

COMPUTER INSTRUKSJON

Funksjons oversikt

LCD Display

130 x 58.5mm
Liquid Crystal Display

SPM Display

Ant rodrag pr minutt

LEVEL Display

1~16 Motstands nivå vindu

USER Display

Bruker vindu U1~U4

ALPHA NUMERIC Display

Tekst beskjeder for å hjelpe og guide
Deg gjennom programmene

YOU and PACER Display

Regatta program. Du ror mot en
"motstander"

STOP Display

STOP status

TIME Display

Tids vindu

STROKES Display

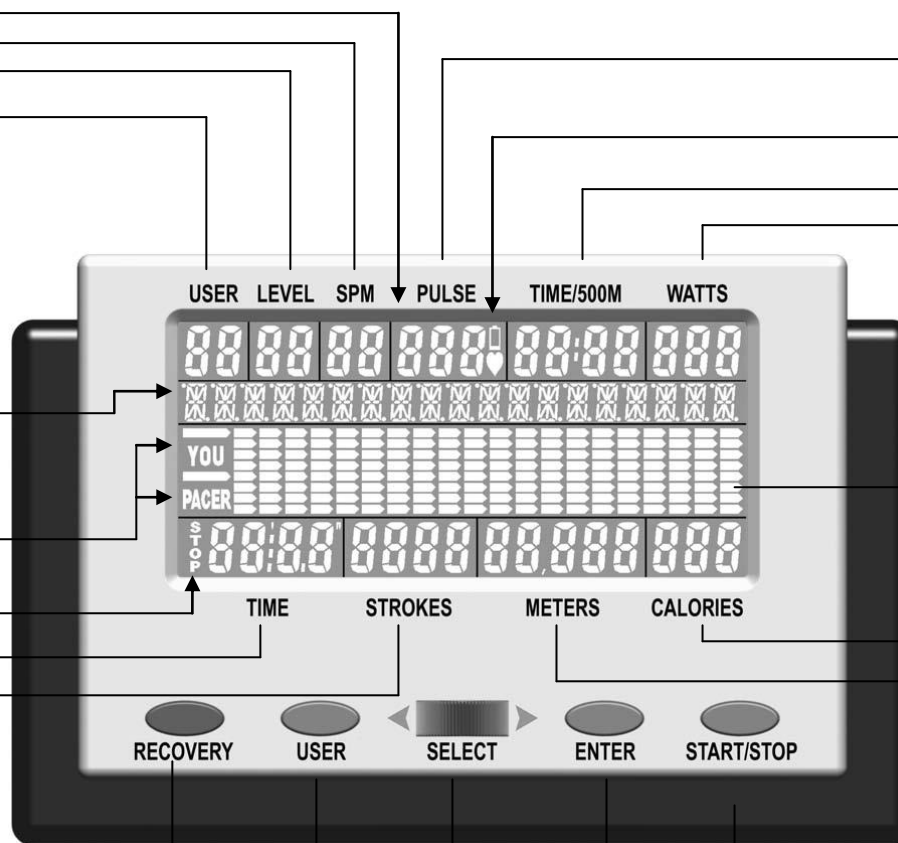
Totalt antall ro-drag

RECOVERY Key

Formtest funksjon.

USER Key

For å velge 1 av 4 brukerprofiler
og lagre bruker data.



PULSE Vindu

Bruker du pulsbelt vil din pulsverdi
vises i dette vinduet.

LOW BATTERY Vindu

Dette vindu vil blinke ved lavt
batterinivå.

TIME/500M vindu

Din gjennomsnittlige 500m tid vil her
vises og kontinuerlig beregnes og
oppdateres

WATTS vindu

Estimert WATT per drag

BAR GRAPH vindu

Stolpe diagram
8 x rader
20 x kolonner

CALORIES vindu

Viser forbrukte kalorier målt i kilokalorier.

METERS vindu

Viser totalt antall meter som er rodd

START/STOP knapp

ENTER knapp

Brukes for å bekrefte valg

SELECT Hjul / Valg hjul

Skru hjulet til høyre og venstre og
skroll / bla deg gjennom de
tilgjengelige programmene

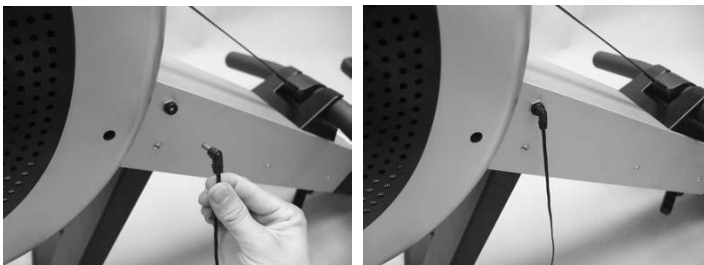
COMPUTER INSTRUCTIONS

Strøm funksjoner

BAKLYS COMPUTER: Hvit tekst/skrift på blå bakgrunn.

Denne computer må brukes med den medfølgende adaptor og virker ikke med med batterier.

ADAPTOR: Når du har montert og satt sammen rommaskinen, må du plugge inn adaptoren som vist på bildene under.



Knappe funksjoner

Computeren har 4 knapper + et hjul. Hver knapp indikerer en funksjon. Trykk på knappene med moderat kraft. Ikke trykk så hardt at knappene går i stykker.

SELECT Dial: Brukes til å skrolle gjennom de ulike funksjoner/valg. Hjulet fungerer best når det skrur på sakte.

ENTER Key: Denne knappen brukes for å bekrefte dine valg

START/STOP Key: Trykk start/stop knapp for å starte treningsprogrammet du har valgt. Trykk en gang til for å stoppe programmet. Når computeren er stoppet vil den spare på informasjonen i 10 min før den nullstiller seg. Etter 4 min slår strømmen seg av men informasjonen vil altså bli spart i 6 min til. Trykk Start/stop på nytt for å fortsette treningen. Denne funksjonen kan være nyttig å merke seg hvis du av en eller annen grunn skulle bli forstyrret i treningen og må ta en pause.

USER Key: Trykk på USER knappen for å velge 1 av 4 bruker profiler. I User legger du inn data som høyde, vekt, kjønn, alder.

RECOVERY Key: Trykk Recovery knappen for å aktivisere recovery programmet rett etter treningens slutt. Denne funksjonen evaluerer automatisk ditt formnivå.

Just Start Rowing

Fra avslått modus vil computeren starte automatisk i manuelt program med en gang du starter å ro. Dette er en nyttig funksjon siden den gir deg anledning til å starte treningen uten å velge program fra computeren.

Program Valg

Det er totalt 15 program, og 3 måter å velge program på

PROGRAM MENU: Når computeren er slått på brukes SELECT hjulet for å skrolle gjennom de 11 programvalgene.

USER PROFILES (bruker profiler): Trykk på "USER Key" knappen. Velg U1, U2, U3, eller U4 ved hjelp av "hjulet". Trykk enter for å velge USER. Trykk start knappen. Velg bruker profil program ved å vri på "hjulet". Trykk enter for å bekrefte.

RECOVERY PROGRAM Trykk på RECOVERY knappen for å aktivere Recovery Program . Som automatisk vil evaluere ditt form nivå.

P1 - Manual Program

Det manuelle programmet er et enkelt program med flat profil. Forhåndssatt motstandsnivå er satt på nivå 6.

1) Manuelt program finner du ved å vri på hjulet. Trykk enter for å bekrefte valget.

NB For å starte direkte, trykk på start knappen og computer teller opp fra 0..

2) Ønsker du å legge inn måleverdier trykkes ikke start knappen men enter knappen

3) For å legge inn / velge måleverdier brukes hjulet til å bla/scrolle gjennom valgene. For å bekrefte valg: Trykk enter. Ønsker du å endre en måleverdi som allerede er lagt inn trykk enter helt til du returnerer til den måleverdien du ønsker å endre..

4) Når du er fornøyd med måleverdiene trykk start for å starte treningen.

NOTE: Du kan ved hjelp av hjulet endre motstanden underveis i treningen.

COMPUTER INSTRUKSJONER

WHITE WATER RAMP

P2~P3 Forhåndsatte program filer

Det er 2 forhåndsatte programprofiler som vist i figurene nedenfor:



Computeren vil automatisk justere motstands nivået i forhold til den programprofilen du har valgt. Du kan i løpet av treningen justere motstands nivået ved å vri på "hjulet"

1) For å bruke et av disse programmene starter man med computeren påslått og i stopp modus. Vri på hjulet til ønsket program vises i displayet.

NB for å starte direkte: trykk på start og computeren vil telle opp fra null.

2) Hvis du ønsker å legge inn måleverdier trykkes ikke start men i stedet trykkes ENTER.

3) Velg dine måleverdier ved å vri på hjulet til ønsket verdi vises. Bekreft valget ved å trykke ENTER. Ønsker du å endre en måleverdi som du allerede har lagt inn, fortsett å trykke på ENTER til du returnerer til verdien du ønsker å endre.

4) Når du er fornøyd med alle måleverdiene, trykk START for å starte treningen.

NOTE: Det er 4 ekstra programprofiler tilgjengelig gjennom P7 "Bruker profil program"

P4 - Regatta Program (pacer)

Dette er det mest populære programmet.

I regatta programmet ror du mot en tenkt motstander i en annen båt. Denne måten å trene på hjelper deg til å gi alt!

1) For å velge dette programmet starter man med computeren påslått og i stopp modus. Vri på hjulet til PACER program vises i displayet.

NB For å starte direkte : trykk på start og computeren vil starte med de forhånds satte verdier: distanse 500m og tid 30 min.

2) Hvis du ønsker å legge inn måleverdier trykkes ikke start men i stedet trykkes ENTER.

3) Velg distanse ved å vri på hjulet. Bekreft valget ved å trykke ENTER..

4) Velg tid ved å vri på hjulet til ønsket tid vises. Bekreft valget ved å trykke ENTER. Ønsker du å endre en måleverdi som du allerede har lagt inn, fortsett å trykke på ENTER til du returnerer til verdien du ønsker å endre.

5) Når du er fornøyd med alle måleverdiene, trykk START for å starte treningen.

NOTE: Normalt er regatta programmet innstilt med motstands nivå 1, men om du ønsker å øke motstanden kan du gjøre det ved å vri på hjulet

P5~P6 Intervall Program

Romaskin R100 har 2 intervall program: distanse og tidsintervall. Den eneste forskjellen mellom dem er måten du velger treningsintervallet. I distanse programmet velger du en distansesom du skal ro, men i tids intervall programmet velger du tiden på intervallene.

Dette er perfekte treningsprogram laget for korte intense ro spurter etterfulgt av en pause for å hente seg litt inn deretter fortsetter det med en ny spurt. Du kan velge opp til 10 intervaller. Er ikke det nok trykker du på start etter at du er ferdig med de 10 intervallene for repetisjon av programmet

1) For å velge dette programmet starter man med computeren påslått og i stopp modus. Vri på hjulet til intervall distance eller interval time program vises i displayet.

NB For å starte direkte: trykk på start og computeren vil starte med de forhåndgitte verdier: distanse intervall: 100m eller treningsintervall på 1 min. Pausetid 30 sekunder og totalt 10 intervaller.

2) Hvis du ønsker å legge inn måleverdier trykkes ikke start men i stedet trykkes ENTER.

3) Velg dine måleverdier ved å vri på hjulet til ønsket verdi vises. Bekreft valget ved å trykke.

4) Velg din hvile/puse tid ved å vri på hjulet. Trykk ENTER for å bekrefte.

5) Velg antall interavaller ved å vri på hjulet til ønsket verdi vises. Bekreft valget ved å trykke ENTER.

Ønsker du å endre en måleverdi som du allerede har lagt inn, fortsett å trykke på ENTER til du returnerer til verdien du ønsker å endre.

6) Når du er fornøyd med alle måleverdiene, trykk START for å starte treningen

P7 - Bruker Profil Program

Det er 4 bruker profil programmer. Bruker profil program er et egendefinert program opprettet av brukeren. Computeren kan lagre et egendefinert program per bruker og det er 4 mulige brukere.

Disse 4 bruker profil programmer er veldig viktig fordi de gir deg mulighet til å definere forskjellige profiler slik at du får god variasjon i programmene. Dette gjør at motivasjonen lettere holdes oppe.

Computeren vil automatisk endre motstand en etter hvert i programmet slik som du har definert. I løpet av treningen kan du endre motstanden ved å vri på "hjulet"

1) For å velge dette programmet starter man med computeren påslått og i stopp modus. Vri på hjulet til "user profil" program vises i displayet.

NB For å starte direkte : trykk på start og computeren vil starte med å telle fra 0 og oppover

2) Hvis du ønsker å legge inn måleverdier eller endre på bruker profilen trykkes ikke start men i stedet trykkes ENTER.

3) Velg dine måleverdier og brukerprofiler ved å vri på hjulet. Bekreft valget ved å trykke ENTER.

Ønsker du å endre en måleverdi som du allerede har lagt inn, fortsett å trykke på ENTER til du returnerer til verdien du ønsker å endre.

4) Når du er fornøyd med alle måleverdiene, trykk START for å starte treningen.

NOTE: I løpet av treningen kan du endre motstands nivået ved å vri på valg hjulet

COMPUTER INSTRUCTIONS

P8 - Watt kontrol Program

Watt kontroll programmet er designet for at du skal ha muligheten for å trene med ett konstant watt nivå som du selv velger.

1) For å velge dette programmet starter man med computeren påslått og i stopp modus. Vri på hjulet til "wattcontrol" program vises i displayet.

NB For å starte direkte: trykk på start og computeren vil starte med en bestemt watt på 100 W.

2) Hvis du ønsker å legge inn måleverdier trykkes ikke start men i stedet trykkes ENTER

3) Velg dine måleverdier ved å vri på hjulet. Bekreft valget ved å trykke ENTER.

Ønsker du å endre en måleverdi som du allerede har lagt inn, fortsett å trykke på ENTER til du returnerer til verdien du ønsker å endre.

4) Når du er fornøyd med alle måleverdiene, trykk START for å starte treningen

NOTE: Du kan ikke endre på motstands nivået i løpet av treningen fordi watt kontroll programmet vil endre motstand automatisk

P9~P11 Heart Rate Control Programs(H.C.R.) Puls program

Det er tre H-R-C programmer 60% 75% 85%. De er designet for å at du skal kunne trene med et bestemt pulsnivå, en gitt pulsverdi. Hvert 20. sekund vil computeren sjekke måleverdien for puls mot din reelle puls og justere etter det.

ADVARSEL: Det å øke pulsen er en viktig del av treningen men det er også viktig at din puls ikke blir for høy. For å være sikker foreslår vi at du starter på 60 % av makspuls og øker etter hvert som formen blir bedre.

Computeren vil automatisk kalkulere hvilken verdi pulsen din skal ligge på for å trene med valgt verdi, dvs om du skal trene med 60 , 75 eller 85 % av makspuls . Alle måle verdier er justerbare.

Din puls/hjerteslag vil bare registreres i computeren om du bruker et pulsbelte

1) For å velge dette programmet starter man med computeren påslått og i stopp modus. Vri på hjulet til "H.C.R.I" program vises i displayet. Vri til ønsket HCR kommer opp i displayet.

NB For å starte direkte: trykk på start og computeren vil starte med bruker dataene..

2) Hvis du ønsker å legge inn måleverdier trykkes ikke start men i stedet trykkes ENTER

3) Velg dine måleverdier ved å vri på hjulet. Bekreft valget ved å trykke ENTER.

Ønsker du å endre en måleverdi som du allerede har lagt inn, fortsett å trykke på ENTER til du returnerer til verdien du ønsker å endre

4) Når du er fornøyd med alle måleverdiene, trykk START for å starte treningen

NOTE: I løpet av treningen kan du endre motstands nivået ved å vri på valg hjulet

Recovery Program / Form test program

Dette programmet vil automatisk evaluere hvilken form nivå du har. For å bruke dette programmet må du bruke et pulsbelte som du har rundt brystet.

1) Rett etter at treningen er ferdig: trykk på RECOVERY knappen

2) Computeren vil i løpet av 1 minutt beregne hvilken verdi du får.

F1.0~1.9: SUPER GODT TRENT

F2.0~2.9: VELDIG GODT TRENT

F3.0~3.9: GODT TRENT

F4.0~4.9: MINDRE GODT TRENT

F5.0~5.9: DÅRLIG TRENT

F6.0~VELDIG DÅRLIG FORM

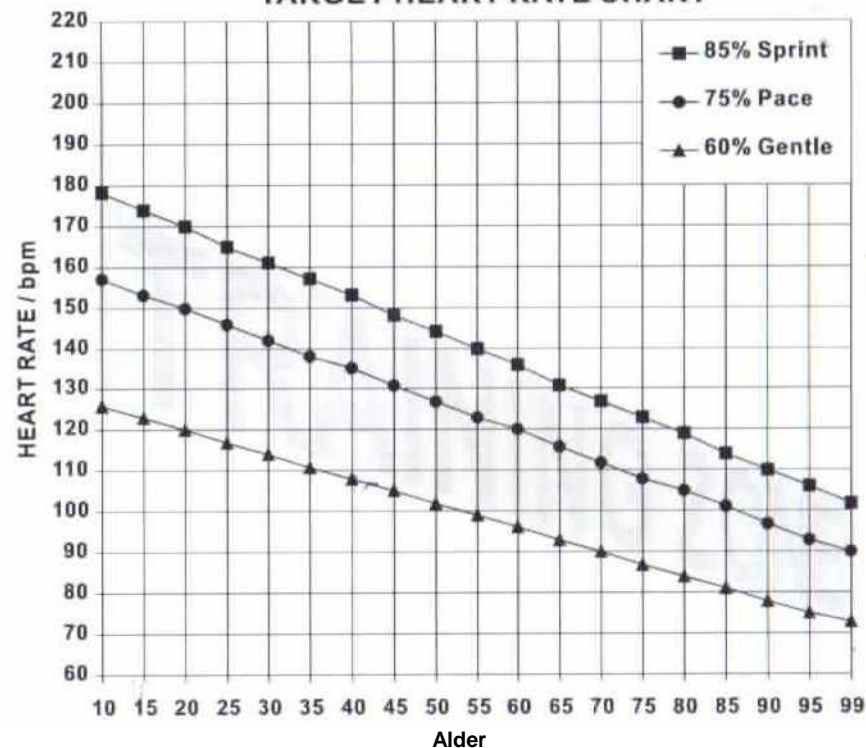
Beregning av pulsverdier

Din optimale puls i løpet av en trening er referert til som din "treningssone". For å oppnå best resultater bør pulsen i løpet av treningen ligge i din treningssone. Se TARGET HEART RATE CHART (puls-diagrammet) under for å finne din treningssone for hhv 60% 75% og 85% av makspuls. Vi foreslår at du begynner med 60% av makspuls og siden øker puls% etter hvert som formen bedrer seg.

BEREGNING AV PULSVERDI I % AV MAKSPULS (hvilken puls du skal ligge på hvis du ønsker å trene med en bestemt intensitet):

220 - ALDER x T.H.R.% (F.eks. 220 - 30 ÅR x 60% = T.H.R 114)

TARGET HEART RATE CHART



COMPUTER INSTRUCTIONS

User Select

Computeren kan lagre 4 sett av personlig brukerdata. Denne informasjonen brukes i forbindelse med P7 brukerprofil programmer og P9-P11 Puls kontroll program

- 1) Med computeren påslått og i stopp modus; trykk **USER** knappen
- 2) Velg en av de 4 brukerne (users) ved å vri på valg hjulet. Trykk så **START/STOP** knappen for å avslutte

User Data Entry /innleggelse av personlig data

Computeren kan lagre 4 sett av personlig brukerdata. Denne informasjonen brukes i forbindelse med P7 brukerprofil programmer og P9-P11 Puls kontroll program

- 1) Med computeren påslått og i stopp modus; trykk **USER** knappen
 - 2) Velg en av de 4 brukerne (users) ved å vri på valg hjulet. Trykk så **ENTER** knappen for å bekrefte valget.
 - 3) Finn din høyde ved å vri på hjulet. Trykk så **ENTER** knappen for å bekrefte..
 - 4) Finn din vekt ved å vri på hjulet. Trykk så **ENTER** knappen for å bekrefte
 - 5) Finn din alder ved å vri på hjulet. Trykk så **ENTER** knappen for å bekrefte
 - 6) Velg ditt kjønn ved å vri på hjulet. Trykk så **ENTER** knappen for å bekrefte
- NB** Hvis du ønsker å endre på dataene du allerede har lagt inn, fortsett å trykke på **ENTER** knappen til du vender tilbake til verdiene du ønsker å endre.
- 7) Når du er fornøyd med alle dataene som er lagt inn trykk **START/STOP** for å avslutte .

Valg av innstilling: meter eller feet

- 1) Med computeren påslått og i stopp modus; press og hold inne **ENTER** og **START/STOP** knappene i 3 sekunder
- 2) Velg enten meter eller feet ved å vri på valghjulet. Press **ENTER** for å bekrefte valget.

ADVARSEL: Når man skifter måle enhet vil de innlagte / lagrede personlige data og brukerprofiler slettes slik at de må legges inn på nytt

Måle verdier

Ro distanse og ro tid er verdier som kan velges (måleverdier). Er disse verdiene satt til 0, computeren vil telle oppover fra 0. Velger du en distanse eller tid vil computeren telle ned fra den valgte verdien og ned over til 0.

Computeren stopper og du hører en alarm når den første måleverdien er nådd.

Watt kontroll og puls kontroll programmene har også måleverdier som telles nedover fra inntastet/valgt verdi.

Her er en oversikt over stegene / måten de forskjellig måleverdiene teller på:

RO DISTANSE: 100 - 99,900 METER **100 meter pr stepp**

RO TID : 01:00 - 99:00 MINUTTTER **1 minutt pr stepp**

WATTS: 30 - 300 **10 watt pr stepp**

ALDER: 1 0 - 99 ÅR **1 år pr stepp**

TARGET H R : 60 - 220 bpm **1 bpm pr stepp**

Default Values

Når du skal velge måleverdiene vil computeren først vise de innlagte måleverdier. Disse ferdig programmerte måleverdiene er kanskje ikke alltid den rette for deg men kan være en hjelpsom indikasjon.

Her er en liste over de innlagte måleverdiene:

RO DISTANSE: 5000 METER

RO TID: 30 MINUTTER

INTERVALL TID: 1 MINUTTER

HVILE TID: 30 SEKUNDER

TOTALE INTERVALLER : 10

HØYDE: 175cm 5 ' 9 ''

VEKT: 70kg 154lbs

ALDER: 30

KJØNN: M

Feil meldinger

Hvis computeren oppdager en feil vil den vise "ERROR 1" eller "ERROR 2" i displayet

ERROR 1: Computeren kan ikke finne motoren som styrer motstandssystemet. Problemet er enten motoren eller kablene som går til motoren

ERROR 2: Software feil. Computeren korresponderer ikke med IC chip.

Løsning: For begge feilmeldinger: prøv å starte hele apparatet på nytt. Trekk ut kontakt og sett inn igjen etter 15 sekunder.

Hvis denne løsningen ikke fungerer, kontakt Sportsmaster

Pulsbelte

Infiniti R100APM Premier Rower har innebygget pulsmottaker som bruker standard 5 kHz. Din puls vil bare måles og vises i computeren hvis du bruker et pulsbelte.