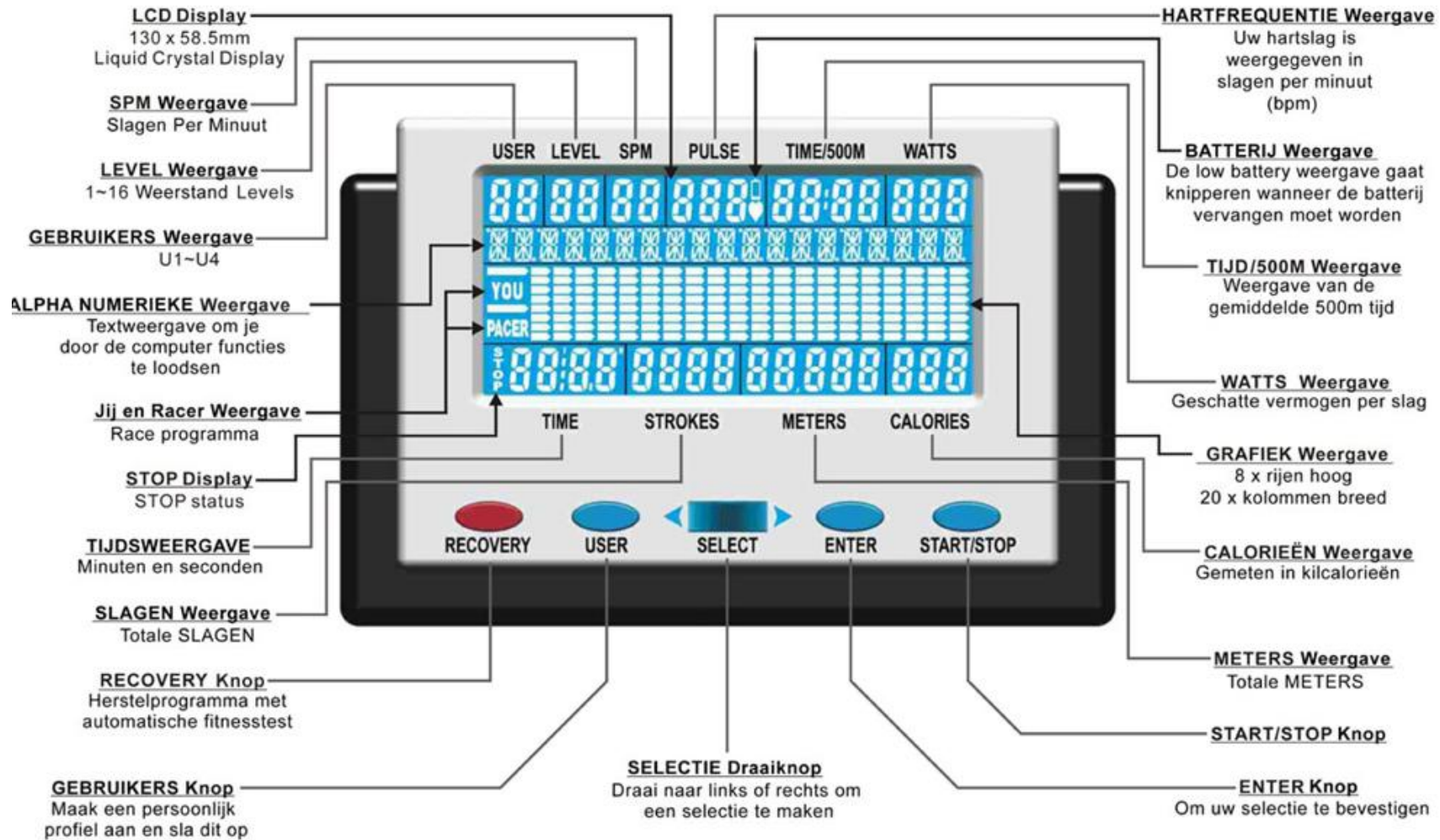


Functie Identificatie



De roeicomputer maakt gebruik van de superscherpe STN LCD technologie en is daarmee afleesbaar tot een afstand van maar liefst 2 meter.

Auto power on:

De roeicomputer van de R100 wordt automatisch ingeschakeld wanneer het toestel in gebruik wordt genomen, of als er op een willekeurige knop van de display wordt gedrukt.

Auto Power off:

De roeicomputer van de R100 wordt automatisch uitgeschakeld wanneer de roeitrainer niet wordt gebruikt. Na exact 4 minuten wordt het LCD display uitgeschakeld maar de roeigegevens nog wel bewaard (power down stage one). Na 10 minuten niet gebruikt te zijn wordt vervolgens de gehele stroomvoorziening uitgeschakeld (power down stage two).

Automatisch opstarten naar manual:

(Vanuit stage two power down) start de roeier automatisch het manuele programma op wanneer u begint te roeien.

Programma Select

Er zijn in totaal 15 programma's waaruit u kunt kiezen, deze programma's zijn allemaal ook nog eens op drie verschillende niveau's instelbaar.

Programma menu: roteer de select toets om uit de 11 verschillende programma's te kiezen. Profielen: druk op de toets. Selecteer één van de profielen uit de vier mogelijke opties.

Recovery program: Druk op de recovery toets om het herstel programma te activeren. Dit programma meet direct uw fitness level.

P1 Manueel Programma

Het manuele programma is een simpel programma dat een recht profiel heeft en is op level 6. Tijdens uw training kunt u de weerstand levels aanpassen door aan de select knop te draaien.

P2 en P3 Voorgeprogrammeerde Programma's:

De computer zal de trainingsweerstand automatisch aanpassen aan de hand van het geselecteerde trainingsprogramma. Deze weerstand kunt u gedurende de training met de select knop bijstellen. Door de P7 profielen zijn er vier extra trainingsprofielen mogelijk.

P4 Race Programma:

Dit is de meest bekende trainingsvorm van alle trainingsprogramma's. De pacer zorgt ervoor dat u een gemakkelijke constante snelheid kunt volhouden. Ook kunt u met deze functie een wedstrijd roeien tegen de computer. Normaal gesproken is de pacer ingesteld op niveau één, maar

als u meer tegenstand wilt kunt u deze gemakkelijk op een hoger niveau instellen. Gedurende de Pacer workout zal de computer iedere vijf seconden een update geven of u op schema ligt.

P5-P6 Interval Programma's:

Er zijn twee interval programma's, interval afstand en interval tijd. Het verschil tussen deze twee programma's is de manier waarop u de intervallen selecteert. Bij de interval afstand selecteert u op afstand en bij de interval tijd doet u dit op tijd. Deze programma's zijn bij uitstek geschikt om korte intensieve trainingsvormen mee te doen bijvoorbeeld korte roeisprints. U selecteert per segment uw trainingslevel en uw rusttijd tussen de intervallen. Dit kunt u doen tot een maximum van tien intervallen. Tijdens uw training kunt u de weerstand continue aanpassen!

P7-Gebruikers Profiel Programma's

Er zijn vier profiel programma's. De programma profielen zijn handmatig door de gebruiker te ontwerpen. De computer kan één programma per gebruiker opslaan, er zijn in totaal vier gebruikers om uit te kiezen. Deze vier gebruikers profielen geven u de mogelijkheid om geheel naar eigen wens en op u eigen niveau een trainingsprogramma op te stellen. De computer past vervolgens het weerstandsniveau aan de hand van het gekozen profiel. Tijdens uw training kunt u de weerstand continue aanpassen!

P8-Wattage Controle Programma

Het wattage programma is ontworpen om uw vermogens output op een constant niveau te houden. Dit is ideaal om heel specifiek aan uw prestatie vermogen te werken. Tijdens uw training is het niet mogelijk om de weerstand handmatig te wijzigen, dit doet de trainingscomputer namelijk automatisch voor u.

P9-P11

Dit zijn drie heart rate control programma's op 60%, 75% en 85% van uw maximale hartslag. Het doel van deze programma's is om uw hartslag op een constant niveau te houden. Hierdoor stemt u uw workout zeer nauwkeurig af op uw persoonlijke trainingsniveau. De trainingscomputer regelt hierbij automatisch de weerstand. Uw meest ideale hartfrequentie wordt automatisch berekend aan de hand van uw leeftijd. Deze zone kunt u zelf nog geheel naar eigen wens aanpassen. Verder blijft het mogelijk om tijdens de workout de weerstand handmatig bij te stellen.

Herstel Programma

Het herstelprogramma meet automatisch uw conditie niveau. Hiervoor dient u wel gebruik te maken van het bijgeleverde borstband systeem.

De computer meet uw herstel binnen één minuut. En geeft de volgende waarden weer:

- * Super Fit
- * Very Fit
- * Fit
- * Fair
- * Unfit
- * Very unfit

Gebruiker Selectie

De trainingscomputer kan informatie opslaan voor persoonlijke data. Deze data wordt gebruikt voor de programma's P-7 en de heart rate control programma's P9~P11.

Gebruikers Data

De trainingscomputer kan informatie opslaan voor vier verschillende gebruikers. Deze data worden vervolgens in meerdere programma's gebruikt.

Meetgegevens

De meetgegevens kunt u in metrische of imperiale grootheden weergeven.

Display van trainingsgegevens

De trainingsgegevens kunt u laten optellen of laten aftellen. Als u voor de training geen gegevens invoert dan telt de computer op wanneer u dit wel invoert dan telt de computer af wanneer de vooral gestelde waarden zijn behaald.

Het wattage programma en de heart rate control programma's zullen alleen aftellen.

Weergave afstand - 100 - 99,900 (per 100 meter)

Tijd - 01:00 - 99:00 (per minuut)

Wattage - 30 - 300 (per 10 watt)

Leeftijd - 10 - 99 (per jaar)

Target h.r - 60 - 220 (slagen per minuut)

Ingebouwde borstband

De 3702 is voorzien van een ingebouwde borstband ontvanger en borstband. Deze werken op de gestandaardiseerde 5kHz bandbreedte. Uw hartslag wordt op het display getoond wanneer u de borstband om doet.