

Gebruiksaanwijzing



Infiniti R-99 Roeitrainer

Gemaakt door:

HELISPORTS
INTERNATIONAL

Het opstarten van de computer

De computer werkt met behulp van een adapter. Plaats de stekker van de adapter in het stopcontact en plug de pin van de adapter in de opening aan de onderkant van de voorzijde van de roeitrainer.

EEN USER SELECTEREN (U0-U4)

1. Nadat u de stroom heeft aangesloten, zullen alle iconen op het scherm worden weergegeven en kunt u hierna een USER selecteren uit U0, U1, U2, U3 en U4.
2. Selecteer een USER uit U0-U4 met behulp van de SELECT knop en druk op de ENTER knop om uw keuze op te slaan.
3. Stel achtereenvolgens uw geslacht, leeftijd (AGE), lengte (Ht.) en gewicht (Wt.) in m.b.v. de SELECT knop en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde gegevens op te slaan.
4. Het scherm zal nu het standaardmenu weergeven waaruit u een programma kunt selecteren.

Het standaardmenu weergeven

- Nadat u de stroom heeft aangesloten en USER gegevens heeft ingesteld, wordt het standaardmenu weergegeven. Dit herkent u aan MANUAL, PROGRAMS, WATTS, MY PROGRAM, HRC en RACE dat wordt weergegeven op het scherm.
- U kunt nu de SELECT knop gebruiken om een programma te selecteren
- Indien er een programma actief is, kunt u op de START/STOP knop drukken zodat deze stopt en vervolgens kort op de RESET knop drukken om het standaardmenu weer te geven.
- Wanneer u de RESET knop lang ingedrukt houdt, zal de computer naar het beginscherm gaan, waaruit u weer een USER kunt selecteren. Om deze stappen snel over te slaan, kunt u telkens op de ENTER knop drukken en naar het standaardmenu gaan.

Het aanpassen van de weerstand

U kunt tijdens het trainen de weerstand aanpassen met behulp van de SELECT knop. Draai de knop naar rechts om de weerstand te verhogen en draai de knop naar links om de weerstand te verlagen. De weerstand is in te stellen van niveau 1 t/m 16.

Het meten van uw hartslag

U kunt uw hartslag meten en aflezen op het display, 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 HEART RATE.

Uw hartslag kunt u natuurlijk ook meten via de ingebouwde hartslagsensoren in de handvatten. Houd beide handgrepen tijdens het trainen vast en uw hartslag zal op het HEART RATE scherm worden weergegeven. Het meten van de hartslag via de borstband geeft een nauwkeurigere meting dan de hartslag meten via de ingebouwde hartslagsensoren op de handvatten.

Beginnen met trainen

DIRECT TRAINEN ZONDER GEGEVENS IN TE STELLEN – 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 u kunt gaan beginnen met trainen zonder iets in te stellen. In dit MANUAL programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd en verlaagd; deze kunt u tijdens het trainen handmatig aanpassen met behulp van de SELECT knop. De tijd, afstand, aantal verbrande calorieën, etc. zullen automatisch worden bijgehouden en worden weergegeven op het computerscherm.

HET SELECTEREN EN INSTELLEN VAN DE TRAININGSPROGRAMMA'S

De computer van de R-99 biedt een scala aan mogelijkheden. Er zijn verschillende programma's aanwezig, waaronder: 1 MANUAL programma, 12 voorgeprogrammeerde programma's, 4 HEART RATE CONTROL programma's, 1 USER programma en 1 RACE programma. Tevens is er een ingebouwde conditietest aanwezig; deze kunt u vinden onder de RECOVERY knop. Hieronder worden de verschillende programma's nader toegelicht.

Het MANUAL programma

Tijdens het MANUAL programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd/verlaagd; u kunt gedurende het trainen handmatig de weerstand aanpassen. U kunt vooraf een trainingstijd, afstand, aantal slagen, aantal calorieën, of maximale hartslag instellen.

1. Draai in het standaardmenu aan de SELECT knop totdat alleen het STOP en MANUAL icoon wordt weergegeven en druk hierna op de ENTER knop om het MANUAL programma te selecteren.
2. Nadat u op de ENTER knop heeft gedrukt, kunt u een weerstandsniveau (L1-L16) instellen om op te trainen. Stel een weerstandsniveau in m.b.v. de SELECT knop en druk de ENTER knop in om de ingestelde weerstandsniveau op te slaan.
3. Hierna kunt u achtereenvolgens een tijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES), maximale hartslag (HEART RATE) of aantal slagen (STROKES) instellen. U kunt elk gegeven instellen met behulp van de SELECT knop en bevestigen met behulp van de ENTER knop.
4. Indien u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken om deze over te slaan.
5. 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.

De voorgeprogrammeerde programma's P1 – P12

Onder PROGRAMS bevinden zich de voorgeprogrammeerde programma's waarbij de weerstand automatisch wordt verhoogd/verlaagd. Het programmaprofiel van elk programma geeft het verloop van de weerstand aan van het geselecteerde programma. U kunt tijdens het trainen de weerstand handmatig aanpassen m.b.v. de SELECT knop. Vooraf kunt u een trainingstijd, afstand, aantal slagen, calorieën of maximale hartslag instellen.

1. Draai in het standaardmenu aan de SELECT knop totdat alleen het STOP en PROGRAMS icoon wordt weergegeven en druk hierna op de ENTER knop.
2. Hierna wordt Programma 1 (P1) weergegeven en kunt u de SELECT knop gebruiken om langs de verschillende programma's te lopen van P1 t/m P12.
3. Zodra het gewenste programma wordt weergegeven kunt u op de ENTER knop drukken om het gewenste programma te selecteren.
4. Nadat u op de ENTER knop heeft gedrukt, kunt u een weerstandsniveau instellen om op te trainen. Stel een weerstandsniveau in m.b.v. de SELECT knop en druk de ENTER knop in om de ingestelde weerstandsniveau op te slaan.
5. Hierna kunt u achtereenvolgens een tijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES), maximale hartslag (HEART RATE) of aantal slagen (STROKES) instellen. U kunt elk gegeven instellen met behulp van de SELECT knop en bevestigen met behulp van de ENTER knop.
6. Indien u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken om deze over te slaan.
7. 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 WATTS programma

Het WATTS programma stelt u in staat om te trainen op een bepaalde hoeveelheid WATT. U kunt vooraf het aantal WATT instellen waarop u wenst te trainen. De computer zal tijdens het programma de weerstand automatisch verhogen of verlagen teneinde uw training op het door u ingestelde WATT niveau te houden.

1. Draai in het standaardmenu aan de SELECT knop totdat alleen het STOP en WATTS icoon wordt weergegeven en druk hierna op de ENTER knop.
2. Nadat u op de ENTER knop heeft gedrukt, kunt u het aantal WATT instellen om op te trainen.
3. Het aantal WATT is instelbaar van 10 – 350 WATT.
4. Stel het gewenste aantal WATT in m.b.v. de SELECT knop en druk de ENTER knop in om het ingestelde aantal WATT te bevestigen.
5. Hierna kunt u achtereenvolgens een tijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES), maximale hartslag (HEART RATE) of aantal slagen (STROKES) instellen. U kunt elk gegeven instellen met behulp van de SELECT knop en bevestigen met behulp van de ENTER knop.
6. Indien u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken om deze over te slaan.
7. 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 MY PROGRAM programma

MY PROGRAM stelt u in staat om zelf een trainingsprogramma op te stellen. U kunt de weerstand van elk van de 16 kolommen van het programmaprofiel instellen en naderhand trainen op het door u samengestelde parcours.

1. Draai in het standaardmenu aan de SELECT knop, totdat het STOP icoon knippert samen met MY PROGRAM en druk hierna op de ENTER knop om het programma te selecteren.
2. Nadat u het programma geselecteerd heeft, kunt u met behulp van de SELECT knop de weerstand van het 1^e kolom van het programmaprofiel instellen. Druk op de ENTER knop om de ingestelde weerstand op te slaan.

3. Hierna zal het 2^e kolom knipperen. Gebruik weer de SELECT knop om de weerstand van het 2^e kolom in te stellen en druk op de ENTER knop om de ingestelde weerstand te bevestigen. Stel op deze manier het weerstandsniveau van alle 16 kolommen in. Wanneer u het programmaprofiel volledig heeft ingesteld, kunt u de ENTER knop lang ingedrukt houden.
4. Hierna kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE), aantal slagen (STROKES), calorieën (CALORIES) of maximale hartslag (PULSE) instellen. Stel elk gegeven in m.b.v. de UP/DOWN knop en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden op te slaan.
5. Nadat u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen.
6. De computer zal de weerstand automatisch verhogen en verlagen; tijdens het trainen kunt u handmatig de weerstand aanpassen m.b.v. de UP/DOWN knop.

Het HRC programma

Het HEART RATE CONTROL (HRC) programma stelt u in staat om binnen een bepaalde hartslagzone te trainen. Aan de hand van het door u ingevoerde leeftijd bij de USER gegevens, zal de computer automatisch uw doelhartslag (TARGET HEART RATE) berekenen bij het HRC programma

Tijdens het programma zal de computer de weerstand automatisch verhogen/verlagen om uw hartslag op peil van de TARGET HEART RATE te houden: wanneer uw huidige hartslag onder de TARGET HEART RATE ligt, zal de computer de weerstand geleidelijk verhogen.

Omgekeerd zal de computer de weerstand automatisch verlagen wanneer uw huidige hartslag boven de TARGET HEART RATE komt te liggen. Indien de weerstand op LEVEL 1 staat en uw hartslag alsnog boven de TARGET HEART RATE ligt, dient u uw roeisnelheid te verminderen om zodoende uw hartslag te verlagen.

Het 55% HRC programma is geschikt voor hersteltraining/vetverbranding, het 75% HRC programma voor vetverbranding/conditieverbetering en het 90% HRC programma voor intensieve conditietraining/prestatieverbetering. In het TAG programma kunt u handmatig een doelhartslag instellen.

De formules die bij de programma's worden gebruikt om de doelhartslag te berekenen zijn:

$(220 - \text{uw leeftijd}) \times 55\% = \text{doelhartslag}$

$(220 - \text{uw leeftijd}) \times 75\% = \text{doelhartslag}$

$(220 - \text{uw leeftijd}) \times 90\% = \text{doelhartslag}$

Let op: *Tijdens het HRC programma dient u uw borstband toe te passen!*

1. Draai in het standaardmenu aan de SELECT knop totdat alleen het STOP en HRC icoon wordt weergegeven en druk hierna op de ENTER knop.
2. U kunt nu een percentage selecteren uit 55%, 75%, 90% en TAG, waarbij uw doelhartslag bij elk van de percentages wordt weergegeven. Selecteer het gewenste programma m.b.v. de SELECT knop en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
3. Indien u voor het TAG programma heeft gekozen, kunt u de doelhartslag handmatig instellen. Stel de gewenste doelhartslag in m.b.v. de SELECT knop en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
4. Na het selecteren van een percentage of het handmatig instellen van een doelhartslag kunt u achtereenvolgens een tijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES) of aantal

slagen (STROKES) instellen. U kunt elk gegeven instellen met behulp van de SELECT knop en bevestigen met behulp van de ENTER knop.

5. Indien u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken om deze over te slaan.
6. Wanneer u alle gewenste gegevens heeft ingesteld, kunt u op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen.

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 vooraf het aantal slagen per minuut als snelheidsniveau instellen waartegen u wenst te roeien evenals de afstand dat u wenst af te leggen.

1. Draai in het standaardmenu aan de SELECT knop, totdat het STOP icoon knippert samen met RACE en druk hierna op de ENTER knop om het programma te selecteren.
2. U kunt nu een snelheidsniveau instellen waartegen u wenst te roeien.
3. Stel het aantal slagen per minuut (SPM) m.b.v. de SELECT knop 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 roeiafstand in m.b.v. de SELECT knop 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 P.
7. Indien de gewenste afstand bereikt wordt, zal de computer aangeven wie deze als eerste bereikt heeft en wie de RACE dus gewonnen heeft.

De computerknoppen

RECOVERY

Hiermee activeert u het RECOVERY programma. Dit is een functie die uw conditie test. De conditietest kunt u activeren door aan het eind van uw training 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 |
| • F2 | = | Goed |
| • F3 | = | Gemiddeld |
| • F4 | = | Onder het gemiddelde |
| • F5 | = | Slecht |
| • F6 | = | Zeer slecht |

RESET

Wanneer er geen programma actief is, en de computer in de STOP modus verkeert, kunt u de RESET knop indrukken om de gegevens van het scherm te wissen en het standaardmenu weer te geven. 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.

SELECT (draaiknop)

- U kunt de SELECT knop gebruiken om een programma te selecteren.
- Nadat u een programma geselecteerd heeft, kunt u de SELECT knop gebruiken om vooraf gegevens in te stellen, waaronder de tijd en afstand
- Tijdens het trainen kunt u deze knoppen gebruiken om de weerstand (LEVEL) te verhogen of te verlagen.

ENTER

- Door de ENTER knop in te drukken, bevestigt u het programma dat u geselecteerd heeft of een waarde dat u heeft ingesteld.
- Tijdens het trainen kunt u op de ENTER knop drukken om ieder trainingsgegeven groot weer te geven op het centrale scherm

START/STOP

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

Het computerscherm

Het gekleurde LCD display van de Infiniti R-99 is overzichtelijk ingedeeld en geeft u tijdens het trainen alle nodige informatie betreffende de trainingstijd, trainingssnelheid, afgelegde afstand, aantal verbrande calorieën, wattage en hartslag:

TIME / 500M

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 een programma heeft gestart. 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.

Op hetzelfde scherm zal ook de tijd worden weergegeven die u op dat moment nodig heeft om de 500M af te leggen. De trainingstijd (TIME) en 500M tijd (TIME 500M) wisselen elkaar af op het scherm.

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.

SPM

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

STROKES

Geeft tijdens het trainen het aantal gemaakt slagen weer

TOTAL STROKES

Geeft het totaal aantal slagen weer van de trainingen die u voltooid heeft

WATTS / CALORIES

Op het scherm wordt tijdens het trainen het aantal WATT weergegeven, afgewisseld met CALORIES. Het aantal WATT dat wordt weergegeven wordt berekend aan de hand van de roeisnelheid en weerstand. U kunt bij het WATTS programma het aantal WATT instellen waarop u wenst te trainen.

CALORIES geeft het aantal calorieën weer dat u tijdens het trainen verbrandt.

HEART RATE

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.

HET PROGRAMMAPROFIEL

Centraal op het scherm wordt het programmaprofiel weergegeven. Het programmaprofiel geeft het weerstandverloop aan van het programma. De knipperende kolom geeft aan waar u zich bevindt in het programma. Elke rij kan 2 weerstandsniveaus inhouden; links en rechts wordt met een cijfer aangegeven op welke weerstandsniveau u aan het trainen bent.

A + (AVERAGE +)

Wanneer u tijdens het trainen op de START/STOP knop drukt, zal de computer naar de pauze stand gaan, waarbij de gegevens stilstaan op het scherm. Van de gegevens die regelmatig veranderen en niet oplopen/aflopen, wordt de gemiddelde waarde weergegeven. Dit geldt voor de tijd om 500m af te leggen (TIME 500M), aantal slagen per minuut (SPM), uw hartslag (HEART RATE) en het aantal watt (WATT).

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.

NB.

- Wanneer de roeitrainer langer dan 4 minuten niet in gebruik is, zal het scherm naar de standby modus gaan
- 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 adapter te verwijderen en opnieuw te plaatsen