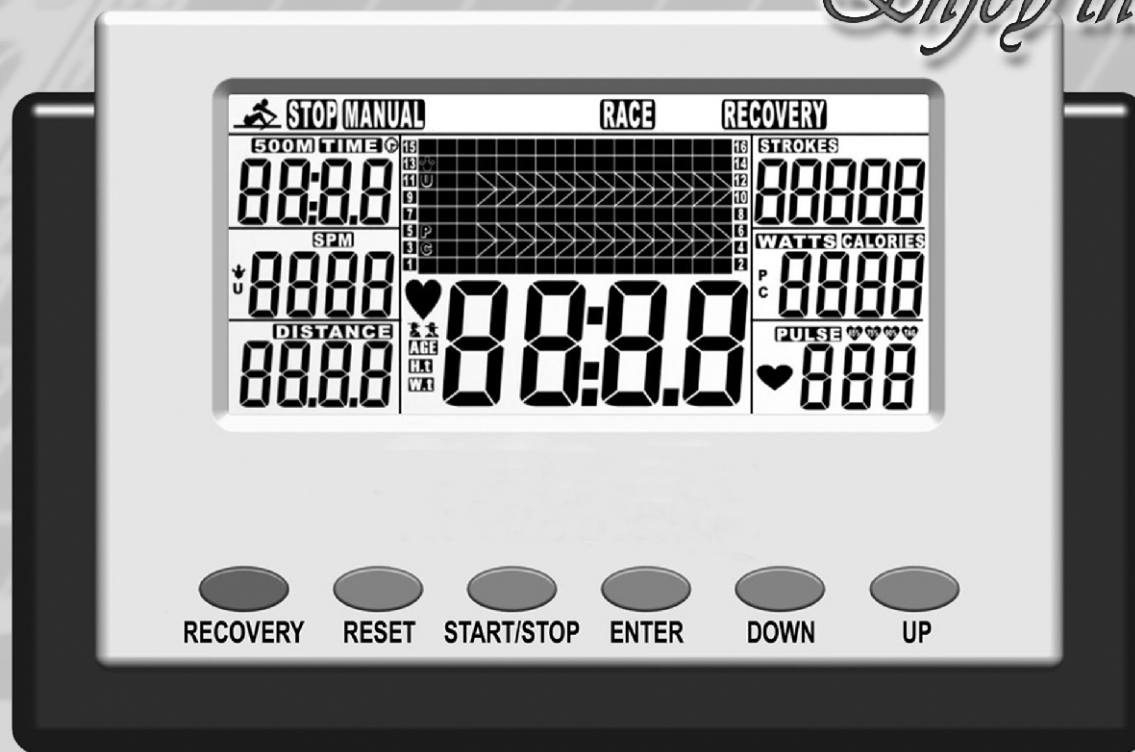


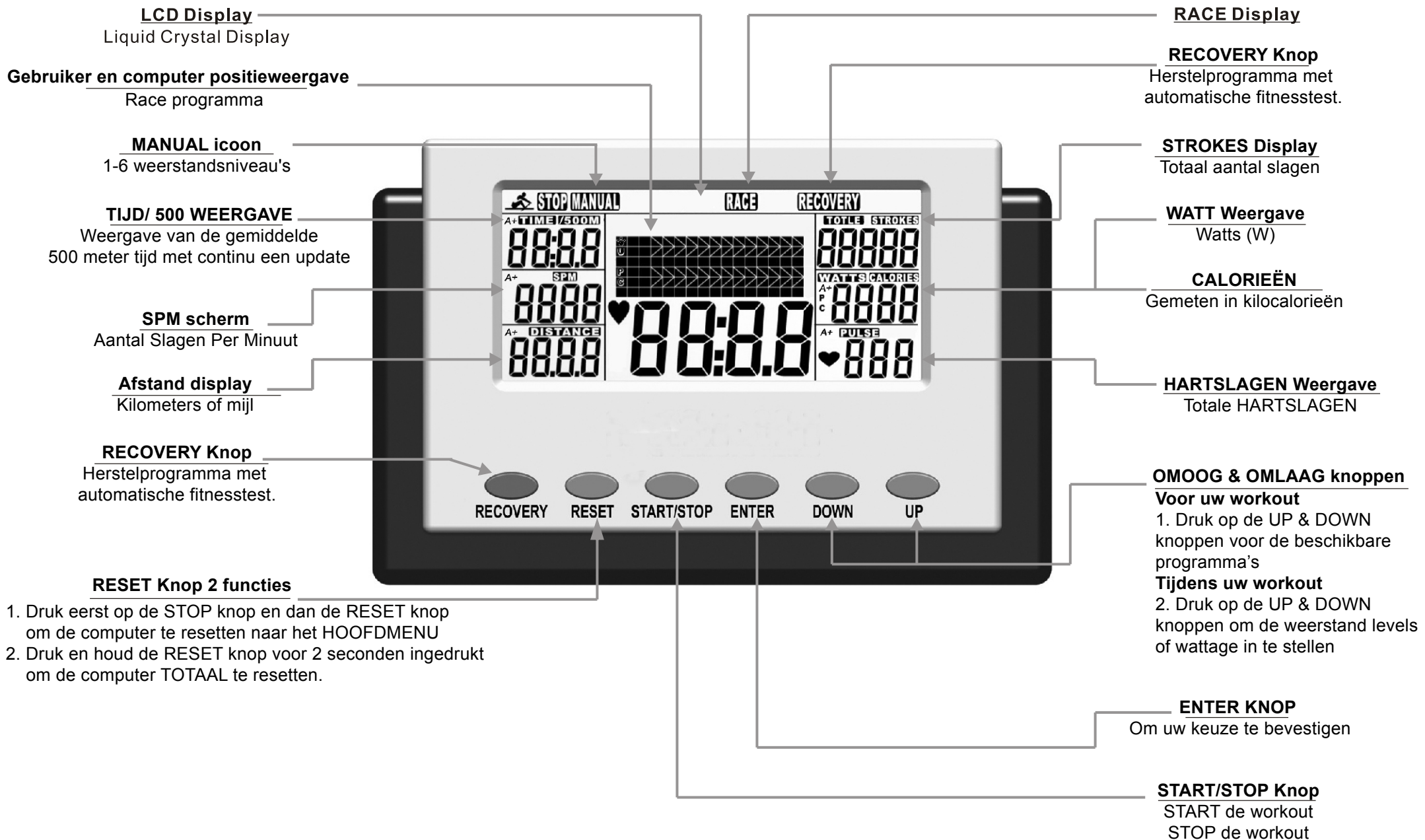
ST-5816 COMPUTER

Enjoy the Sensation



COMPUTER INSTRUCTION

R-88 Computer Instructies



COMPUTER INSTRUCTIONS

Power Functies

Manuele Computer:

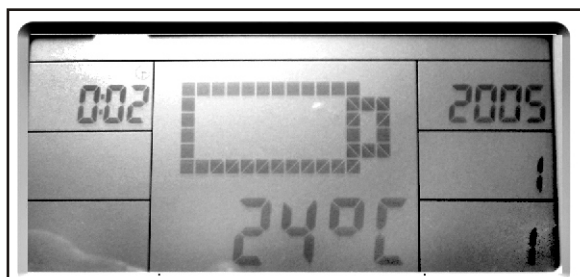
Batterijen: Verwijder het kapje op de batterijhouder zoals hieronder op de plaatjes wordt weergegeven. Doe vervolgens de 2 batterijen (R6P * UM-3 * SIZE"AA" * 1.5V batterijen) of 4 batterijen (R14UG * SUM2 * SIZE"C" * 1.5V batterijen) in de batterijhouder. Controleer of de batterijen goed geplaatst zijn 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.

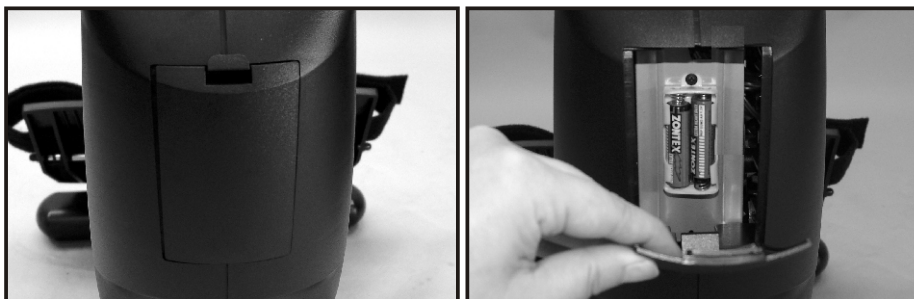


Automatisch aanzetten: De computer springt automatisch aan wanneer de roeitrainer in gebruik genomen wordt. De computer springt ook aan als een willekeurige knop ingedrukt wordt.

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

Tijd, Datum, 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.

MANUEEL COMPUTER UITLEG

Manueel Programma

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

- 1) Druk op ENTER om het manuele programma te selecteren. Druk op de UP toets om de tijd te kunnen selecteren. Druk op ENTER om te bevestigen. Hierna kan via de UP toets de DISTANCE (afstand), STROKES (slagen), CALORIES (calorieën), & 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.
- 3) Gebruik de manuele weerstandsknop om de weerstand in te stellen (level 1-6).

Race Programma

- 1) Kies het RACE programma via de ENTER toets. In het scherm knippert L9 en TIME/500M staat 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 aan de weerstandsknop te draaien.

Recovery Programma

Het Recovery (herstel) programma evalueert automatisch je fitheidniveau. De computer heeft een hartslag signaal nodig, daarom is het noodzakelijk om een compatibele borstband te dragen.

- 1) Als de computer aan staat en op stop staat, druk je op de RECOVERY knop.
- 2) De computer analyseert je hartslag herstel een minuut lang en geeft dit vervolgens op deze manier weer:

F1.0-1.9 Super fit
F2.0-2.9 Zeer fit
F3.0-3.9 Fit
F4.0-4.9 Redelijk
F5.0-5.9 Onfit
F6.0-6.9 Zeer onfit