

Gebruiksaanwijzing

Infiniti R-100IR Roeitrainer



Deze handleiding wordt u aangeboden door:



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 linkerkant van de roeitrainer

De computer van de roeitrainer wordt automatisch ingeschakeld wanneer het toestel in gebruik wordt genomen, Of wanneer er op een willekeurige knop op de computer wordt gedrukt.

De computer zal automatisch uitvallen zodra de roeitrainer enkele minuten niet meer gebruikt wordt.

Infrared Remote Control (Infrarood gestuurde afstandbediening)

LET OP: Deze zit in de stang van de riem verwerkt.

De batterijhouder van de afstandbediening bevat een plastic label, Verwijder deze voor gebruik.

De Afstandbediening beschikt over een infrarood zender die in verbinding staat met het LCD scherm van de roeitrainer. Zorg dat je de 2 zenders altijd naar elkaar gericht houdt tijdens het roeien

Knoppen van de remote control.

De remote control beschikt over 4 knoppen.

De – knop staat voor select naar links (scrol naar links) en weerstandsniveau naar beneden.

De + knop staat voor select naar rechts (scrol naar rechts) en weerstandsniveau omhoog.

De bovenste knop is de menu knop.

De onderste knop is de enter knop.

Nieuwe gebruiker invoeren

Het is belangrijk om een nieuwe gebruiker in te voeren zodat het volgende van u kan berekenen.

BMI = Body Mass Index (De Body Mass Index is een getal dat een indicatie geeft of je lichaam te zwaar is. Dit getal wordt berekend op basis van je lichaamsgewicht en je lichaamslengte.)

BMR = Body Metabolic Rate (Basal Metabolic Rate zijn de benodigde calorieën dat je lichaam verbrandt om voldoende energie te verkrijgen)

TDEE = Total Daily Energy Expenditure (Total Daily Energy Expenditure is de totale hoeveelheid calorieën in die je op dagelijkse basis gebruikt. Dit is dus de hoeveel energie die je lichaam nodig heeft voor alle bewegingen en sport. De TDEE komt dus bovenop de BMR)

U kunt uw gebruikers gegevens invoeren via het Main Menu. U gaat daarna naar User Data hier vind u Create New User. Hier kunt u het volgende invoeren:

(Let op als u naar de volgende invoer wilt. Houdt u enkele seconden de menu knop in. Zodra u deze los laat zal hij verspringen naar de volgende invoer)

Name = Naam (U kunt 12 letters en/of cijfers invoeren)

Age = leeftijd (Alleen jaren)

Sex/Gender = Geslacht (male/female = man/vrouw)

Height = lengte (Uw gewicht in cm)

Weight – gewicht (Uw gewicht in kilo's)

Active factor = Activiteitsfactor in het dagelijkse leven verdeeld in de volgende categorieën.

Sedentary – Weinig tot geen lichamelijke beweging

Lightly active – Lichte lichamelijke inspanning (1-3 keer per week)

Moderately Active – Gemiddelde inspanning (3-5 keer per week)

Very Active – Veel lichamelijke beweging (6-7 dagen per week)

Extremely Active – Extreem veel lichaamsbeweging (7 keer per week volledige dagen)

Let op! Het is belangrijk al deze gegevens up to date te houden. De computer zal u anders verkeerde uitslagen geven.

U kunt 5 gebruikersprofielen invoeren

Main Menu

Het main menu bevat de 12 selecties.

1. **Pace** – 1 pace boat programma (roeit tegen/naast een 'andere' boot)
2. **Race** – 1 race programma.
3. **Interval** – 2 interval programma's (Interval afstand en interval tijd)
4. **Heart Rate** – 4 hartslagprogramma's (60 %, 75%, 90% en Target heart rate)
5. **Watts** – 1 wattage programma.
6. **Profile** – 5 gebruikers programma's en 25 voorgeprogrammeerde programma's.
7. **Fitness test** – 1 fitness test programma.
8. **Game** – 1 game programma.
9. **User data** – Invoeren gebruikers gegevens.
10. **User profile creation** – Hier kunt u uw eigen programma creëren.
11. **User delete** – Hier kunt u een gebruiker verwijderen.
12. **How To** – Hier vindt u de computer instructies. (LET OP niet op LCD scherm)

Pace Boat Programma

Het pace boat programma geeft u de mogelijkheid om naast een andere boot te roeien. Dit helpt u om uw workout te verbeteren. Er zijn 2 verschillende mogelijkheden om te roeien.

1. **TIME/500** (Hier kunt u instellen binnen welke tijd u de 500 meter behaalt wilt hebben)
2. **Set time/meters** (Hier kunt u zelf het aantal meters en de tijd invoeren)

Pace Programma

Vanaf het main menu gebruikt u de select knoppen om door het menu te scrollen. Selecteer PACE. Druk hierna op enter om te selecteren.

User Select (gebruiker selecteren)

Gebruik de select knop om te scrollen, U kunt een gastgebruiker selecteren of 1 van de 5 aangemaakte gebruikersprofielen. Druk op enter om te selecteren.

Time/500

Gebruik de select knoppen om te scrollen en selecteer Time/500 of ga naar Time/Metres. Druk op enter om te selecteren. Hier kunt u de gewenste tijd instellen waarover u de 500 meter wilt roeien. Hier kunt u ook het aantal meters veranderen.

Time and Meters (tijd en meters)

Gebruik de select knoppen om te scrollen en een tijd te selecteren. Druk op enter om te bevestigen. Gebruik nogmaals de select knoppen om de meters te selecteren. Druk nogmaals op enter om te bevestigen. Om gelijk te starten druk op start

Resistance Level (weerstandsniveau)

Hiermee kunt u de weerstand van de roeitrainer instellen

Gebruik de select knoppen om te scrollen en selecteer een weerstandsniveau. Druk op enter om te bevestigen.

Target Values (Streefwaarden)

Streefwaarden zijn optioneel. Om de streefwaarden over te slaan houdt u de enter knop enkele seconden ingedrukt. Om een enkele streefwaarden over te slaan druk u 1 keer op enter. Om een streefwaarden te selecteren gebruikt u de select knoppen en drukt u op enter om te bevestigen. De streefwaarden die u kunt instellen zijn het aantal strokes (slagen) en calories (calorieën).

Alarms (Alarm)

Het alarm geeft u de mogelijkheid om een waarschuwing te geven wanneer het einde van de training in zicht is. U kunt zelf instellen hoever van tevoren u dit wilt horen.

Zowel het minimum als maximum alarm zijn optioneel. Om beiden alarmen over te slaan druk op start. Om een enkel alarm over te slaan drukt u 1 keer op enter. Om het alarm te selecteren gebruikt u de select knoppen en drukt u vervolgens op enter.

Start Rowing (starten met roeien)

Wanneer u het einde van de selectie heeft bereikt zal de computer beginnen met knipperen. Op dit moment kunt u ervoor kiezen om te starten met roeien door op de start/stop knop te drukken. U kunt er ook voor kiezen om de streefwaarden en de alarmen opnieuw in te stellen door op enter te drukken.

Let op: U kunt de weerstand aanpassen tijdens het roeien door de select knoppen te gebruiken.

Let op: Dit keuze menu werkt in alle trainingsprogramma's hetzelfde.

Race Programma

Het Race programma geeft u de mogelijkheid om tegen andere gebruikers van de roeimachine te roeien. Vader tegen moeder, Zoon tegen vader enz. enz. Wees de beste in uw familie.

Race Programma

Vanaf het main menu gebruikt u de select knoppen om door het menu te scrollen. Selecteer RACE. Druk hierna op enter om te selecteren.

User Select (gebruiker selecteren)

Gebruik de select knop om te scrollen, U kunt een gastgebruiker selecteren of 1 van de 5 aangemaakte gebruikersprofielen. Druk op enter om te selecteren.

User to race against (niet uzelf)

In deze selectie kunt u de gebruiker selecteren om tegen te race. Gebruik de select knoppen en selecteer "user to race against" Hiermee selecteert u een van de aangemaakte gebruikersprofielen om tegen te racen. Druk op enter om te bevestigen.

Resistance Level (weerstandsniveau)

Hiermee kunt u de weerstand van de roeitrainer instellen

Gebruik de select knoppen om te scrollen en selecteer een weerstandsniveau. Druk op enter om te bevestigen.

Target Values (Streefwaarden)

Streefwaarden zijn optioneel. Om de streefwaarden over te slaan houdt u de enter knop enkele seconden ingedrukt. Om een enkele streefwaarden over te slaan drukt u 1 keer op enter. Om een streefwaarden te selecteren gebruikt u de select knoppen en drukt u op enter om te bevestigen. De streefwaarden die u kunt instellen zijn het aantal strokes (slagen) en calories (calorieën).

Alarms (Alarm)

Het alarm geeft u de mogelijkheid om een waarschuwing te geven wanneer het einde van de training in zicht is. U kunt zelf instellen hoever van tevoren u dit wilt horen.

Zowel het minimum als maximum alarm zijn optioneel. Om beiden alarmen over te slaan drukt u op start. Om een enkel alarm over te slaan drukt u 1 keer op enter. Om het alarm te selecteren gebruikt u de select knoppen en drukt u vervolgens op enter.

Start Rowing (starten met roeien)

Wanneer u het einde van de selectie heeft bereikt zal de computer beginnen met knipperen. Op dit moment kunt u ervoor kiezen om te starten met roeien door op de start/stop knop te drukken. U kunt er ook voor kiezen om de streefwaarden en de alarmen opnieuw in te stellen door op enter te drukken.

Interval Distance & Interval Time Programs (Interval afstand & Interval tijd 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 is op afstand en bij time op tijd. Deze programma's zijn bij uitstek geschikt voor korte intensieve roei sprints gevolgd door een korte rustperiode.

Interval Program (Interval Programma)

Vanaf het main menu gebruikt u de select knoppen om door het menu te scrollen. Selecteer Interval. Druk hierna op enter om te selecteren.

Interval Distance Program (Interval Afstand)

Gebruik de select knoppen om te scrollen. Selecteert Interval Distance drukt daarna op enter om te bevestigen.

Interval Time Program (Interval Tijd)

Gebruik de select knoppen om te scrollen. Selecteert Interval Distance drukt daarna op enter om te bevestigen.

User Select (gebruiker selecteren)

Gebruik de select knop om te scrollen, U kunt een gastgebruiker selecteren of 1 van de 5 aangemaakte gebruikersprofielen. Druk op enter om te selecteren.

Number Of Intervals (Totaal Aantal Intervallen)

Hier kunt u de gewenste aantal intervallen kiezen U heeft de mogelijkheid om tussen de 2 en 99 intervallen te kiezen. Druk op enter om te selecteren.

Rest Time (rust tijd)

Hier kunt u de gewenste rusttijd invoeren. Gebruik de select knoppen om te scrollen. Er kan een waarde tussen de 30 seconden en 10 minuten ingevoerd worden.

Resistance Level (weerstandsniveau)

Hiermee kunt u de weerstand van de roeitrainer instellen

Gebruik de select knoppen om te scrollen en selecteer een weerstandsniveau. Druk op enter om te bevestigen.

Target Values (Streefwaarden)

Streefwaarden zijn optioneel. Om de streefwaarden over te slaan houdt u de enter knop enkele seconden ingedrukt. Om een enkele streefwaarden over te slaan drukt u 1 keer op enter. Om een streefwaarden te selecteren gebruikt u de select knoppen en drukt u op enter om te bevestigen. De streefwaarden die u kunt instellen zijn het aantal strokes (slagen) en calories (calorieën).

Alarms (Alarm)

Het alarm geeft u de mogelijkheid om een waarschuwing te geven wanneer het einde van de training in zicht is. U kunt zelf instellen hoever van tevoren u dit wilt horen.

Zowel het minimum als maximum alarm zijn optioneel. Om beiden alarmen over te slaan drukt u op start. Om een enkel alarm over te slaan drukt u 1 keer op enter. Om het alarm te selecteren gebruikt u de select knoppen en drukt u vervolgens op enter.

Start Rowing (starten met roeien)

Wanneer u het einde van de selectie heeft bereikt zal de computer beginnen met knipperen. Op dit moment kunt u ervoor kiezen om te starten met roeien door op de start/stop knop te drukken. U kunt er ook voor kiezen om de streefwaarden en de alarmen opnieuw in te stellen door op enter te drukken.

60% 70% 90% Heart Rate Programs (Trainen op een bepaald % van uw hartslag)

De Heart Rate Control programma's zijn hartslaggestuurde programma's en stellen u in staat om te trainen op 60%, 70% of 90% van uw maximale hartslag. Gedurende de programma's zal de computer om de 30 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.

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).

LET OP: De computer kan alleen uw hartslag meten wanneer u een hartslagmeter (borstband) omheeft.

Heart Rate Programma (hartslag programma)

Vanaf het main menu gebruikt u de select knoppen om door het menu te scrollen. Selecteer Heart Rate Program. Dit is het menu met het symbool van een hart. Druk hierna op enter om te selecteren.

% Heart Rate Program

Kies vervolgens voor % heart rate. Druk op enter

User Select (gebruiker selecteren)

Gebruik de select knop om te scrollen, Selecteer 1 van de 5 aangemaakte gebruikersprofielen. Druk op enter om te selecteren.

LET OP! Gast gebruiker selecteren is niet mogelijk.

60% 70% 90% Heart Rate Programs

Kies vervolgens het aantal % van uw hartslag waarop u wilt trainen. De computer zal automatisch uw 5 hartslag calculatie weergeven. Druk op enter om te bevestigen.

LET OP: Om direct te beginnen met trainen drukt u op de start knop.

Resistance Level (weerstandsniveau)

Hiermee kunt u de weerstand van de roeitrainer instellen

Gebruik de select knoppen om te scrollen en selecteer een weerstandsniveau. Druk op enter om te bevestigen.

Target Values (Streefwaarden)

Streefwaarden zijn optioneel. Om de streefwaarden over te slaan houdt u de enter knop enkele seconden ingedrukt. Om een enkele streefwaarden over te slaan drukt u 1 keer op enter. Om een streefwaarden te selecteren gebruikt u de select knoppen en drukt u op enter om te bevestigen. De streefwaarden die u kunt instellen zijn het aantal strokes (slagen) en calories (calorieën).

Alarms (Alarm)

Het alarm geeft u de mogelijkheid om een waarschuwing te geven wanneer het einde van de training in zicht is. U kunt zelf instellen hoever van tevoren u dit wilt horen.

Zowel het minimum als maximum alarm zijn optioneel. Om beiden alarmen over te slaan drukt u op start. Om een enkel alarm over te slaan drukt u 1 keer op enter. Om het alarm te selecteren gebruikt u de select knoppen en drukt u vervolgens op enter.

Start Rowing (starten met roeien)

Wanneer u het einde van de selectie heeft bereikt zal de computer beginnen met knipperen. Op dit moment kunt u ervoor kiezen om te starten met roeien door op de start/stop knop te drukken. U kunt er ook voor kiezen om de streefwaarden en de alarmen opnieuw in te stellen door op enter te drukken.

LET OP: Tijdens het trainen kunt u de weerstand NIET veranderen.

THR – Target Heart Rate Program

Het Target Heart Rate Program is ontworpen om de hartslag op een constant level te houden. Elke 30 seconden zal de computer uw hartslag checken, En de weerstand bepalen naar welke procenten u heeft geselecteerd. Tijdens het trainen kunt u het doel bijstellen.

LET OP: Tijdens het trainen kunt u de weerstand NIET veranderen.

Voor alle hartslagprogramma's heeft u een verbind bare borstband nodig.

Om een hartslag te selecteren die geschikt voor u is kunt u de volgende berekening toepassen:

De maximale hartslag van $220 - \text{uw leeftijd} \times \text{target heart rate \%} = \text{Target Heart Rate}$

Bijvoorbeeld met een persoon van 30 jaar die op 60 % wil trainen.

$220 - 30 \times 60\% = 114$

Voor uw eigen veiligheid raden wij aan om altijd te beginnen met trainen op 60% van uw hartslag!

Heart Rate Programma (hartslag programma)

Vanaf het main menu gebruikt u de select knoppen om door het menu te scrollen. Selecteer Heart Rate Program. Dit is het menu met het symbool van een hart. Druk hierna op enter om te selecteren.

THR Program

Kies vervolgens voor THR Program. Druk op enter

User Select (gebruiker selecteren)

Gebruik de select knop om te scrollen, Selecteer 1 van de 5 aangemaakte gebruikersprofielen. Druk op enter om te selecteren.

60% 70% 90% Heart Rate Programs (Trainen op een bepaald % van uw hartslag)

Kies vervolgens het aantal % van uw hartslag waarop u wilt trainen. De computer zal automatisch uw 5 hartslag calculatie weergeven. Druk op enter om te bevestigen.

LET OP: Om direct te beginnen met trainen drukt u op de start knop.

Resistance Level (weerstandsniveau)

Hiermee kunt u de weerstand van de roeitrainer instellen

Gebruik de select knoppen om te scrollen en selecteer een weerstandsniveau. Druk op enter om te bevestigen.

Target Values (Streefwaarden)

Streefwaarden zijn optioneel. Om de streefwaarden over te slaan houdt u de enter knop enkele seconden ingedrukt. Om een enkele streefwaarden over te slaan druk u 1 keer op enter. Om een streefwaarden te selecteren gebruikt u de select knoppen en drukt u op enter om te bevestigen. De streefwaarden die u kunt instellen zijn het aantal strokes (slagen) en calories (calorieën).

Alarms (Alarm)

Het alarm geeft u de mogelijkheid om een waarschuwing te geven wanneer het einde van de training in zicht is. U kunt zelf instellen hoever van tevoren u dit wilt horen.

Zowel het minimum als maximum alarm zijn optioneel. Om beiden alarmen over te slaan druk op start. Om een enkel alarm over te slaan drukt u 1 keer op enter. Om het alarm te selecteren gebruikt u de select knoppen en drukt u vervolgens op enter.

Start Rowing (starten met roeien)

Wanneer u het einde van de selectie heeft bereikt zal de computer beginnen met knipperen. Op dit moment kunt u ervoor kiezen om te starten met roeien door op de start/stop knop te drukken. U kunt er ook voor kiezen om de streefwaarden en de alarmen opnieuw in te stellen door op enter te drukken.

Watts Program (Wattage programma)

Het wattage programma is ontworpen om uw wattage rendement op een constant geselecteerd niveau te houden. Elke 20 seconden zal de computer het wattage rendement tegenover het geselecteerde niveau plaatsen en daarop continu de weerstand aanpassen.

Tijdens het trainen kunt u de wattage aanpassen.

Watts Program (Wattage Programma)

Vanaf het main menu gebruikt u de select knoppen om door het menu te scrollen. Selecteer Watts Program. Druk hierna op enter om te selecteren.

User Select (gebruiker selecteren)

Gebruik de select knop om te scrollen, Selecteer 1 van de 5 aangemaakte gebruikersprofielen. Druk op enter om te selecteren.

Resistance Level (weerstandsniveau)

Hiermee kunt u de weerstand van de roeitrainer instellen

Gebruik de select knoppen om te scrollen en selecteer een weerstandsniveau. Druk op enter om te bevestigen.

Target Values (Streefwaarden)

Streefwaarden zijn optioneel. Om de streefwaarden over te slaan houdt u de enter knop enkele seconden ingedrukt. Om een enkele streefwaarden over te slaan druk u 1 keer op enter. Om een streefwaarden te selecteren gebruikt u de select knoppen en drukt u op enter om te bevestigen. De streefwaarden die u kunt instellen zijn het aantal strokes (slagen) en calories (calorieën).

Alarms (Alarm)

Het alarm geeft u de mogelijkheid om een waarschuwing te geven wanneer het einde van de training in zicht is. U kunt zelf instellen hoever van tevoren u dit wilt horen.

Zowel het minimum als maximum alarm zijn optioneel. Om beiden alarmen over te slaan druk op start. Om een enkel alarm over te slaan drukt u 1 keer op enter. Om het alarm te selecteren gebruikt u de select knoppen en drukt u vervolgens op enter.

Start Rowing (starten met roeien)

Wanneer u het einde van de selectie heeft bereikt zal de computer beginnen met knipperen. Op dit moment kunt u ervoor kiezen om te starten met roeien door op de start/stop knop te drukken. U kunt er ook voor kiezen om de streefwaarden en de alarmen opnieuw in te stellen door op enter te drukken.

Profile Programs (Voorgeprogrammeerde programma's)

Er zijn 25 verschillende profiel programma's. Er zijn 5 programma's die u zelf aan kunt maken en 25 programma's voorgeprogrammeerd. Hieronder vindt u een overzicht van de beschikbare programma's.

ROWER COMPUTER INSTRUCTIONS

Profile Programs

The computer will automatically adjust the Resistance LEVEL according to the PROFILE PROGRAM you select. During your workout you can adjust the RESISTANCE LEVELS by pressing the SELECT Keys.

There are 30 x PROFILE PROGRAMS to choose from as shown in the diagrams below:

? ? ? ?			
USER 1 PROFILE	USER 2 PROFILE	USER 3 PROFILE	USER 4 PROFILE
?			
USER 5 PROFILE	1 - FLAT	2 - HILL	3 - UPSTAIRS
4 - DOWNSTAIRS	5 - GRADIENT 1	6 - GRADIENT 2	7 - PEAKS 1
8 - PEAKS 2	9 - MAYAN	10 - RAMP UP	11 - RAMP DOWN
12 - FAT BURN	13 - ROLLING 1	14 - ROLLING 2	15 - MOUNTAIN
16 - BLOCKS	17 - UPHILL	18 DOWNHILL	19 - PLATEAU
20 - VALLEY 1	21 - VALLEY 2	22 - VALLEY 3	23 - DOWNTOWN
24 - FARTLEK	"FARTLEK" is Swedish for 'Speed Play', it's an athletic training technique developed in the 1930's in which periods of intense effort alternate with periods of less strenuous effort in a continuous workout.		?
			25 - RANDOM

Profile Programs (Profiel Programma)

Vanaf het main menu gebruikt u de select knoppen om door het menu te scrollen. Selecteer Profile. Druk hierna op enter om te selecteren.

Profile Selection (Profiel Selectie)

Gebruik de select knoppen om een profiel te selecteren. Druk op enter om te bevestigen.

User Select (gebruiker selecteren)

Gebruik de select knop om te scrollen, Selecteer 1 van de 5 aangemaakte gebruikersprofielen. Druk op enter om te selecteren.

Resistance Level (weerstandsniveau)

Hiermee kunt u de weerstand van de roeitrainer instellen

Gebruik de select knoppen om te scrollen en selecteer een weerstandsniveau. Druk op enter om te bevestigen.

Target Values (Streefwaarden)

Streefwaarden zijn optioneel. Om de streefwaarden over te slaan houdt u de enter knop enkele seconden ingedrukt. Om een enkele streefwaarden over te slaan druk u 1 keer op enter. Om een streefwaarden te selecteren gebruikt u de select knoppen en drukt u op enter om te bevestigen. De streefwaarden die u kunt instellen zijn het aantal strokes (slagen) en calories (calorieën).

Alarms (Alarm)

Het alarm geeft u de mogelijkheid om een waarschuwing te geven wanneer het einde van de training in zicht is. U kunt zelf instellen hoever van tevoren u dit wilt horen.

Zowel het minimum als maximum alarm zijn optioneel. Om beiden alarmen over te slaan druk op start. Om een enkel alarm over te slaan drukt u 1 keer op enter. Om het alarm te selecteren gebruikt u de select knoppen en drukt u vervolgens op enter.

Start Rowing (starten met roeien)

Wanneer u het einde van de selectie heeft bereikt zal de computer beginnen met knipperen. Op dit moment kunt u ervoor kiezen om te starten met roeien door op de start/stop knop te drukken. U kunt er ook voor kiezen om de streefwaarden en de alarmen opnieuw in te stellen door op enter te drukken.

Fitness Test

Een 5 minuut durende fitness test gebaseerd op uw hartslag herstel. U moet de computer voorzien van een hartslag signaal via een verbindbare hartslagmeter. Roei in 5 minuten zo hard als u kan om hartslag op het maximum te krijgen. Daarna zal de computer uw hartslag herstel testen in 1 minuut.

Fitness Test Resultaten

Super fit	90 – 100
Extreem Fit	80 – 89
Erg Fit	70 – 79
Fit	60 – 69
Gemiddeld Fit	50 – 59
Aardig Fit	40 – 49
Matig Fit	30 – 39
Niet Fit	20 – 29
Onsportief	10 – 19
Zeer Onsportief	0 – 9

Fitness test

Vanaf het main menu gebruikt u de select knoppen om door het menu te scrollen. Selecteer Fitness Test. Druk hierna op enter om te selecteren.

Start Rowing (starten met roeien)

Druk op start om te beginnen.

LET OP: Stop onmiddellijk met roeien na 5 minuten.

Game (spel)

Een 5 minuten spel met een high score.

Game (spel)

Vanaf het main menu gebruikt u de select knoppen om door het menu te scrollen. Selecteer Game. Druk hierna op enter om te selecteren.

User Profile (Maak uw eigen trainingsprogramma)

De computer is in staat om elke gebruiker een eigen trainingsprogramma te laten maken. Alle profielen gebruiken de grafische weergave van de grafieken op het display. Waaronder de keuze uit 16 rijen en 24 weerstand niveaus. Deze profiel programma's stellen u in staat om zelf een training naar uw eigen wens te maken. De oneindige mogelijkheden zullen u helpen 100% gemotiveerd te blijven.

De computer zal de weerstandsniveaus automatisch instellen naar aanleiding van de training die u maakt. De weerstand is altijd aan te passen tijdens het roeien.

User Profile (Gebruikers Profiel)

Vanaf het main menu gebruikt u de select knoppen om door het menu te scrollen. Selecteer User Profile. Druk hierna op enter om te selecteren

Select User (Selecteer Gebruiker)

Gebruik de select knoppen om te scrollen. Kies 1 van de 5 aangemaakte gebruikersprofielen. Als er nog geen gebruikersprofiel is aangemaakt ga dan naar "User Data" om er 1 aan te maken. Druk op enter om te bevestigen of op menu om terug te keren.

Profile Creation (Programma Maken)

Gebruik de select knoppen om te scrollen en een weerstandsniveau te kiezen. Druk op enter om te bevestigen en herhaal tot uw training compleet is.

LET OP: Om alle overgebleven kolommen over te slaan, Druk en houdt de enter knop enkele seconden in. Dit is onder meer makkelijk om kleine aanpassingen aan uw training te doen.

User Delete (Verwijder een gebruiker van de roeitrainer)

Het is simpel om een bestaand gebruikersprofiel van de roeitrainer te verwijderen.

User delete (Gebruiker Verwijderen)

Vanaf het main menu gebruikt u de select knoppen om te scrollen. Selecteer user delete. Druk op enter om te bevestigen.

Select User (Selecteer Gebruiker)

Gebruik de select knoppen om te scrollen. Selecteer 1 van de 5 bestaande Users (gebruikers) Druk op enter om te gebruiker te selecteren

Verify Deletion (Verwijdering Bevestigen)

Druk op enter om de verwijdering te bevestigen

How Too (Computerinstructies op het display)

Het How Too is het laatste menu op het lcd scherm en is voor diegene die dit boekje niet lezen.

Het gaat als volgt:

Select knoppen

Gebruik de select knoppen om te scrollen. (houdt de select knoppen ingedrukt om te versnellen)

Enter

Gebruik de enter knop om te bevestigen.

Om een selectie over te slaan houdt u de enter knop enkele seconden ingedrukt.

Start/Stop/Reset

Druk op de start knop om uw training te beginnen.

Druk de stop knop om uw training te stoppen.

Houdt de reset knop ingedrukt om de computer te resetten.

Menu

Druk op de menu knop om terug te keren naar het menu

Recovery

Druk op de recovery knop om uw herstel training te starten.

Als u al zeer sportief bent zal het recovery programma voor u niet veel van dienst zijn. Bent u een beginnend trainer is dit programma zeer bruikbaar.

De uitslag van deze test geeft u een juiste weergave van uw fitheid aan.

Om een zo goed mogelijk beeld van uw fitheid te geven raden wij u aan om direct na een training de recovery te starten. U kunt dit doen door meteen op de recovery knop te drukken. De computer dient de volledige minuut van de recovery een signaal van de gedragen borstband te ontvangen.

Voor de resultaten van de recovery test kunt u dezelfde waardes aanhouden als de **fitness test resultaten (zie pagina 10)**

Warm-Up / Cool-Down

Wij raden u aan om altijd een warm up te doen voordat u aan een training begint en een cooling down na uw training. Dit voorkomt onaangename blessures.

Warm-up

Enkele lichte stretch oefeningen gevolgd door 5 minuten rustig roeien.

Cool-Down

5 minuten licht roeien gevolgd door lichte stretch oefeningen.

In / Opklappen van de roeitrainer

Draai de slagpin aan de onderzijde (hoogte zitting) van de roeitrainer enkele malen rond. Trek de slagpin daarna naar onderen. U kunt de rails van de roeitrainer nu omhoog klappen. De rails is vergrendeld als u een klik hoort. Om de roeitrainer weer terug te klappen trekt u de slagpin nogmaals uit. Houdt hierbij wel de rails tegen. Laat deze rustig zakken totdat de achterste voet op de grond rust.

LET OP: Vergeet de slagpin niet opnieuw vast te draaien!

