

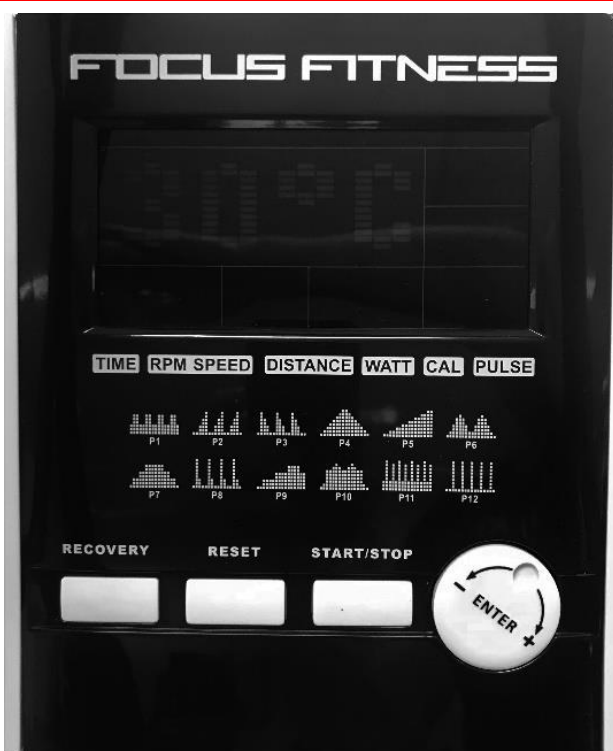
FOCUS

F I T N E S S



FOCUS FITNESS ROW 3 – TOELICHTING DISPLAY

DISPLAY



Indeling Scherm	
Time / Time 500M	Dit venster wisselt af tussen de Tijdsweergave (Bereik 0:00 – 99:00) en de Tijdsweergave gemiddeld per 500m (Bereik 0:00 – 99:99)
SPM	Tempo in volledige roeibewegingen per minuut (Bereik 0 – 99)
Pulse	Hartslagmeting in slagen per minuut (alleen mogelijk via optionele ongecodeerde 5Hz borstband)
Distance	Afstandmeting in km (Bereik 0.0 – 99.9)
Calories / Watt	Dit venster wisselt tussen de weergave van Verbrande calorieën (Bereik 0 – 999) en Vermogen in Watt (Bereik 0 – 350)
STRK	Totaal aantal roeibewegingen

Indeling Toetsen	
Start / Stop	Start, stop of pauzeer de gekozen training.
Reset	Tijdens het instellen van waarden (zoals afstand) reset je hiermee de waarde terug naar 0. Tijdens instellen kun je met deze toets een stap terug. Door deze toets in te houden reset je het gehele display en keer je terug naar het USER-selectie menu.
Recovery	Start het recovery programma. Deze functie werkt alleen met een gekoppelde borstband en dient geactiveerd te worden aan het einde van een lopend programma.
Mode	Toets om door de waarden heen te wisselen. Werkt ook als ENTER tijdens het instellen.
Draaiknop	Navigeert door het menu. Naar links draaien = DOWN, naar rechts draaien = UP. Op de draaiknop drukken = ENTER.

GEBRUIK

PROGRAMMA'S

USER settings

Wanneer de roeitrainer voor het eerst opgestart wordt zal het USER Selectie menu zichtbaar zijn, hier kunnen de persoonlijke gegevens ingevuld worden. Selecteer met het draaiwiel de gewenste USER, er bestaan vijf USERS:

U0: Gastaccount waarbij de waarden slechts voor één sessie opgeslagen blijven.

U1-4: Vaste accounts waarbij de waarden continue opgeslagen blijven.

In volgorde worden nu de onderstaande waarden gevraagd. Deze zijn aan te passen en te bevestigen met het draaiwiel.

1. Geslacht
2. Leeftijd
3. Lengte in cm
4. Gewicht in kg

Na het bevestigen van de laatste waarde gaat het display naar het hoofdmenu. Om terug te keren naar het USER selectie menu dient de RESET knop ingehouden te worden tot er een piep hoorbaar is.

Snel start

Druk in het hoofdmenu (zoals zichtbaar op de afbeelding van de display) direct op START/STOP. Er zal direct een manueel programma starten zonder eindtijd of afstand. De weerstand dient dus zelf veresteld te worden met de draaiknop. Wanneer de gewenste tijd of afstand bereikt is kan het programma gestopt worden met START/STOP, druk hierna op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.

MANUAL

Navigeer in het hoofdmenu naar MANUAL en druk op ENTER om het manuele programma te starten. In dit programma kun je op basis van eenvoudige doelen trainen, de weerstand dient manueel veresteld te worden gedurende het programma. Het display zal vragen om optioneel doelen in te stellen, deze worden aangeduid door het knipperen van de waarde. Stel je een of meerdere doelen in; dan zullen deze waarden gaan aftellen, de display geeft dan een signaal wanneer een van de doelen is bereikt. Door een waarde op 0 te laten staan zal deze oplopen zonder einde.

Gebruik de volgende stappen om de waarden in te stellen:

1. TIME: Stel – indien gewenst - een tijdsdoel in met de draaiknop. Druk op ENTER om naar DISTANCE te gaan of op START/STOP om het programma te starten op basis van een tijds-doel.
2. DISTANCE: Stel – indien gewenst - een afstandsdoel in met de draaiknop. Druk op ENTER om naar CALORIES te gaan of op START/STOP om het programma te starten op basis van een afstand-doel.
3. CALORIES: Stel – indien gewenst – een caloriëdoel in met de draaiknop. Druk op ENTER om naar PULSE te gaan of op START/STOP om het programma te starten op basis van een caloriëdoel.
4. PULSE: Stel – indien gewenst – een hartslagdoel in met de draaiknop. De hometrainer zal de weerstand dan reguleren om de hartslag rond het doel te houden, dit werkt het beste met een borstband. Druk op ENTER om weer vooraan naar TIME te gaan of op START/STOP om het programma te starten op basis van een hartslagdoel.
5. Tijdens het programma kan de weerstand aangepast worden met de draaiknop.

6. Door op START/STOP te drukken wordt het huidige programma gepauzeerd, nogmaals hierop drukken hervat het programma. Om volledig te stoppen dient op RESET gedrukt te worden wanneer het programma gepauzeerd is, de display keert dan terug naar het hoofdmenu.

PROGRAM

De Row 3 beschikt over 12 voorgeprogrammeerde programma's. Een voorgeprogrammeerd programma kan slecht met één doel-waarde tegelijk ingesteld worden: tijd of afstand.

Gebruik de volgende stappen om een programma in te stellen:

1. Navigeer met de draaitoets in het hoofdmenu naar PROGRAM en druk op ENTER.
2. Navigeer met de draaitoets naar het gewenste programma, op de display zijn afbeeldingen zichtbaar van de weerstand van P1 – P12. Druk op ENTER om deze te bevestigen.
3. Stel – indien gewenst – met de draaitoets en hogere of lagere algehele weerstand van het programma in, deze is zichtbaar in de display wanneer je aan de knop draait. Druk op ENTER om naar TIME te gaan.
4. Stel – indien gewenst - met de draaitoets een TIME in om dit programma in af te werken, de weerstandblokjes van het programma zullen gelijk verdeeld worden over de gekozen tijd. Druk op START/STOP om te beginnen. Werk je het programma liever af op basis van een doel-afstand? Laat TIME dan op 0:00 staan en druk op ENTER om naar DISTANCE te gaan.
5. Stel – indien gewenst – met de draaitoets een DISTANCE in om dit programma in af te werken, de weerstandblokjes van het programma zullen gelijk verdeeld worden over de gekozen afstand. Druk op START/STOP om te beginnen.
6. Door op START/STOP te drukken wordt het huidige programma gepauzeerd, nogmaals hierop drukken hervat het programma. Om volledig te stoppen dient op RESET gedrukt te worden wanneer het programma gepauzeerd is, de display keert dan terug naar het hoofdmenu.

USER

Wanneer de 12 vooraf geprogrammeerde programma's niet aansluiten bij de wensen dan heeft de Row 3 de mogelijkheid om zelf een programma te maken.

Gebruik de volgende stappen om een programma in te stellen:

1. Navigeer in het hoofdmenu naar PERSONAL met de draaitoets en selecteer deze met ENTER.
2. Het apparaat vraagt nu per weerstandsblok welke weerstand hierbij gewenst is. Draai aan het wiel om deze te verstellen en druk op ENTER om naar het volgende blok te gaan. Vul alle blokken in en hou de ENTER toets ingedrukt tot deze piept om het programma vast te zetten en naar de TIME instellingen te gaan.
3. Gebruik het draaiwiel om de gewenste tijdsdoel in te stellen waarin het programma afgelopen moet worden. Stel je liever een DISTANCE-, CALORIE- of PULSE-doel in? Blijf dan op ENTER drukken tot je bij deze optie uitkomt. Wanneer je meerdere doelen tegelijk instelt dan zullen alle waarden gaan aftellen tot de eerste bereikt is. Wanneer je tevreden bent met de instellingen druk je op START/STOP om te beginnen.
4. Door op START/STOP te drukken wordt het huidige programma gepauzeerd, nogmaals hierop drukken hervat het programma. Om volledig te stoppen dient op RESET gedrukt te worden wanneer het programma gepauzeerd is, de display keert dan terug naar het hoofdmenu.

HRC (Heart Rate Control)

Met het HRC-programma kan de Row 3 de weerstand automatisch aanpassen om jouw hartslag rond de gewenste doel-hartslag te houden. **Let op: wij raden voor een cardio-programma altijd aan om met een borstband te werken. De Row 3 heeft ook polssensoren op het handvat, deze werken NIET met het HRC programma aangezien deze sensoren de waarde niet doorgeven naar de computer, alleen naar de kleine display in het handvat.** Navigeer met de draaiknop in het hoofdmenu naar HRC en druk op ENTER om het hartslag programma te selecteren.

Gebruik de volgende stappen om het programma in te stellen:

1. Zorg dat jouw persoonlijke waarden goed ingesteld staan in de USER setting en dat deze USER actief is, het apparaat berekent jouw maximale hartslag op basis van deze gegevens. Navigeer in het hoofdmenu naar HRC en druk op ENTER om deze te bevestigen.
2. Selecteer een hartslagpercentage om jouw training te doen en bevestig deze met ENTER, de opties hiervoor zijn:

Opties HRC	
Percentage	Aanbevolen voor
55%	Lichte hersteltraining, gewichtscontrole
75%	Conditieverbetering, gewichtscontrole
90%	Spierkracht, zware training
TAG	Vrije invulling (in slagen per minuut, niet in % van maximum). Hier beneden staan de hartslagzones toegelicht. Bereken jouw hartslagzones met de berekening: $(220 - \text{leeftijd}) \times \text{percentage}$.
50-60%	Lichte hersteltraining, gewichtscontrole
60-70%	Optimale vetverbranding, lichte verbetering uithoudingsvermogen
70-80%	Verbetering conditie
80-90%	Verbetering maximale prestatievermogen
90-100%	Optimalisatie maximale prestatievermogen

3. Stel – indien gewenst – met de draaiknop een doeltijd in om het programma in af te werken. Druk op START/STOP om te beginnen.
4. Door op START/STOP te drukken wordt het huidige programma gepauzeerd, nogmaals hierop drukken hervat het programma. Om volledig te stoppen dient op RESET gedrukt te worden wanneer het programma gepauzeerd is, de display keert dan terug naar het hoofdmenu.

RACE

De Row 3 beschikt over een programma waar je tegen de computer kunt racen. Dit stel je als volgt in:

1. Navigeer in het hoofdmenu naar RACE en druk op ENTER om dit te bevestigen.
2. Selecteer het gewenste tempo in SPM met het draaiwiel. In het TIME vakje is zichtbaar welk tempo dit is op basis van Tijd per 500m. Druk op ENTER om jouw gewenste SPM te bevestigen.
3. Selecteer met het draaiwiel de afstand in KM waarover je wil racen en druk op ENTER om dit te bevestigen.
4. Druk op START/STOP om te beginnen. In het beeld zijn nu twee balkjes zichtbaar waarin de voortgang van de race zichtbaar wordt, de eerste die zijn balk vult die wint. P = de computer (PROGRAM) en de U = de gebruiker (USER).

RECOVERY

Net voor het einde van een programma is er de mogelijkheid om een RECOVERY programma te starten. Dit korte programma van 1 minuut meet hoeveel jouw hartslag omlaag gaat in deze periode, op basis hiervan krijg je een score. **Let op: dit programma werkt alleen wanneer er een borstband gekoppeld is aan het apparaat.**

De eindscores worden hier beneden toegelicht:

Recovery Resultaat		
Score	Toelichting	Daling hartslag ('begin SPM' minus 'eind SPM')
F1	Uitstekend	50 >
F2	Goed	40 ~ 49
F3	Gemiddeld	30 ~ 39
F4	Voldoende	20 ~ 29
F5	Slecht	10 ~ 19
F6	Zeer slecht	< 10