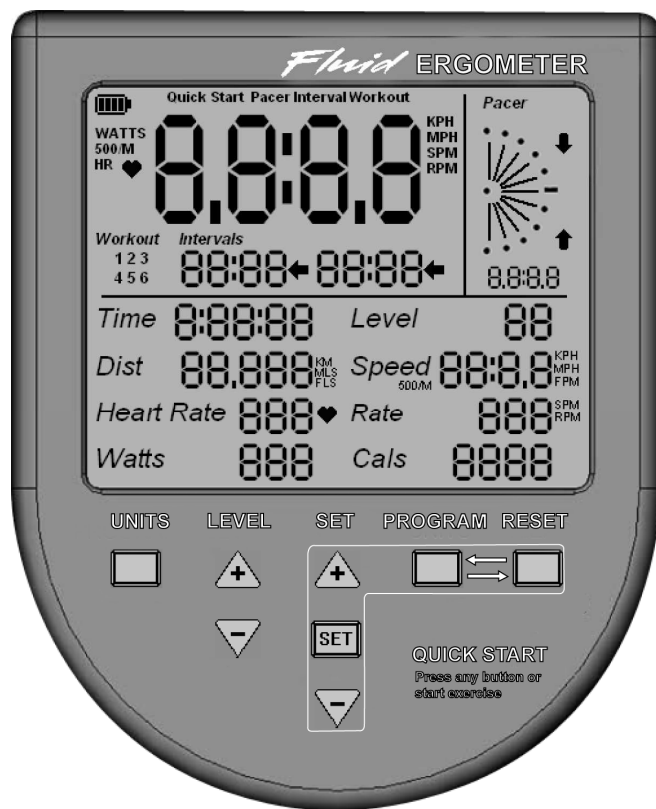




Fluid Ergometer Computer

V.8012



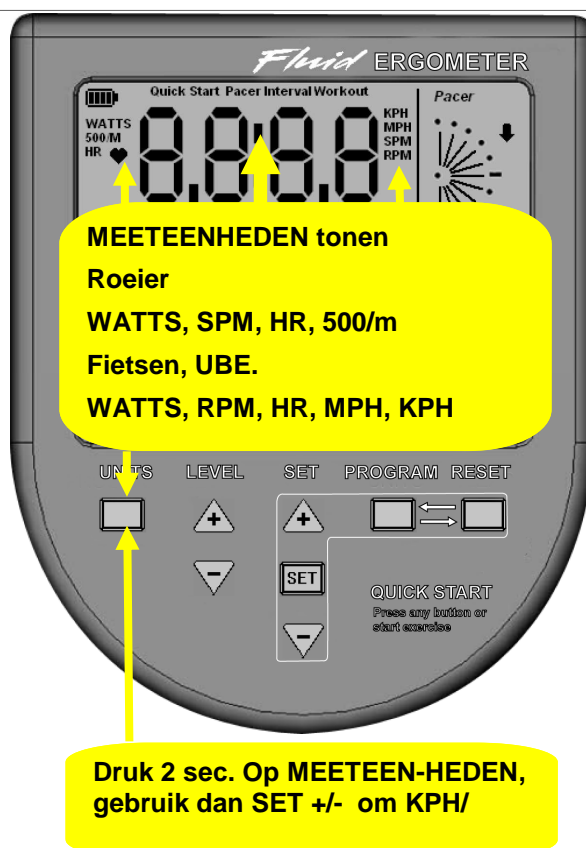
INDEX

3. Meeteenheden Computer
4. Programma's. Snelle Start.
5. Programma's. Pacer.
6. Programma's. Interval
7. Instellen en opslaan van trainingsparameters.
8. Computeropties.
 - Meeteenheden wijzigen.. KPH/MPH
 - Afstandmeter. Verzamelde uren & km/mph lezen
 - Roeier kalibratiefactor.
 - Wijzig apparaat.
 1. E820/E920.
 2. E920 Rehab.
 3. E720
 4. E520 serie roeier.
 5. E316 serie roeier.
 6. _____
9. Problemen Oplossen.
- 10-12. Uw Computer Gebruiken.

Meeteenheden Beeldscherm

Meeteenheden op het beeldscherm kunnen op elk moment gewijzigd worden naar SNELLE START, PACER, INTERVAL of ingestelde TRAININGEN.

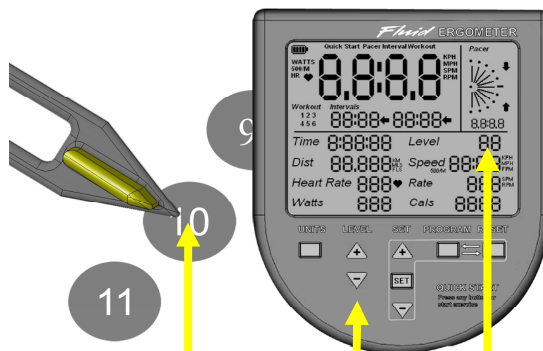
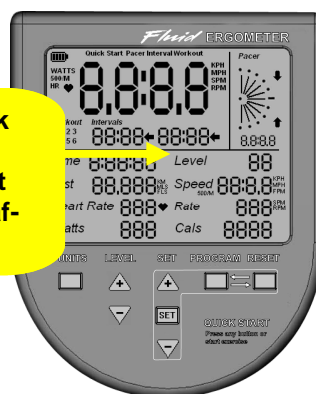
Voorbeeld: Begin te trainen met gebruik van de PACER met MEETEENHEDEN HARTSLAG en wissel naar SNELHEID



Snelle Start SNELLE START PACER INTERVAL TRAINING

De snelle start levert onmiddellijke trainingsinformatie. Begin gewoon met trainen om te activeren. Je kunt er voor kiezen om de getoonde MEETEENHEDEN te

Begin Training of druk op een willek. knop. SNELLE START wordt getoond en timer en afstand gaan lopen.



Pas tank NIVEAU en computer NIVEAU aan.

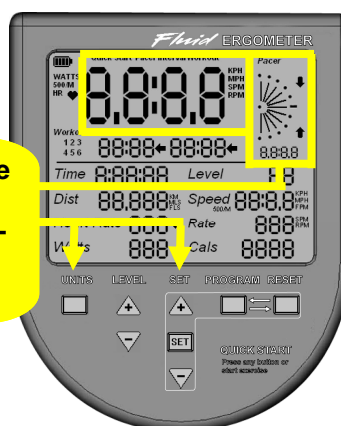
PACER SNELLE START PACE INTERVAL TRAINING

PACER modus stelt jouw trainingsnelheid in op de geselecteerde MEETEENHEDEN. MEETEENHEDEN kunnen op elk moment tijdens de training gewijzigd worden. Gebruik de SET en +/- knoppen om de PA-

1. RESET
2. PROGRAMMA knop totdat PACER verschijnt aan bovenkant scherm
3. Gebruik SET +/- om TIJD, AFSTAND en PACER waarden aan



- PACER kan +/- op elke tijd en alle MEETEENHEDEN ingesteld worden.

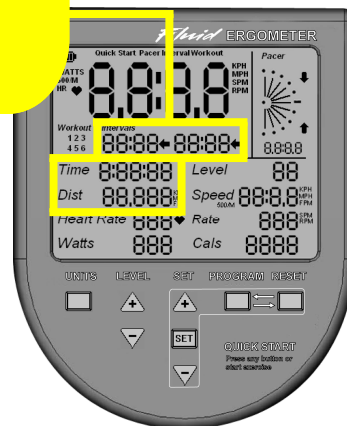


INTERVAL SNELLE START PACER INTERVAL TRAINING

Stel gemakkelijk 2 x INTERVALTIJDEN en 2 x PACERS in die voor de duur van jouw training herhaald worden. Totale TIJD en AFSTAND opties kunnen ook ingesteld worden. Denk eraan dat MEETEENHEDEN

1. RESET
 2. PROGRAMMA
- Selecteer INTERVAL
3. SET +/- om INTERVAL 1 PACER 1 INTERVAL 2 PACER 2 In te stellen

Optioneel



* Kies in INGESTELDE TRAININGEN verschillende MEETEENHEDEN voor trainingen

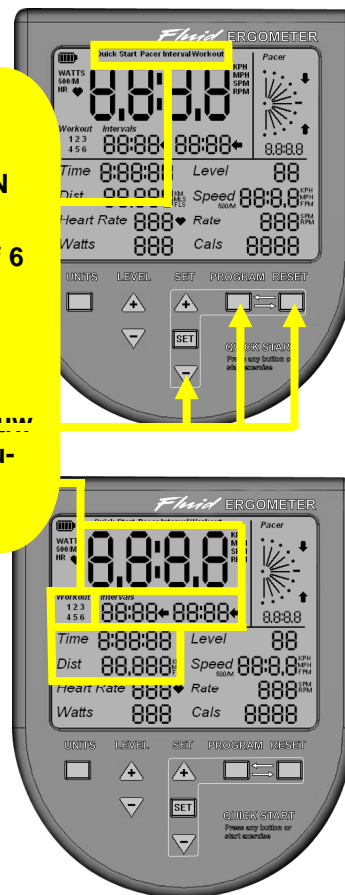
TRAINING SNELLE START PACER INTERVAL TRAINING

TRAINING modus bespaart u tijd. 6 Verschillende trainingen worden automatisch opgeslagen en zijn makkelijk te herprogrammeren wanneer u maar wilt.

1. RESET
2. PROGRAMMA
- Selecteer TRAININGEN
3. SET +/- Selecteer WORKOUT 1,2,3,4,5 of 6

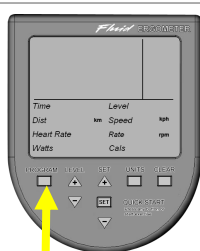
Begin training of
DRUK 2 SEC. op SET.

Wijzig naar keuze. Nieuwe instellingen worden automatisch opgeslagen



COMPUTEROPTIES

Druk op RESET en gebruik daarna de knop PROGRAMMA om SNELLE START te tonen. SNELLE START moet getoond worden om één van de hieron-



MEETEENHEDEN

Druk 2 seconden op MEETEENHEDEN om metrisch/imperiaal te wijzigen

Rower: No change. Rowers always display time to row 500 meters.



AFSTANDSMETER

Druk 5 seconden op PROGRAMMA, MEETEENHEDEN. Totale hoeveelheid uren en afstand worden getoond.

Bestudeer handleiding voor



ALLEEN ROEIERS

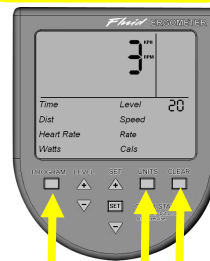
MOET APPARAAT 4 OF 5 ZIJN OM T IN TE STELLEN (S)

Wijzig Kalibratie

- Standaard Fluid Produkt 1:00
- Luchtroerier wedstrijd 500m. 1:20

Druk 5 seconden op MEETEENHEDEN, SET en RESET. Gebruik de SET en +/- knoppen om de instellingen te wijzigen.

.Stel in op 1:00 om bestaande FDF Fluid roeiers in het trainingsgebied te dupliceren.



WIJZIG APPARAAT

Druk 5 seconden op EENHEDEN, PROGRAMMA en RESET. Gebruik de SET en +/- knoppen om het apparaat te wijzigen.

Lijst apparaat.

- E820/E920.
- E920 (Herst. gemerkt)
- E720
- Roeier E520
- Roeier E316
- _____

PROBLEMEN OPLOSSEN

Beeldscherm doet het niet.

Vervang batterijen.

Beeldscherm gaat aan na druk op knop maar begint niet met training.

Probleem met sensor of verbindingdraad. Controleer verbindingen en sensorafstand. Sensorafstand tot de magneten moet niet meer dan 2 mm zijn. Draai vliegwiel 360 graden en zorg dat afstand niet groter wordt. Stel magnetische ring bij indien nodig.

Computerwaardes verspringen en zijn onregelmatig.

De sensorafstand is onjuist. Controleer dat de magneetring verzekerd is. Vervang sensor indien nodig. (Denk eraan dat als dit probleem zich voordoet bij een nieuwe machine de installateur water kan hebben gemorst die de draadverbindingen achter de vloeistoftank nat hebben gemaakt. Als dit het geval is maak deze dan droog en probeer het opnieuw).

Computerbeeldscherm is bevroren.

Druk op de SET knop en de computer zou moeten herstarten of verwijder en herplaats beide batterijen.

UW COMPUTER GEBRUIKEN

SNELLE START AND PACER

Snelle Start

Begin met trainen en de computer begint. Dit kenmerk is voornamelijk voor sportschoolgebruik ontworpen waar een willekeurige gebruiker in staat zal zijn om te beginnen met trainen zonder enige kennis van de computerfuncties. U kunt er ook voor kiezen om deze optie te gebruiken om te trainen zonder knoppen in te drukken. TIJD, AFSTAND en MEETEENHEDEN kunnen ingesteld worden door te drukken op de SET knop. MEETEENHEDEN kunnen op elk moment terwijl u aan het trainen bent veranderd worden. Gebruik een borstband voor de hartslag. De hartslag-sensorkit moet geïnstalleerd zijn om deze optie te gebruiken.

EENHEDEN kunnen snel opnieuw ingesteld worden naar MPH/PH door de EENHEDEN knop gedurende 2 seconden ingedrukt te houden en daarna uw opties te selecteren met de SET knoppen.

PACER PROGRAMMA

De PACER wordt ingesteld door te drukken op RESET/PROGRAMMA totdat PACER boven aan het scherm verschijnt. Gebruik de plus en min knoppen en druk daarna op SET en uw PACER is ingesteld. U kunt een willekeurig aantal PACER EENHEDEN instellen en terwijl u traint tussen deze bladeren met de EENHEDEN knoppen. TIJD en AFSTAND kunnen ook aan het begin van de training ingesteld worden door de SET knop ingedrukt te houden totdat elk venster knippert om geprogrammeerd te worden. Begin met trainen en kijk naar de PACER waarde. Het zal pijlen omhoog en omlaag laten zien en u laten weten of u te zeer van uw SET tempo afwijkt met uw beweging. U kunt EENHEDEN op elk moment wijzigen met de EENHEDEN knop en op elk moment de PACER waarde omhoog en naar beneden bijstellen met de SET knop.

Computer gebruiken

INTERVALLEN

INTERVALLEN worden ingesteld door op RESET/PROGRAMMA te drukken totdat INTERVAL boven aan het scherm verschijnt. Blijf drukken op SET om door INTERVAL tijd 1, PACER 1, INTERVAL tijd 2, PACER 2, TOTALE TIJD, TOTALE AFSTAND te lopen en gebruik de plus en min knoppen terwijl elke optie wordt getoond om deze te wijzigen.

Denk eraan dat EENHEDEN niet in de INTERVAL modus, waar SNEELHEID de standaard instelling is, ingesteld kunnen worden. Selecteer TRAININGEN en INTERVALLEN om uw INTERVAL training te selecteren. Het programma TRAININGEN zal uw instellingen opslaan.

Begin met trainen. De eerste TIJD interval zal in het linkervenster verschijnen en de eerste PACER snelheid zal onder getoond worden en cyclisch verlopen voor de duur van uw training.

DENK ERAAN: Complete Rust INTERVALLEN moeten vergezeld worden door op zijn minst hele langzame bewegingen om door te gaan met de TIJD af te tellen tot aan de volgende INTERVAL.

Computer gebruik

TRAININGEN OPTIES

TRAININGEN worden ingesteld door te drukken op RESET/PROGRAMMA totdat TRAINING boven aan het scherm verschijnt. Blijf drukken op SET om door TRAINING 1,2,3,4,5,6 te lopen en uw vooringestelde TRAINING te selecteren door te drukken op de SET knop.

Begin met trainen of druk nogmaals op de SET knop om door TIJD en AFSTAND te lopen. **Druk 2 seconden op SET om naar de bovenste vensters van de INTERVALLEN te lopen.**

Stel INTERVALLEN in zoals eerder uitgelegd en denk eraan dat de EENHEDEN opties beschikbaar zijn om verschillende EENHEDEN in de TRAINING modus in te stellen.

Stel alleen het eerste PACER en TIJD venster in om een enkele TRAINING zonder INTERVALLEN in te stellen .

Voorbeeld; druk 2 seconden op SET, stel daarna INTERVAL in op 1 tot 30 minuten en stel PACER 1 in op de gewenste EENHEDEN en WAARDE.

Begin met trainen. De computer zal deze waarde opslaan voor toekomstige INGESTELDE TRAININGEN.