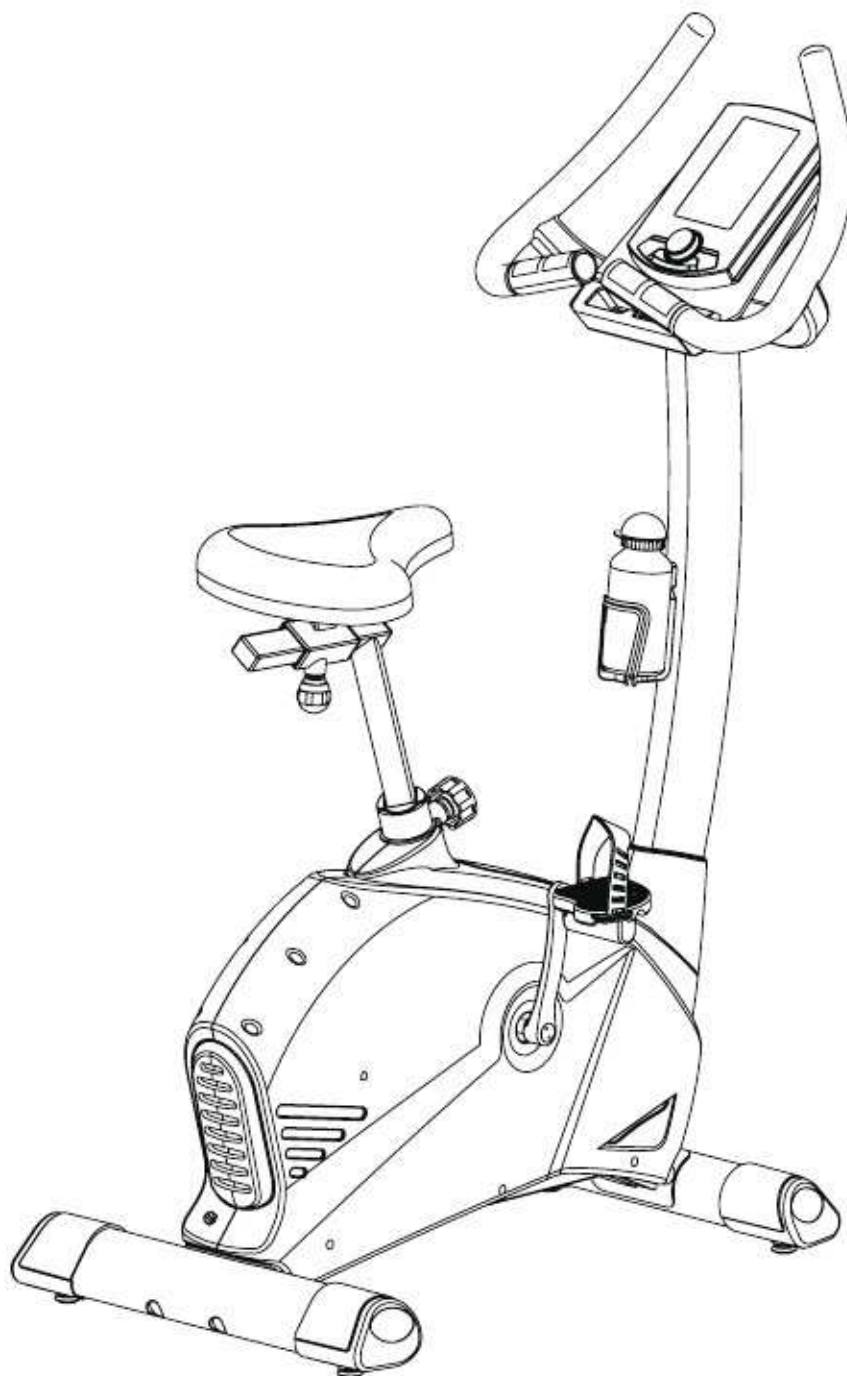


HOME TRAINER



MODEL: B870P PLUS





SPORTOP

Owner's Operating Manual

NEDERLANDS



【 FUNCTIE TOETSEN 】

	UP	Opgaande navigatiefunctie +verhogen weerstand
	DOWN	Neergaande navigatiefunctie + verlagen weerstand.
	ENTER	Bevestigingsknop.
	START / STOP	Start/Stop uw trainingsprogramma. Navigatietoets van het menu Snelstart toets naar manueel programma
	RESET	Tijdens een trainingssessie kan men resetten door middel van de resettoets 2 Seconden ingedrukt te houden. In standby modus zal dit zorgen voor een complete reset
	RECOVERY	Ter activatie van de recovery functie.

【 SCHERM FUNCTIES 】

TIJD	Tijd zal optellen of aftellen afhankelijk van uw ingesteld programma. Tijd kan variëren van 00:00 tot 99:00 (MM:SS)
SNELHEID	Hier kan men de huidige snelheid aflezen (maximum 99km/u)
RPM	Omwentelingen per minuut.
AFSTAND	Geeft de afgelegde KM weer. De gebruiker kan via de navigatietoets zijn doelafstand instellen. Optelling per 0.1KM (100 meter)

CALORIEEN	Hier kan men de verbrande calorieën aflezen. Optelling is per 10KCL. (De weergegeven data is steeds een indicatie en heeft nooit een medische waarde.)
HARTSLAG	De gebruiker kan hier zijn huidige hartslag aflezen (bereik van 0 tot 230)
WATT	Huidig wattage. (bereik van 0 – 999)

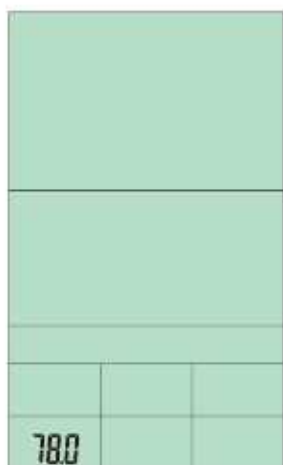
POWER ON

1. Steek de stekker in het stopcontact, het scherm zal volledig oplichten en een geluid maken gedurende 2 seconden. (FIGUUR 1 & 2).
2. De gebruiker kan via de navigatie draaitoets navigeren tussen gebruikers 1-4. Druk enter om te bevestigen (FIGUUR 3~4).

Vul alle gebruikersgegevens in: GESLACHT, LEEFTIJD, LENGTE en GEWICHT. (FIGUUR 4~7)



FIGUUR 1



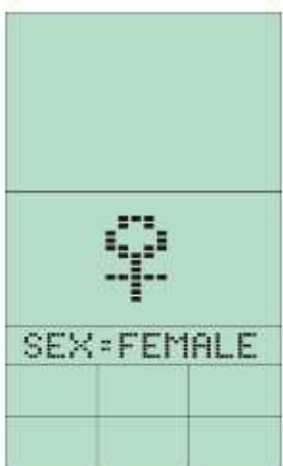
FIGUUR 2



FIGUUR 3



FIGUUR 4



FIGUUR 5



FIGUUR 6



FIGUUR 7



FIGUUR 8

PROGRAMMA MODUS

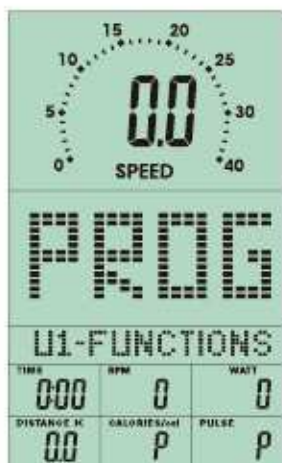
1. Programma keuze tussen (FIGUUR 8~12)

MANUAL → PROGRAM → USER PROGRAM → H.R.C. → WATT

- Gebruik de UP/DOWN navigatietoets om het gewenste programma te selecteren en druk op enter om te bevestigen. Of druk onmiddellijk START/STOP om de snelstart te selecteren.



FIGUUR 9



FIGUUR 10



FIGUUR 11



FIGUUR 12



FIGUUR 13

SNELSTART IN MANUAL

- Druk ENTER om het manuele programma te starten, het scherm zal oplichten (FIGURE 14).
- Druk START/STOP om de training aan te vatten. De weerstand is instelbaar met de UP/DOWN draaitoets (FIGURE 15).
- De gebruiker kan START/ STOP drukken om het programma te pauzeren.



FIGUUR 14



FIGUUR 15

MANUAL MODE

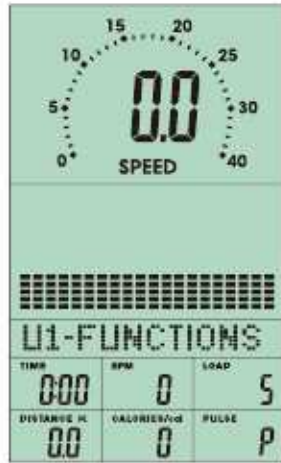
1. Na het selecteren van de MANUAL mode (FIGURE 13), kan de gebruiker de UP/DOWN navigatietoets gebruiken om het niveau in te stellen (van 1 tot 16) en druk enter om te bevestigen.
2. De gebruiker kan zijn gewenste doel instellen (TIJD, AFTSAND, CALORIEËN), en druk op START/STOP om de oefening aan te vatten.

De gebruiker kan RESET drukken om terug te gaan naar de MANUAL instellingen

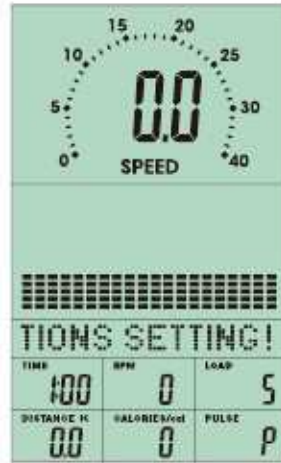
3. De weerstand is in te stellen tijdens de training door gebruik van de navigatie draaitoets



FIGUUR 13



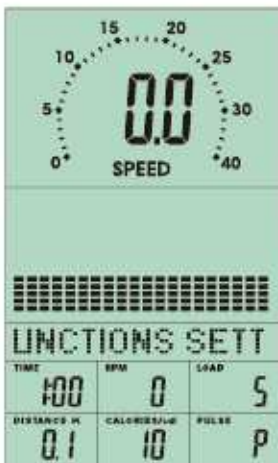
FIGUUR 14



FIGUUR 15



FIGUUR 16



FIGUUR 17



FIGUUR 18

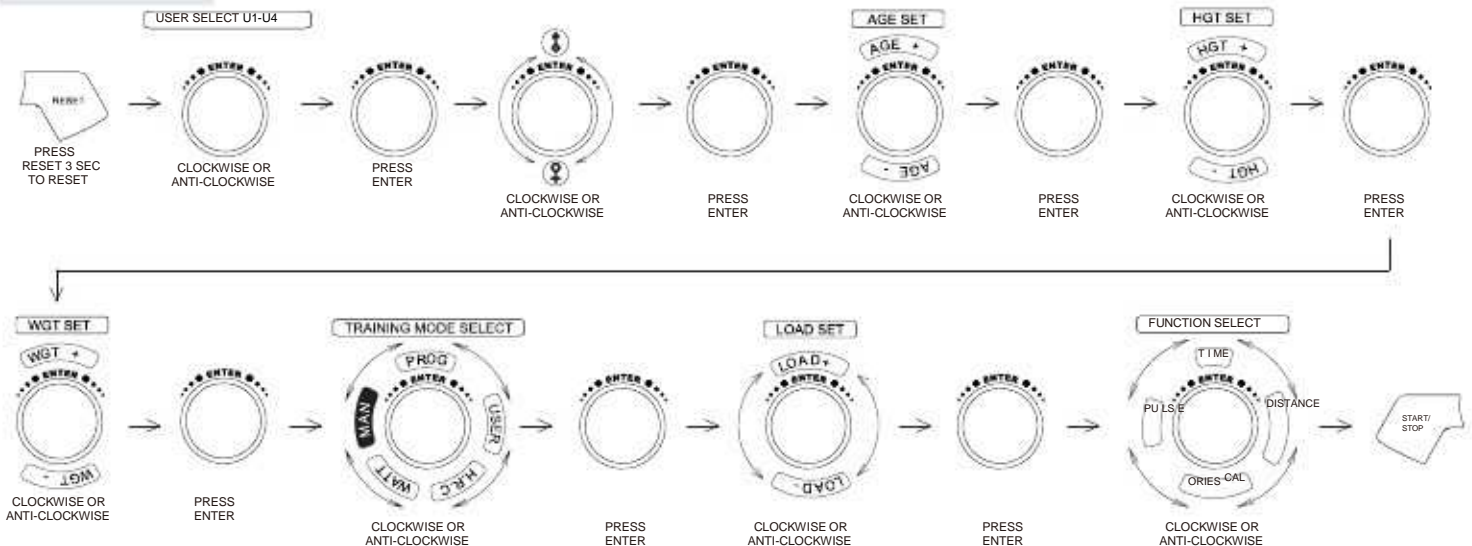


FIGUUR 19



FIGUUR 20

MANUAL mode



PROGRAMMA MODUS

1. Na het selecteren van de PROGRAMMA modUS, kan de gebruiker de UP/DOWN navigatietoets gebruiken om het gewenste programma te selecteren.
Navigeer tussen P1 – P12 en druk ENTER om te bevestigen.
2. De gebruiker kan de gewenste trainingsduur invoeren en op START/STOP drukken ter bevestiging.
3. Nadat de training gestart is zal, TIME aftellen. Wanneer TIME de waarde 0 bereikt, licht het scherm op en zal er een alarmsignaal weerklinken. Stop het alarmsignaal door op een willekeurige toets te drukken.



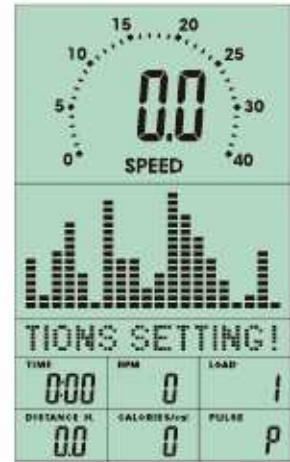
FIGUUR 21



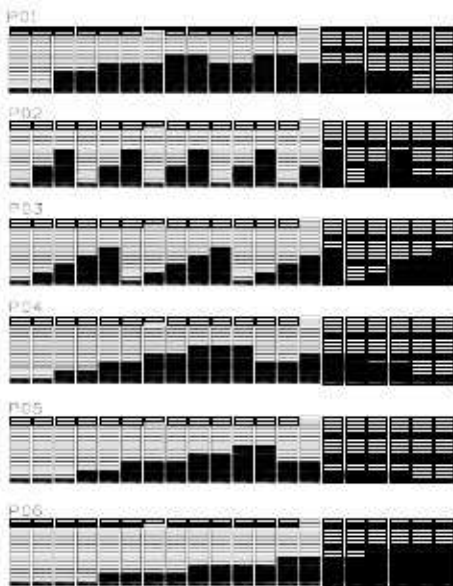
FIGUUR 22



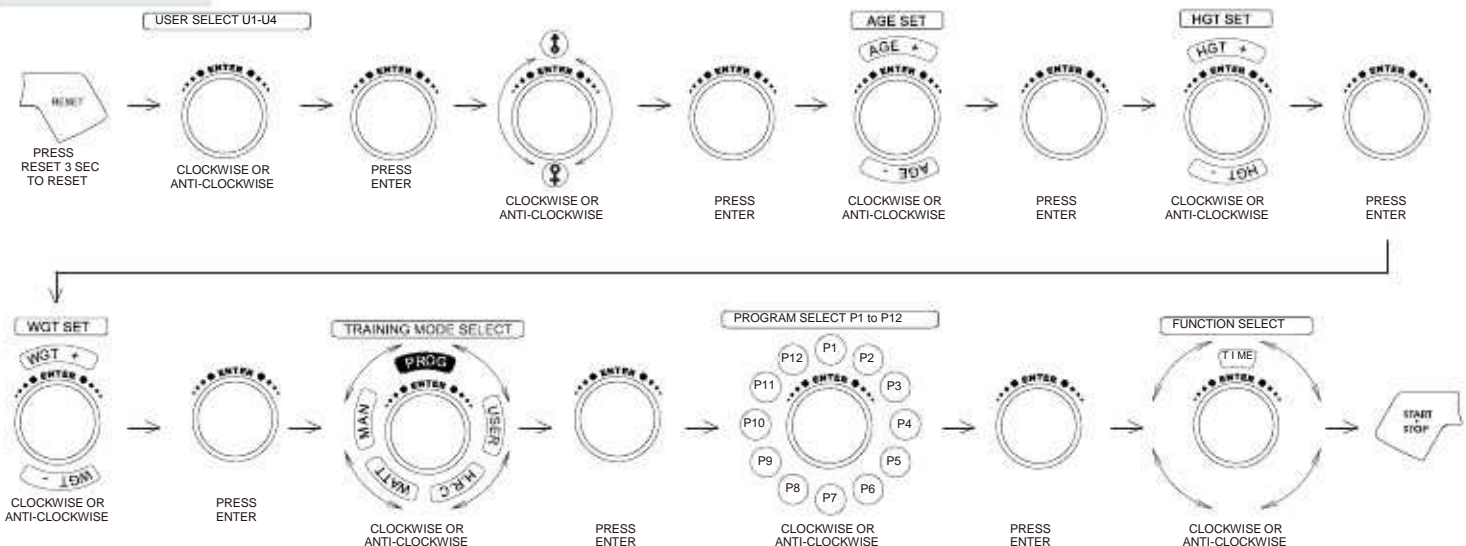
FIGUUR 23



FIGUUR 24



PROGRAM mode



USER PROGRAM

1. Nadat de gebruiker USER PROGRAM heeft geselecteerd, zal de eerste kolom oplichten (FIGURE 25).

De gebruiker kan de navigatietoets gebruiken om de gewenste weerstand in te stellen (FIGURE 26)

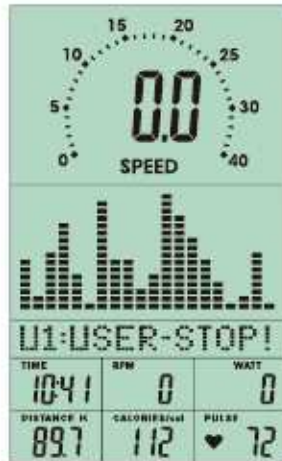
2. Nadat alle kolommen zijn ingesteld moet de gebruiker de MODE toets 2 seconden ingedrukt houden en de gewenste duurtijd van het programma ingeven.

3. Tijdens de profileringave kan de gebruiker via de RESET toets terugkeren naar het hoofdmenu.

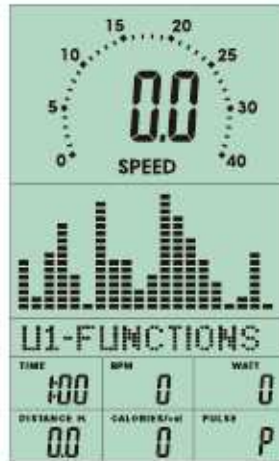
4. Na het aanmaken van de training (FIGURE 27~29), TIME zal aftellen indien er een trainingsduur werd aangemaakt.



FIGUUR 25



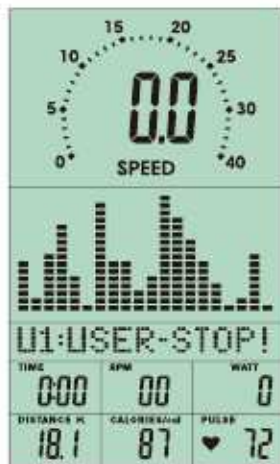
FIGUUR 26



FIGUUR 27

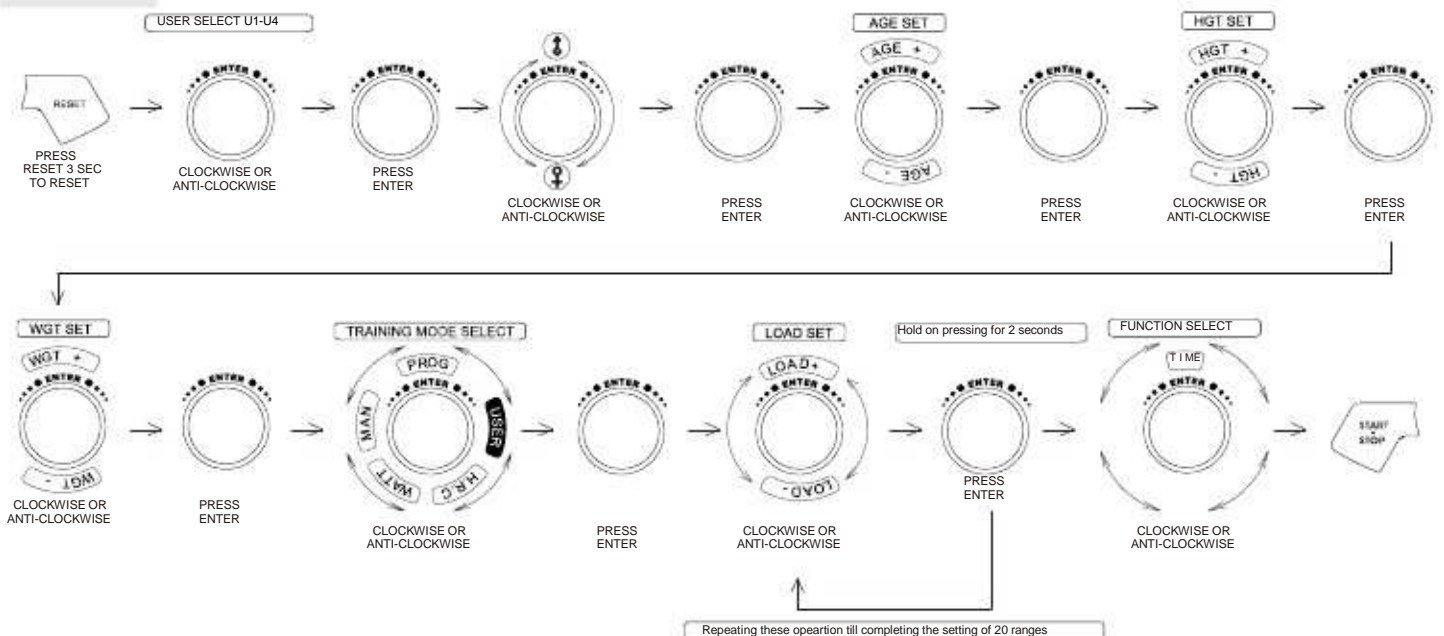


FIGUUR 28



FIGUUR 29

USER mode



HEART RATE CONTROL

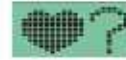
1. Selecteer HEART RATE CONTROL mode, het scherm zal heart rate percentage 55% weergeven.

75%, 90% en TARGET zijn de verschillende mogelijkheden te selecteren door de gebruiker via de navigatietoets

2. De gebruiker kan de gewenste duurtijd selecteren via TIME. Druk START/STOP om de training te starten

3. Na de trainingstart, zal TIME aftellen. Wanneer TIME waarde 0 bereikt, zal het scherm oplichten en een Alarmsignaal weerklinken. De gebruiker kan dit signaal onderbreken door op een willekeurige toets te drukken.

Bij ontbreken van HR gedurende 5 seconden zal het scherm



weergeven.



FIGURE 29



FIGURE 30



FIGURE 31



FIGURE 32



FIGURE 33



FIGURE 34

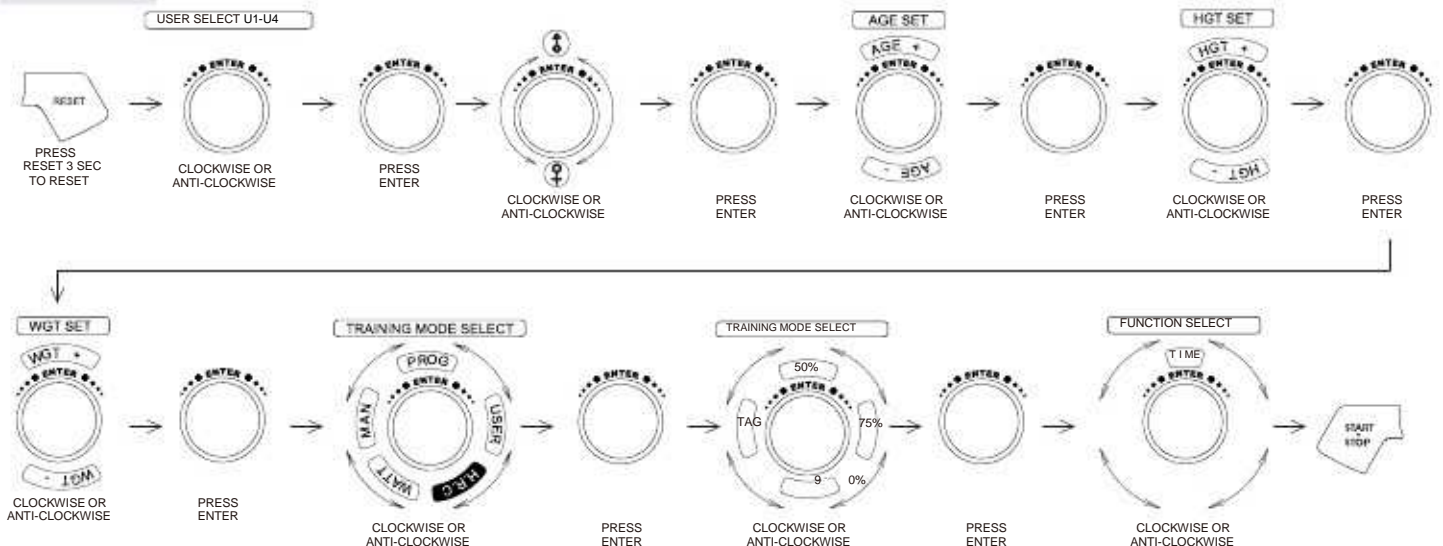


FIGURE 35



FIGURE 36

H.R.C. mode



WATT CONSTANT

1. In standby mode, selecteer WATT en druk ENTER om te bevestigen.
2. De standaardwaarde 120 is opgelicht op het scherm, gebruik UP/ DOWN navigatietoets om de gewenste waarde in te stellen van 10 tot 350. Druk start om de training aan te vatten.
3. De gebruiker kan de traingsduur indien gewenst instellen. Druk op START om het programma te starten.
4. Na de trainingstart, TIME zal aftellen. Wanneer TIME waarde 0 bereikt, zal het scherm oplichten en een Alarmsignaal weerklinken. De gebruiker kan dit signaal onderbreken door op een willekeurige toets te drukken.
5. Watt waarde is aanpasbaar gedurende de training.

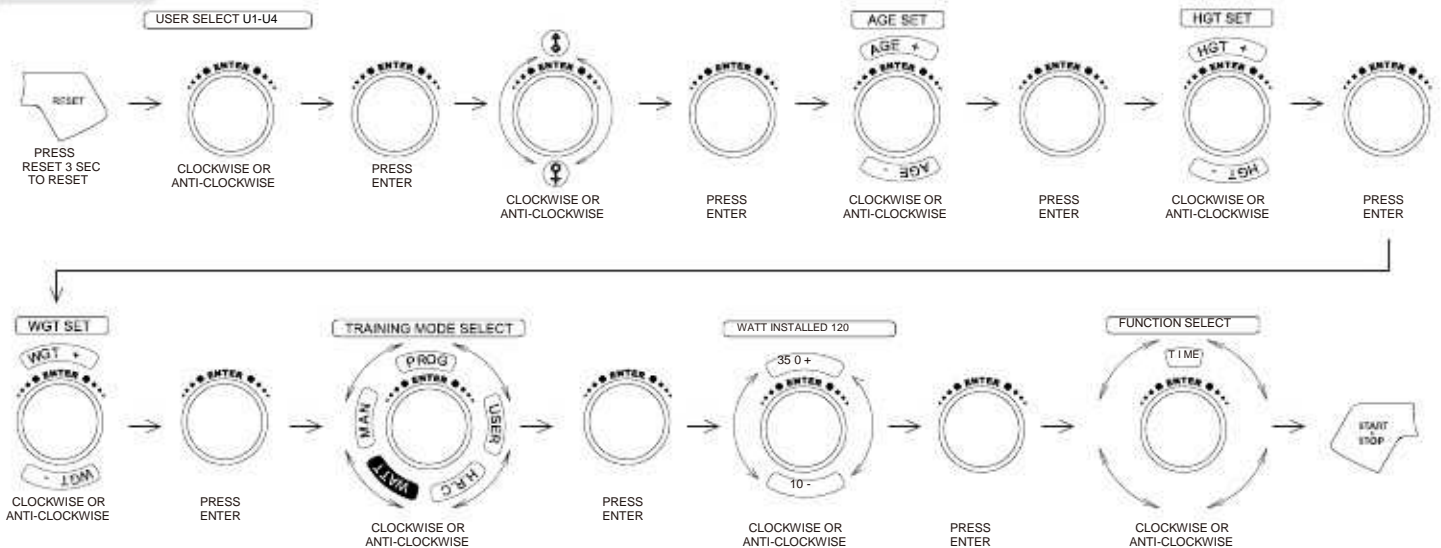


FIGURE 37



FIGURE 38

WATT mode



RECOVERY

Na uw training hou de handpulsen vast en druk op RECOVERY. Alle functies op de display zullen stoppen met uitzondering van TIME, deze zal aftellen van 00:60 tot 00:00.

Na 1 minuut komt de uitslag van je recuperatietest op het scherm. F1 is het beste, F6 is het slechtste. Aan de hand van deze simpele tool krijg je een overzicht van uw huidige conditietoestand.



FIGURE 39



FIGURE 40

OPMERKING:

1. Wanneer de gebruiker gedurende 4 minuten stopt met fietsen zal het scherm in slaapstand vallen. Alle trainingsgegevens zullen worden hervat wanneer de gebruiker het fietsen hervat.
2. De console werkt op een 9V, 1A adaptor..