

Instructie RP3-T

Samenvatting

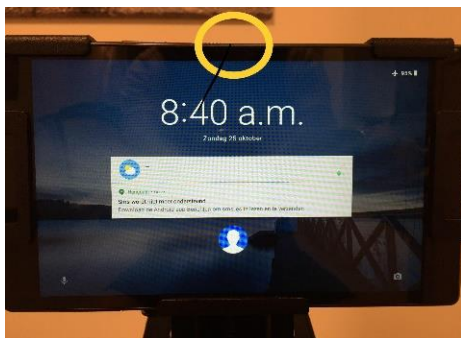
De nieuwe RP3-T is de opvolger van de RP3s, er zijn enkele verschillen:

- De display (Lenovo tablet) dient eerst ingeschakeld te worden om het RP3-programma te starten. Dit verloopt net als bij een PC , laptop of tablet.
- In tegenstelling tot gebruik van de andere ergometers zoals Concept2 kan je de display pas gebruiken wanneer het programma verschijnt. Zonder display kan er wel geoefend worden.
- De tablet/display is oplaadbaar, dit gaat langzaam, ca 5% per uur en afhankelijk van de intensiteit van de training, gebruik bluetooth, en/of vliegtuigstand (zie instellingen).
- **NB: na gebruik altijd de tablet uitschakelen, anders loopt de batterij leeg en wordt het lastiger te starten bij een volgende training!**
- Het apparaat heeft veel andere gebruiksmogelijkheden, er volgt nog een extra handleiding.

Starten scherm

Het scherm wordt ingeschakeld door de zilverkleurige kleine knop op de bovenrand van de display. Na het indrukken voel en hoor je een trilling: de tablet start. Dan wachten tot het basisscherm verschijnt met de app RP3 (2). **Snelstart door aan de ketting te trekken.**

Aanzetten d.m.v. knop bovenrand tablet(1). Bij dit beeld is vliegtuigstand ingeschakeld (rechtsboven).



Afb.1

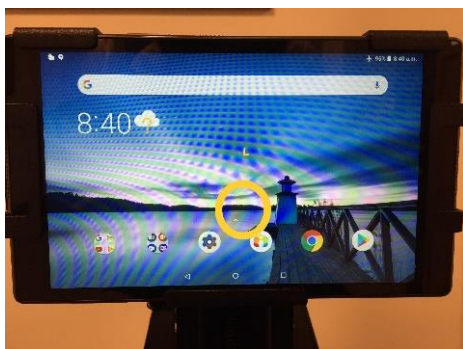


afb.2

RP3-programma zoeken

De ergometer maakt niet automatisch contact met het RP3-programma. Dit kan gestart worden door:

1. Kort aan de ketting te trekken, 2. Via het scherm zoeken naar de app (icoon RP3), 3. Via devices (linksboven), vervolgens kiezen voor USB (kabel) of bluetooth (voor bv hartslag) Afbeelding 3. en 4.



Afb.3

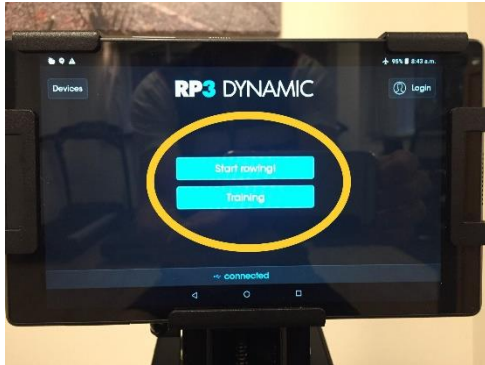


afb.4

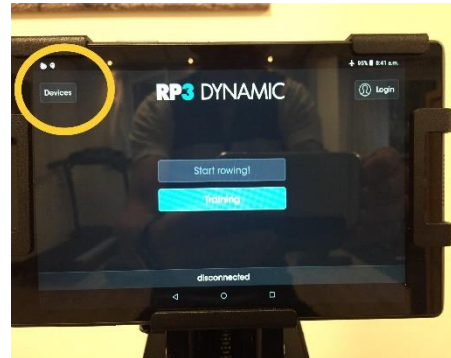
Door op het RP3-icoon te klikken (eerst 3, dan 4) verschijnt het beginscherm RP3.

Starten R3 programma (afb. 5, 6, 7, 8)

- Door aan de ketting te trekken verschijnt de balk met 'Training' en 'Start Rowing'.
- Blauw gekleurd betekent dat het programma actief is en de training gepland of gestart kan worden. De balk 'Start Rowing' wordt weer zwart als RP3 stil staat, weer actief tijdens gebruik.



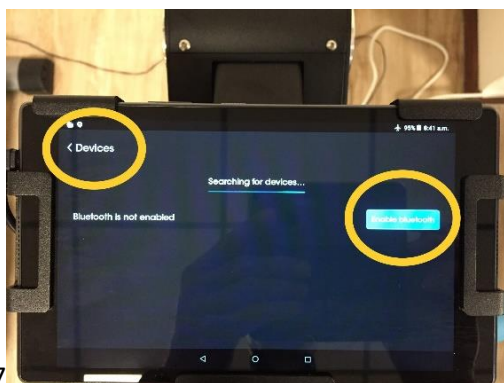
Afb.5



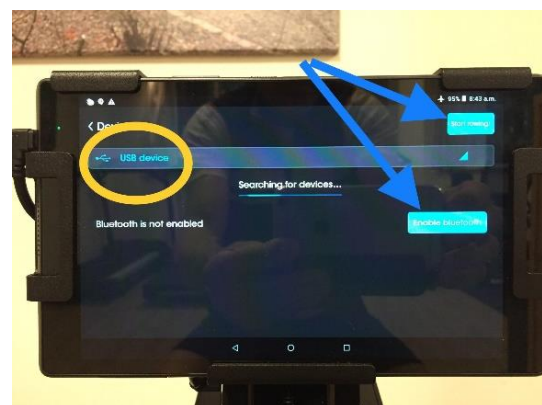
afb.6

Via de knop devices (linksboven) kan een keuze gemaakt worden tussen gebruik van de USB-kabel (maar hoeft niet) of draadloos via Bluetooth. De ergometer wordt zo gekoppeld aan het programma. Soms verschijnt een melding Bluetooth in te schakelen, dit kan gebruikt worden voor andere functies. NB: het scherm is standaard al aangesloten via de kabel (device)USB en gebruiksklaar en start door te gaan roeien.

Ook door aan de ketting te trekken wordt het scherm geactiveerd. In dat geval brand het groene lampje linksboven. Voor trainingsinstelling zie verder.



Afb.7



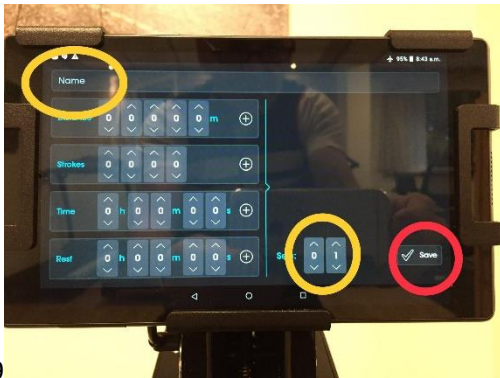
afb.8

NB: wanneer het trainingsscherm niet direct verschijnt: aan de ketting trekken voor activering, dan verschijnen de twee blauwe balken 'Training' en 'Start Rowing' (afb. 5).

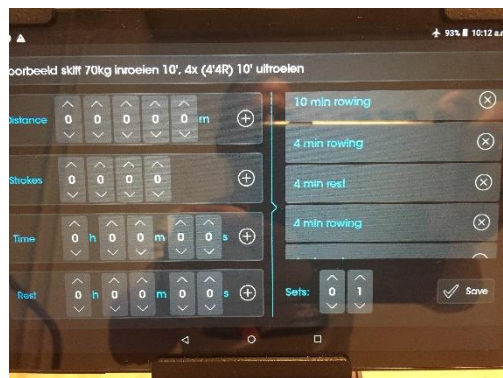
Instellen van training , afstand, tijd, interval

Na starten van het programma door te roeien of koppelen via USB en Bluetooth kan een training gepland worden, bijvoorbeeld afstand, tijd of intervallen .Druk op blauwe balk 'Training' (afb.5) .Het programma vraagt de naam van de training(scherm aanraken voor toetsenbord), daarna bevestigen (save).Er zijn ook standaardtraining ingevoerd: 30 min., 2K etc. D.m.v. 'sets' kunnen intervallen herhaald worden.

Voor 'gewoon roeien' toets: 'Start Rowing' (afb.5).



Afb.9



afb.10

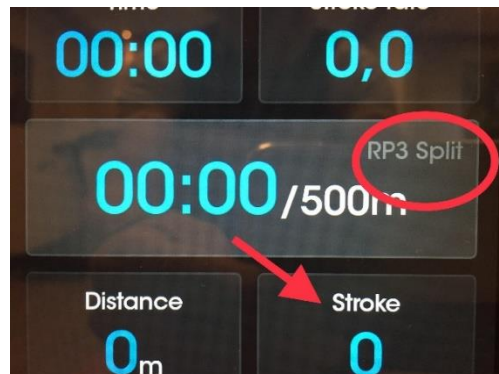
Instellen van variabelen: gewicht, boottype , tempo, K-factor('dragfactor')

Na plannen en bevestigen van de training verschijnt het roeischerm. Wanneer dit niet gebeurt op het kleine driehoekje li-onder de tablet drukken . De kleine vakken zijn variabel in te stellen.

Afb. 11

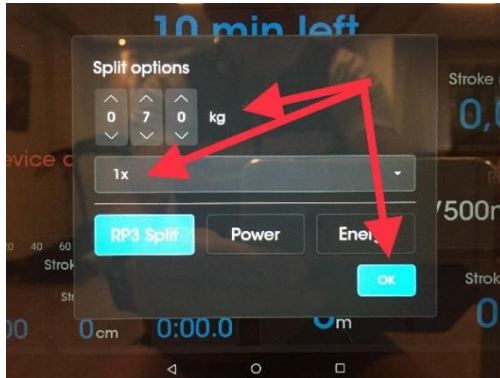


Afb.12

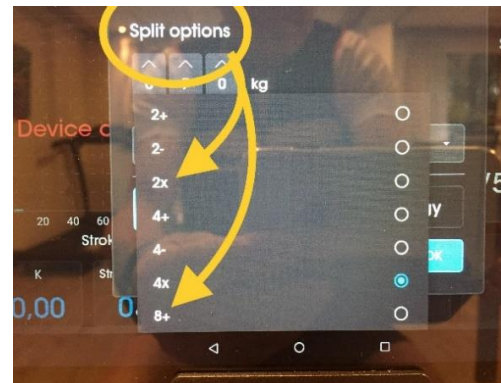


Gewicht en boottype: instellen via RP3 Split

Afb.13



Afb. 14

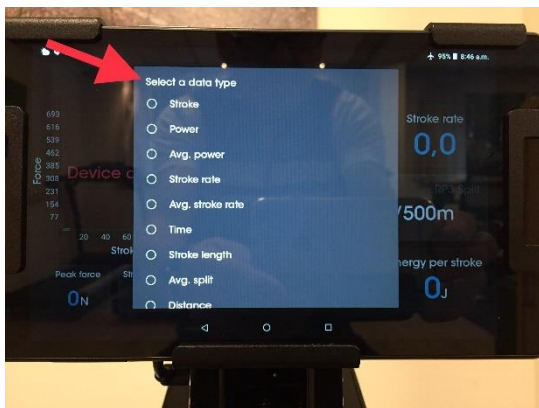


Instellingen variabelen (kleine vakken)

Standaard worden getoond: de drukcurve 500m/tijd vergelijkbaar met Concept2; de roeitijd; afstand; en tempo/stroke rate. Door op de overige vakjes te drukken kunnen ook andere meetwaarden gekozen worden zoals: haallengte , aantal halen, gemiddelde snelheid ed.

In de bovenste horizontale rij vakken worden de intervallen afgebeeld: laatste 10 min.(afb. 11).

Afb. 15



Afb. 16



NB: gele cirkel: terug naar vorige scherm, rode cirkel: keuze boottype en gewicht. Voor vergelijking van de tijden op de Concept 2 wordt 90kg gebruikt en de standaardtijd /500m(dus dan geen ander boottype invoeren). **Device disconnected** verschijnt bij stoppen en verdwijnt weer bij het roeien.

De snelheid (tijd/500m) komt goed overeen met de reële tijden per boottype (RP3 split) op het water. Tijdens de training brand een groene lampje(li-boven) en laadt de tablet langzaam op.

NB: wanneer batterij leeg is start de tablet niet, dan eerst opladen m.b.v. het laadsnoer in USB ingang.

Na de training

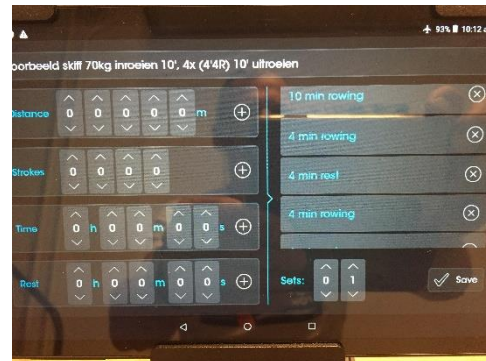
Na de training verschijnt vanzelf een overzicht van het verloop. Door op het driehoekje (onder) te drukken kom je weer in het basis-en startscherm. Voorbeeld een interval 10m-4x (4m/R4m)-10min.

Afb. 17



#	Time	Distance	/500m	s/m	Watts
1	10:00.00	1453m	03:26.50	19,2	69,60
2	04:00.00	831m	02:24.49	23,5	168,71
3	04:00.00	849m	02:21.36	24,8	175,04
4	04:00.00	857m	02:20.05	26,0	180,27
5	04:00.00	875m	02:17.10	27,5	188,47
6	10:00.00	1147m	04:21.50	14,9	70,21

Afb. 18

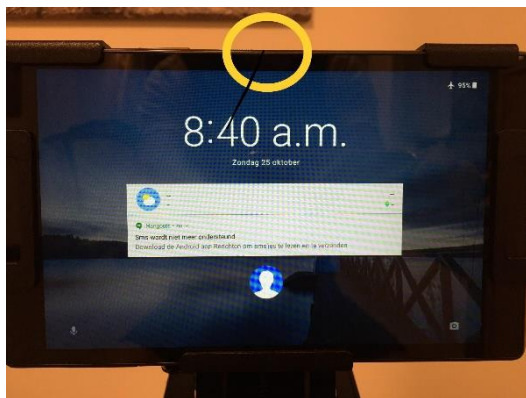


Door op 'view results' of het driehoekje te drukken kom je bij het overzicht van de trainingen en het visuele verloop van de afgelopen training : afb. 17, 18.

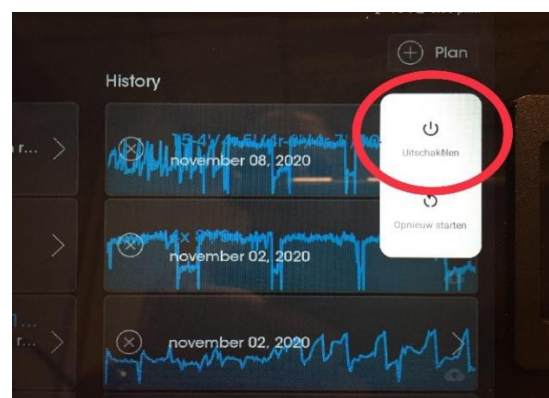
Uitschakelen

Reinigen van de rails en desinfecteren van het scherm en handle. Uitschakelen: **kleine knop op de boven rand indrukken (19) en vervolgens op het icoon 'uitschakelen'(20).** Na een trilling wordt de tablet uitgeschakeld. Zo blijft de batterij opgeladen.

Afb. 19



afb. 20



Veel succes met de training!