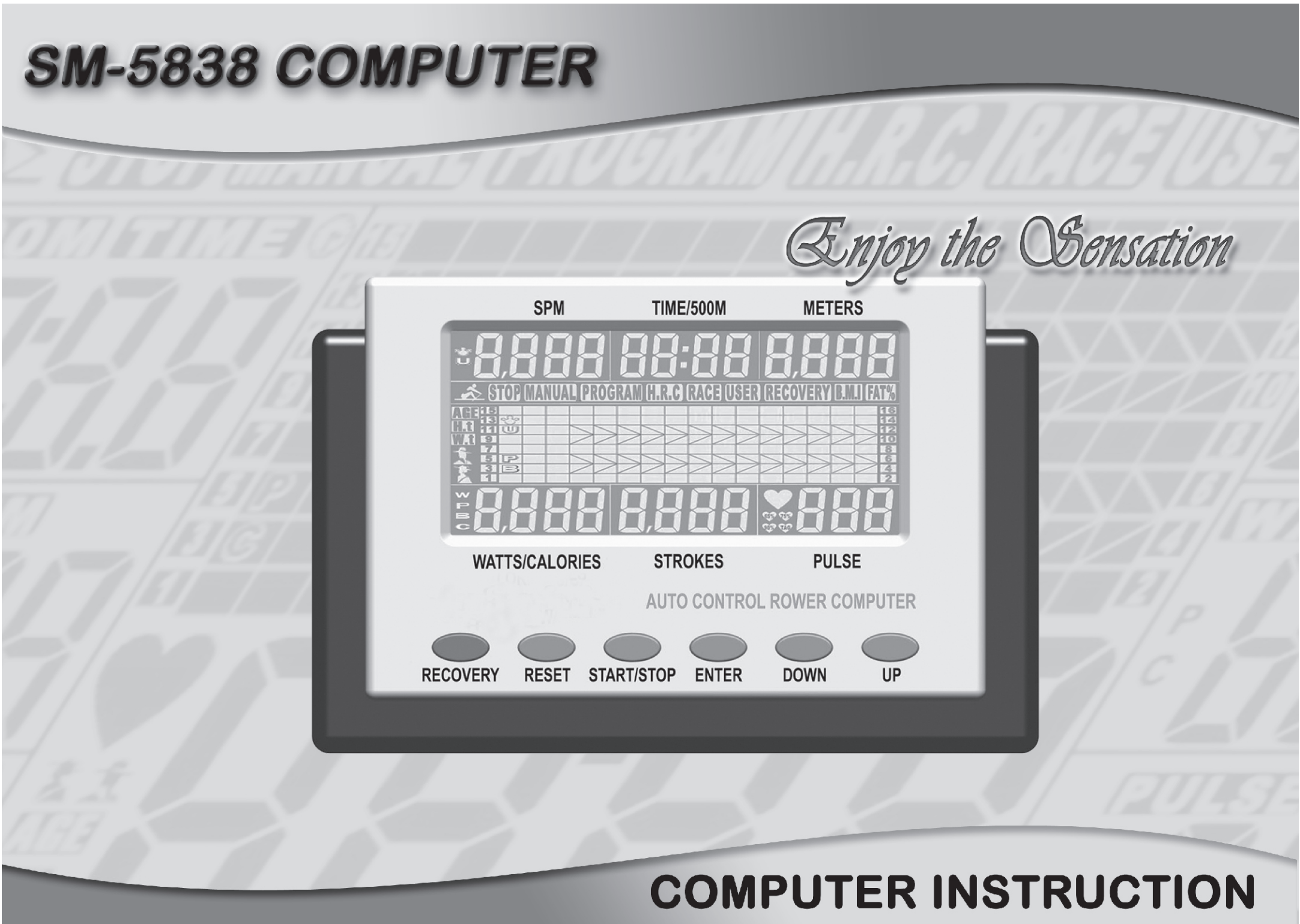
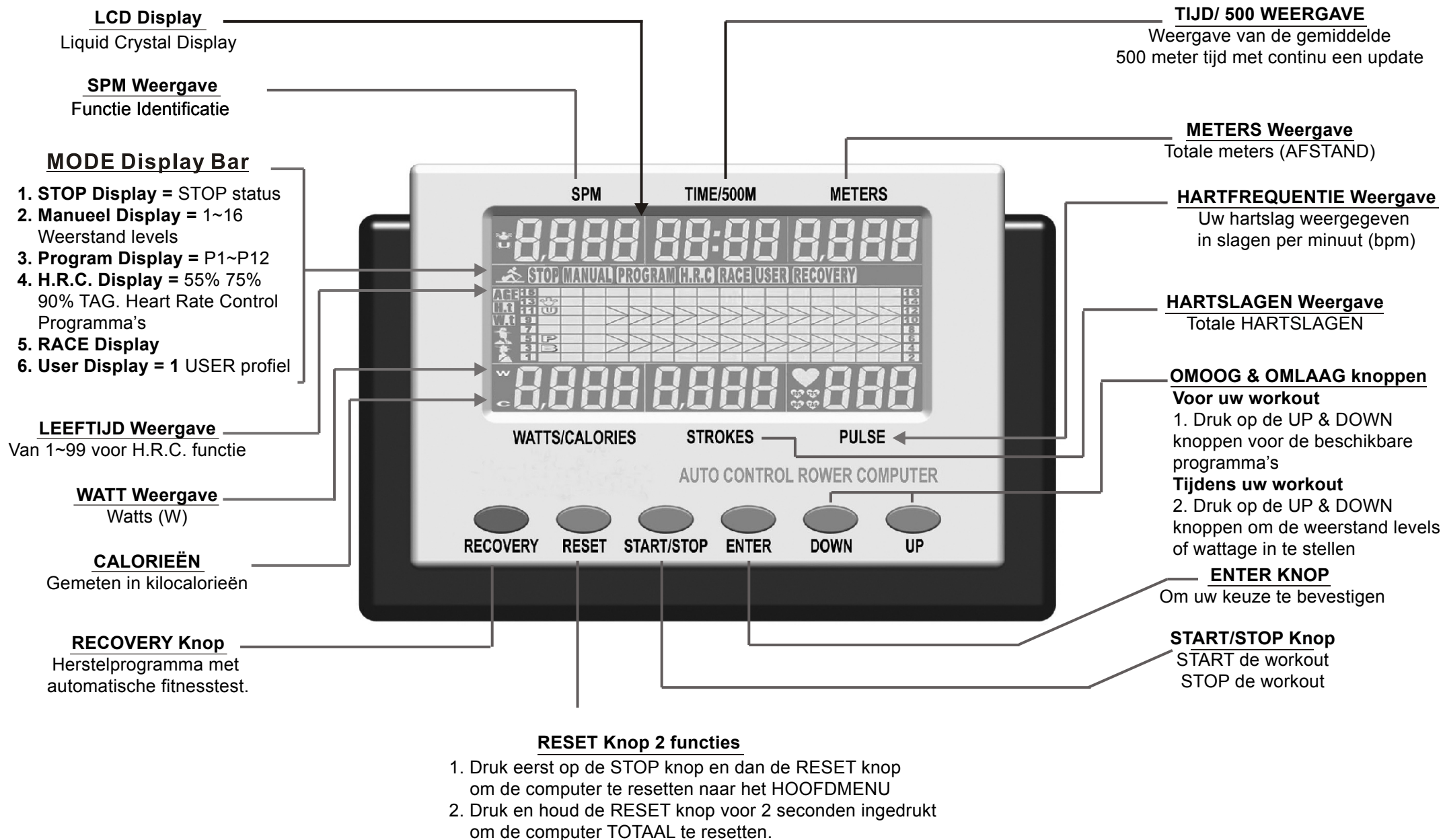


The image shows a digital rowing computer, model SM-5838. It features a large LCD screen with multiple rows of data. The top row displays SPM, TIME/500M, and METERS. The second row shows a menu with options: STOP, MANUAL, PROGRAM, H.R.C, RACE, USER, RECOVERY, B.M.I, and FAT%. The third row displays AGE, Ht, Wt, and a heart rate icon. The fourth row shows WATTS/CALORIES, STROKES, and PULSE. Below the screen are six buttons labeled RECOVERY, RESET, START/STOP, ENTER, DOWN, and UP. The device is set against a background of a rowing boat and water.

The image shows the SM-5838 Computer, a digital rowing performance monitor. It has a large LCD screen displaying various metrics: SPM (Strokes Per Minute), TIME/500M, METERS, WATTS/CALORIES, STROKES, and PULSE. The screen also shows a menu with options like STOP, MANUAL, PROGRAM, H.R.C, RACE, USER, RECOVERY, B.M.I, and FAT%. Below the screen are six buttons labeled RECOVERY, RESET, START/STOP, ENTER, DOWN, and UP. The background is a stylized, abstract pattern.



R-99 COMPUTER INSTRUCTIONS

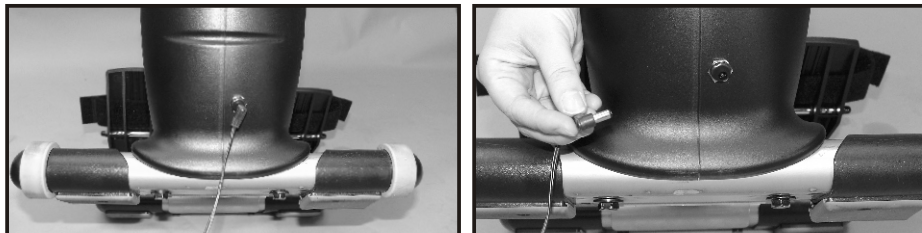


COMPUTER INSTRUCTIES

Power Functies

Gemotoriseerde computer: Deze computer werkt met batterijen en/of een adapter. De 4 batterijen of de adapter worden meegeleverd naar voorkeur van uw dealer. We raden echter aan om de adapter te gebruiken, dit om ook het achtergrondlicht op de computer te kunnen gebruiken.

Adapter: Als de roeitrainer volledig is gemonteerd en correct is gepositioneerd doe dan pas de adapter in de daarvoor bestemde plug-in, zoals hieronder wordt weergegeven op de plaatjes.



Batterijen: Verwijder het kapje op de batterijhouder zoals hieronder op de plaatjes wordt weergegeven. Doe vervolgens de 4 batterijen (R14UG * SUM2 * SIZE"C" * 1.5V batterijen) in de batterijhouder. Controleer of de batterijen goed geplaatst zijn en controleer ook of de batterij veren in goed contact staan met de batterijen. Zet vervolgens het kapje er terug op en zorg dat deze goed er terug in zit.

Om te voorkomen dat er beschadiging aan de computer optreed raden we aan om de batterijen op zijn minst iedere 6 maanden te vervangen. Combineer absoluut geen oude en nieuwe batterijen. Combineer ook geen verschillende merken en batterijen.

Bij normaal gebruik gaan batterijen ongeveer 3 maanden mee.



Waarschuwing: Als de roeimachine langere tijd niet gebruikt gaat worden is het belangrijk om de batterijen eruit te halen. Dit om beschadiging van de computer te voorkomen.

Lege batterij melding: Indien de batterij vervangen dient te worden verschijnt op het scherm deze melding. Een lege batterij knippert op het computerscherm.

Automatisch aanzetten: De computer springt automatisch aan wanneer de roeitrainer in gebruik genomen wordt. De computer springt ook aan als een willekeurige knop ingedrukt wordt.

Automatische uitzetten (slaapstand): De computer springt automatisch in de slaapstand wanneer de computer meer dan 4 minuten buiten gebruik is.

NB: De computer onthoudt geen gegevens als deze in de slaapstand springt.

LCD Display: Indien het LCD scherm niet leesbaar is of er slecht delen weergegeven worden, herstart dan de computer. Zet de computer voor minimaal 15 seconden, voordat de batterijen of de adapter verwijderd kunnen worden.

Knoppen Functies

Op de computer zitten 6 knoppen. Elke knop heeft zijn eigen functie. Druk rustig op de knoppen. Sla niet op de computer deze kan daardoor beschadigd raken.

UP & DOWN knop: Druk op de UP & DOWN knop om door het beschikbare menu heen te gaan.

ENTER knop: Druk op de ENTER knop om je keuze te bevestigen.

START/STOP knop: Druk op de START/STOP knop om het trainingsprogramma dat je hebt geselecteerd te starten. Druk opnieuw op deze knop om dit programma te stoppen. Om het programma te herstarten druk je ook op deze knop. Deze informatie is belangrijk indien het trainingsprogramma onderbroken wordt, hierdoor is het mogelijk om verder te gaan zonder dat je de computer opnieuw in dient te stellen.

RESET knop: Druk de RESET knop in om de computer weer bij het begin scherm te krijgen. Druk de RESET knop 2 seconden in om de computer volledig te resetten.

RECOVERY knop: Druk op de RECOVERY knop om het herstel programma te activeren. Dit programma evalueert automatisch op welk fitheids niveau men zich bevindt.

Display Functies

TIME (tijd), DATE (datum) en TEMPERATURE (temperatuur) Display: De computer valt in de slaapstand als deze 4 minuten niet is gebruikt. De computer valt dan terug in de display stand. De display stand geeft de tijd, datum en temperatuur weer.

TIME Display: De tijd kan vooraf ingesteld worden door de UP & DOWN toetsen te gebruiken. (1-99 minuten) Dit loopt per minuut op en af.

TIME / 500m Display: De computer geeft de tijd weer die nodig is om 500 meter te roeien, dit doet de computer aan de hand van de huidige snelheid.

DISTANCE Display: Stel het doel vooraf in door op de UP & DOWN toetsen te drukken (10-9990 meters), dit loopt per 10 meter op en af.

CALORIES Display: Weergegeven in kilocalorieën (Kcal).

STROKES Display: Stel het aantal slagen vooraf in door op de UP & DOWN toetsen te drukken (0-9999 slagen), dit loopt per 10 slagen op en af.

TOTAL STROKES Display: Telt het aantal gemaakte slagen op van 0 tot en met 9999 slagen.

WATT Display: De computer geeft het huidige trainingsdoel in figuren weer.

PULSE Display: Stel het trainingsdoel vooraf in (30-240 hartslagen) door op de UP & DOWN toetsen te drukken, dit loopt per hartslag op en af. De computer geeft gedurende de training de hartslag weer van de gebruiker. De hartslagmeting is enkel mogelijk met een borstband systeem. De frequentie die de computer van de borstband ontvangt is 5khz.

RECOVERY Display: Na het trainen over een bepaalde periode of tijd, druk je op de RECOVERY toets. Het volledige display stopt dan behalve de tijd. Deze telt af van 00.60 tot 00.00. Op het scherm wordt je hartslag herstel status weergegeven met de status F1 t/m F6. De kilometers worden afgeteld in kilometers of miles per uur.

F1	F2	F3	F4	F5	F6
SUPER FIT	VERY FIT	FIT	FAIR	UNFIT	VERY UNFIT

Alarm:

Het alarm gaat automatisch als je over het ingestelde doel heen gaat.

COMPUTER PROGRAMMA'S UITLEG

Manueel Programma

Als je in het beginscherm op enter drukt worden **MANUAL, PROGRAM, H.R.C., RACE & RECOVERY** weergegeven. Je kunt via de **UP & DOWN** toetsen een van deze selecteren. Via de **ENTER** toets kan dit bevestigd worden.

1) Wanneer het **MANUAL** programma is gekozen, kan via de **UP** toets het weerstandsniveau gekozen worden. Als dit ingesteld is kan dit via **ENTER** bevestigd worden. Hierna kan via de **UP & DOWN** toetsen de **TIME** (tijd), **STROKES** (slagen), **CALORIES** (calorieën), **WATTS** (wattage) & **PULSE** (hartslag) ingesteld worden. (Als de tijd is ingesteld kan daarna het aantal meters worden ingesteld en vice versa.)

NB: Om snel te kunnen starten druk je op de **START** knop en de computer begint te tellen vanaf 0 omhoog.

2) Wanneer de geselecteerde functie naar beneden aftelt, of je drukt de **STOP** knop in, wordt het gemiddelde weergegeven in de display.

55% 75% 90% Heart Rate Control Programma's

De procentuele hartslag programma's zijn bedacht om de hartslag op een continu niveau te houden. Elke 30 seconde controleert de computer de hartslag van de roeier en vergelijkt dit met de ingestelde hartslag, het trainingsniveau wordt indien nodig direct aangepast door de computer.

NOTE: Tijdens de training is het niet mogelijk om zelf het weerstandsniveau aan te passen.

Voor het selecteren van de optimale hartslag, zie de tabel **BEREKENEN Target Heart Rate** op de volgende pagina.

Het toenemen van de hartslag is een belangrijk onderdeel van de training, het is ook belangrijk dat de hartslag niet te hoog wordt. Om veilig te trainen raden we aan om te beginnen met het 55% trainingsprogramma (55% van de maximale hartslag). Laat het aantal procenten pas toenemen als de fitheid is verbeterd.

NOTE: De aangeraden **Maximale Hartslag** is gelijk aan **220 bpm min de leeftijd**.

1) In het begin scherm kan via de **UP & DOWN** toetsen het **H.R.C.** programma geselecteerd worden. Bevestig dit met de **ENTER** toets.

2) Gebruik de **UP & DOWN** toetsen om het gewenste hartslag programma te selecteren. Kies uit 55%, 75%, 90%. Druk op **ENTER** om te bevestigen.

3) Gebruik de **UP & DOWN** toetsen om vervolgens de **TIME, STROKES** of **CALORIES** in te stellen. Druk op **ENTER** om te bevestigen. (Als de tijd is ingesteld kan daarna het aantal meters worden ingesteld en vice versa.)

* Om direct te starten druk op de **START** toets

4) Druk op de **START** toets om de training te beginnen.

Gebruikers Programma's

De computer past automatisch het weerstandsniveau aan in het **USER PROFILE** gecreëerde programma. Tijdens de training kun je handmatig de weerstand aanpassen door op de **UP & DOWN** toetsen te drukken.

1) In het beginscherm selecteer je via de **UP & DOWN** toetsen **USER PROGRAM**. Bevestig dit via de **ENTER** toets.

2) Er zijn 16 kolommen elk met een keuze uit 16 weerstandsniveaus. Gebruik de **UP & DOWN** toetsen om het weerstandsniveau te selecteren. Bevestig dit via de **ENTER** toets.

• Om direct te starten druk op de **START** toets.

Race Programma

1) Kies het **RACE** programma via de **ENTER** toets. De **TIME/500M** knippert op 4:00. Via de **UP & DOWN** toetsen kun je het niveau van de computer kiezen (**L1-L15**), druk op **ENTER** om te bevestigen). Hierna kan de afstand van de race ingesteld worden (**500M – 10000M**) als de **METER** knippert.

PC BOAT SPEED LIST

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

2) Druk op **ENTER** and scherm van de **RACE** wordt weergegeven op de computer.

3) Druk op de **START** toets om de race te laten beginnen. De gebruiker (**USER**) en de computer (**PC**) worden weergegeven in het scherm. Het beeld zal stoppen wanneer de gebruiker of de computer de ingestelde afstand bereikt heeft. Hierna geeft het scherm weer of de computer (**PC WIN**) of de gebruiker (**USER WIN**) gewonnen heeft. De gemiddelde waarden worden na 6 seconden weergegeven.

NOTE: Tijdens de training kan het weerstandsniveau aangepast worden door op de **UP & DOWN** toetsen te drukken.

Programma Profielen

1) In het beginscherm selecteer je via de **UP & DOWN** toetsen **PROGRAM PROFILES**. Bevestig dit via de **ENTER** toets.

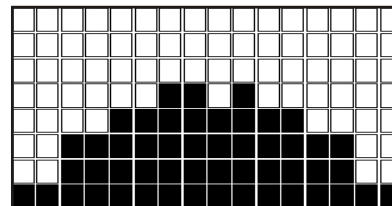
2) Gebruik de **UP & DOWN** toetsen om een van de 12 programma profielen te selecteren. Bevestig dit via de **ENTER** toets.

NB: Om direct te starten druk op de **START** toets

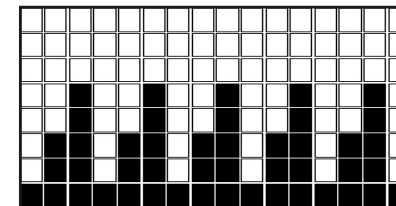
3) Gebruik de **UP & DOWN** toetsen om een van de 16 weerstandsniveaus in te stellen. Bevestig dit via de **ENTER** toets.

4) Gebruik de **UP & DOWN** toetsen om vervolgens de **TIME, STROKES** of **CALORIES** in te stellen. Druk op **ENTER** om te bevestigen. (Als de tijd is ingesteld kan daarna het aantal meters worden ingesteld en vice versa.)

P1

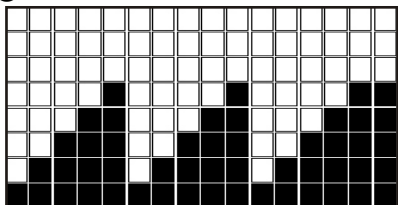


P2

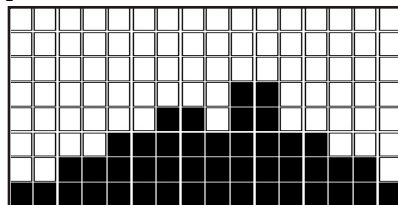


Computer Instructions

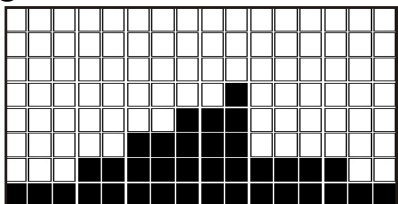
P3



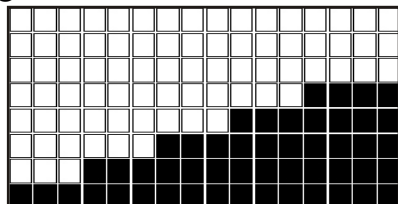
P4



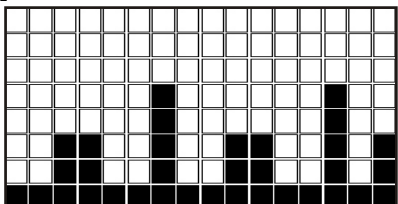
P5



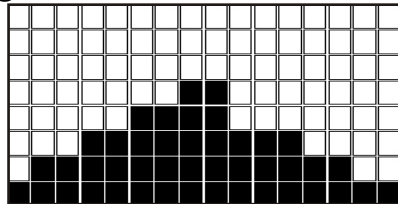
P6



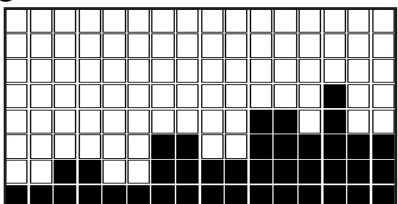
P7



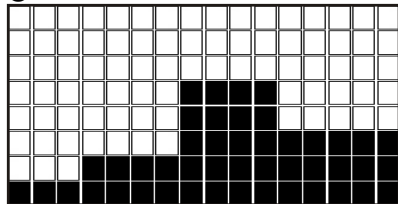
P8



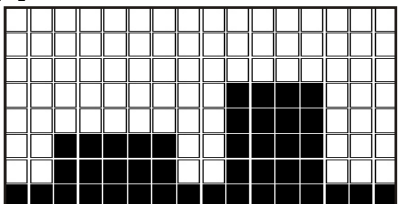
P9



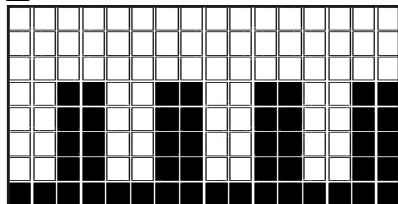
P10



P11



P12

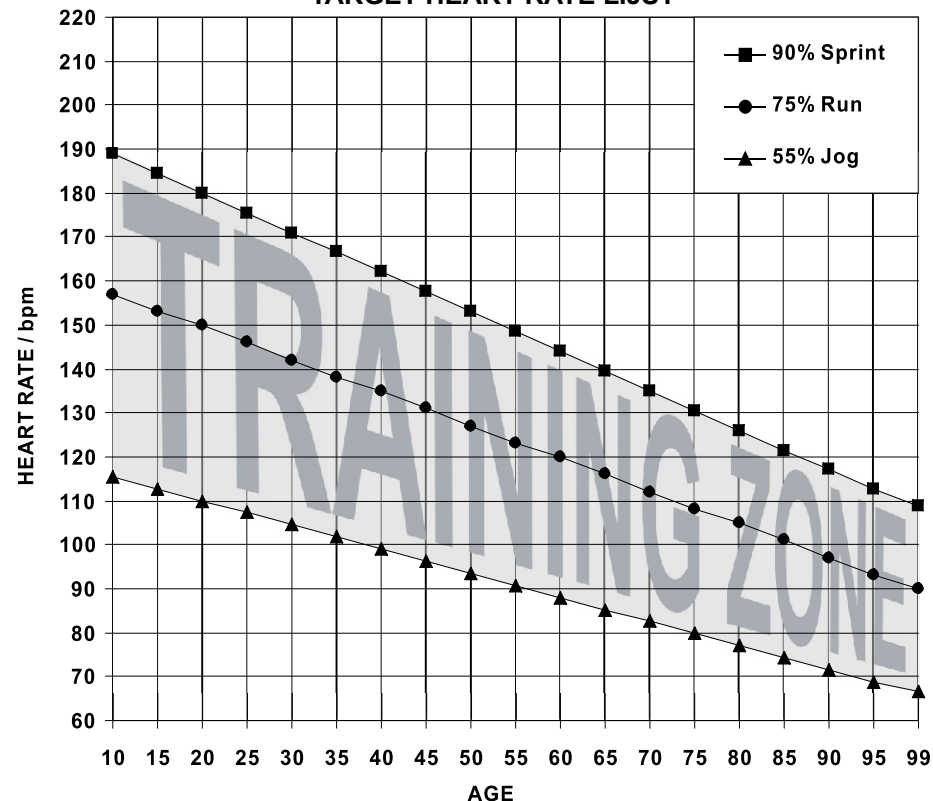


Berekenen Target Heart Rate

De optimale hartslag buffer tijdens training is gerelateerd aan de training zones. Om optimale resultaten te bereiken is het belangrijk om de cardiovasculaire training binnen de juiste training-zone af te werken. Aan de hand van onderstaande tabel, kan de hartslag berekend worden voor de trainingsprogramma's op 55%, 75% en 90%. Aangeraden wordt om te beginnen met het programma op 55% en dit pas te verhogen als het fitheidsniveau verbeterd is.

Maximale Hartslag formule: $220 - \text{leeftijd} \times \text{T.H.R. \%}$
 Voorbeeld: $220 - 30 (\text{leeftijd}) \times 55\% = \text{T.H.R. } 104,5$

TARGET HEART RATE LIJST



Borstbanden

The R100APM Premier Roeier heeft een ingebouwde borstband ontvanger, die de internationale standaard van 5khz bandwijdte heeft. Je hartslag zal alleen weergegeven worden wanneer je een compatibele borstband hebt. Als je onzeker bent dat de borstband compatibel is neem dan contact op met de dealer.

Recycle

Help mee de wereld te redden. Recycle deze computer na gebruik.

