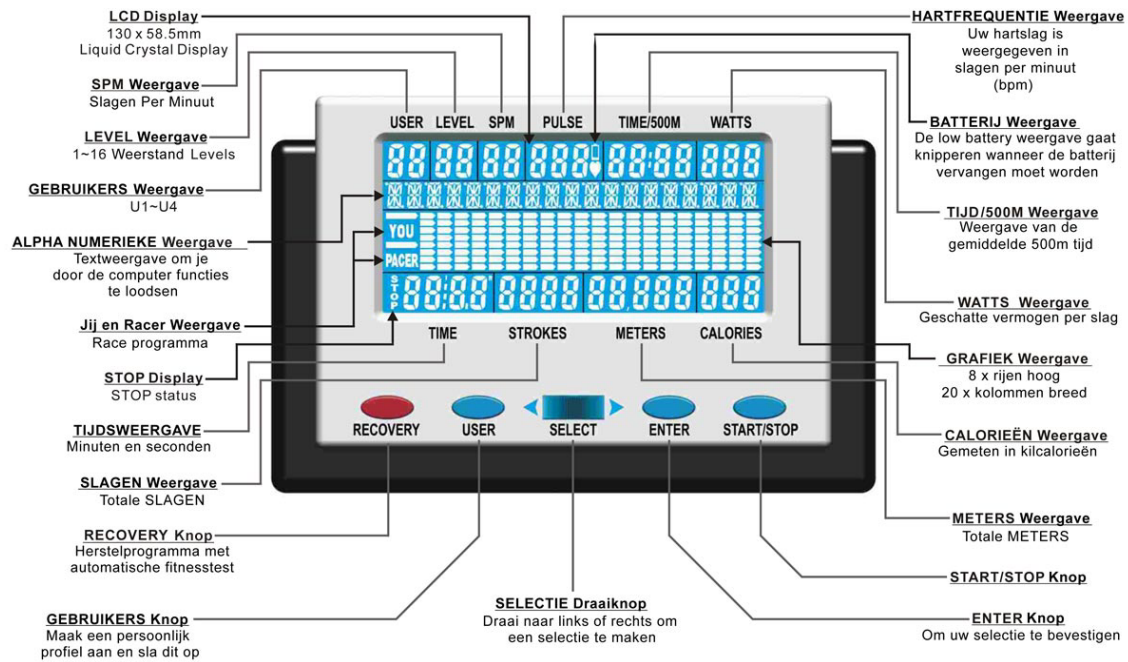


Computerhandleiding

Infiniti R-100

R100 Premier Rower COMPUTER FUNCTIES**Funcie Identificatie**

Stroom aansluiten

De computer van de Infiniti R-100 Roeitrainer werkt doormiddel van een adapter. Plaats de roeitrainer op de juiste plaats en sluit daarna de adapter aan.

Auto power on

De computer van de R-100 wordt automatisch ingeschakeld wanneer het toestel in gebruik wordt genomen, of wanneer er op een willekeurige knop op de computer wordt gedrukt.

Auto Power off

De computer van de R-100 wordt automatisch uitgeschakeld wanneer de roeitrainer niet wordt gebruikt. Na 4 minuten wordt het LCD display uitgeschakeld; de roeigegevens worden nog wel bewaard (power down stage one). Na 10 minuten niet gebruikt te zijn wordt vervolgens de gehele stroom voorziening uitgeschakeld (power down stage two).

Knopfuncties

De computer bevat 4 knoppen en 1 draaiknop. Elke knop heeft een bepaalde functie. Deze worden hieronder beknopt beschreven.

SELECT (draaiknop)

Draai de SELECT knop naar links of naar rechts om een programma te selecteren, een functie te selecteren of een waarde in te stellen. Tijdens het trainen kunt u de SELECT knop naar links of rechts draaien om de weerstand handmatig aan te passen.

ENTER

Druk op de ENTER knop om uw keuzes of ingestelde waarden te bevestigen.

START/STOP

Druk op de START/STOP knop om te beginnen met trainen. Tijdens het trainen kunt u de START/STOP knop drukken om uw training te onderbreken. Uw trainingsgegevens zullen maximaal 10 minuten bewaard blijven. 4 minuten nadat u de START/STOP knop heeft ingedrukt, zal het LCD scherm automatisch uitgeschakeld worden. Druk nogmaals op de START/STOP knop om de training te hervatten.

USER

Druk op de USER knop om één van de 4 USERS te selecteren en vervolgens persoonlijke gegevens in te voeren. (zie voor meer informatie over het invoeren van persoonlijke gegevens verder in de handleiding).

RECOVERY

Druk op de RECOVERY knop om het RECOVERY programma te selecteren; deze zal uw conditie testen aan de hand van uw herstelhartslag.

Het selecteren van een programma

Er zijn in totaal 15 programma's aanwezig. De programma's kunt u op 3 verschillende manieren selecteren:

1. Programma menu

Wanneer de stroom aangesloten is en de computer in de 'stop modus' is, kunt u de SELECT knop naar links of rechts draaien om een programma te selecteren.

2. USER profielen

U kunt op de USER knop drukken en vervolgens met de SELECT knop één van de 4 USERS (gebruikers) selecteren. Druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen. Met behulp van de SELECT knop kunt u een programma profiel selecteren. Druk op de START knop om te beginnen met trainen.

3. RECOVERY programma

Druk op de RECOVERY knop om het RECOVERY programma te selecteren; deze zal uw conditie testen aan de hand van uw herstelhartslag.

P1 – MANUAL programma

Het MANUAL programma is een simpel programma met een vlak programma profiel. De weerstand staat ingesteld op niveau 6 en zal niet automatisch verhoogd/verlaagd worden. Indien gewenst kunt u de weerstand tijdens het trainen aanpassen met behulp van de SELECT knop.

1. Gebruik de SELECT knop om het MANUAL programma te selecteren.
2. Druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
3. U kunt vervolgens de functiewaarden instellen met behulp van de SELECT knop; na het instellen dient u de ingestelde waarden telkens te bevestigen met behulp van de ENTER knop. Wanneer u een ingestelde waarde wilt wijzigen, dient u op de ENTER knop te drukken totdat u terug gekeerd bent bij de waarde dat u wenst te wijzigen.
4. Indien u alle functies heeft ingesteld kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen. Tijdens het trainen kunt u op elk moment de weerstand verlagen/verhogen met behulp van de SELECT knop.

Let op: Indien u direct wilt beginnen met trainen zonder iets in te stellen, kunt u simpelweg op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen.

P2, P3 – Voorgeprogrammeerde programma's

Programma 2 en 3 zijn voorgeprogrammeerd en hebben een profiel zoals hieronder afgebeeld. De computer zal de weerstand automatisch verhogen/verlagen zoals het programma profiel laat zien. Tijdens het trainen kunt u op elk moment de weerstand verlagen/verhogen met behulp van de SELECT knop.

Programma 2, WHITE WATER:



Programma 3, RAMP:



1. Gebruik de SELECT knop om programma 2 of programma 3 te selecteren.
2. Druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
3. U kunt vervolgens de functiewaarden instellen met behulp van de SELECT knop; na het instellen dient u de ingestelde waarden telkens te bevestigen met behulp van de ENTER knop. Wanneer u een ingestelde waarde wilt wijzigen, dient u op de ENTER knop te drukken totdat u teruggekeerd bent bij de waarde dat u wenst te wijzigen.
4. Indien u alle functies heeft ingesteld kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen. Tijdens het trainen kunt u op elk moment de weerstand verlagen/verhogen met behulp van de SELECT knop.

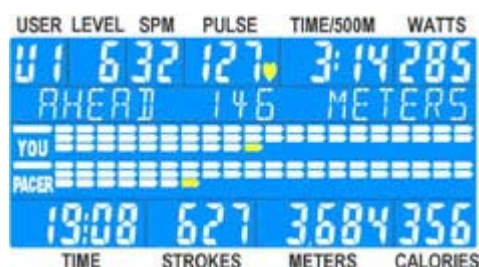
Let op:

Indien u direct wilt beginnen met trainen zonder iets in te stellen, kunt u simpelweg op de START/STOP drukken nadat u programma 2 of programma 3 geselecteerd heeft. De computer zal beginnen met tellen vanaf de 0.

P4 – RACE programma

Dit programma is het meest bekende en populairste programma bij roeitrainers. Dit RACE programma stelt u in staat om een wedstrijd te roeien tegen de computer. Gedurende het RACE programma zal de computer iedere 5 seconden een update geven of u op schema ligt.

Programma 4, RACE:



1. Gebruik de SELECT knop om programma 4 te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.

Indien u direct wilt beginnen met trainen zonder iets in te stellen, kunt u simpelweg op de START/STOP drukken nadat u programma 4 geselecteerd heeft. De computer zal een standaardafstand van 5.000m hanteren en een standaard trainingstijd van 30 minuten.

2. Stel de afstand in dat u tijdens het trainen wenst af te leggen met behulp van de SELECT knop en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
3. Stel vervolgens de trainingstijd in met behulp van de SELECT knop en druk op de ENTER knop om te bevestigen. Wanneer u een ingestelde waarde wilt wijzigen, dient u op de ENTER knop te drukken totdat u teruggekeerd bent bij de waarde dat u wenst te wijzigen.
4. Indien u alle functies heeft ingesteld kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen.

Normaal gesproken staat de weerstand in het RACE programma standaard ingesteld op niveau 1. Indien gewenst kunt u de weerstand tijdens het trainen verhogen/verlagen met behulp van de SELECT knop.

P5, P6 - INTERVAL programma's

Er zijn 2 Interval programma's aanwezig: Interval DISTANCE (afstand) en Interval TIME (tijd). Het verschil tussen deze 2 Interval programma's is het feit dat de intervallen bij Interval DISTANCE gebaseerd zijn op afstand en bij Interval TIME op tijd.

Deze programma's zijn bij uitstek geschikt voor korte, intensieve roeisprinten gevolgd door een korte rustperiode. De programma profielen van de interval programma's bestaan uit deze intervallen. In totaal zijn er 10 intervallen aanwezig.

Programma 5 & 6, INTERVAL programma's:



1. Gebruik de SELECT knop om programma 5 of 6 te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.

Indien u direct wilt beginnen met trainen zonder iets in te stellen, kunt u simpelweg op de START/STOP drukken nadat u programma 5 of 6 geselecteerd heeft. De computer zal een standaardafstand van 100m hanteren of een tijd van 1 minuut per segment met een rusttijd van 30 seconden tussen de segmenten.

2. Stel de afstand (programma 5) of tijd (programma 6) in voor elk segment met behulp van de SELECT knop en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
3. Stel vervolgens de rusttijd in met behulp van de SELECT knop en druk op de ENTER knop om te bevestigen.
4. Selecteer het aantal segmenten dat u in het interval programma wenst te hebben met behulp van de SELECT knop en druk op de ENTER knop om het aantal segmenten te bevestigen. Wanneer u een ingestelde waarde wilt wijzigen, dient u op de ENTER knop te drukken totdat u teruggekeerd bent bij de waarde dat u wenst te wijzigen.
5. Indien u alle functies heeft ingesteld kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen.

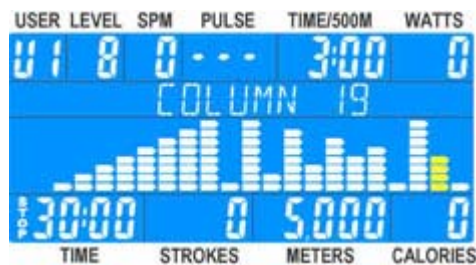
P7 – USER programma's

Er zijn in totaal 4 USER programma's aanwezig. Deze programma's kunt u individueel samenstellen. De computer kan 1 programma profiel per gebruiker (USER) opslaan in het geheugen.

De USER programma's stellen u in staat om een programma naar eigen voorkeuren samen te stellen, en zodoende de trainingen gevarieerd te houden. Op deze manier blijft u gemotiveerd trainen!

De computer zal de weerstand automatisch aanpassen aan de hand van het door u samengestelde programma profiel. Tijdens het trainen kunt u op elk moment de weerstand handmatig aanpassen met behulp van de SELECT knop.

Programma 7, USER programma's:



1. Gebruik de SELECT knop om programma 7 te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.

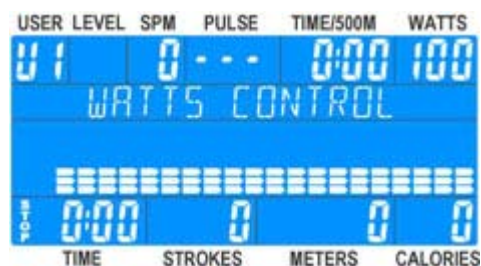
Indien u direct wilt beginnen met trainen zonder iets in te stellen, kunt u simpelweg op de START/STOP drukken nadat u programma 7 geselecteerd heeft. De functiewaarden zullen gaan oplopen vanaf de 0.

2. Stel de gewenste functiewaarden en USER profiel in met behulp van de SELECT knop en gebruik telkens de ENTER knop om deze te bevestigen. Wanneer u een ingestelde waarde wilt wijzigen, dient u op de ENTER knop te drukken totdat u teruggekeerd bent bij de waarde dat u wenst te wijzigen.
3. Indien u alle functies heeft ingesteld kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen. Tijdens het trainen kunt u de weerstand op elk moment aanpassen met behulp van de SELECT knop.

P8 – WATT Controle programma

Programma 8 is een WATT gestuurde programma en is ontworpen om uw training op een bepaalde hoeveelheid WATT te houden.

Programma 8, WATT Controle programma:



1. Gebruik de SELECT knop om programma 8 te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.

Indien u direct wilt beginnen met trainen zonder iets in te stellen, kunt u simpelweg op de START/STOP drukken nadat u programma 8 geselecteerd heeft. De computer zal het niveau van 100 WATT hanteren.

2. Stel de gewenste functiewaarden in met behulp van de SELECT knop en gebruik telkens de ENTER knop om de ingestelde waarden te bevestigen. Wanneer u een ingestelde waarde wilt wijzigen, dient u op de ENTER knop te drukken totdat u teruggekeerd bent bij de waarde dat u wenst te wijzigen.
3. Indien u alle functies heeft ingesteld kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen. Tijdens het trainen kunt u de weerstand op elk moment aanpassen met behulp van de SELECT knop.

Let op: Tijdens het trainen kunt u de weerstand niet handmatig aanpassen, omdat de computer de weerstand automatisch aanpast aan de hand van de door u ingestelde hoeveelheid WATT.

P9, P10, P11 – Heart Rate Control programma

De Heart Rate Control programma's zijn hartslaggestuurde programma's en stellen u in staat om te trainen op 60%, 75% of 85% van uw maximale hartslag. Gedurende de programma's zal de computer om de 20 seconden controleren of uw hartslag overeenkomt met de door u ingestelde doelhartslag (Target Heart Rate). Indien uw hartslag te laag is, zal de computer de weerstand automatisch verhogen. Omgekeerd zal de computer de weerstand automatisch verlagen indien uw hartslag hoger dan de Target Heart Rate ligt. **LET OP: De computer kan alleen uw hartslag meten wanneer u een hartslagmeter (borstband) omheeft.**

Deze programma's zijn uitstekende cardiovasculaire trainingsprogramma's. Om effectieve resultaten te verkrijgen dient u uw cardiovasculaire training te doen binnen een bepaalde trainingszone (hartslagzone). Voor meer informatie over de hartslagzone, kunt u het hoofdstuk 'het berekenen van de Target Heart Rate' doornemen.

Programma 9, 10 en 11, Heart Rate Control programma's:



Let op: Daar het verhogen van de hartslag een belangrijk onderdeel van het trainen is, is het tevens belangrijk dat uw hartslag niet te hoog ligt. Voor uw veiligheid raden wij u aan om te beginnen met programma 9 (60% van uw maximale hartslag) en langzamerhand te trainen op een hogere hartslag (programma 10 of 11).

De computer zal uw hartslag op peil houden aan de hand van het door u geselecteerde programma, de geselecteerde USER (1-4) en de persoonlijke gegevens die u heeft ingevoerd. Alle functiewaarden zijn instelbaar.

1. Gebruik de SELECT knop om programma 9, 10 of 11 te selecteren en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.

Indien u direct wilt beginnen met trainen zonder iets in te stellen, kunt u simpelweg op de START/STOP drukken nadat u programma 8 geselecteerd heeft. De computer zal de door u ingestelde USER gegevens hanteren.

2. Stel de gewenste functiewaarden in met behulp van de SELECT knop en gebruik telkens de ENTER knop om de ingestelde waarden te bevestigen. Wanneer u een ingestelde waarde wilt wijzigen, dient u op de ENTER knop te drukken totdat u teruggekeerd bent bij de waarde dat u wenst te wijzigen.
3. Indien u alle functies heeft ingesteld kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen. Tijdens het trainen kunt u de weerstand op elk moment aanpassen met behulp van de SELECT knop.

Het RECOVERY Programma

Het RECOVERY programma stelt u in staat om uw conditie te testen aan de hand van uw herstelhartslag. Hiervoor is het vereist dat u een hartslagmeter (borstband) toepast.

1. Druk op de RECOVERY knop.
2. De conditietest duurt 1 minuut, hierna zal het resultaat op het scherm worden weergegeven. De resultaten houden het volgende in:

F1.0 - 1.9= super fit

F2.0 - 2.9= zeer fit

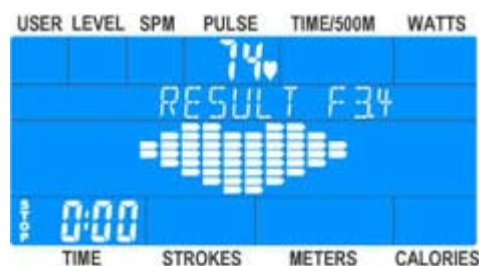
F3.0 - 3.9= fit

F4.0 - 4.9= een gemiddelde conditie

F5.0 - 5.9= niet fit

F6.0= een slechte conditie

Het Recovery programma:



Het berekenen van de Target Heart Rate

Uw optimale hartslag zone wordt ook wel uw ideale trainingszone genoemd. Om effectieve resultaten te verkrijgen dient u uw cardiovasculaire training te doen binnen een bepaalde trainingszone. Raadpleeg de tabel hieronder voor de berekening van uw Target Heart Rate (doelhartslag) 60%, 75% of 85%. Deze zijn uw trainingszones. Wij raden u aan om te beginnen te trainen op 60% van uw maximale hartslag en geleidelijk aan te trainen op een hogere hartslag naarmate uw conditie beter wordt.

Formule voor het berekenen van de Target Heart Rate:

- $(220 - \text{uw leeftijd}) \times \text{Target Heart Rate \%} = \text{Target Heart Rate.}$

Bijvoorbeeld:

Voor een persoon met een leeftijd van 30 jaar die op 60% T.H.R. wilt trainen, geldt:

$$(220 - 30) \times 60\% = 114.$$

De Target Heart Rate (doelhartslag) is hierbij 114 slagen per minuut.

