

Gebruiksaanwijzing



Infiniti R-99 Roeitrainer

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.

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 eerst de tijd in; eerst het uur en vervolgens het aantal minuten. Stel het uur in met behulp van de draaiknop (SELECT) en druk op de ENTER knop om deze op te slaan. Hierna zal minuten knipperen; ook deze kunt u instellen met behulp van de draaiknop en opslaan met de ENTER knop. *Draai de draaiknop (SELECT) naar rechts om de waarde te verhogen en naar links om een waarde te verlagen.*
3. Stel achtereenvolgens het jaar, de maand en dag in m.b.v. de draaiknop en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde gegevens op te slaan.
4. Zodra de computer in de stand-by modus gaat, zal de tijd en datum worden weergegeven samen met de kamertemperatuur.
5. Indien u de datum/tijd opnieuw wenst in te stellen kunt u de adapter verwijderen en deze opnieuw plaatsen.

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 het MANUAL programma wordt gestart. In dit programma wordt de weerstand niet automatisch verhoogd en verlaagd; deze kunt u handmatig aanpassen met behulp van de draaiknop (SELECT). De tijd, snelheid, afstand, aantal verbrande calorieën, aantal watt, aantal slagen, etc. zullen automatisch 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 (SELECT). Draai de draaiknop naar rechts om de weerstand te verhogen en naar links om een weerstand te verlagen. Tijdens de voorgeprogrammeerde programma's zal de weerstand automatisch worden verhoogd en verlaagd. Het profiel van elk programma dat op het scherm wordt weergegeven, geeft het verloop van de weerstand weer: elk rij op het scherm kan 2 weerstandsniveaus inhouden. Tijdens de HRC programma's zal de computer de weerstand automatisch aanpassen aan de hand van uw hartslag en ingestelde doelhartslag.

Het meten van uw hartslag

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.

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 (hartslag controle programma's), 1 USER programma en 1 RACE programma. Tevens is er een ingebouwde conditietest aanwezig; deze kunt u vinden onder de RECOVERY functie. Hieronder worden de verschillende programma's nader toegelicht.

Het standaardmenu:

Wanneer u op een knop drukt, zal de computer geactiveerd worden en wordt het standaardmenu weergegeven. Dit herkent u aan het STOP icoon dat knippert, samen met MANUAL, PROGRAM, HRC, RACE en USER. Indien een programma actief is, kunt u het programma 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. Vanuit het standaardmenu kunt u een programma selecteren en instellen.

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, WATT niveau of maximale hartslag instellen.

1. Draai in het standaardmenu aan de draaiknop (SELECT) 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. 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 draaiknop en druk de ENTER knop in om de ingestelde weerstandsniveau op te slaan.
4. Hierna zal 0:00 knipperen onder TIME en kunt u een trainingstijd instellen. Stel de gewenste trainingstijd in m.b.v. de draaiknop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
5. U kunt nu op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen, of andere gegevens vooraf instellen. Indien u geen tijd, maar afstand wenst in te stellen, kunt u, wanneer TIME knippert, op de ENTER knop drukken om een afstand in te stellen.
6. Wanneer het scherm onder METERS knippert, kunt u een afstand instellen. Stel de gewenste afstand in m.b.v. de draaiknop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
7. Vervolgens kunt u een aantal slagen (STROKES), calorieën (CALORIES) of WATT instellen. Stel de gegevens in m.b.v. de draaiknop en gebruik de ENTER knop om de ingestelde waarden op te slaan.
8. 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 draaiknop en druk op de ENTER knop om deze te bevestigen.
9. Indien u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken om deze over te slaan.
10. 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.

WATT CONTROL tijdens het MANUAL programma

U heeft de mogelijkheid om in het MANUAL programma op een WATT CONTROL modus te trainen. Dit houdt in dat u een bepaalde hoeveelheid WATT kunt instellen om op te trainen. De computer zal de weerstand automatisch verhogen/verlagen om uw training op peil van het door u ingestelde WATT niveau te houden.

1. Draai in het standaardmenu aan de draaiknop (SELECT) totdat alleen het STOP en MANUAL icoon worden 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 instellen om op te trainen. Druk nogmaals op de ENTER knop om vooraf gegevens in te stellen; u kunt op de ENTER knop drukken totdat er een W knippert op het WATTS/CALORIES scherm.
3. U kunt nu met behulp van de draaiknop een WATT niveau instellen om op te trainen. Het aantal WATT is instelbaar tot max. 350 WATTS. Druk op de ENTER knop om het ingestelde aantal WATT te bevestigen.
4. Indien u andere gegevens wenst in te stellen zoals een tijd, kunt u op de ENTER knop drukken totdat het gewenste gegeven knippert. Stel de gewenste gegevens in m.b.v. de draaiknop en gebruik telkens 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. **Let op:** tijdens dit programma is het niet mogelijk om de weerstand handmatig aan te passen.

De voorgeprogrammeerde programma's

Onder PROGRAM 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 draaiknop (SELECT). Vooraf kunt u een trainingstijd, afstand, aantal slagen, calorieën of maximale hartslag instellen.

1. Draai in het standaardmenu aan de draaiknop (SELECT), totdat het STOP icoon knippert samen met PROGRAM en druk hierna op de ENTER knop.
2. Hierna wordt programma 1 weergegeven; u kunt nu met behulp van de draaiknop langs de verschillende programma's lopen. Zodra het gewenste programma wordt weergegeven kunt u op de ENTER knop drukken om deze te selecteren.
3. U heeft nu de gelegenheid om de 'zwaarte' van het parcours in te stellen. Gebruik de draaiknop om de 'zwaarte' van het parcours in te stellen en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
4. Hierna zal het TIME scherm knipperen en kunt u een trainingstijd instellen. Stel een trainingstijd in met behulp van de draaiknop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
5. U kunt nu op de START/STOP knop drukken om te beginnen met trainen, of andere gegevens vooraf instellen. Indien u geen tijd, maar afstand wenst in te stellen, kunt u, wanneer TIME knippert, op de ENTER knop drukken om een afstand in te stellen.
6. Vervolgens kunt u een afstand (METERS) instellen om af te leggen tijdens het programma. Stel een afstand in met behulp van de draaiknop en bevestig deze m.b.v. de ENTER knop.
7. Hierna kunt u een aantal slagen (STROKES), calorieën (CALORIES) of maximale hartslag (PULSE) instellen. Stel de gegevens in m.b.v. de draaiknop en gebruik de ENTER knop om de ingestelde waarden op te slaan.
8. Indien u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken om deze over te slaan.

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 en weergegeven.

De HEART RATE CONTROL programma's: 55%, 75%, 90% en TAG

De HEART RATE CONTROL (HRC) programma's stellen u in staat om binnen een bepaalde hartslagzone te trainen. Na het invoeren van uw leeftijd, zal de computer automatisch uw doelhartslag (TARGET HEART RATE) berekenen. 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 snelheid 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 (Target Heart Rate) 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 de HRC programma's dient u uw borstband toe te passen!*

1. Draai in het standaardmenu aan de draaiknop (SELECT), totdat het STOP icoon knippert samen met HRC en druk hierna op de ENTER knop.
2. U dient nu uw leeftijd (AGE) in te stellen. Stel uw leeftijd in met behulp van de draaiknop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
3. U kunt nu een HRC programma selecteren uit 55%, 75%, 90% en TAG, waarbij uw doelhartslag bij elk van de HRC programma's wordt weergegeven. Selecteer het gewenste programma m.b.v. de draaiknop en druk op de ENTER knop om uw keuze te bevestigen.
4. Indien u voor het TAG programma heeft gekozen, dient u de doelhartslag nu handmatig in te stellen. Stel de gewenste doelhartslag in m.b.v. de draaiknop en druk op de ENTER knop om deze op te slaan.
5. Hierna kunt u achtereenvolgens een trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE), aantal slagen (STROKES) of calorieën (CALORIES) instellen. Stel elk gegeven in m.b.v. de draaiknop en druk telkens op de ENTER knop om de ingestelde waarden op te slaan.
6. Indien u een gegeven niet wenst in te stellen, kunt u simpelweg op de ENTER knop drukken om deze over te slaan.
7. Nadat 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 en weergegeven.

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 - 9.500M) dat u wenst te roeien.

1. Draai in het standaardmenu aan de draaiknop (SELECT), 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 draaiknop 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 draaiknop 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 PB.
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 USER programma

Het USER programma 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 draaiknop (SELECT), totdat het STOP icoon knippert samen met USER en druk hierna op de ENTER knop om het USER programma te selecteren.
2. Nadat u het USER programma geselecteerd heeft, kunt u met behulp van de draaiknop 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 draaiknop 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 draaiknop 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 draaiknop.

De computerknoppen

RECOVERY

Hiermee activeert u 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

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.

START/STOP

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

ENTER

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

DRAAIKNOP (SELECT)

- In het standaardmenu kunt u de draaiknop gebruiken om een programma te selecteren. Het programmaprofiel van de voorgeprogrammeerde programma's geeft het verloop van de weerstand aan.
- Nadat u een programma geselecteerd heeft, kunt u de draaiknop gebruiken om de gegevens in te stellen.
- Tijdens het trainen kunt u de draaiknop gebruiken om de weerstand (LEVEL) te verhogen of te verlagen.

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:

SPM

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

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 en 500M tijd wisselen elkaar af op het scherm.

METERS

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.

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 in het programma. Elke rij kan 2 weerstandsniveau's inhouden; links en rechts wordt met een cijfer aangegeven op welke weerstandsniveau u aan het trainen bent.

WATTS / CALORIES

Linksonder 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 WATT programma het aantal WATT instellen waarop u wenst te trainen.

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

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:

METERS: Geeft in de stand-by modus de kamertemperatuur aan.

TIME / 500M: Geeft in de stand-by modus de tijd weer.

WATTS / CALORIES: Geeft in de stand-by modus het jaar weer.

STROKES: Geeft in de stand-by modus de maand weer

PULSE: Geeft in de stand-by modus de dag weer

NB.

- 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 adapter 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.