

Gebruiksaanwijzing



Infiniti R-88 Roeitrainer

Het opstarten van de computer

De computer werkt met behulp van batterijen. Plaats de batterijen in het batterijencompartiment dat aan de voorzijde van de roeitrainer te vinden is.

Nadat u de stroom heeft aangesloten, zullen alle iconen op het scherm worden weergegeven en kunt u vervolgens de tijd en datum instellen:

1. Op het scherm zal de standaardtijd en standaarddatum worden weergegeven.
2. Stel de tijd in; eerst het uur en vervolgens het aantal minuten. Stel het uur in met behulp van de DOWN en UP knoppen en druk op de ENTER knop om deze op te slaan. Hierna zal minuten knipperen; ook deze kunt u instellen met behulp van de DOWN en UP knoppen en opslaan met de ENTER knop.
3. Stel achtereenvolgens het jaar, de maand en dag in m.b.v. de DOWN en UP knoppen en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde gegevens op te slaan.
4. Wanneer de computer in de stand-by modus verkeert, zal de tijd en datum worden weergegeven samen met de kamertemperatuur.
5. Indien u de datum/tijd opnieuw wenst in te stellen kunt u in het standaardmenu de RESET knop lang ingedrukt houden of de batterijen verwijderen en opnieuw plaatsen.

Het standaardmenu weergeven

Wanneer u op een computerknop drukt, zal de computer geactiveerd worden en wordt het standaardmenu weergegeven. Dit herkent u aan het STOP icoon dat knippert, samen met MANUAL en RACE. Indien er gegevens op het scherm staan en worden bijgehouden, kunt u deze stoppen m.b.v. de START/STOP knop totdat het STOP icoon wordt weergegeven en vervolgens op de RESET knop drukken om naar het standaardmenu te gaan.

Quick Start

De snelste en makkelijkste manier om te beginnen met trainen op de roeitrainer is door in het standaardmenu direct op de START/STOP knop te drukken. Dit zal ervoor zorgen dat de tijd, snelheid, afstand, aantal verbrande calorieën, aantal watt, aantal slagen, etc. automatisch zal worden bijgehouden en worden weergegeven op het scherm.

Het aanpassen van de weerstand

U kunt tijdens het trainen de weerstand aanpassen met behulp van de DRAAIKNOP; de weerstand is instelbaar van niveau 1 t/m niveau 6. Op het computerscherm kunt u het weerstandsniveau ook aflezen: elk rij op het scherm stelt 1 weerstandsniveau voor.

Het meten van uw hartslag via de borstband

U kunt uw hartslag meten en aflezen op het scherm, indien u een hartslagmeter in de vorm van een borstband toepast. Bevochtig de binnenzijde van de borstband met een kleine hoeveelheid water en strijk deze over de binnenzijde van de band. Draag de borstband op de blote huid, vlak onder de borststreek. Uw hartslag zal op het computerscherm worden weergegeven bij PULSE.

Computeropties

De computer van de R-88 biedt de mogelijkheid om vooraf een trainingstijd, afstand, calorieën, maximale hartslag of aantal slagen in te stellen. Alle trainingsgegevens worden tijdens het trainen op het LCD scherm weergegeven. Tijdens het trainen kunt u de weerstand aanpassen met behulp van de draaiknop. Er is een RACE programma aanwezig waarbij u een wedstrijd kunt roeien tegen de computer. Tevens is er een ingebouwde conditietest aanwezig; deze kunt u vinden onder de RECOVERY knop. Hieronder worden de verschillende opties nader toegelicht.

MANUAL

Tijdens het MANUAL programma kunt u de weerstand handmatig aanpassen met behulp van de draaiknop en zullen alle trainingsgegevens automatisch worden bijgehouden en worden weergegeven op het LCD scherm. Gedurende het trainen kunt u handmatig de weerstand aanpassen. U heeft de mogelijkheid om vooraf een trainingstijd, afstand, aantal slagen, aantal calorieën of maximale hartslag in te stellen.

1. Druk in het standaardmenu op de UP knop totdat alleen het STOP en MANUAL icoon worden weergegeven en druk hierna op de ENTER knop om het MANUAL programma te selecteren.
2. U kunt nu op de START/STOP knop drukken om direct te beginnen met trainen, of op de ENTER knop drukken om vooraf gegevens zoals een trainingstijd, afstand of calorieën in te stellen.
3. Indien u op de ENTER knop drukt, zal 0:00 knipperen onder TIME en kunt u een trainingstijd instellen. Stel de gewenste trainingstijd (01:00-99:00) in m.b.v. de DOWN en UP knoppen en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
4. U kunt nu op de START/STOP knop om te beginnen met trainen, of de ENTER knop indrukken om andere gegevens vooraf in te stellen.
5. Nadat u op de ENTER knop heeft gedrukt, zal DISTANCE knipperen en kunt u een afstand instellen. Stel de gewenste afstand (100-99.900M) in m.b.v. de DOWN en UP knoppen en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
6. Vervolgens kunt u een aantal slagen (STROKES) of calorieën (CALORIES) instellen. Stel de gegevens in m.b.v. de DOWN en UP knoppen en gebruik de ENTER knop om de ingestelde waarden op te slaan.
7. U kunt tenslotte een hartslag (PULSE) invoeren dat u niet wenst te overschrijden tijdens het trainen. Zodra uw hartslag boven ingevoerde, maximale hartslag komt, zal uw hartslag op het scherm gaan knipperen. Stel deze maximale hartslag in m.b.v. de DOWN en UP knoppen en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
8. Indien u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken om deze over te slaan. Om een waarde te wissen kunt u, wanneer deze knippert, op de RESET knop drukken.
9. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen en zullen alle vooraf ingestelde waarden gaan aflopen en de overige gegevens automatisch worden bijgehouden.

Het RACE programma

Dit programma stelt u in staat om een wedstrijd te roeien tegen de computer. Gedurende het RACE programma zal uw positie ten opzichte van de computer worden weergegeven op het scherm. U kunt een snelheidsniveau instellen (tijd om de 500M af te leggen) evenals de afstand (500 – 10.000M) dat u wenst te roeien.

1. Druk in het standaardmenu op de UP knop, totdat het STOP icoon knippert samen met RACE en druk hierna op de ENTER knop om het RACE programma te selecteren.
2. U kunt nu een snelheidsniveau instellen waartegen u wenst te roeien. De moeilijkheidsgraad van de tijd om 500 meter af te leggen is als volgt verdeeld:

L1= 8:00 / L2= 7:30 / L3= 7:00 / L4= 6:30 / L5= 6:00 / L6= 5:30 / L7= 5:00
L8= 4:30 / L9= 4:00 / L10= 3:30 / L11= 3:00 / L12= 2:30 / L13= 2:00 /
L14= 1:30 / L15= 1:00

3. Selecteer de gewenste moeilijkheidsgraad m.b.v. de DOWN en UP knoppen en gebruik de ENTER knop om uw keuze op te slaan.
4. Hierna kunt u de afstand instellen dat u wenst te roeien. Stel de gewenste roeifstand in m.b.v. de DOWN en UP knoppen en gebruik weer de ENTER knop om uw keuze op te slaan.
5. Druk nu op de START/STOP knop om te beginnen met roeien.
6. Uw positie wordt aangegeven met U en de positie van de roeitrainer met PC.
7. Indien de gewenste afstand bereikt wordt, zal de computer aangeven wie deze als eerste bereikt heeft en wie de RACE dus gewonnen heeft.

Nb: Indien u voor de hoogste moeilijkheidsgraad **1:00** kiest, houdt dat in dat u de **500M** binnen **1 minuut** dient af te leggen. Stelt u als RACE afstand **1.000M** in, houdt dat in dat u binnen **2:00** (2 minuten) de afstand van 1.000M dient af te leggen.

Het RECOVERY programma

Dit is een functie die uw conditie test. De conditietest kunt u activeren door tijdens het trainen op de RECOVERY knop te drukken. U dient er wel voor te zorgen dat u een borstband omheeft tijdens de test. De tijd zal gaan lopen vanaf de 01:00 naar de 00:00. Wanneer de minuut voorbij is, zal het resultaat op het scherm worden weergegeven, van F1 t/m F6. De resultaten houden het volgende in:

- **F1** = Uitmuntend
- **F1 - F2** = Zeer goed
- **F2 - F2,9** = Goed
- **F3 - F3,9** = Gemiddeld
- **F4 - F5,9** = Onder het gemiddelde
- **F6** = Slecht

De computerknoppen

RECOVERY

Hiermee activeert u het RECOVERY programma.

RESET

- Wanneer de computer niet actief is, en het display STOP weergeeft, kunt u de RESET knop indrukken om de gegevens van het scherm te wissen en het standaardmenu weer te geven.
- Wanneer de computer niet actief is, en het display STOP weergeeft, kunt u de RESET knop lang ingedrukt houden om de datum en tijd opnieuw in te stellen.
- Tijdens het instellen van de gegevens kunt u de RESET knop indrukken om de ingestelde waarde te wissen en de functiewaarde opnieuw in te stellen.

START/STOP

Met de START/STOP knop kunt u de computer starten of stoppen.

ENTER

Door de ENTER knop in te drukken, bevestigt u een keuze of een waarde dat u heeft ingesteld.

DOWN en UP

- In het standaardmenu kunt u de DOWN en UP knoppen gebruiken om MANUAL of RACE selecteren.
- Nadat u een programma geselecteerd heeft, kunt u de DOWN en UP knoppen gebruiken om de gegevens in te stellen.

DRAAIKNOP

Draai de knop naar links of rechts om de weerstand te verhogen of te verlagen.

VENTILATOR

Boven de draaiknop bevindt zich een rooster. U kunt aan de knop naast het rooster draaien om de lucht naar verschillende richtingen te doen blazen.

Het computerscherm

Het LCD display van de Infiniti R-88 is overzichtelijk ingedeeld en geeft u tijdens het trainen alle nodige informatie betreffende de trainingstijd, afgelegde afstand, aantal verbrande calorieën, wattage, aantal slagen en hartslag:

TIME

Geeft de trainingstijd weer uitgedrukt in minuten en seconden. De tijd zal automatisch beginnen te lopen vanaf de 00:00 tot max. 99:59 nadat u op de START/STOP knop heeft gedrukt. U kunt ook vooraf een trainingstijd instellen; de tijd zal dan gaan aflopen naar de 00:00 vanaf de door u ingestelde trainingstijd. Wanneer de 00:00 bereikt wordt, zal de computer een piepsignaal afgeven.

TIME / 500M

Geeft de tijd weer die u op dat moment nodig heeft om de 500M af te leggen. De trainingstijd en 500M tijd wisselen elkaar af op het scherm.

SPM

SPM staat voor STROKES PER MINUTE en geeft tijdens het trainen het aantal slagen per minuut weer.

DISTANCE

Geeft de afgelegde afstand weer in aantal meters. U kunt vooraf een afstand instellen dat u tijdens het trainen wenst af te leggen. De afstand zal dan gaan aflopen naar de 0 vanaf de door u ingestelde afstand.

STROKES

Geeft tijdens het trainen het aantal slagen weer dat u voltooit. U kunt vooraf het aantal slagen instellen dat u tijdens het trainen wenst te voltooien.

TOTAL STROKES

Geeft het totaal aantal slagen weer; het aantal slagen van de vorige trainingen meegerekend.

HET PROGRAMMAPROFIEL

Centraal op het scherm wordt het programmaprofiel weergegeven. Het programmaprofiel geeft het parcours aan dat u aflegt tijdens het programma. Het knipperende kolom geeft aan waar u zich bevindt ten opzichte van het parcours. Elk rij op het scherm kan 1 weerstandniveau inhouden. Wanneer u de weerstand instelt op niveau 3, zullen er 3 rijen op het scherm worden weergegeven.

CALORIES

CALORIES geeft het aantal calorieën weer dat u tijdens het trainen verbrandt. U kunt vooraf het aantal slagen instellen dat u tijdens het trainen wenst te voltooien.

WATTS

Geeft het aantal WATT weer waarop u aan het trainen bent. Het aantal WATT dat wordt weergegeven wordt berekend aan de hand van de roeisnelheid en weerstand.

PULSE

De computer geeft uw hartslag weer, uitgedrukt in aantal slagen per minuut. U dient voor de weergave van uw hartslag een hartslagmeter in de vorm van een borstband toe te passen.

Weergave stand-by modus

- Wanneer de roeitrainer langer dan 4 minuten niet in gebruik is, zal het scherm naar de stand-by modus gaan en zullen de datum, tijd en kamertemperatuur worden weergegeven
- Om het scherm weer te activeren kunt u op een knop drukken of de roeitrainer in beweging brengen
- Wanneer het scherm niet goed leesbaar is, dient u de batterijen te verwijderen en opnieuw te plaatsen

Het opklappen van de roeitrainer

U kunt de roeitrainer opklappen door eerst de draaiknop die zich tussen de voetpedalen bevindt, volledig los te draaien. Wanneer deze los is gedraaid, kunt u de rail omhoog draaien zodat deze verticaal komt te staan. Let hierbij wel op dat de rail niet tegen de computer botst! Om de rail te borgen, kunt u de draaiknop weer op zijn plek vastdraaien.

Wanneer u de roeitrainer weer wilt gebruiken, kunt u de draaiknop weer losdraaien, de rail omlaag laten zakken en de draaiknop goed vastdraaien. Op het moment dat deze goed vastgedraaid is, zal de steun onder de voetpedalen van de vloer komen en zal de roeitrainer steunen op de voorsteunen en achtersteunen.