

HANDLEIDING Octane RO Roeitrainer



Bedankt voor uw aankoop van de **Octane RO Roeitrainer** Voor vragen over het gebruik van het toestel mag u ons altijd bellen via 0165512603 of mailen naar info@nrgfitness.nl. Mocht er onverhoopt een defect optreden kunt u dit melden via ons serviceformulier: <https://www.nrgfitness.nl/service/serviceformulier/> of via service@nrgfitness.nl. Wij helpen u graag verder.

Veel plezier met uw aankoop!

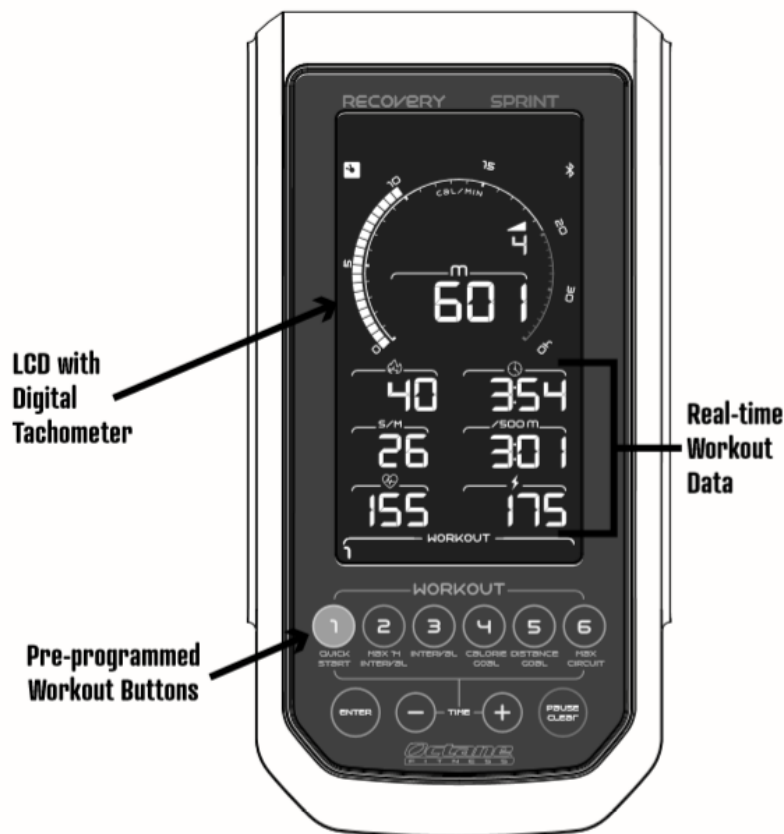
Ga met de stroom mee met je Octaan Rō! Deze ultramoderne roeier is ontworpen om je uit te dagen en je te begeleiden naar geweldige trainingen. De standaard console biedt een verscheidenheid aan voorgeprogrammeerde workouts die worden beheerd door geavanceerde elektronica die u geïnteresseerd en gemotiveerd houden. Gebruik deze gids om vertrouwd te raken met de functies, de weergave van de gegevens en de toetsen van het toetsenbord; spring er dan op, begin met trappen, kies je training en pas de instellingen aan.

Veel plezier!

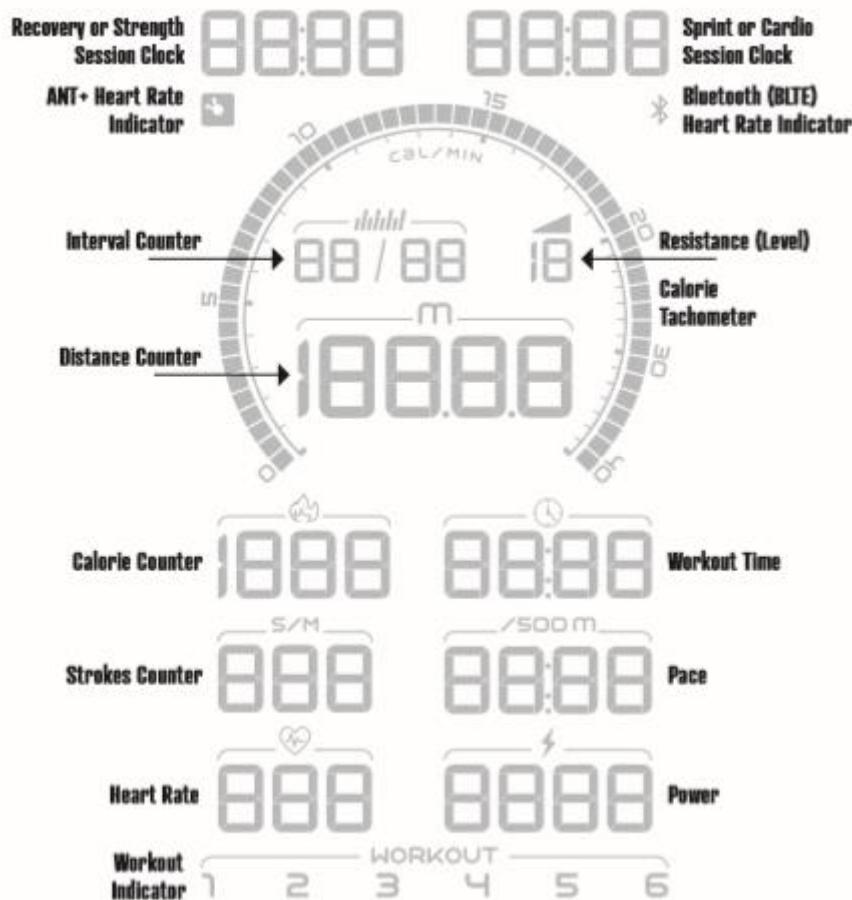
Console Functies

De Octane Rō console bevat vele functies om uw workout ervaring te verbeteren:

- Een geïntegreerd LCD-scherm met belangrijke trainingsgegevens, waaronder een digitale toerenteller die uw calorieën/minuut, piekspanningen en interval-, afstands-, calorie- en slagtellert aangeeft
- Draadloze hartslagdisplay (compatibel met ANT+ en Bluetooth®)
- Voorgeprogrammeerde toetsen op het toetsenbord om u snel in uw favoriete workouts te krijgen.



Dynamische display



De Octane Rō-console is voorzien van een LCD-scherm dat belangrijke trainingsgegevens weergeeft en de belangrijkste aspecten van uw training belicht. Bekijk het display tijdens het opzetten en de voortgang van uw workout - het zal u aansporen, begeleiden, motiveren en belonen met dynamische feedback.

Recovery or Strength Session Clock

Telt de tijd, in minuten en seconden, voor het huidige herstelinterval in het MAX 14 INTERVAL- of Intervalprogramma. Voor MAX 14 INTERVAL zijn de herstelintervallen 80 seconden (0:80). Voor het Intervalprogramma is de standaardwaarde 30 seconden (0:30) en kan met de toetsen van het Time (+ / -) toetsenbord worden aangepast aan elke waarde tussen 0:05 en

9:55, in stappen van 5 seconden. Druk op Enter om selecties op te slaan.

ANT+™ Indicator

Wanneer dit pictogram brandt, geeft het aan dat ANT+™ draadloze communicatie actief is en het signaal van de optionele draadloze hartslagborstband detecteert.

Interval Counter

Geeft uw voortgang in een intervalprogramma weer door het huidige intervalnummer en het totale aantal intervallen in het programma aan te geven. Bijvoorbeeld, 04/08 geeft aan dat u zich momenteel in het 4e interval van in totaal 8 intervallen bevindt.

Gebruik bij het instellen van het intervallenprogramma de toetsen van het toetsenblok Time (+ / -) wanneer de tweede reeks cijfers knippert om het gewenste aantal intervallen in te stellen en druk vervolgens op Enter om de standaard of aangepaste waarde op te slaan. De standaardwaarde voor de intervallen is 00/08 (8 intervalrondes); u kunt maximaal 99 rondes programmeren.

Distance Counter

Deze teller geeft een schatting van de totale afstand (in meters) "afgelegd" tijdens de training, waarbij wordt geteld.

Bij het instellen van het programma Afstandsdoel is het standaard caloriendoel 500 meter. Gebruik de toets Tijd (-) om een doel in te stellen tussen 100 en 400 (in stappen van 100), of gebruik de toets Tijd (+) om een doel in te stellen tussen 600 en 10.000 (in stappen van 500). Druk op Enter om de standaard of aangepaste waarde op te slaan.

Calorie Counter

Deze teller toont dynamisch een schatting van de totale hoeveelheid verbrande calorieën tijdens de training.

Gemiddelde () calorieën/per minuut wordt weergegeven tijdens het afkoelen na een geprogrammeerde training.

Bij het instellen van het programma Caloriedoel is het standaard caloriedoel 50. Gebruik de toets Tijd (-) om een doel in te stellen tussen 5 en 45 (in stappen van 5), of gebruik de toets Tijd (+) om een doel in te stellen tussen 55 en 1999 (in stappen van 50). Druk op Enter om de standaard of aangepaste waarde op te slaan.

Strokes Counter

Deze teller wisselt de weergave van de totale slagen af () en de slagen per minuut (). Gemiddelde () slagen/per minuut wordt weergegeven tijdens het afkoelen na een geprogrammeerde training.

Heart Rate

Dit gedeelte geeft uw huidige hartslag bij benadering weer in slagen per minuut (BPM). De gemiddelde () hartslag en piekhartslag, in slagen per minuut, worden weergegeven tijdens het afkoelen na een geprogrammeerde training.

Opmerking: Om de hartslaggegevens hier weer te geven, moet u een compatibele draadloze hartslagzender dragen en moet de ANT+ () of Bluetooth () connectiviteitsindicator oplichten.

WAARSCHUWING! Raadpleeg een arts voordat u een trainingsprogramma start. Stop met trainen als u pijn of benauwdheid op uw borst voelt, kortademig wordt of flauwvalt. Neem contact op met uw arts voordat u het apparaat weer gebruikt. De weergegeven hartslag is een benadering en dient alleen als referentie te worden gebruikt.

Workout Indicator

Het verlichte nummer komt overeen met de gekozen training door een toets op het toetsenbord in te drukken. De beschikbare trainingen zijn:

1. Quick Start (eenvoudig programma zonder programmeermogelijkheden; wordt ook gestart als u begint te roeien zonder een knop in te drukken)
2. MAX 14 INTERVAL (voorgeprogrammeerd intervalprogramma)
3. Interval (aangepast intervalprogramma)
4. Caloriedoel
5. Afstandsdoel
6. MAX CiRCUIT (instructeur-geleide groepstraining)

Sprint Session Clock

Telt de tijd af, in minuten en seconden, voor het huidige sprintinterval in de MAX 14 INTERVAL. Interval, of MAX CiRCUIT programma. Voor MAX 14 INTERVAL zijn de sprintintervallen 25 seconden (0:25). Voor het Intervalprogramma is de standaardwaarde 30 seconden (0:30) en kan met de toetsen van het Time (+ / -) toetsenbord worden aangepast aan elke waarde tussen 0:05 en 9:55, in stappen van 5 seconden. Druk op Enter om selecties op te slaan.

Bluetooth (BTLE) Indicator

Wanneer dit pictogram brandt, geeft het aan dat Bluetooth® draadloze communicatie actief is en een signaal detecteert (van een hartslagmeter, tablet of ander apparaat of app).

Resistance (Level)

Geeft het weerstandsniveau (1-10), waarbij 1 het laagste weerstandsniveau is en 10 het hoogste. Gebruik de hendel onder de console om uw weerstandsniveau te verhogen of te verlagen. Duw de hendel van uw lichaam af om de weerstand te verhogen, of trek de hendel naar uw lichaam toe om de weerstand te verlagen.

Calorie Tachometer

De calorie toerenteller is het middelpunt van het Lcd-scherm en geeft u real-time feedback over uw calorieën/minuut verbrandingssnelheid, het piekkaliber/minuutpunt van uw training, en een "piekbereik" op +/- 20% van uw piekpunt. Tijdens intervalprogramma's geeft dit piekbereik van verlichte segmenten op de toerenteller uw streefbereik rond uw piekpunt aan.

Workout Time

Geeft de totale traintijd weer, die vanaf 0:00 uur wordt geteld. De timer gaat tot 99:59, daarna rolt het display over naar 0:00.

In het programma MAX 14 INTERVAL is de standaard trainingstijd 14 minuten. Gebruik het toetsenbord Time (+ / -) om 3,5, 7, 21 of 28 minuten te selecteren. Druk op Enter om de geselecteerde waarde op te slaan.

/500 m Pace

Geeft uw tempo weer in minuten per 500 meter. Deze waarde wordt berekend en de weergave wordt bijgewerkt met elke 500 meter afstand op de afstand teller. Het gemiddelde tempo () en het beste tempo worden weergegeven tijdens het afkoelen na een geprogrammeerde training.

Power

Geeft de huidige schatting van het vermogen dat u produceert weer, in watt. Gemiddelde geschatte watt per minuut (AVG) en totale geschatte watt worden weergegeven tijdens het afkoelen na een geprogrammeerde training.

Trainingsoverzicht

Tijdens een afkoelingsfase na afloop van een geprogrammeerde training (MAX 14 INTERVAL, Interval, Caloriedoel of Afstandsdoel) worden de volgende velden op het LCD-scherm weergegeven. (Waar twee waarden worden

vermeld, wisselen de waarden elkaar af op het display in intervallen van 2 seconden).

1. Piek Calorie/minuut bereikt
2. Totale afstand
3. Gemiddelde calorieën/minuut en totale calorieën
4. Gemiddelde slagen/minuut en totaal aantal slagen
5. Gemiddeld tempo/500 meter en beste tempo
6. Gemiddelde hartslag en piekhartslag (bij gebruik van een draadloze hartslagmeter)
7. Gemiddelde geschatte watts/minuut en totale geschatte watts