

HANDLEIDING TOORX RWX-700 ROEITRAINER



GEBRUIK VAN DE COMPUTER



Betekenis waarden:

WATTS

Wattage – weergave van 0~999.

CALORIES

Aantal verbrande calorieën – weergave van 0~9999 kcal.

DISTANCE

Afstand – weergave van 0~99999 in stapjes van 100 meter.

PULSE

Hartslag – weergave 0-30~230.

TIME/500M

Tijd – weergave 0:00~99:00.

Elke 6 seconden zal de computer weergeven welke tijd u er over zult doen om 500m te completeren op basis van de huidige snelheid.

SPM

Slagen per minuut – weergave van 0~99.

In stapjes van 5.

LOAD

De weerstand – weergave van 1~16.

STROKES

Aantal slagen – weergave van 0~9999

Elke 6 seconden wordt het totale aantal gemeten

Dit aantal wordt gereset zodra de roeitrainer van het stroom af wordt gehaald.

TIME

Totale tijd van trainen.

MANUAL

Kies het handmatige programma.

PROGRAM

Maak een keuze uit 12 vooringestelde programma's.

H.R.C.

Train op basis van uw hartslag.

RACE

Start een roeiwedstrijd tegen de computer.

USER

Maak uw eigen trainingsprogramma.

UITLEG TOETSEN

UP

Verhoog de waarde of maak een selectie in het menu

DOWN

Verminder de waarde of maak een selectie in het menu.

ENTER

Bevestig de waarde of selectie.

RESET

- Houd deze knop 2 seconden ingedrukt om de computer te resetten.
- Verwijder de geselecteerde waarde
- Keer terug naar het hoofdmenu zodra u de training heeft afgerond.

START/STOP

Start of Stop de training.

RECOVERY

Bekijk hoe snel uw hartslag herstelt na het trainen (indicatie van uw fitnessniveau).

UITLEG (EERSTE) TRAINING

1. Schakel het apparaat in

Plaats de stekker in het stopcontact (of houd de RESET knop 2 sec ingedrukt), de computer zal een piepsignaal laten horen en alle segmenten op het scherm zullen 2 seconden lang oplichten. Vervolgens kunt u USER selecteren. Druk op UP (omhoog) of DOWN (omlaag) om uit 4 gebruikers te kiezen (U1 t/m U4) en bevestig door op ENTER te drukken. Vervolgens kunt u een training selecteren.

2. Stand-by modus

Als u 4 minuten niet traint of geen knop indrukt op de computer dan zal de computer in stand-by modus gaan. Als u op een knop drukt of aan het koord trekt dan zal deze weer aangaan. Alle trainingsdata blijft opgeslagen en zal worden voortgezet zodra u weer gaat trainen en zolang de adapter in het stopcontact blijft zitten.

3. Selecteer een functie

Zodra u een training kunt kiezen dan geeft het scherm standaard MANUAL aan. Middels de UP en DOWN knoppen kunt u selecteren:

Manual-->Program-->H.R.C.-->Race-->User en bevestigen met de ENTER knop.

4. Handmatig programma

4.1 Druk op START/STOP in het hoofdmenu om direct te beginnen.

4.2 Druk op UP of DOWN om MANUAL te selecteren en druk op ENTER om te bevestigen.

4.3 Druk op UP of DOWN om het doel te kiezen: TIME/DISTANCE, CALORIES, PULSE, druk op ENTER om te bevestigen.

4.4 Druk op START/STOP om te beginnen met roeien. De geselecteerde waarde zal beginnen met aftellen. Druk op UP of DOWN om de weerstand te veranderen van niveau 1~16.

4.5 Zodra de geselecteerde waarde op "0" komt dan zal de display stoppen en er klinkt een alarmsignaal gedurende 8 seconden. De gemiddelde trainingswaarden zullen worden weergegeven. Het alarm stopt door op een willekeurige knop te drukken. Als u op TIME drukt dan kunt u de geselecteerde waarde resetten.

4.6 Druk op RESET om terug te gaan naar het hoofdmenu.

5. Programma's

5.1 Druk op UP of DOWN om een programma te selecteren en druk op ENTER om te bevestigen.

5.2 Druk op UP of DOWN om een profiel te kiezen (P1~P12) en druk op ENTER om te bevestigen.

5.3 Druk op UP of DOWN om de TIME te selecteren en druk op ENTER om te bevestigen.

5.4 Druk op START/STOP om te beginnen met roeien. Druk op UP of DOWN om de weerstand te selecteren van 1~16.

5.5 Zodra de tijd terug is gelopen tot 0 zal de computer stoppen en er voor 8 seconden een alarm klinken en zullen de gemiddelde trainingswaarden worden weergegeven (druk op een willekeurige knop om dit te stoppen). Door op TIME te drukken krijgt u de geselecteerde waarde weer terug in beeld.

5.6 Druk op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.

6. H.R.C. Mode

6.1 Druk op UP of DOWN om de H.R.C. mode te selecteren en druk op ENTER om te bevestigen.

6.2 Druk op UP of DOWN om de leeftijd in te stellen (AGE) standard = 25. Druk op ENTER om te bevestigen.

6.3 Druk op UP of DOWN om te kiezen uit 55%, 75%, 90% of doelhartslag. Zodra u kiest voor doelhartslag (Target H.R.) dan staat deze standaard op 55% oftewel 107 bpm. U kunt dit wijzigen middels UP en DOWN.

6.4 Druk op UP of DOWN om de tijd in te stellen (TIME).

6.5 Druk op START/STOP om de training te starten. Als er geen hartslag is ingegeven zal de display een reminder geven en de tijd begint automatisch te lopen. Zodra de tijd is afgelopen zal er voor 8 seconden een alarm klinken en zullen de gemiddelde trainingswaarden worden weergegeven (druk op een willekeurige knop om dit te stoppen). Door op TIME te drukken krijgt u de geselecteerde waarde weer terug in beeld.

6.6 Indien u niet de hartslag haalt die is ingegeven zal de computer zelf de weerstand verhogen om dit alsnog te halen.

Indien de hartslag boven de ingegeven waarde komt dan zal de computer de weerstand verlagen om dit te verlagen.

6.7 Druk op RESET om terug te gaan naar het hoofdmenu.

7. Race Modus

7.1 Druk op UP of DOWN om de RACE modus te selecteren en druk op ENTER om te bevestigen.

7.2 Druk op UP of DOWN om de SPM (standaard 10) en de DISTANCE (standard 500m) te selecteren. Druk op ENTER om te bevestigen.

7.3 Druk op START/STOP om de training te starten. Het scherm zal de USER en trainingswaarden weergeven.

7.4 Zodra u een geselecteerde waarde behaald dan zal het systeem stoppen en zult u een samenvatting krijgen van de training. Het systeem zal een geluidssignaal laten horen. Druk op een willekeurige toets om dit te laten stoppen.

7.5 Druk op RESET om terug te gaan naar het hoofdmenu.

8. USER Modus

8.1 Druk op UP of DOWN om de USER modus te selecteren en druk op ENTER om te bevestigen.

8.2 Druk op UP of DOWN om de weerstand in elke kolom te bepalen. Druk op ENTER om de volgende kolom in te stellen. Als u klaar bent dient u de MODE knop 2 sec ingedrukt te houden.

8.3 Druk op UP of DOWN om de tijd (TIME) te selecteren en druk op ENTER om te bevestigen.

8.4 Druk op START/STOP om de training te starten. Druk op UP of DOWN om de weerstand te selecteren.

8.5 Zodra de geselecteerde waarde op "0" komt dan zal de display stoppen en er klinkt een alarmsignaal gedurende 8 seconden. De gemiddelde trainingswaarden zullen worden weergegeven. Het alarm stopt door op een willekeurige knop te drukken. Als u op TIME drukt dan kunt u de geselecteerde waarde resetten.

8.6 Druk op START/STOP om de training te pauzeren.

8.7 Druk op RESET om terug te gaan naar het hoofdmenu.

9. Recovery Modus

9.1 Zodra u getraind heeft met een borstband om kunt u op de RECOVERY knop drukken om de meting te starten.

9.2 Alle functies stoppen vervolgens behalve TIME (tijd) en PULSE (hartslag). De TIME geeft "0:60" aan en begint af te tellen naar 0:00.

9.3 Hierna zal de computer u een score geven in FX (X=1~6). 1 is hierin erg goed en 6 is erg slecht.

9.4 Druk wederom op RECOVERY om terug te keren naar het hoofdmenu.