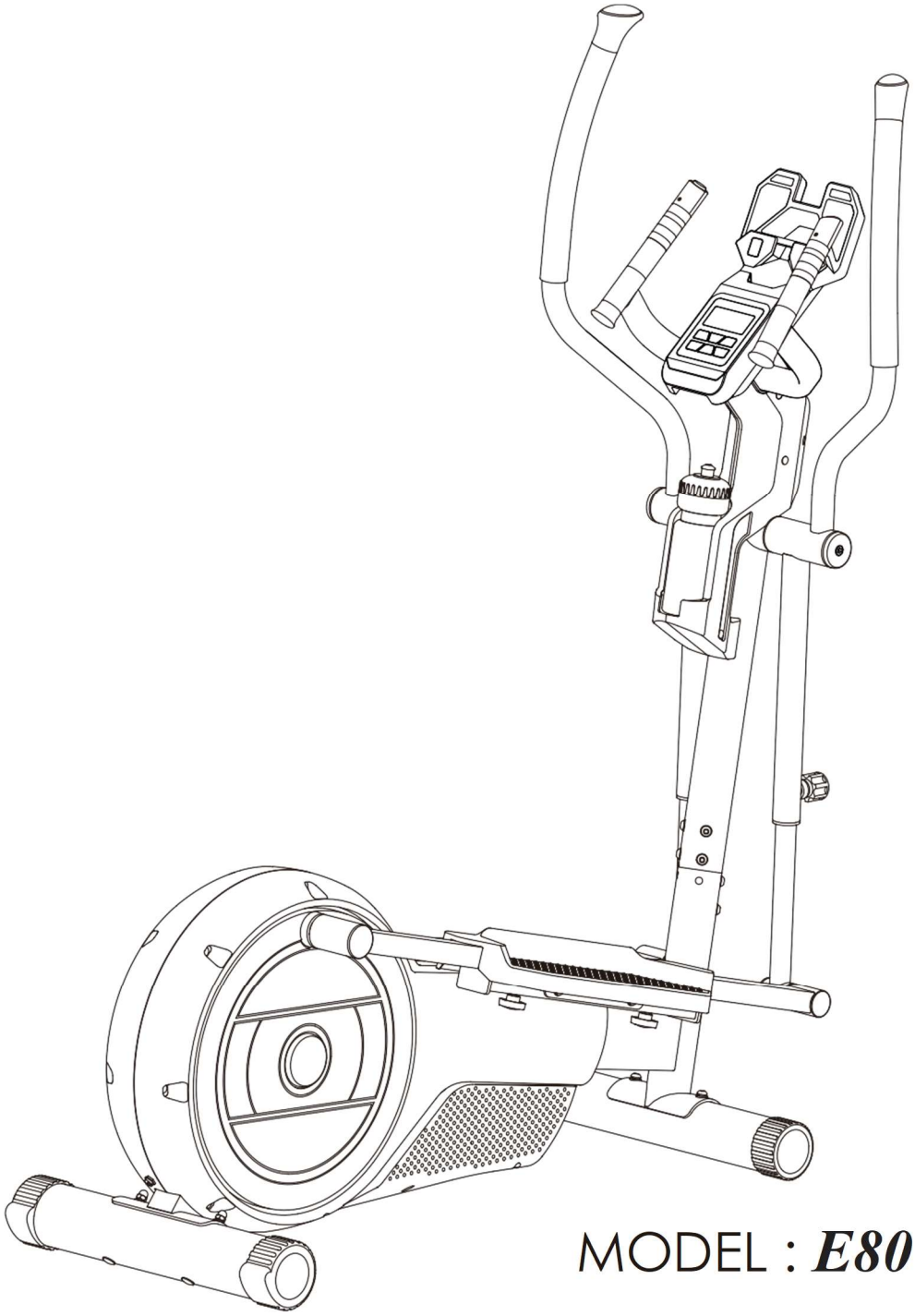
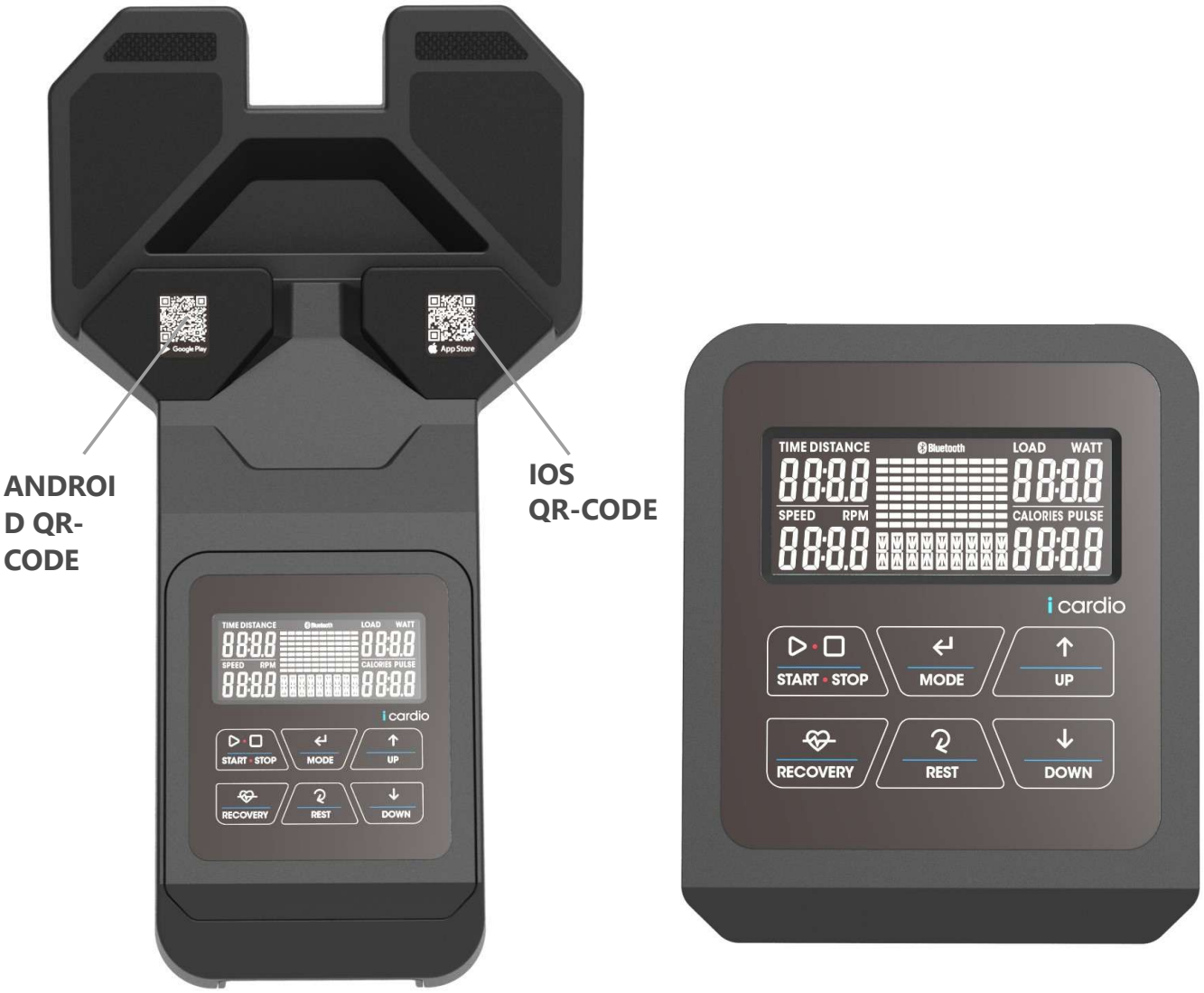
# ELLIPTICAL TRAINER



MODEL : ***E80***

SPORTOP

# Console Dlsplay




**CD-scherm**

**De functie van de knop**

| Functie | Functiebeschrijving |
|---|---|
| OMHOOG (+) | · Pas de waarde aan door de waarde te verhogen, bijvoorbeeld: WEERSTAND/WATT/TIJD<br>· Keuze van de setting |
| OMLAAG (-) | · Pas de waarde aan door de waarde te verlagen, bijvoorbeeld: BELASTING/WATT/TIJD<br>· Keuze van de setting |
| MODE | · Bevestig de instelling of selectie. |

| | |
|---|---|
| RESET | · Houd 2 seconden ingedrukt, de console start opnieuw op<br>· Ga terug naar het hoofdmenu tijdens de pauzemodus. |
| START/STOP | · Begin of stop met sporten. |
| RECOVERY | · Test herstelstatus van de hartslag. |

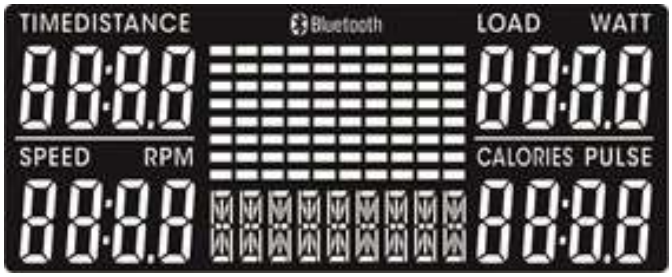
## Weergavefunctie

| Functie | Functiebeschrijving |
|---|---|
| · SNELHEID | · Toon de huidige trainingssnelheid.<br>· Weergavebereik 0,0 ~ 99,9. |
| · RPM | · Toon de pedaal frequentie per minuut.<br>· Weergavebereik 0 ~ 999. |
| · TIJD | · Tijd.<br>· Weergavebereik 0:00 ~ 99:59 |
| · AFSTAND | · Display totale afstand<br>· Weergavebereik 0,0 ~ 99,9 |
| · CALORIEËN | · Display calorie-inname tijdens training<br>· Weergavebereik 0 ~ 9999. |
| · WATT | · Toont de huidige workout wattage.<br>· Weergavebereik 0~999. |
| · POLSSLAG | · Toon de hartslag van de gebruiker.<br>· Weergavebereik0-30~230. |
| · U1~U4 | · U1~U4 gebruikersprofielinstelling:<br>· Geslacht: man/vrouw<br>Leeftijd(A): 1~99<br>(standaardwaarde 25)<br>Hoogte(H) 100~200 (standaardwaarde 160(cm)) Gewicht (W): 20~150 (standaardwaarde 50kg) |
| · HANDMATIG | · Handmatige modus workout. |
| · WATT | · In Watt-modus verandert de weerstand afhankelijk van de doelwatt/RPM. |
| · H.R.C | · Richt je op HR-trainingsmodus. De weerstand varieert afhankelijk van de Target HR. |
| · GEBRUIKER | · Gebruikersprofiel. Max 4 users. |
| · PROGRAMMA | · 12 programma's. |
| Weerstand weergave | · 1~16. |
| · Bluetooth | · Bluetooth Verbinding |

## BEDIENINGSPROCEDURE

**STROOM AAN**

1. Sluit de voeding aan (of houd de RESET-toets 2 seconden ingedrukt), de console schakelt aan en toont alle segmenten op het LCD gedurende 2 seconden (Tekening 1).
2. Het LCD toont de wieldiameter en metriek (KM of ML) gedurende 1 seconde (tekening 2), de weerstand keert terug naar LOAD=1.



Tekening 1

Tekening 2

**WORKOUTSELECTIE**

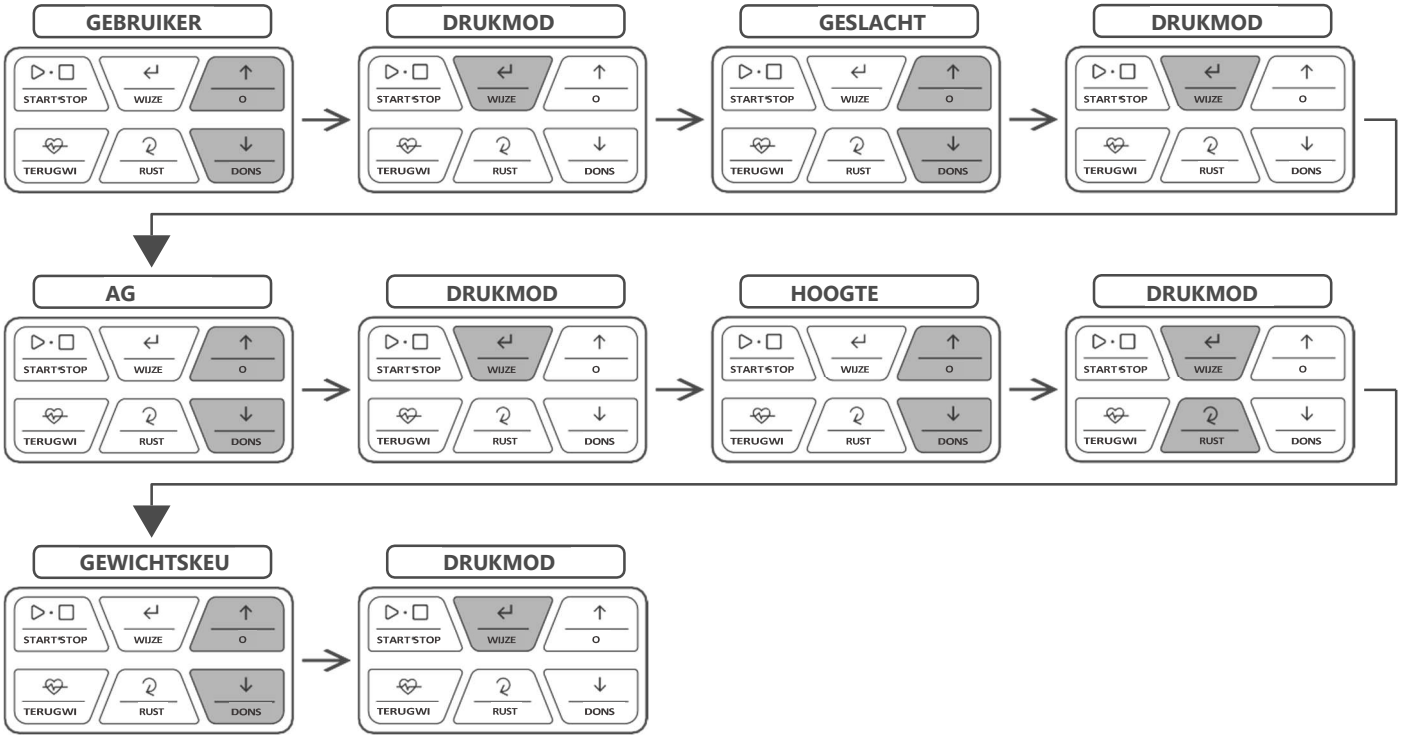
De console gaat dan in de USER-instelling, de gebruiker kan kiezen uit U1~U4 (tekening 3), vervolgens GESLACHT, LEEFTIJD, LENGTE, GEWICHT (tekening 4~7) selecteren, en vervolgens WORKOUT SELECTION (tekening 8) invoeren.

Tekening 3

Tekening 4

Tekening 5

Tekening 6


GEBRUIKER
DRUKMOD
GESLACHT
DRUKMOD
AG
DRUKMOD
HOOGTE
DRUKMOD
GEWICHTSKEU
DRUKMOD
START STOP
WIJZE
O
TERUGWI
RUST
DONS

Tekening 7

Het LCD toont HANDMATIGE Modus, de gebruiker kan op UP(+) of DOWN(-) drukken. (tekening 8) → WATT(tekening 9) →H.R.C. (tekening 10) →GEBRUIKER(Gebruikersprogramma) (tekening11) →PROGRAMMA(tekening 12)

→HANDLEIDING wordt weergegeven volgens deze volgorde. Druk op MODE om het oefenprogramma te selecteren.

Tekening 8

Tekening 9

Trekking 10

Tekening 11

Tekening 12

**Handmatige modus**

1. Druk direct op START/STOP om de training in handmatige modus te starten
2. Gebruik UP of DOWN om HANDMATIG te selecteren, druk op MODE / ENTER om in te voeren.
3. Druk op UP(+) of DOWN(-) om LOAD(drawing13) aan te passen, LCD toont de LOAD-waarde. Bij het aanpassen druk op MODE om te bevestigen en de volgende instelling te openen.
4. Stel waarde aan (bijv. TIJD、AFSTAND、CALORIES、PULS enz.): Bij het selecteren van TIME(tekening 14)、AFSTAND(tekening 15)、CALORIES(tekening 16)、PULS(tekening17), druk op OMHOOG(+) of OMLAAG(-) om de waarde van elke functie aan te passen.
5. Druk op de START/STOP-toets om de workout te starten (tekening 18), de gebruiker kan LOAD aanpassen tijdens START-modus en de LOAD-waarde wordt getoond. Druk op de START/STOP-toets tijdens de training om de training te pauzeren, worden alle waarden weergegeven (PULSE-signaal blijft onaangetast), druk

RESET-toets om terug te keren naar de keuze van de trainingsmodus.

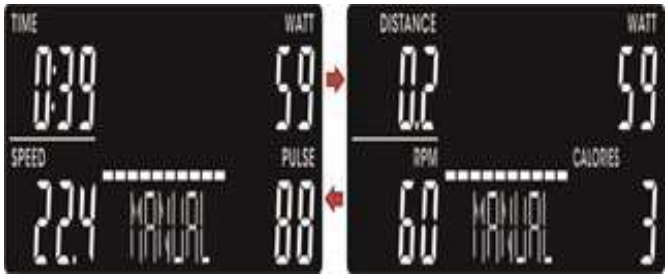
Tekening 13

Tekening 14

Tekening 15

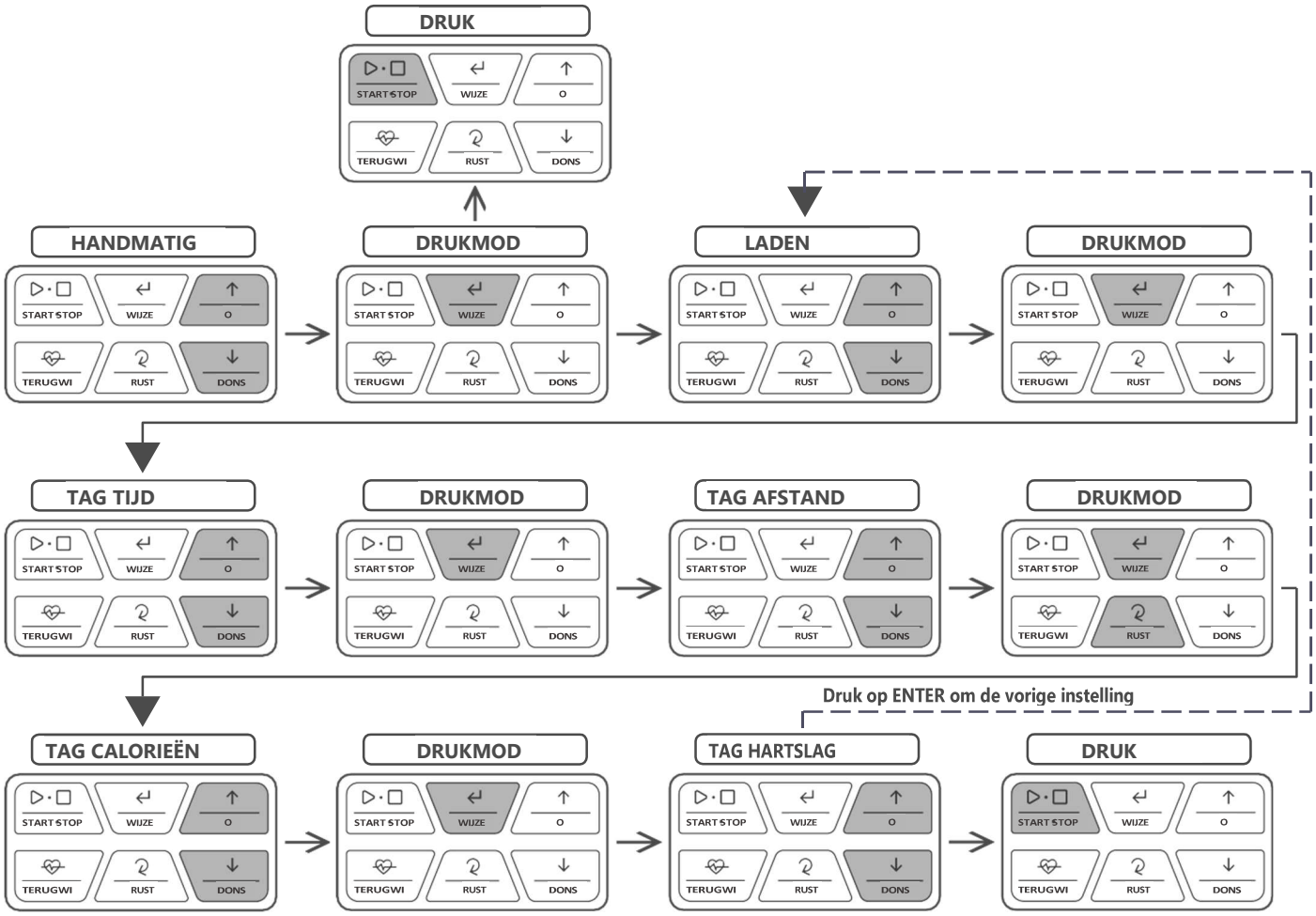
Tekening 16

Tekening 17




Tekening 18

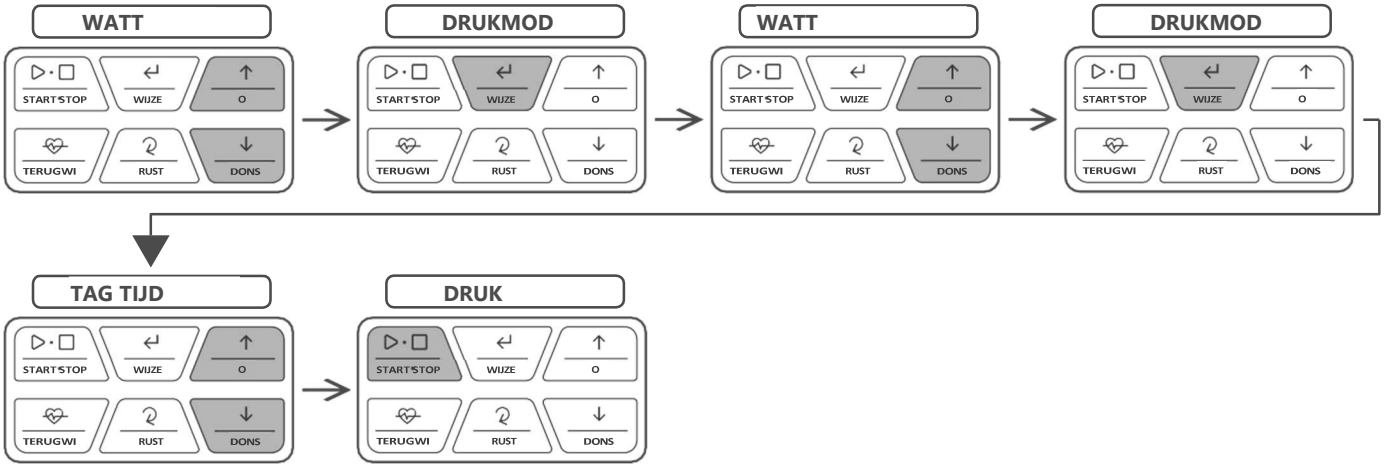
**Druk op START om te beginnen, stel geen doelwaarde in**



**Watt-modus**

1. Druk op UP(+) of DOWN(-) om WATT (W) te selecteren, druk op MODE om in te gaan (tek 9).
2. De WATT-waarde flikkert om te wachten op verdere instellingen. (Standaardwaarde = 120)(tekening19), kan de gebruiker op UP(+) of DOWN(-) drukken om de WATT-waarde aan te passen. Druk op de Modus-toets om te bevestigen en de TIJD-instelling in te gaan.
3. Druk op UP(+) of DOWN(-) om TIJD in te stellen, druk op de START/STOP-toets om de training te starten na het instellen.
4. Nadat de training is begonnen, past het programma de WATT-waarde aan volgens de gebruiker, verandert de LOAD per WATT, de gebruiker kan ook WATT(+) of DOWN(-) indrukken;Druk op de START/STOP-toets tijdens de training om de training te pauzeren, alle waarden blijven weergegeven (PULSE-signaal blijft onaangetast), druk op RESET-TOETS om terug te keren naar de trainingsmodusselectie.

Tekening 19



**HRC-modus**

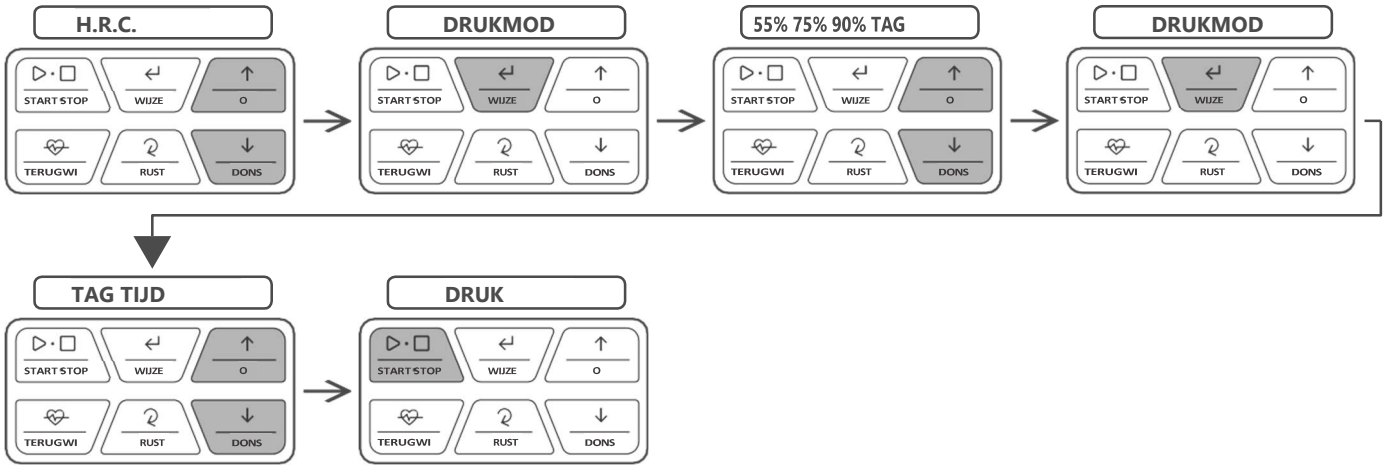
1. Druk op UP(+) of DOWN(-) om HRC te selecteren, druk op MODE om in te gaan(drawing10).
2. Druk op UP (+) of DOWN(-) om 55%、75%、90%、TARGET (tekening20~23) te selecteren; het LCD zal flikkeren tijdens het selecteren en de standaardwaarde weergeven die is berekend op basis van de leeftijd in het PULSE-venster.
3. TARGET MODE kan Druk UP(+) of DOWN(-) om de DOELWAARDE (30~230) aan te passen, de draaiweergavefunctie staat aan.
4. Nadat Target HRC is geselecteerd, druk je op MODE KEY om de TIME-instelling in te voeren, druk op UP(+) of DOWN(-) om TIME in te stellen.
5. Na het voltooien van de HRC-modus, druk je op de START/STOP-toets om de training te starten, LOAD verandert afhankelijk van de hartslagverandering. Druk op de START/STOP-toets tijdens de training om de training te pauzeren, alle waarden blijven weergegeven (PULSE-signaal blijft onaangetast), druk op RESET-TOETS om terug te keren naar de trainingsmodusselectie.

Tekening 20

Tekening 21

Tekening 22

Tekening 23



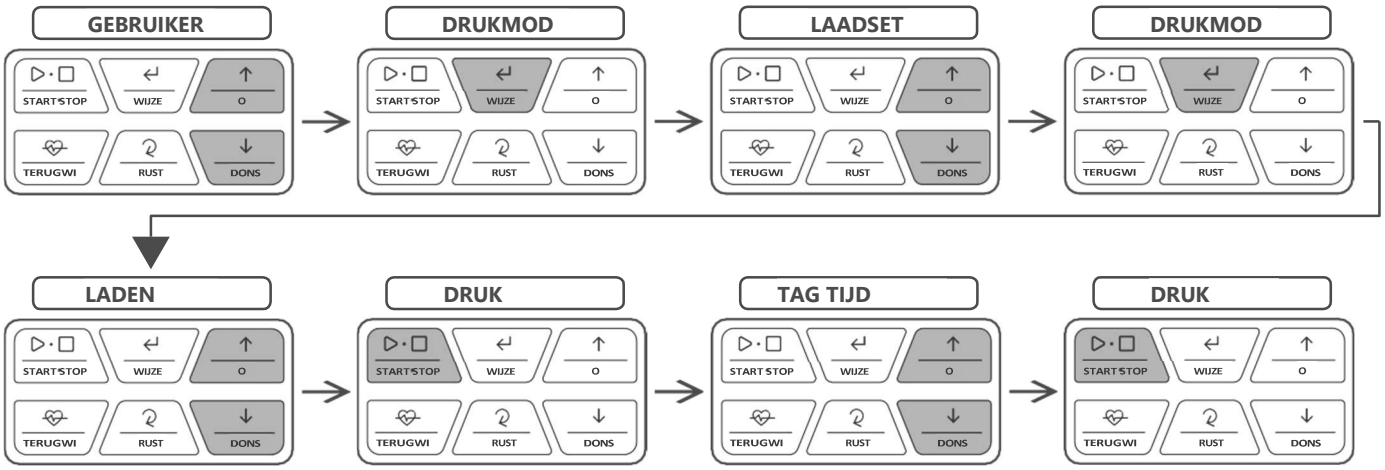
**Gebruikersprogrammamodus**

1. Druk op UP(+) of DOWN(-), selecteer Gebruikersprogramma (GEBRUIKER, tekening11), druk op MODE om in te voeren (tekening24).
2. De gebruiker kan op UP(+) of DOWN(-) drukken om de PROGRAMMA-tekening te selecteren. De gekozen programma-tekening zal flikkeren. (tekening25), stopt het flikkeren nadat de gebruiker op MODE drukt om te bevestigen en blijft de tekening verlicht. Er zijn 10 colums op de tijdlijn om uit te kiezen voor elke PROGRAMMA-trekking. Druk op Modus om terug te keren naar de TIJD-instelling nadat je de Programmamodus hebt voltooid. Als de gebruiker niet instelt

   de Programmamodus-instelling, dan zal de waarde de Programmamodus-instelling van je laatste training inleiden.
3. TIJDINSTELLING: De gebruiker kan op UP(+) of DOWN(-) drukken om TIJD in te stellen.
4. Druk op de START/STOP-TOETS nadat je de instellingen hebt voltooid om de training te starten. Tijdens de START-modus kan de gebruiker LOAD aanpassen. De LOAD-waarde wordt weergegeven weergegeven. Druk tijdens de training op de START/STOP-toets om de training te pauzeren, alle waarden worden weergegeven (het PULSE-signaal blijft onaangetast), druk op RESET-TOETS om terug te keren naar de trainingsmodusselectie.

Tekening 24

Tekening 25

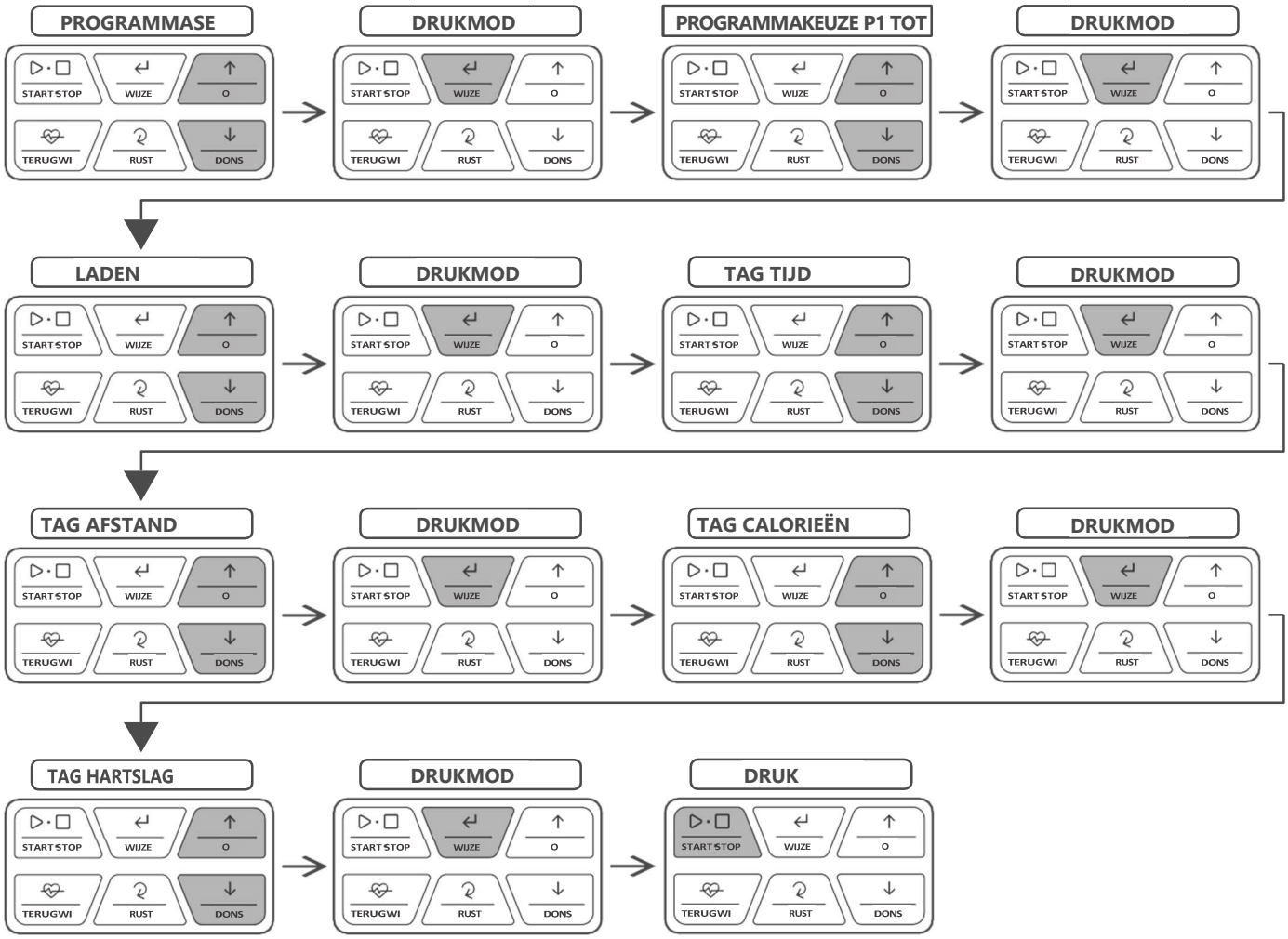


**Programmamodus**

1. Druk op UP(+) of DOWN(-) om PROGRAMMA te selecteren (tekening12), druk op MODE om in te voeren.
2. Druk op UP(+) of DOWN(-) om P01, P02, P03, P04.....,P12 te selecteren (12 tekeningen, zie Noot1.) De gekozen programmatekening zal flikkeren (tekening26).
3. Na het selecteren van PROGRAM-tekening zal de LOAD-waarde flikkeren totdat bevestigd is, de standaardinstelling is 1 (tekening27).
4. Druk op UP(+) of DOWN(-) om de PROGRAMMABELASTING aan te passen, LCD zal de tekening dienovereenkomstig weergeven. Druk op modus om de volgende instelling te openen.
5. Stel de waarde aan (bijv. TIJD、AFSTAND、CALORIËN'、PULS, enz.).
6. Druk op de START/STOP-TOETS nadat je de instellingen hebt voltooid om de training te starten.
7. Tijdens de START-modus kan de gebruiker LOAD aanpassen. De LOAD-waarde wordt weergegeven. Druk tijdens de training op de START/STOP-toets om de training te pauzeren, alle waarden worden weergegeven (het PULSE-signaal blijft onaangetast), druk op RESET-TOETS om terug te keren naar de trainingsmodusselectie.

Tekening 26

Tekening 27


PROGRAMMASE
START STOP
WIJZE
O
TERUGWI
RUST
DONS
DRUKMOD
PROGRAMMAKEUZE P1 TOT
LADEN
TAG TIJD
TAG AFSTAND
TAG CALORIEËN
TAG HARTSLAG
DRUK

**RECUPERATIE MODUS**

Blijf na een tijdje sporten handgrepen vasthouden of een borstband dragen en druk op de HERSTEL-toets. Alle functieweergaven stoppen behalve "TIME" begint af te tellen van 00:60 naar 00:00 (tekening28). Het scherm toont je herstelstatus van de hartslag met de F1, F2... naar F6(tekening29). F1 is het beste, F6 is het slechtst. De gebruiker kan blijven sporten om het herstel van de hartslag te verbeteren. (Druk opnieuw op de RECOVERY-toets om het hoofdscherm terug te keren.)

Tekening 28

Tekening 29

RECOBERY Grade vergelijkingstabel

| **Resultaat** | **Fitnessniveau** |
|---|---|
| F1 | Heel goed |
| F2 | Goed |
| F3 | Gemiddeld |
| F4 | Bevredigend |
| F5 | Arm |
| F6 | Heel arm |

## Bluetooth-verbinding

Verbinding : NIET FTMS(drawing31)

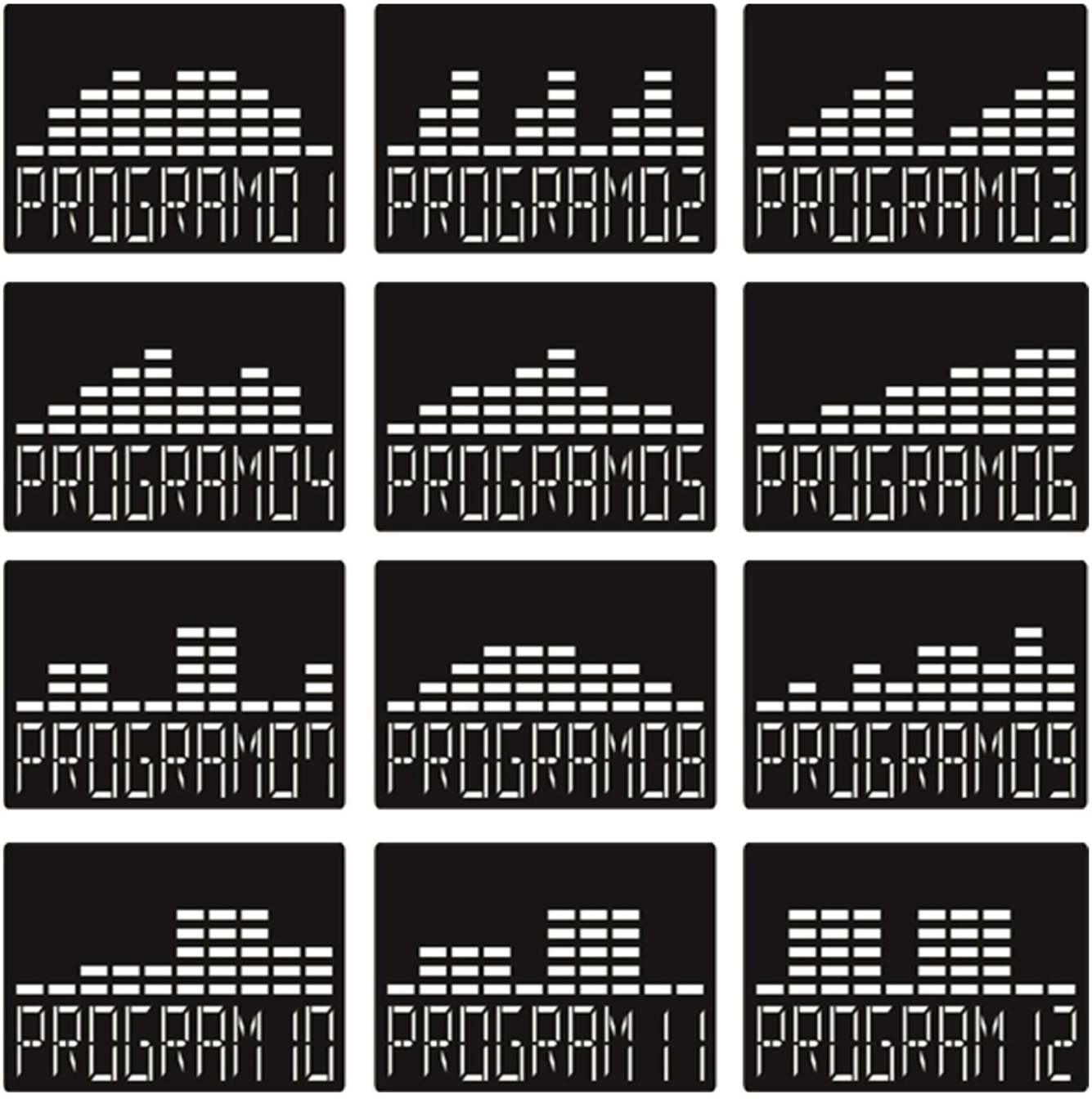
Aansluiting: FTMS(tekening32)

# DIVERS

Zonder toets-/pedaal-/pulssignaalinvoer gedurende 4 minuten, gaat de console in SLAAPMODUS

Als het LCD-scherm van de console uitvalt, kan de gebruiker de console wakker maken met een pedaal- of knopsignaal.

**Programmatekening**



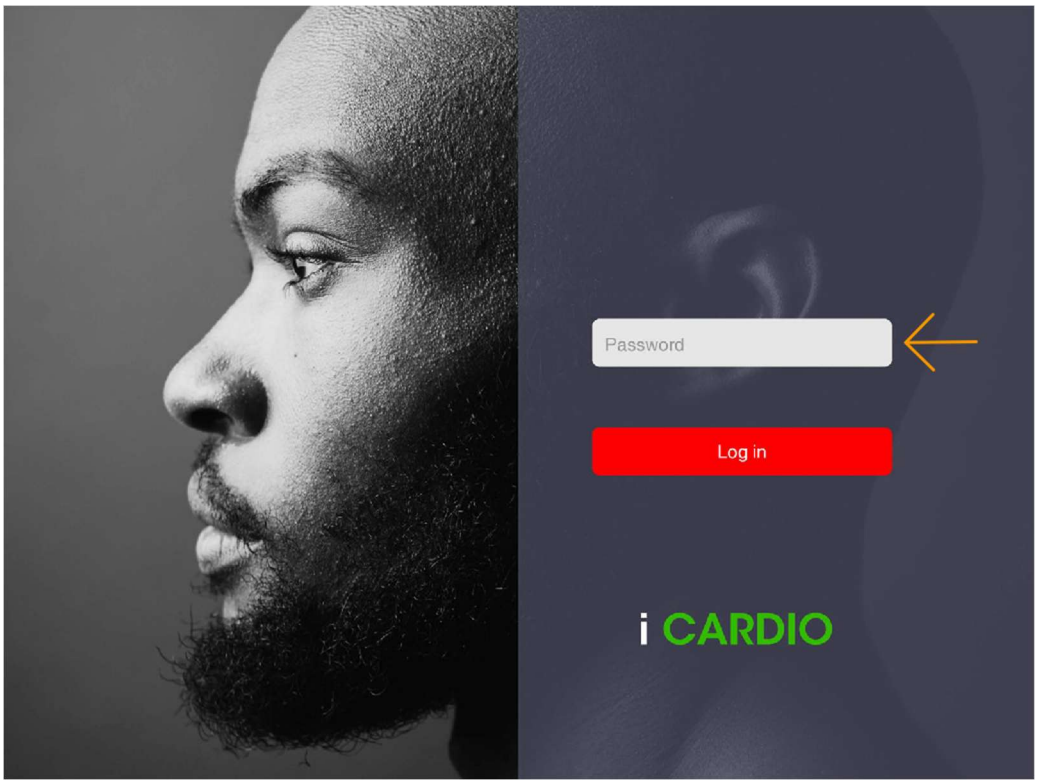
## Start de iCardio

1. Download iCardio op je slimme apparaat.
   Als je slimme apparaat een Apple-apparaat is, scan dan de juiste QR-code om de app te downloaden. Als je slimme apparaat een Android-apparaat is, scan dan de linker QR-code om de app te downloaden.
   ** Let op dat de iCardio compatibel is met het systeem boven Android 9/iOS 13.

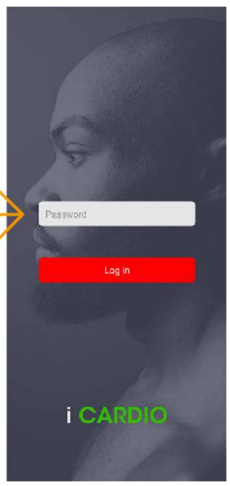
App Store **IOS**

Google Play **Androïde**

2. Open de Bluetooth van je slimme apparaat.
3. Open de app en voer het wachtwoord ***iCARDIO*** in om de iCardio te starten. Het wachtwoord hoeft alleen de eerste keer te worden ingevoerd.



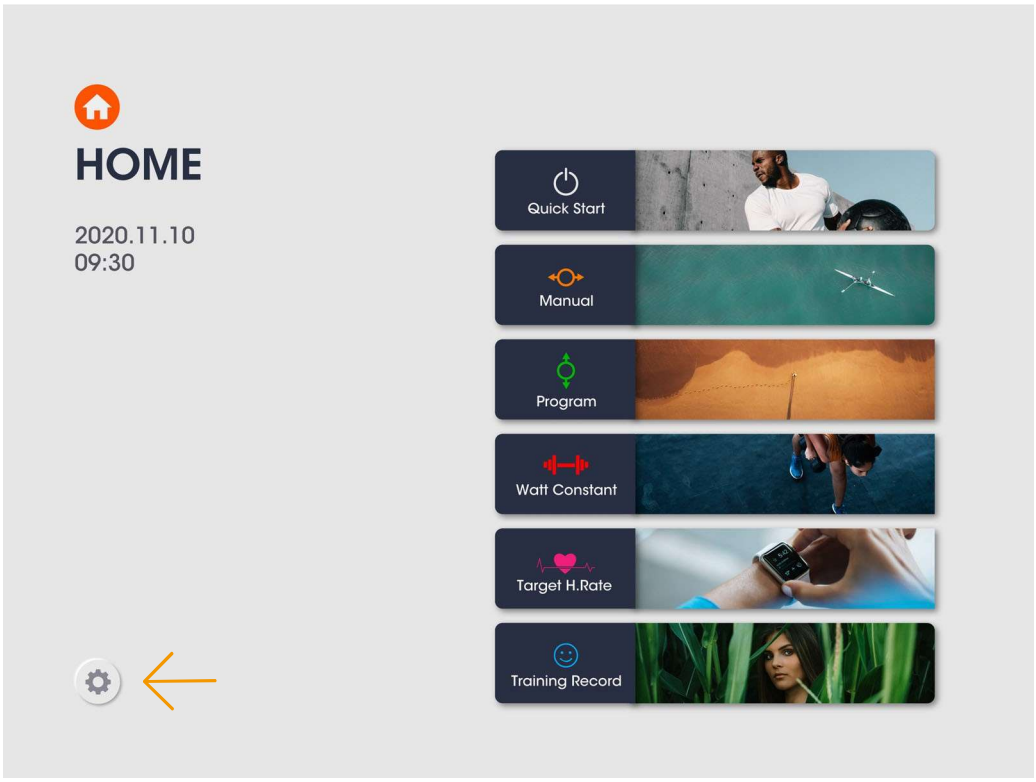

**Opvullen**

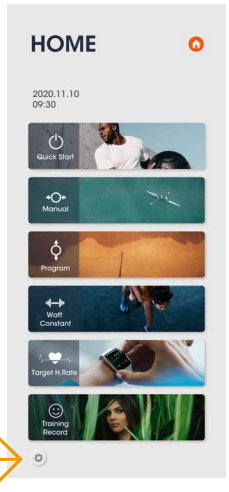



**Telefoon**

# Hoe stel je de Bluetooth-verbinding in tussen iCardio in en de Console?

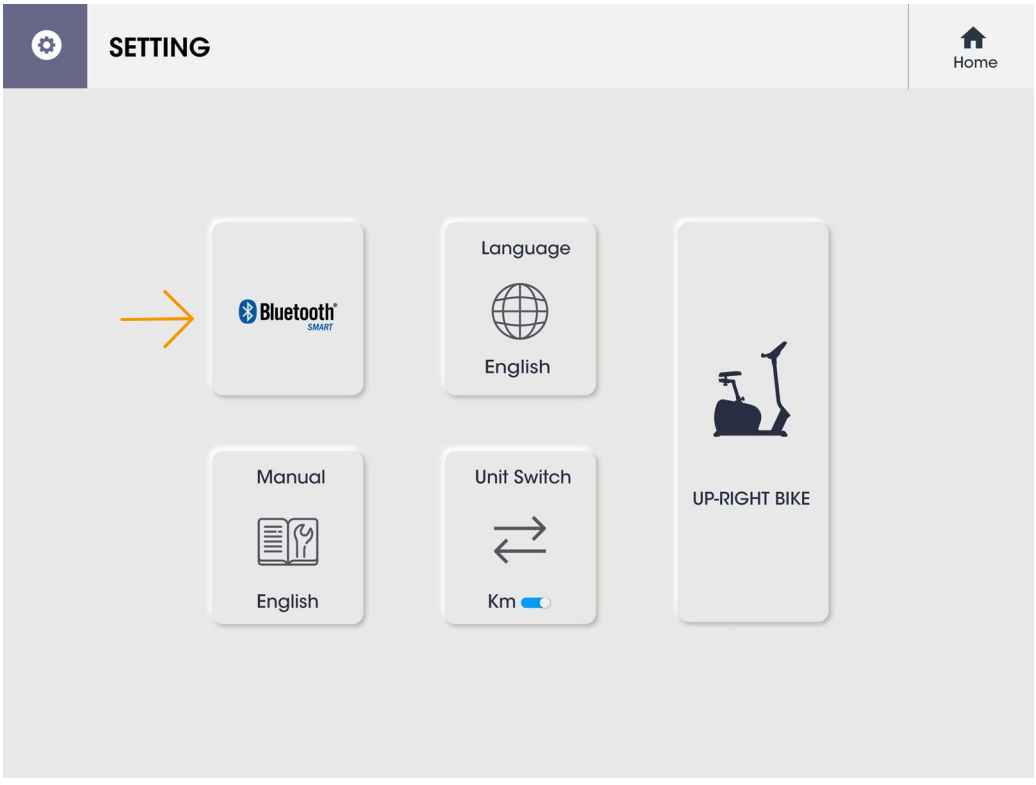
1. Druk op het icoon linksonder op de startpagina.

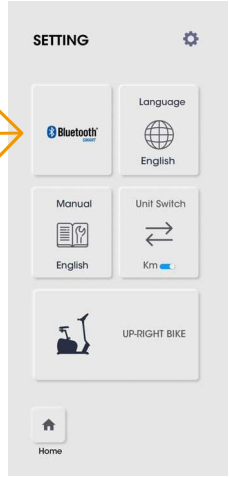



**Opvullen** **Telefoon**

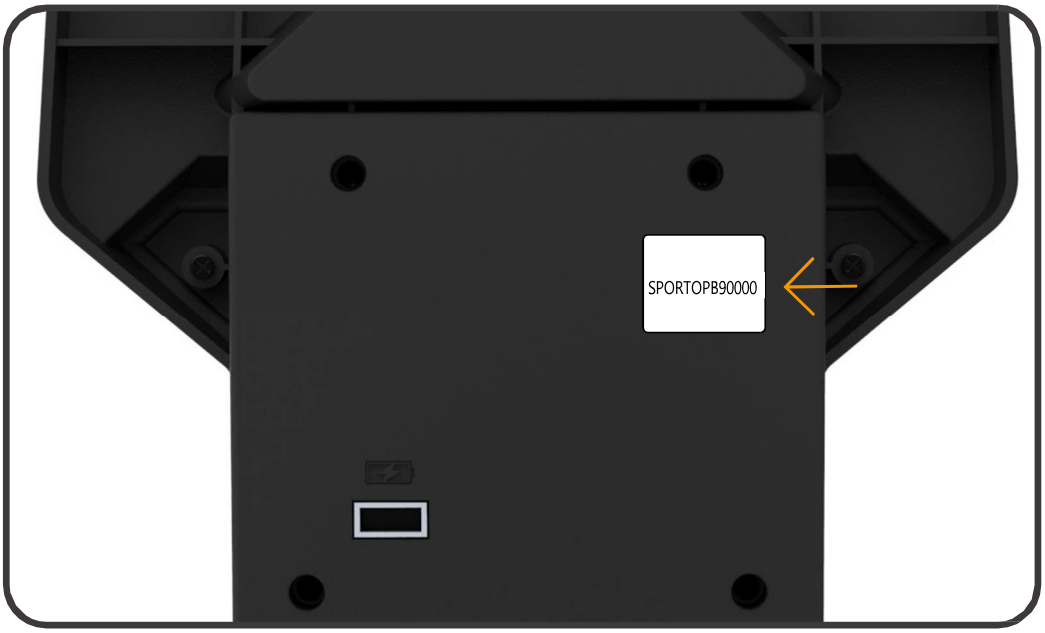
2. Druk op het Bluetooth-icoon.

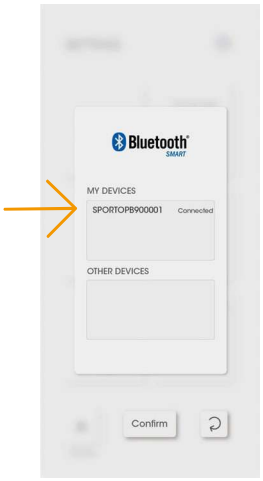



**Opvullen** **Telefoon**

3. Controleer binnen 15 seconden of het Bluetooth-nummer van de console op het label aan de achterkant van de console in de lijst met MIJN APPARAAT staat. Als dat zo is, druk dan op het Bluetooth-nummer van de console in de lijst MIJN APPARAAT om de verbinding te maken. Zo niet, volg dan de onderstaande stappen om het probleem op te lossen.

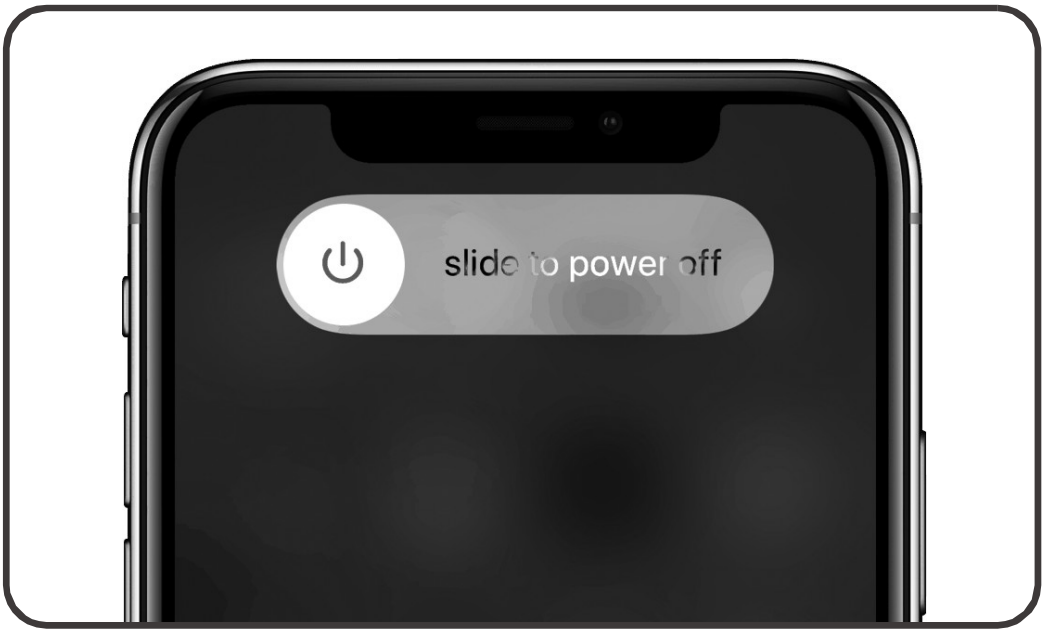



Als er geen Bluetooth-nummer van je console in de lijst van MIJN APPARAAT staat, volg dan hieronder drie stappen.

a. Druk op het pijltje rechtsonder op de pagina.
b. Als stap a niet werkt, sluit dan de adapter opnieuw aan om de console weer te openen.

c. Als stap b niet werkt, start dan je slimme apparaat opnieuw op.

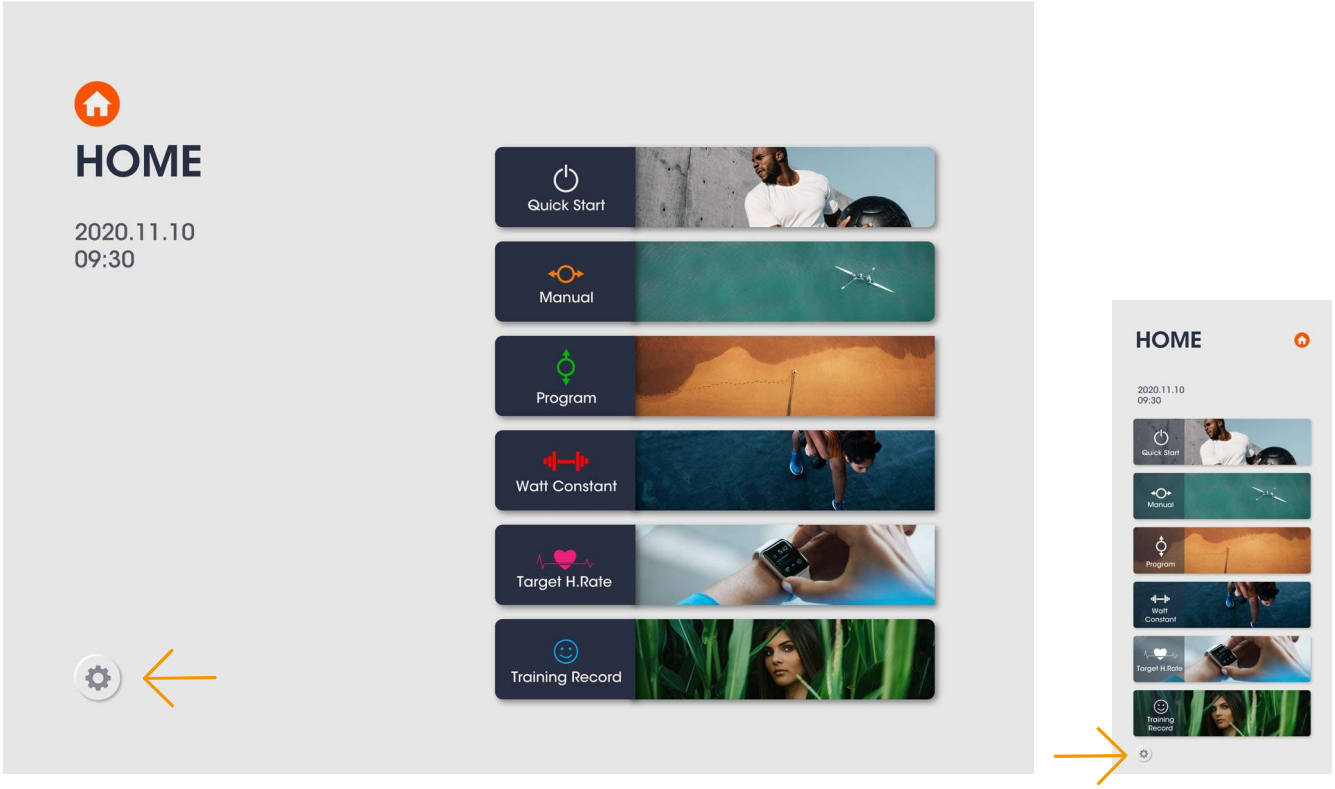



** Zorg ervoor dat de Bluetooth van je slimme apparaat open is.

** Als bovenstaande drie oplossingen a, b, c niet werken, bel dan het servicecentrum voor hulp.

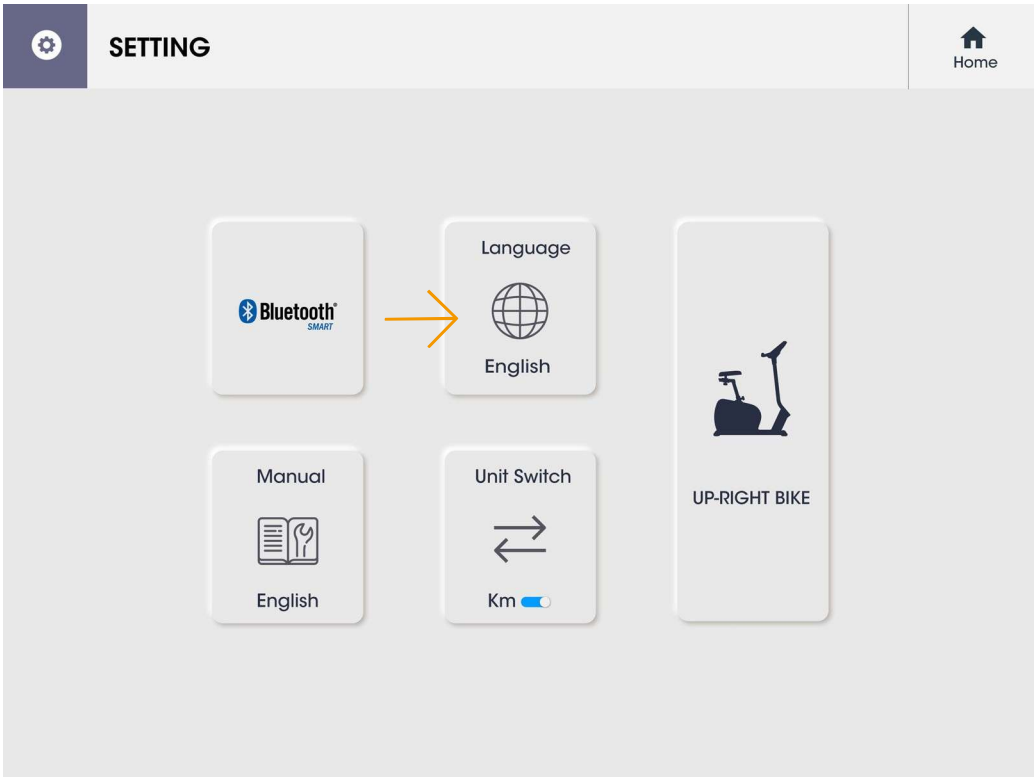
## Hoe verander je de taal?

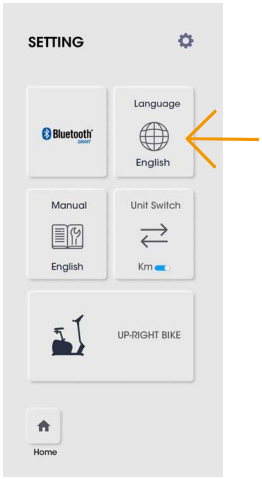
1. Druk op het icoon linksonder op de startpagina.




**Opvullen** **Telefoon**

**Druk op de En kies dan de taal die je wilt veranderen.**



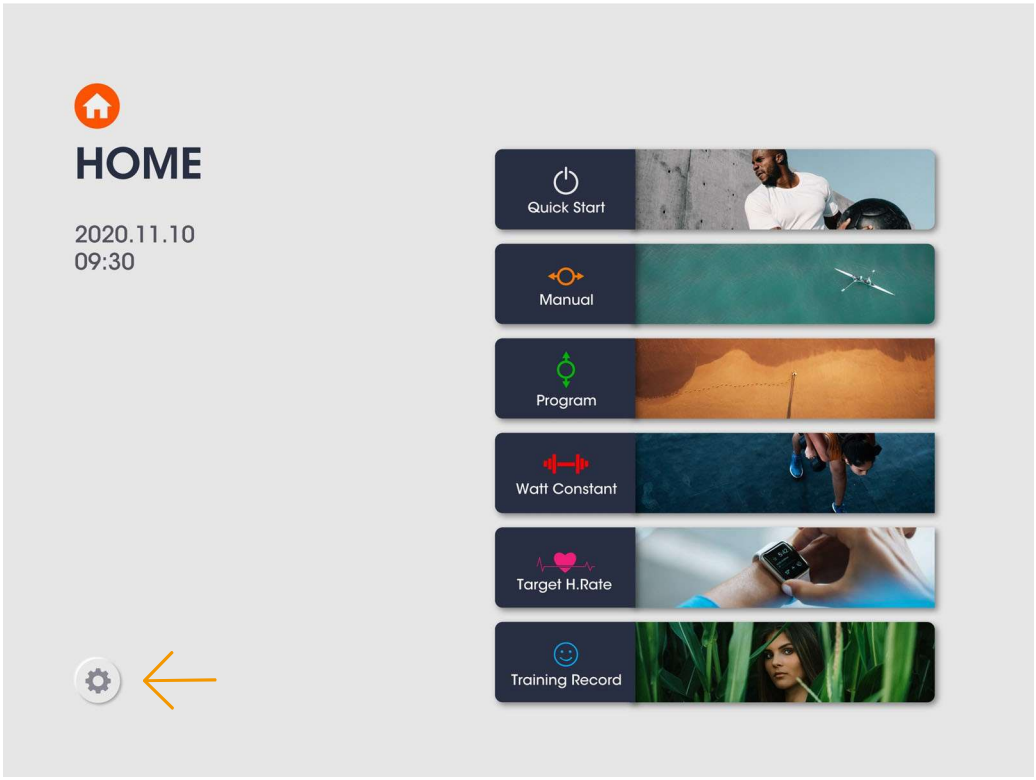



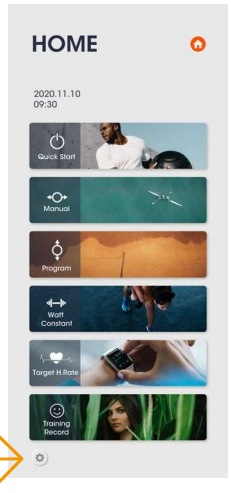

2. Druk op Bevestigen om de taalinstelling te voltooien.

**Opvullen** **Telefoon**

# Waar is de gebruikershandleiding van iCardio?

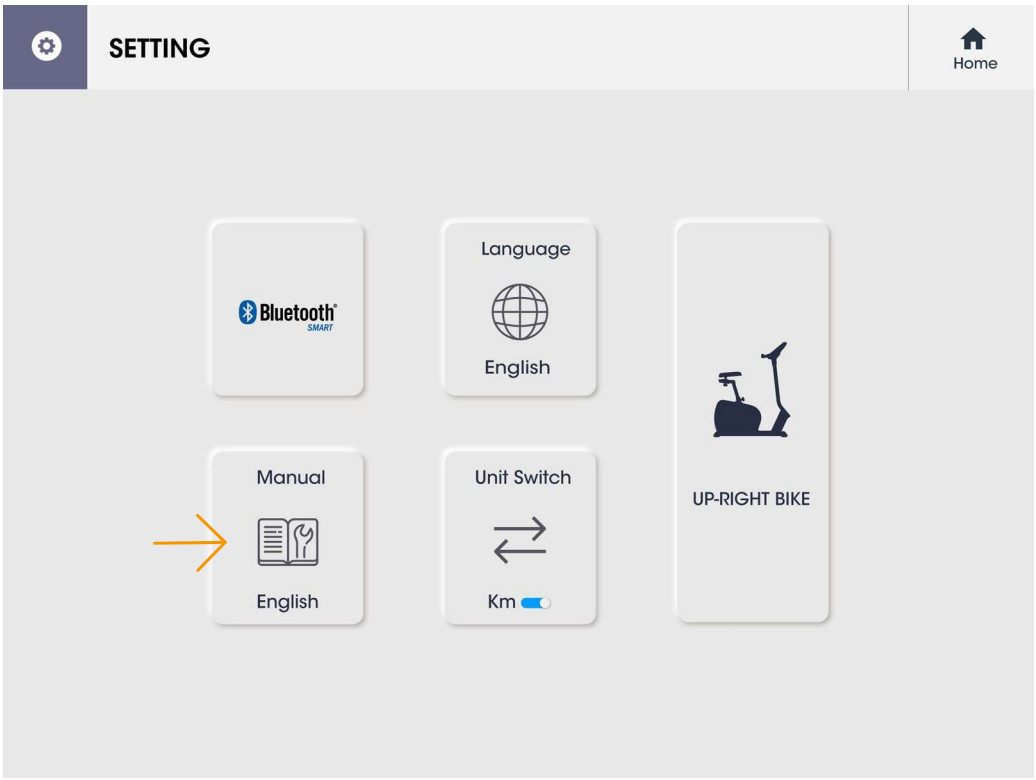
1. Druk op het icoon linksonder op de startpagina.

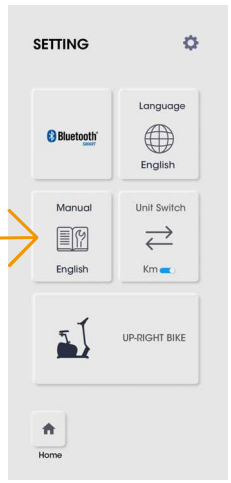



**Opvullen** **Telefoon**

2. Druk op om de gebruikershandleiding te lezen.




**Opvullen** **Telefoon**

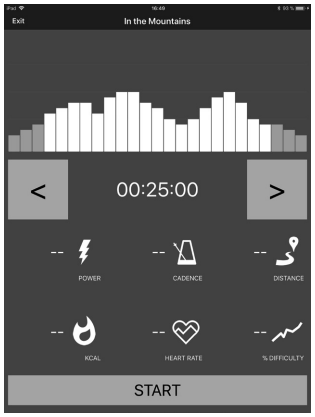
** De taal van de gebruikershandleiding wordt samen met de taalinstelling gewijzigd.

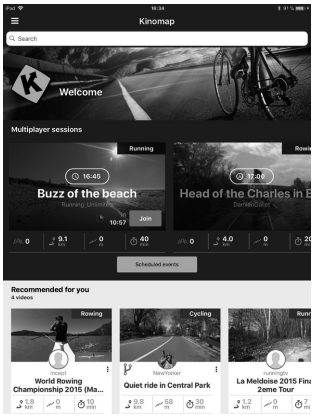
Naast iCardio kunnen ook andere trainingsapps zoals KINOMAP en Zwift via bluetooth met deze console verbinden.
You will find the fitness apps in the app stores of Google or Apple. There you will find the apps "Kinomap" of "Zwift". Let op: deze apps worden geproduceerd door een externe fabrikant. Sport-Tiedje neemt geen verantwoordelijkheid voor de beschikbaarheid, functionaliteit of inhoud van deze programma's.

ANDROID APP ON Google play

Download on the App Store

ZWIFT






** Terwijl Bluetooth succesvol verbinding maakt met de app, zijn er twee korte geluiden "Bi! Bi!"
** Terwijl de Bluetooth met de app wordt verbonden, zal er één lang geluid zijn: "Bi~~~!".