

INTRODUCTIE

Gefeliciteerd met uw aankoop van de waterrower.

Roeien is wereldwijd bekend als de beste aerobische oefening, solide, lage impact, ritmisch, en een training voor het hele lichaam. Een roeier is ongeëvenaard als het gaat om de voordelen en esthetisch plezier.

“Er zijn verschillende redenen waarom mensen gaan roeien.

Bewegingswetenschappers zeggen dat een training op een waterrower bijna de perfecte training is, omdat het gehele lichaam wordt getraind, die op elke leeftijd gebruikt kan worden, en bij welke de knieën en andere gevoelige gewrichten niet zwaar belast worden. Het belangrijkste is dat u er ook nog eens behoorlijk veel plezier aan zal beleven.”

Dr. Philip Kasofsky, M.D., Physicans Lifestyle Magazine: Mei 1989

De meeste roeimachines op de markt van vandaag imiteren de beweging van een echte roeier, door gebruik te maken van een magnetische weerstand. Door deze imitatie beleeft u niet de echte roei ervaring, van een boot die door het water glijdt.

Als waterrower hebben wij ons gericht op het perfect simuleren van de fysieke inspanning die nodig is bij roeien, om zo de voordelen als wel het plezier van roeien zelf te beleven.

Om maximaal plezier aan uw roeier te beleven, raden wij aan om onze suggesties voor roeitechnieken en trainingsprogramma's op te volgen.

Wij hopen dat sommige aandachtspunten, die in deze handleiding staan beschreven, u kunnen helpen om meer kennis te krijgen over trainen in het algemeen zodat u beter in staat zal zijn om uw trainingsdoelen te bereiken.

Uw waterroeier is zorgvuldig handgemaakt, zodat u er jarenlang plezier aan zult beleven. Wij raden aan om de bouw instructies die in de handleiding staan zorgvuldig op te volgen en de roeier dan in de juiste volgorde op te bouwen en hierna goed te onderhouden.

Wij hopen dat u nog vele jaren plezier zal beleven aan uw roeier.

AANPASSEN VAN DE WEERSTAND

De waterrower heeft een uniek weerstandstelsel. De waterrower is de enige fitnessmachine waarbij de trekkracht uw trainingstempo bepaalt.

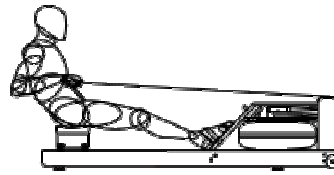
Trekkracht is gekoppeld aan snelheid. Als een roeiteam op een rivier roeit bepalen zij de intensiteit door harder of zachter te gaan roeien. Hoe sneller de boot gaat hoe groter de trekkracht moet zijn om vooruit te komen, en dus moet de bemanning harder roeien. Dit effect is hetzelfde als bij zwemmen.

Door deze soort van weerstand is het niet nodig om op de waterroeier de weerstand in te stellen. Als u een intensievere workout wilt hebben moet u harder gaan roeien, en de waterroeier zal dan ook meteen hierop reageren.

WATERNIVEAU

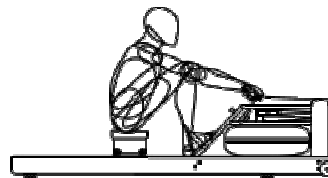
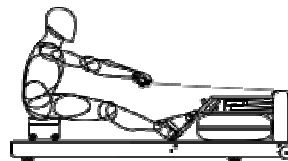
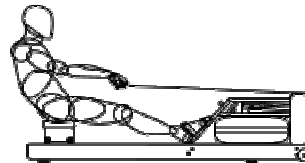
De volgende zeven stappen kunnen u helpen om uzelf een juiste roeihouding aan te leren. De pijlen op de afbeeldingen geven aan wat de juiste houding moet zijn van uw rug.

De eindpositie – benen vlak, buikspieren ondersteunen de, torso, de druk ligt op de voetplaat.



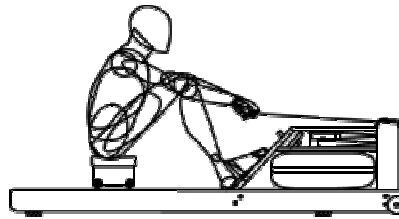
De herstel fase

1. strek de armen, uw lichaam beweegt nu over het bekken.
2. het bekken beweegt nu, uw lichaam beweegt van achteren naar voren.
3. uw lichaam beweegt gelijkmatig over de rails. De druk komt geleidelijk op de voeten te liggen als de schenen verticaal staan. Schouders en armen zijn volledig ontspannen, en uw hoofd heeft u rechtop. Dit is de catch positie.

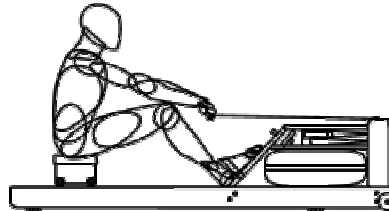


De Drive fase

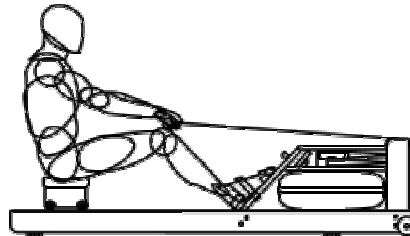
1. De beenbeweging: druk uzelf weg met uw benen en houd uw rug lichtjes naar voren gebogen, terwijl uw armen en schouders ontspannen zijn.



2. Tijdens de beenbeweging zal uw lichaam zich ontvouwen en zullen de schouders naar achteren bewegen. Tijdens deze beweging neemt de snelheid die bij stap 1 werd gemaakt toe.

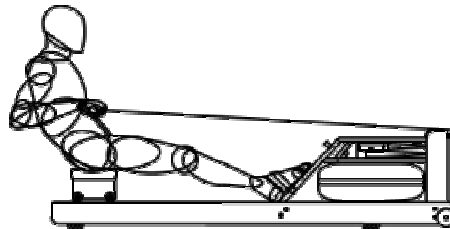


3. Als u op een constante snelheid blijft roeien zullen de armen buigen als de benen gestrekt zijn.



De eindpositie

Trek met de armen het handvat tot op de borstkas, terwijl de rug stevig wordt gehouden. De tenen moeten tegen de voetplaat worden gehouden.



DE BASICS

Deze afbeeldingen laten de juiste houding zien die u tijdens het roeien moet uitvoeren. Probeer te roeien in de buurt van een spiegel. Zo kunt u kijken of u wel de juiste techniek gebruikt, tijdens het roeien.

Voor beginners is het belangrijk om de coördinatie van de armen, benen en rug in de gaten te houden. Let erop dat u tijdens de drive fase eerst uw benen strekt, daarna uw rug en daarna de armen. Als een resultaat hiervan moet het handvat naar voren en daarna naar achteren worden bewogen in een rechte lijn. U kunt dit gegeven gebruiken om een goede techniek toe te passen. Als u op een gegeven moment met uw handen over uw knieën beweegt dan doet u de oefening verkeerd.

TIPS VOOR EEN GOEDE TECHNIEK

- roeien is een oefening die door de benen wordt uitgevoerd, en waarbij de armen en de rug alleen maar meewerken om de snelheid te verhogen. Versnel het handvat gelijkmatig tijdens de hele beweging, en zorg ervoor dat de druk op de voeten gelijkmatig is tijdens de oefening.
- Tijdens de hersteloefening moet u uw lichaam bewegen door uw bekken te kantelen i.p.v. uw ruggengraat te buigen. Dit zorgt ervoor dat u uw onderrug in een sterke positie houdt. Als u de oefening perfect uitvoert moet u ervaren dat uw gewicht van achteren naar voren beweegt op het zadel. Als u moeilijkheden heeft om uw benen volledig te strekken, is het aan te raden om de flexibiliteit van uw hamstrings te gaan trainen
- Hou het bovenlichaam altijd ontspannen, vooral de schouders. Tijdens de drive fase moet u zich inbeelden dat u aan het handvat hangt als u naar achteren beweegt. Dit zorgt ervoor dat u onnodig spanning op de spieren brengt en dat de rug het tegen de benen moet opnemen.

ENKELE HANDIGE OEFENINGEN

Een handige training die vooral door roeiers van elk niveau wordt gebruikt, is de training in twee delen op te splitsen.

- **gefixeerd roeien** – oefen de beweging waarbij u begint vanuit uw bekken, en houd druk op de voeten terwijl u zich beweegt tussen positie 1 en 3.
- **Catch oefening** – probeer de schouders tijdens een oefening ontspannen te houden en de coördinatie van uw benen en rug goed onder de knie te krijgen. Dit kunt u doen door naar voren en achter te bewegen tussen positie 4 en 5. In deze fase van de oefening moeten uw benen het werk doen, en dus moet u uw lichaam en armen gestrekt houden. Probeer elke oefening één minuut lang, en keer dan terug naar de normale roeibeweging. Dit zorgt ervoor dat u zelf kunt ervaren welke oefening wat voor een invloed heeft op uw coördinatie.

REKKEN EN WARMING UP

Zoals met elke training is het van enorm belang om een warming up te gaan doen. Speciaal voor een roeier is het van belang om de hamstrings, schouders en rugspieren op te rekken. Rek deze spieren voor uw warming-up en cooling-down.

We hebben wat afbeeldingen bijgevoegd die misschien nog welk van pas kunnen komen. Het is aan te raden om eerst eens bij een fitnessinstructeur langs te gaan om te vragen welke rekoefeningen voor u persoonlijk de beste zijn.

De hamstrings- Zorg ervoor dat u heupen parallel aan de grond staan, en uw heupen en schouders recht naar voren staan. Beide voeten moeten lichtjes naar binnen staan en de tenen omhoog. Het standbeen moet recht staan en het gewicht moet op de binnenkant van de voet rusten. Buig uw rug bij de heupen zodat de hamstrings worden opgerekt.

Strekken van de rug- Deze oefening moet tussen de 7 en 10 keer herhaald worden. Mobilisatie en korte strekoefeningen moeten altijd voor de training worden uitgevoerd. Na uw training moet u langere strekoefeningen uitvoeren. Als uw training langer dan 45 minuten duurt, is het aan te raden om halverwege uw training even een rekoefening te doen (alleen de rug en hamstrings). U zult geen trainingsvoordeel missen tijdens deze rekoefeningen en het voorkomt blessures. Het is belangrijk om te blijven drinken, zeker als het warm is. Drink water tijdens uw korte rekoefeningen, tijdens uw lange training, en na uw training.

BEWEGINGSWETENSCHAP

De meeste mensen onder ons kennen de voordelen van trainen en de verbetering van de algemene gezondheid. Alhoewel weinig mensen, waaronder professionele atleten, volledig begrijpen wat de voordelen zijn van trainen en het bereiken van trainingsdoelen.

Om het meeste effect uit een trainingsprogramma te halen is het belangrijk om te weten wat uw trainingsdoelstellingen zijn. Deze trainingsdoelstellingen kunnen zijn: het opbouwen van veel spieren, verbeteren van de algemene kracht, verminderen of op peil houden van het gewicht., het verbeteren van de conditie of simpel het voorkomen van het slechte leefgedrag wat mensen tegenwoordig hebben.

De meest geaccepteerde ideeën over trainen zijn vaak onderbouwd en niet op de werkelijkheid gebaseerd. Een oud voorbeeld is “no pain no Gain”.

We zullen hier een aantal waarheden m.b.t. bewegingswetenschappen verkennen, de beste manieren om resultaat te bereiken accentueren en hopelijk een aantal mythes doorbreken.

We starten met de trainingsprogramma's in te delen in twee types, weerstand en aerobisch.

Weerstand programma

Weerstand training is ontwikkeld om meer spierkracht te krijgen en de omvang van de spieren te vergroten.

De spiercellen raken beschadigd tijdens een training. Na de training herstelt het lichaam de spiercellen en nemen deze in groei en sterkte toe om tijdens een volgende training minder snel te beschadigen.

Sommige mensen denken dat het aantal spiercellen na een training in aantal toeneemt. Dit is niet het geval want het lichaam heeft een genetisch bepaald aantal spiercellen.

Krachttraining is een combinatie van kracht, uithoudingsvermogen en flexibiliteit. Weerstandstraining is een training voor korte tijd en vergroot niet noodzakelijkerwijs het uithoudingsvermogen en de flexibiliteit. Het is zelfs mogelijk dat het uithoudingsvermogen of de flexibiliteit achteruit gaan, omdat als spiercellen groeien ze ervoor zorgen dat de vloeistof tussen de cellen, die belangrijk zijn voor het transport van zuurstof, worden verminderd.

Er zijn ook aanwijzingen dat weerstand training ervoor zorgt dat de bloeddruk toe neemt.

Aerobic training

Aerobic training is gerelateerd aan het proces dat het lichaam energie genereert om te kunnen functioneren. De standaard brandstoffen die het lichaam gebruikt om energie op te wekken zijn, vet, proteïne en koolhydraten. Deze brandstoffen kunnen worden omgezet in energie door gebruik te maken van een van de twee volgende processen, het aerobische metabolische proces en het anaerobische metabolische proces.

Het aerobische proces gebruikt zuurstof als brandstof (aangevoerd door de stroming van het bloed) en produceert hierdoor de volgende bijproducten: koolstofdioxide en water, welke worden uitgescheiden door ademhaling en zweten. Het aerobische proces levert de meerderheid van energie dat gebruikt wordt voor de traag reagerende spiervezels (cruciaal voor uithoudingsvermogen).

Het anaerobische proces vindt plaats als er niet voldoende zuurstof in het bloed zit om de energie te leveren voor een aerobische training.

Dit proces verbruikt koolhydraten omdat het een primaire brandstof is en er een tekort aan zuurstof is in het bloed. Dit proces levert wel het bijproduct melkzuurzout op.

Het is melkzuurzout wat ervoor zorgt dat de spieren pijn gaan doen en vermoeid aanvoelen bij overbelasting. Het anaerobische proces levert de meerderheid van de energie dat gebruikt wordt door de snel reagerende spiervezels (cruciaal voor krachttraining).

Wanneer we beginnen met trainen wordt er voornamelijk conditioneel energie aangemaakt tot het ademhalingssysteem en hart- en bloedvaten reageren en de nodige zuurstof verbruiken. Voor conditie energieproductie, vanaf dit moment het verhogen van de ademhaling en de hartslag. Wanneer het zuurstofverbruik voldoende is, wordt de meeste energie conditioneel aangemaakt, en het balans conditioneel aangevuld. De melkzuren ontstaan uit deze conditionele productie wordt makkelijk verbrand door de organen, een aanval op je uithoudingsvermogen vermijdend.

Als de trainingsintensiteit verhoogt, zal de mogelijkheid van de spieren om conditionele energie te produceren een limiet bereiken (bepaald door de capaciteit van de ademhalingssysteem en hart en –bloedvaten om aanvullende zuurstof toe te voegen) Op dit moment kan het lichaam geen aanvullende zuurstof meer toevoegen, en de energieproductie wordt conditioneel. Dit keerpunt is de maximale conditie-uitvoer en wordt de *conditiedrempel* genoemd. Training boven dit niveau veroorzaakt een snelle opbouw van melkzuren, wat leidt tot spierversmoeidheid, en dus het stopzetten van de training.

Kennis van het conditionele / onconditionele proces is essentieel voor het succesvol verkrijgen van het trainingsdoel. Vetverbranding (Gewichtsvermindering), cardiotraining (Hart- en bloedvaten of uithoudingsvermogenfitness), en conditietraining (uitputtingsvermogen uitstellen) vertrouwen allemaal op de manier waarop het lichaam energie ontwikkelt.

Gewichtshandhaving

Bij minder inspanning gebruikt ons lichaam een mix van vet en carbohydraten als bron van brandstof. Als de maximale conditieprestatie is behaald, wordt het percentage vet als brandstof verlaagd naar nul. Als de duur van de oefening wordt verlengd, wordt ook het geconsumeerde percentage vet vermeerderd.

Als uw doel gewichtsverlies is, is het noodzakelijk om zoveel vet te verbranden (tegenovergesteld aan carbohydraten) als mogelijk is. Dit is het best te behalen met lage intensiviteit en over langere duur. Zodra de intensiviteit wordt verhoogd, begint het conditieproces meer carbohydraten te verbranden en het gewichtverlies effect wordt versterkt. Bij een lage intensiteit (60-70% van de maximale conditie output) kan je nog een gesprek voeren met iemand; het is in geen geval uitputtend en wordt behaald door rustig lopen.

Conditietraining

Een ondersteunend trainingsprogramma zal de efficiëntie verbeteren zodat de hart-, en bloedvaten en de luchtwegen zuurstof kunnen aanvullen. Dit verbetert de longfunctie, hartfunctie, bloedvaten-efficiëntie en haarvatgroei, wat leidt tot een gezond en langer leven.

Op ongeveer 70-80% van de maximale conditionele uitvoer, worden er melkzuren aangemaakt in het bloedvatenstelsel, op een grotere snelheid dan het door de lever, nieren en andere organen eruit kan worden gehaald. Trainen boven dit intensiteitsniveau zal een toenemende ophoping van melkzuren veroorzaken in het bloed, hartslag en ademhaling versnellen, spiervermoeidheid veroorzaken en kan leiden tot het einde van de oefening. Doorgaan met de oefening zal alleen bijdragen aan het aanmaken van verkrijgbare brandstof opslagen.

Als uw trainingsdoel conditionele (cardio/ademhalingsverlengende) training is, is het noodzakelijk om te trainen op een intensiteit wat vermoeidheid vermijdt door middel van melkzuren-opbouw. Dit is het beste haalbaar op een normaal intensiviteits-niveau uitgerekt over gemiddelde/lange duur. Een gemiddeld oefeningsniveau (70-80%) van de maximale conditie output) wordt behaald door een regelmatige loop, de klachten van spierpijn vermijdend.)

Onconditionele training

Onconditionele training veroorzaakt het opbouwen van melkzuren (ongeveer 1 minuut na de oefening is voltooid) melkzuurverzadiging zal voor een snelle afname zorgen van de trainingsintensiteit of beëindiging ervan.

De ophoping van melkzuren begrenst de bijdrage aan het onconditionele proces tot totale energie productie. Alhoewel energie snel wordt geproduceerd, is de totale capaciteit en totale kracht gelimiteerd.

Het moment dat melkzuren beginnen te ontstaan kan uitgesteld worden door middel van training. Dit kan het beste gedaan worden door verbetering van efficiëntie van het conditieproces en wordt behaald door training op normale intensiteitsniveaus. Training op onconditioneel niveau kan een atleet zijn spieren vermoeien, maar dat zal meer psychisch dan lichamelijk zijn.

Voortgezette training op hoog niveau vertraagt niet alleen gewichtsverlies en conditioneel trainings effect, maar het snelle effect van vermoeidheid kan ook een slechte techniek geven wat een blessure kan veroorzaken.

Welke oefening is het best?

Omdat het juiste trainingsprogramma sterk afhangt van uw gezondheid, leeftijd, gemiddelde fitheids-niveau, en andere trainingservaring, zou het niet gepast zijn om een exact trainingsschema voor u te bepalen. Wel kunnen we richtlijnen geven voor een goede workout. Voor meer informatie: neem contact op met uw WaterRower specialist.

Wij raden u sterk aan een fysiotherapeut te raadplegen. Dit omdat deze het beste een advies kan geven voor het beste resultaat van gebruik van de WaterRower. Hieruit kan ook een veelzijdig trainingsschema ontstaan waarmee u de trainingsdoelen kunt verbreden en en u meer tevreden maakt over het uitgebreide trainingsprogramma.

Oefening richtlijnen

Doel – Zoals eerder vermeld, raden wij u sterk aan dat u een goed beeld hebt van uw training en trainingsdoel en hoe deze het best te behalen is, door middel van doorzetten en intensiteit.

Stretchen – Zoals eerder al gezegd, is stretchen zeer belangrijk. We raden u aan een fysiotherapeut te informeren over stretch - oefeningen. Stretchen bevordert niet alleen uw flexibiliteit, maar voorkomt ook blessures, en geeft u het ontspannen gevoel wat nodig is voor de oefening.

Warming up – Begin nooit met trainen op volle kracht. Zelfs als je weinig tijd hebt is het veel beter om kort te trainen dan de tijd in te halen met kracht zonder warming up. Een langzame opbouw van intensiteit geeft de spieren de kans om op te rekken en warmen tot hun optimale conditie. Als dit niet gebeurt kan dit leiden tot spierverrekking of scheuring.

De oefening – Wat u ook voor doel voor ogen heeft, stel uzelf geen torenhoog doel voor ogen. Dit kan spierverrekking veroorzaken, wat op zijn beurt weer het plezier bij het trainen kan wegnemen. Train comfortabel binnen je grenzen, omdat het veel beter is om een oefening met een ontspannen en verfrist gevoel af te maken dan dat je je uitgeput voelt; de uitdrukking ‘wie mooi wil zijn moet pijn lijden’ is hier niet van toepassing.

Als uw fitheid verbetert, verbeteren ook uw prestaties. Het plezier en de voordelen behaald door training worden niet gerealiseerd door 1 keer trainen, maar door weken, maanden, of jaren van training. Als je je dit realiseert kan je gemotiveerd en fit blijven voor het leven.

Als u zich op welk gegeven moment dan ook duizelig of oncomfortabel voelt, stop dan onmiddellijk. Als de symptomen blijven terugkomen, raadpleeg dan een dokter.

Warming down – In ongeveer dezelfde manier dat je met warming up je spieren klaar maakt voor een oefening, maakt warming down je spieren klaar om te rusten. Correcte warming down reinigt je lichaam van melkzuren die opgebouwd zijn tijdens je training en zal de stijfheid en spierpijn minimaliseren.

Uw prestaties bijhouden – Het is altijd handig om uw prestaties bij te houden van uw oefeningen, inclusief details zoals hoe u zich voelde voor en na de oefening. Op deze manier kan je zien of je verbeteringen boekt.

Hartslag controleren

Zoals eerder besproken, is trainen op de juiste intensiteit een heel belangrijk deel van het optimaliseren van het trainingseffect.

Trainingsintensiteit uitgedrukt in termen van afstand en snelheid is erg subjectief, aangezien het afhangt van uw persoonlijke bouw, leeftijd, gewicht, geslacht, lichamelijke conditie, enz. En kan makkelijk veranderen door moeheid, stress en het algemene welzijn.

Persoonlijke trainingsintensiteit is een meting van de hoeveelheid werk dat uw lichaam aan het doen is. De meest gemakkelijke manier om uw lichamelijke intensiteit te meten is het in kaart brengen van uw hartslag.

Uw maximale hartslag, wat overeenkomt met uw maximale prestatie, kan worden berekend door een gemakkelijke formule gebaseerd op uw leeftijd.

- Voor vrouwen: $226 - \text{uw leeftijd}$
- Voor mannen: $220 - \text{uw leeftijd}$

Een voorbeeld, een 30 jaar oude man zou zijn maximale hartslag als volgt kunnen berekenen: $220 - 30 = 190$ slagen per minuut (b.p.m.)

Als hij wil trainen met een intensiteit van 60 %, zou zijn doelhartslag als volgt worden berekend: $60\% \times 190 = 114$ b.p.m.

Er zijn veel verschillende hartslagmeters op de markt die voor u uw hartslag in kaart kunnen brengen. Voor verdere informatie kunt u bij het verkoopadres van uw Waterrower terecht.

Werking van de Waterrower monitor

De Series III monitor is ontworpen om een balans te vormen tussen technische perfectie en gebruikersvriendelijkheid. Om dit te bereiken hebben we gebruik

gemaakt van text menu windows om u door de meer gespecificeerde programma mogelijkheden te leiden.

Zoals de meeste dingen is de Waterrower Series III monitor makkelijk in gebruik als u weet hoe. Dit zijn de basis functies:

- Om te starten: druk op de Start knop, na een korte welkomstboodschap zal het scherm in de “klaar” mode staan (alle cijfers knipperen). Door te beginnen met roeien zal op de monitor uw training komen te staan.
- Om af te sluiten: de monitor sluit automatisch af na twee minuten.
- Om leeg te maken: druk twee maal op de Start knop en het scherm zal leeg worden gemaakt.
- Om te programmeren: druk op de Mode knop, dan kunt u door het programma heen gaan, op de manier die hieronder is beschreven.

Unit displays

De Series III monitor geeft u de mogelijkheid uw trainingsintensiteit weer te geven evenals een replica van de snelheid van de boot in meters per seconde, of als kracht in Watt. Het geeft ook de mogelijkheid om de gemiddelde snelheid en kracht weer te geven van uw training.

Voor de meeste gebruikers is de display van units niet belangrijk en om deze reden geeft de monitor de meest gebruikte unit aan, m/s.

- Om de units te veranderen- ga naar het Unit scherm door op de Mode knop te drukken. Gebruik de knoppen ↑ en ↓ om uw gewenste unit te kiezen (m/s, Watt, gemiddelde m/s of gemiddelde Watt) door op knop Mode te drukken bevestigt u uw keuze. De monitor zal terug gaan naar de Ready Mode met de nieuwe geselecteerde unit.

Trainingen

De Waterrower Series III geeft de trainingsprogramma's als volgt weer;

- **Tijd training** met deze methode kunt u een training selecteren in min/sec en trainen naar de nul toe. Aan het einde van de ingestelde tijd zal de monitor de statistieken van uw training weergeven; afstand op de meter nauwkeurig, gemiddelde snelheid of kracht van uw training en uw gemiddelde slag tijdens uw training.
- Om de **tijd training** te kiezen dient u op de mode knop te drukken. Gebruik de knoppen ↑ en ↓ om Timed Workout te kiezen, en druk op mode om te bevestigen. Gebruik de knoppen ↑ en ↓ om de trainings tijd in te stellen (minuten) en mode om het te bevestigen. Gebruik de knoppen ↑ en ↓ om de trainingstijd in seconden in te stellen, en mode om te bevestigen. De monitor zal naar de gereed modus gaan wanneer de gewenste tijd wordt weergegeven.
- **Afstand training:** met deze methode kunt u een afstand in kilometers selecteren en vervolgens deze afstand gaan trainen naar de nul toe. Aan het einde van de training zal de monitor statistieken van uw training weergeven;

de tijd tot in de seconde nauwkeurig, gemiddelde snelheid of kracht van uw training en uw gemiddelde slag tijdens uw training.

- Om de afstand training te programmeren dient u op de mode knop te drukken. Gebruik de knoppen ↑ en ↓ om Distance Workout te selecteren en mode om te bevestigen. Gebruik de knoppen ↑ en ↓ om de afstand in te stellen (kilometers) en mode om te bevestigen. Gebruik de knoppen ↑ en ↓ om de afstand van de training in te stellen (decimale kilometers) en mode om te bevestigen. De monitor zal terug gaan naar de gereed modus met de gewenste afstand op het display.
- **Interval training** stelt u in de gelegenheid om te wisselen tussen perioden van trainen en perioden van rust. U kunt negen perioden van trainen selecteren (tijd of afstand) welke gevolgd worden door periodes van rust. Training en rust periodes kunnen verschillen in duur en afstand. Elke periode wordt gekenmerkt door een training of rust vlag op de monitor; deze zal knipperen en een geluid weergeven bij elke verandering. Na elke periode van training zullen de statistieken van de periode worden weergegeven voor 10 seconden, daarna de statistieken voor de rust periode. Wanneer de gehele training voorbij is zullen de statistieken voor de hele trainingsperiode worden weergegeven.
- Om de interval training te programmeren dient u op de mode knop te drukken om naar het trainingsvenster te gaan. Gebruik de knoppen ↑ en ↓ om Interval Training te kiezen, druk mode om te bevestigen. Gebruik de knoppen ↑ en ↓ om het aantal trainingsperiodes te selecteren (2 tot 9) en gebruik mode om te bevestigen. Gebruik de knoppen ↑ en ↓ om het interval type (tijd of afstand) te kiezen en bevestig met mode. Gebruik de knoppen ↑ en ↓ om de trainingsduur te kiezen (minuten of kilometers) en mode om te bevestigen. Gebruik de knoppen ↑ en ↓ om de trainingsduur te kiezen (seconden of decimale kilometers) en mode om te bevestigen. Gebruik de knoppen ↑ en ↓ om de rust tijd te kiezen (seconden) en mode om te bevestigen. Herhaal deze procedure voor elke interval. Nadat de eerste interval is ingesteld zullen de daarna volgende intervallen deze standaardiseren. Wanneer u dezelfde intervallen wenst dan dient u deze niet te veranderen. Indien u ongelijke training en rust periodes wilt dient u de knoppen ↑ en ↓ te gebruiken om de standaards te veranderen. Aan het einde van de programmering zal de monitor terug gaan naar de 'klaar mode' met het initiale trainingsperiode weergegeven.

HEARTRATE OPTIE

De WaterRower Series III monitor heeft de mogelijkheid om de hartslag weer te geven wanneer de benodigde hardware aanwezig is. We raden u het gebruik van de hartslagfunctie aan, omdat deze de meest accurate methode is om de psychologische intensiteit weer te geven. Neem contact op met uw WaterRower-dealer voor meer informatie.

Met de hartslag functie toegepast, zal de WaterRower Series III de hartslag weergeven in het venster voor 70% van de tijd. De WaterRower Series III monitor stelt u in staat om verscheidene 'heartrate zone' programma's te kiezen. Er zal dan een signaal worden weergegeven wanneer u buiten de zone van de ingestelde hartslag zone traint.

Met de HI LO HR Zone kunt u handmatig de maximale en minimale HR (hartslag) instellen.

- **Het programmeren van de HI LO HR Zones:** Ga naar de heartrate zone scherm door op mode te drukken. Gebruik de knoppen ↑ en ↓ om de Hi Lo optie te kiezen en druk op mode om te bevestigen. Gebruik de knoppen ↑ en ↓ om de gewenste maximale hartslag in te stellen en druk op mode om te bevestigen. Gebruik de knoppen ↑ en ↓ om de gewenste minimale hartslag te kiezen en druk op mode om te bevestigen. De monitor zal naar de 'klaar mode' terugkeren met de gewenste heartrate zone ingesteld.
- **Maximale HR Zone** stelt u in staat om handmatig uw maximale hartslag, uw rust hartslag en de intensiteit (%) in te stellen. De Series III monitor zal automatisch uw gewenste hartslag berekenen en de minimum en maximum grens (+/- 10 slagen). U kunt uw berekende grenzen zelf handmatig veranderen wanneer u dat wenst.
- **Het programmeren van de Maximale HR Zones:** Ga naar de hartslag zone scherm door op de mode knop te drukken. Gebruik de knoppen ↑ en ↓ om de Maximum optie te kiezen en mode om te bevestigen. Gebruik de knoppen ↑ en ↓ om uw maximale hartslag in te stellen en mode om te bevestigen. Gebruik de knoppen ↑ en ↓ om uw rust hartslag in te stellen en mode om te bevestigen. Gebruik de knoppen ↑ en ↓ om de intensiteit (%) van de training in te stellen en mode om te bevestigen. Uw berekende maximum zal worden weergegeven, en u kunt de knoppen ↑ en ↓ gebruiken om te wijzigen wanneer u dat wenst, en mode om te bevestigen. De monitor zal naar de gereed modus gaan met de gewenste hartslag zone ingesteld.
- **Objective HR Zone** stelt u in staat om handmatig uw leeftijd (niet liegen), uw rust hartslag en uw gewenste trainings doel (vetverbranding, aerobisch of maximum) in te stellen. De Series III monitor zal automatisch uw gewenste hartslag berekenen en de minimum en maximum grens (+/- 10 slagen) in stellen. U kunt uw grenzen veranderen indien u dat wenst.
- **Het programmeren van de Objective HR Zones:** Ga naar de hartslag zone scherm door op mode te drukken. Gebruik de knoppen ↑ en ↓ om de Objective optie te kiezen, en druk op mode om te bevestigen. Gebruik de knoppen ↑ en ↓ om uw leeftijd in te stellen en mode om te bevestigen. Gebruik de knoppen ↑ en ↓ om uw rust hartslag in te stellen en mode om te bevestigen. Gebruik de knoppen ↑ en ↓ om uw gewenste doelstelling in te stellen (vetverbranding, aerobisch of maximum). Uw berekende maximum zal dan worden weergegeven, u kunt de knoppen ↑ en ↓ gebruiken indien u deze wilt veranderen en mode om te bevestigen. De monitor zal naar de gereed modus gaan met de gewenste hartslag zone ingesteld.

- **Intensity HR Zone** stelt u in staat om handmatig uw leeftijd in te stellen, uw rust hartslag en uw gewenste trainingsintensiteit (%). De Series III monitor zal automatisch uw gewenste hartslag berekenen en de minimum en maximum grens vaststellen. U kunt de grenzen handmatig veranderen indien u dat wenst.
- **Het programmeren van de Intensity HR Zones:** Ga naar de hartslag zone scherm door op mode te drukken. Gebruik de knoppen ↑ en ↓ om de intensity optie te kiezen en mode om te bevestigen. Gebruik de knoppen ↑ en ↓ om uw leeftijd in te stellen en mode om te bevestigen. Gebruik de knoppen ↑ en ↓ om uw rust hartslag in te stellen en mode om te bevestigen. Gebruik de knoppen ↑ en ↓ om uw gewenste trainingsintensiteit (%) in te stellen en mode om te bevestigen. Uw berekende maximum zal worden weergegeven, u kunt de knoppen ↑ en ↓ gebruiken om deze te veranderen indien u dat wenst en mode om het te bevestigen. De monitor zal naar de gereed modus gaan met de gewenste hartslag zone ingesteld.

Programma opslag

De WaterRower Series III monitor stelt u in staat om 5 sets van trainingen op te slaan. Deze kunnen op elk tijdstip worden teruggebracht.

- **Het opslaan van uw instellingen:** Ga naar de Store Settings scherm met behulp van de mode knop. Gebruik de knoppen ↑ en ↓ om de programma positie te kiezen dat u wilt opslaan en mode om te bevestigen. Uw huidige monitor instellingen zullen worden opgeslagen in die programma positie.
- **Het laden van uw instellingen:** Ga naar de Load Settings scherm door op mode te drukken. Gebruik de knoppen ↑ en ↓ om de programma positie te kiezen welk u wilt laden en druk op mode om te bevestigen. De instellingen die in die programma positie zijn opgeslagen zullen geladen worden in de huidige monitor instellingen.

Geavanceerde functies

De WaterRower Series III monitor heeft een groot aantal geavanceerde functies waaronder:

Taal: Een selectie van Engels, Frans, Italiaans en Duits.

Custom Welcome: Stelt u in staat om de welkomstboodschap in te stellen.

PC Comms: Stelt u in staat om voor verscheidene PC interface opties te kiezen waaronder:

- **RS232 Baudrate:** 1200 of 2400 Baudrates.
- **System upload:** Het uploaden van data naar de monitor.
- **System download:** Het downloaden van data van de monitor.

Fabrieksinstellingen: Stelt u in staat om de monitor te resetten naar de fabrieksinstellingen.

Om naar de fabrieksinstellingen te gaan moet u naar de geavanceerde functies scherm gaan door op mode te drukken. Gebruik de knoppen ↑ en ↓ om de gewenste optie te kiezen en mode om te bevestigen. Gebruik de knoppen ↑ en ↓ om de verscheidene sub-opties te kiezen en mode om te bevestigen.

Start up handhaving

Tijdens de eerste weken van gebruik zal het hout van uw WaterRower zich aanpassen aan de temperatuur en luchtvochtigheid van de omgeving. Gedurende deze periode wordt het aangeraden om alle bouten stevig vast te draaien met de inbus sleutels opgeslagen onder de achterste tussenstuk.

Wanneer de drive en terugloop worden vastgedraaid, is het mogelijk ook nodig dat het koord wordt vastgedraaid. Om dit te doen moet de handvat in de voorste positie zijn en de kunt u de koord bijstellen om meer spanning te krijgen. Het zal enkel maar een of twee keer nodig zijn om deze twee stappen te volgen in de eerste maand van aanschaf.

Preventieve handhaving

Periodieke handhaving is nodig om de staat van het water in de tank te behouden. Het wordt sterk aangeraden om kraanwater te gebruiken om het vrij te houden van bacteriën en algen, etc. Het water moet periodiek worden verversd door een zuiveringstablet toe te voegen welke u kunt vinden in de achterkant van de handleiding. Chloor wordt verkleind door blootstelling aan licht: dit kan variëren van 6 maanden in direct zonlicht, tot 2 jaren in een kunstmatig verlichte omgeving. Wanneer het water verkleurt dient u direct een zuiveringstablet toe te voegen. Wanneer het water niet verheldert, raden wij aan om de tank leeg te maken en te wassen met schoon water, te hervullen en een tablet toe te voegen. **GEBRUIK NOOIT BLEEK** omdat dit de tank onherstelbaar zal beschadigen.

Schoonmaken

Om het voorkomen en de integriteit van uw WaterRower te behouden is het nodig om de machine schoon te houden. Het is belangrijk dat er geen stof opgehoopt zit in de omhulsel en riem tussen de boven en beneden dekken. Het stof kan verwijderd worden d.m.v. een stofzuiger.

Het oppervlak van de rails dient schoon gehouden te worden om te voorkomen dat stof tussen de stoelwieltjes komt, en kan schoon gemaakt worden m.b.v. een doekje.

Het oppervlak van de tank kan schoongemaakt worden, hoewel: lees eerst de instructies voor het gebruiken van bepaalde schoonmaakmiddelen: **gebruik geen afgescheide chloraten of op ammoniak gebaseerde vloeistoffen.**

Onderhouden van het hout

De WaterRowers met natuurlijk hout zijn afgewerkt met een gekatalyseerde bescherm laag welke een zeer permanente afwerking geeft aan het hardhout frame.

Anders dan het gebruikelijke afstoffen en poetsen heeft het hout geen verdere onderhoud nodig.

Introductie

Uw WaterRower komt gedeeltelijk gemonteerd in 2 dozen voor bescherming tijdens transport en voor het besparen van de lading.

Het monteren van uw WaterRower neemt ongeveer een half uur in beslag. Het gereedschap dat u nodig heeft is bijgeleverd.

We zijn allemaal wel eens gefrustreerd geraakt door onbegrijpelijke monteringsinstructies. Daarom hebben we onze best gedaan om onze instructies zo duidelijk en beknopt mogelijk te houden. Het is allemaal bedoeld om het monteringsproces zo comfortabel mogelijk voor u te laten lopen.

STAP EEN

Leg de rails op de grond en verbind de achterste gedeelte m.b.v. de moeren en inbussleutel dat is bijgeleverd.

STAP TWEE

Leg het stoeltje tussen de rails. Het stoeltje dient met de inspringing naar achteren geplaatst te worden. Het kan nodig zijn om de rails iets wijder te maken zodat het stoeltje op zijn plaats zit.

Plaats de tank tussen de rails.

Plaats de voetsteunen tussen de rails met de 2 bovenste gaten op de 2 gaten van de tankgedeelte. Bevestig de steunen in zijn positie m.b.v. de bouten. Het kan nodig zijn om de 2 bouten op het boven dek (A) iets los te draaien om de voetsteunen ruimte te geven.

STAP VIJF

Voeg de JCN moeren en JCB bouten toe en bevestig de tank en de voetsteunen aan de rails A & B. De moeren dienen aan de binnenkant geplaatst te worden en de bouten aan de buitenkant. Wanneer u problemen heeft met het uitlijnen van de componenten, dient u de tussenplaatjes iets losser te maken, goed plaatsen en vervolgens weer vastdraaien.

- JCN MOER
- JCB BOUT

STAP ZES

Bevestig de hielsteun aan de voetsteun met de bout. De positie van de hielsteun kan variëren door het te plaatsen in een van de drie posities gescheiden door rijen van gaten in de voetsteun. (zie hielsteun en voetsteun positie op blz. 3)

- HIELSTEUN BOUT

STAP ZEVEN

Bevestig de riem aan de voetsteun zoals hieronder beschreven. De riem moet langs de achterkant van de voetsteun lopen en de achterste klem om te voorkomen dat de riem op en neer beweegt. De hoogte op waar de riem zit kan aangepast worden voor verschillende schoenmaten en hielsteun posities. (zie de hielsteun en voetsteun positie besproken op blz. 3)

STAP ACHT

Haal de schroef uit mekaar en plaats deze in de rail zoals hieronder weergegeven en draai deze vast met de bijgeleverde inbussleutel.

STAP NEGEN

- Elastiek
- Terugloop riem

STAP TIEN

Leg de WaterRower neer en vul de tank tot de gewenste niveau. (zie waterniveau op blz.3) Plaats de stop, en uw WaterRower is klaar voor gebruik.

Uw nieuwe WaterRower is voorzien van een nieuw zwevend hielsteun kenmerk. Sommige gedeelten van uw gebruiksaanwijzing kan daardoor afwijken door deze verbetering.

De hielsteun en riem positie kan worden bijgesteld als volgende:

HIELSTEUN POSITIE

De hielsteun kan makkelijk worden bijgesteld voor verschillende gebruikers door op het knopje te drukken en de riemen te bewegen zoals hieronder weergegeven.

Stap zes en zeven van het monteren kan worden bijgesteld door het volgende:

STAP ZES

Druk op de hielsteun knop (A) en plaats de voetsteun kussens in de voetsteun (B).