



ROWPERFECT ROWING SIMULATOR **3**

Voor het roeien



1. Zet de laptop aan
2. Haak het hendel achter de haakjes
3. Plaats eerst de voeten in het voetenbord voordat je het hendel pakt.
4. Maak een paar halen om te kijken of je tijdens het roeien op de plaats blijft.
5. Stoot het frame tegen de voorkant: verhoog de voorpoot door met de sleutel aan de bout te draaien of er een plankje onder te leggen
6. Kies de plastic schijf (op de kooi) waar je mee wilt roeien. Een grote schijf maakt de afstelling lichter, een kleine zwaarder.

Na het roeien



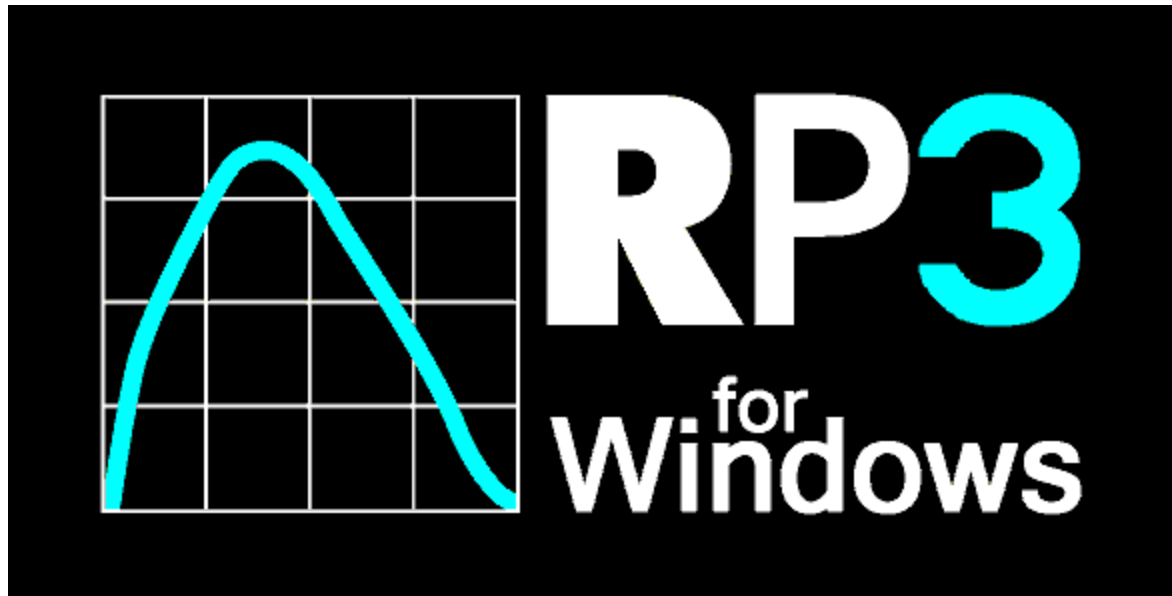
1. Haak het hendel achter de haakjes
2. Stap van de Rowperfect af
3. Haak het hendel los en laat het voorzichtig tegen de kooi rusten
4. Maak de balk helemaal schoon met een nat doekje en droog met de poetsdoek
5. Zet de laptop uit

Nooit doen



1. Het hendel los laten tijdens het roeien en tegen het frame laten klappen. Schade aan de machine hierdoor komt voor rekening van de vereniging
2. Zo hard mogelijk sprinten in een zo hoog mogelijk tempo. De Rowperfect is ontworpen voor roeiers, gebruik hem zoals je ook een boot gebruikt en met hetzelfde tempo en kracht als je in de boot aankunt.

Gebruik van de software

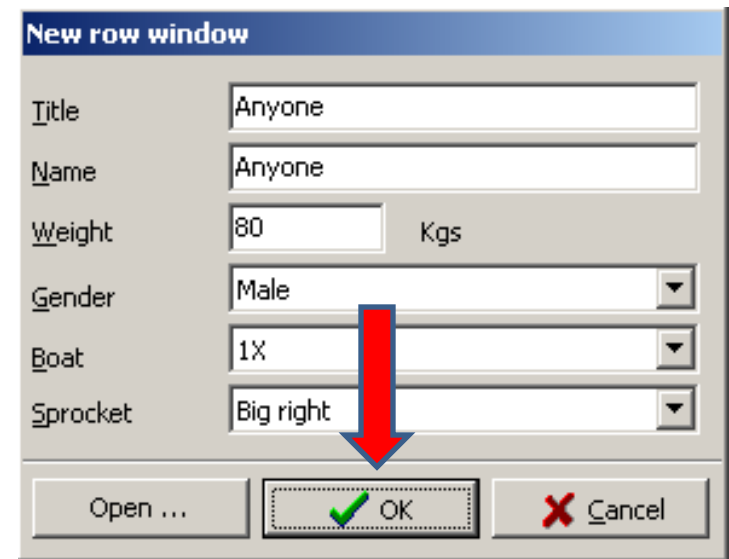


Gratis downloaden van
[http://www.row-
ware.com/html/rp3w_download.html](http://www.row-ware.com/html/rp3w_download.html)

Kies uit de volgende opties

1. Ik wil gewoon een stukje roeien.
ga verder met dia 7
2. Ik wil een vooraf gemaakt
trainingsprogramma starten.
Ga verder met dia 8
3. Ik wil een trainingsprogramma maken en
daarna starten.
Ga verder met dia 18

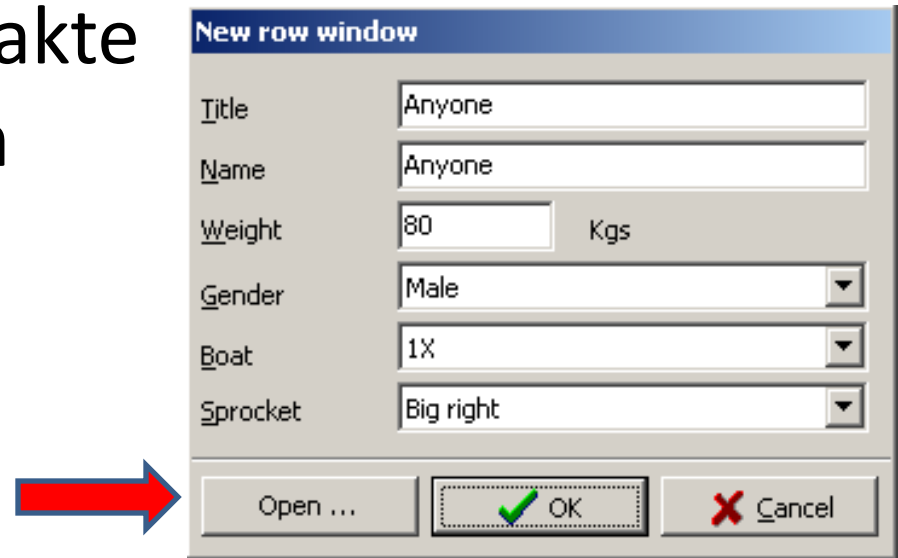
- Dubbelklik op het Rowperfect 3 voor windows icoontje op de desktop om het programma te starten
- Klik op 'OK' in het 'New row window' en ga dan verder met dia 13



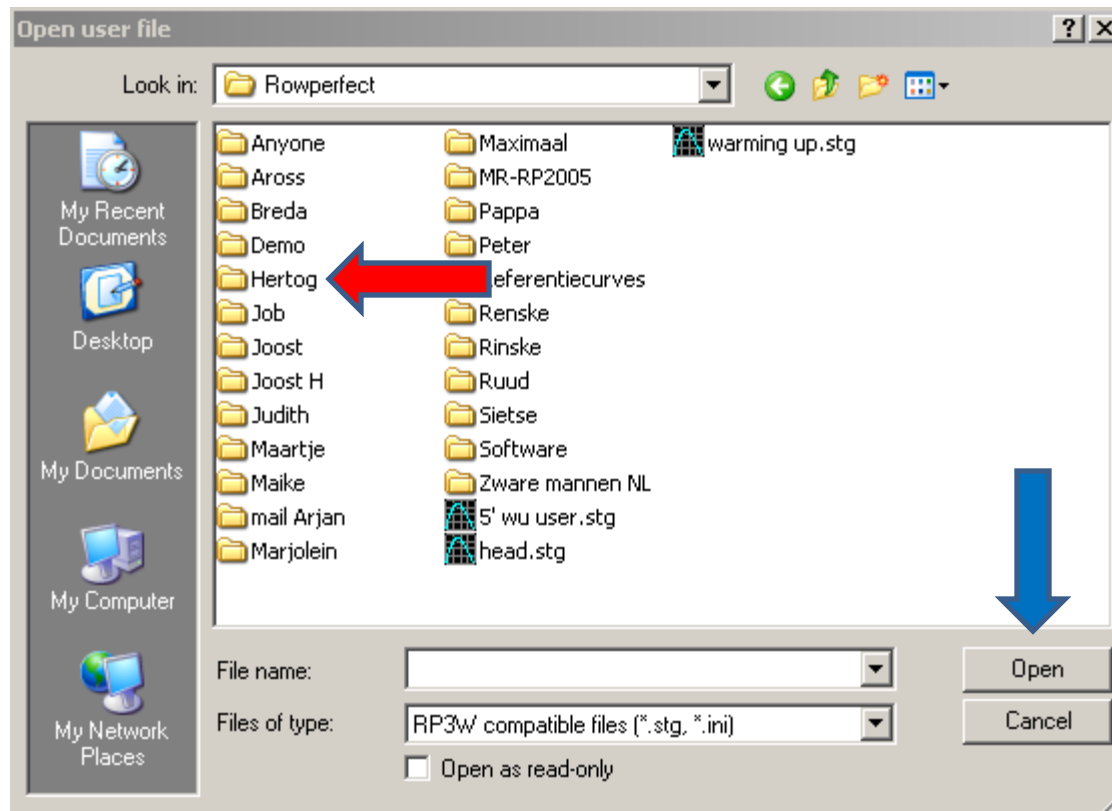
- Dubbelklik op het Rowperfect 3 voor windows icoontje op de desktop om het programma te starten



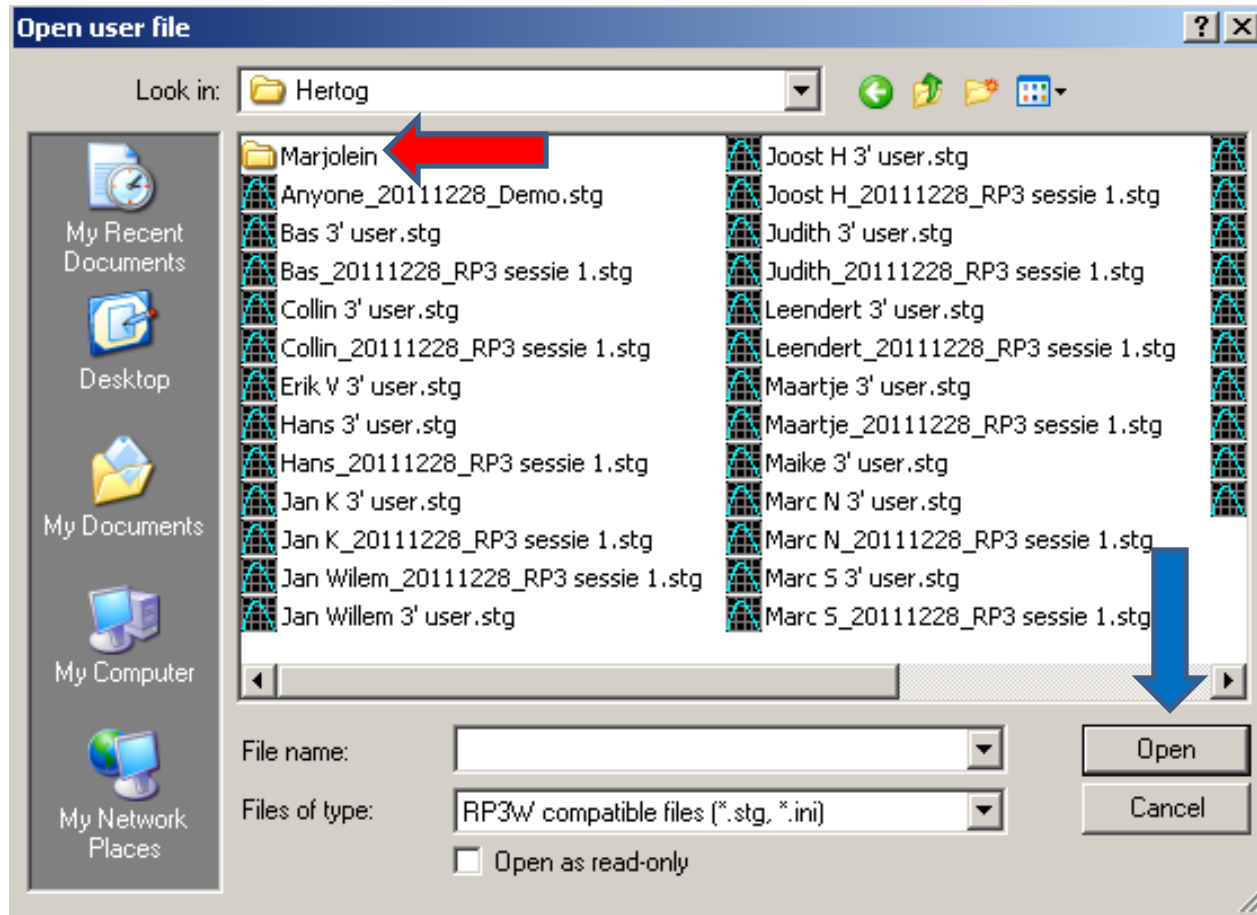
- Klik op 'open' in het 'New row window' als je een vooraf gemaakte training wilt gaan doen



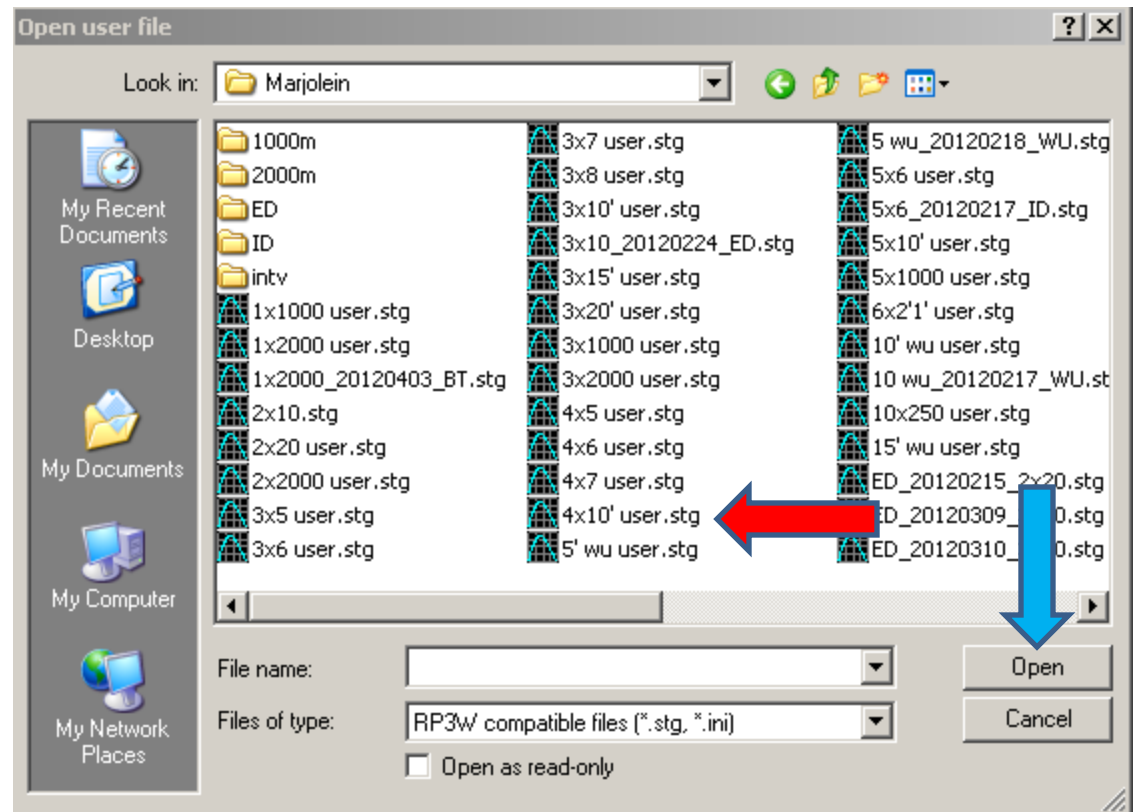
- Kies de map van je ploeg in het 'open user file' scherm (in dit voorbeeld 'Hertog')
- Klik op 'open'



- Klik op de map met je naam en op 'open'



- Kies een lege trainingsfile (user.stg) die je wilt gaan doen, bijvoorbeeld 4x10 minuten
- Klik op 'open'

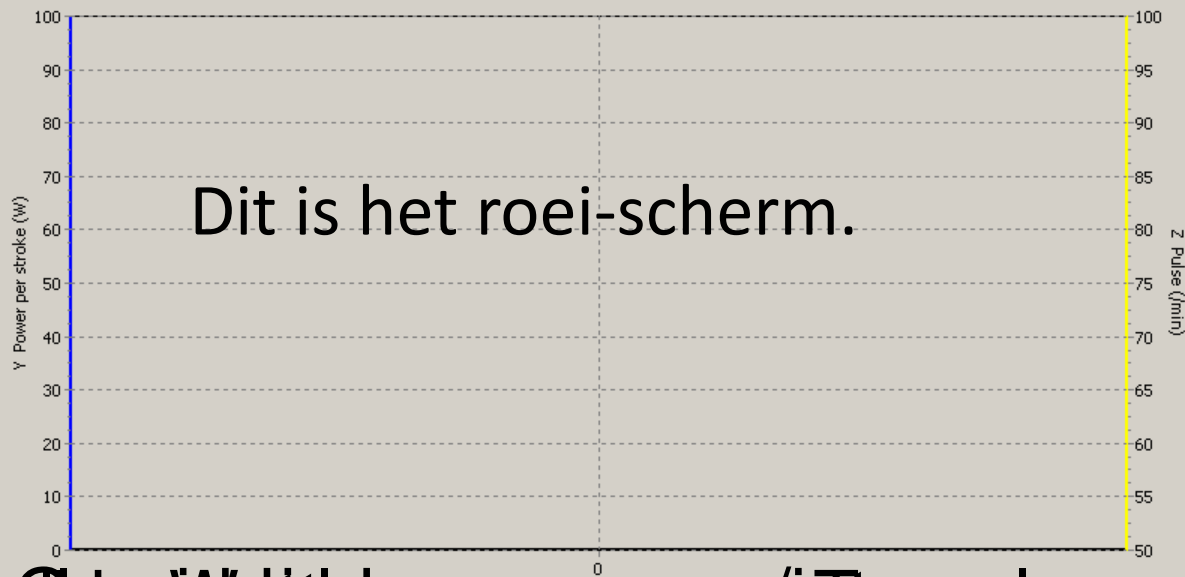
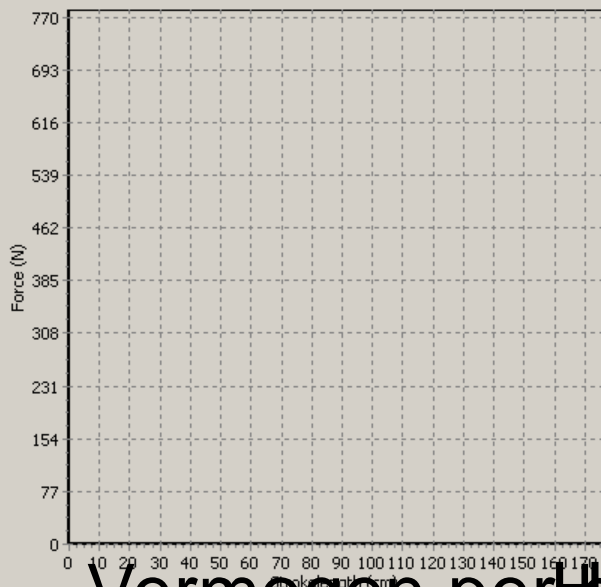


- Controleer de gegevens en klik op OK in het 'New row window'

The image shows a 'New row window' dialog box with the following fields and values:

Field	Value
Title	4x10
Name	Marjolein
Weight	58 Kgs
Gender	Female
Boat	1X
Sprocket	Big right

At the bottom of the dialog box, there are three buttons: 'Open ...', 'OK', and 'Cancel'. A red arrow points to the 'OK' button, which has a green checkmark icon next to the text.

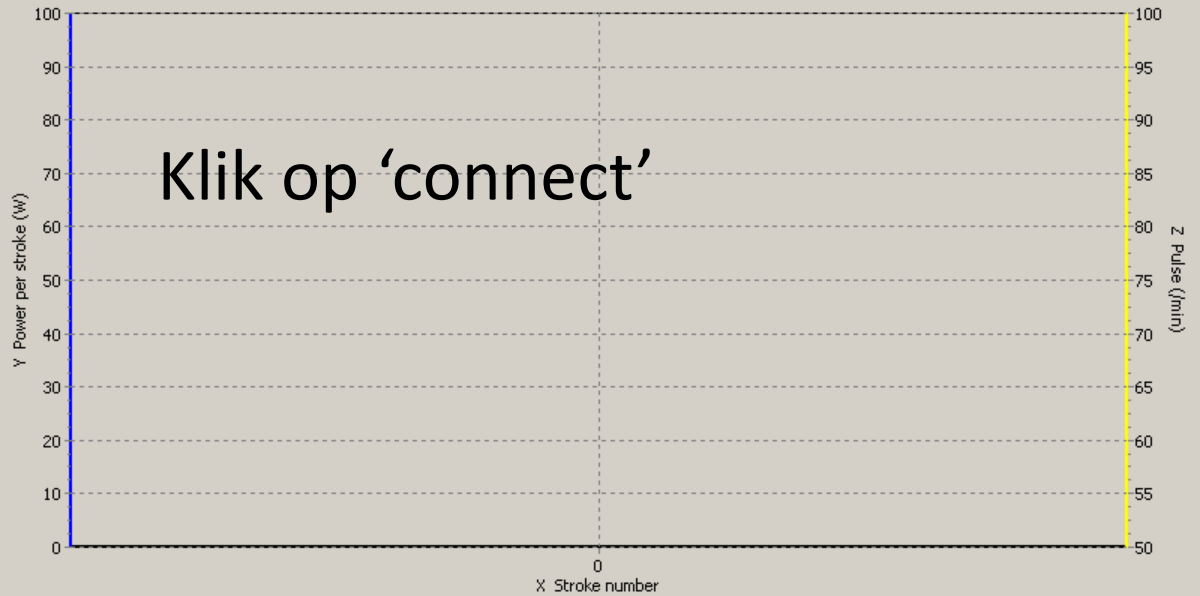
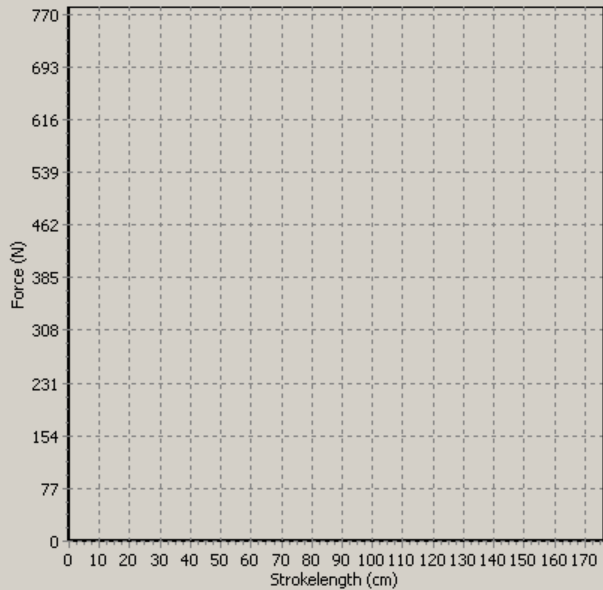


Dit is het roei-scherm.

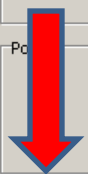
Vermogen per Haal / Gemiddelde vermogen / Interval

Power	Stroke length	Interval power	Stroke rate
0	0	0	0.0
Power	Est. 500m time	Interval countdown	Time
0	00:00.0	0	00:00

Gemiddeld Vermogen / Gemiddelde Aftaktijd / Intervalverval / Tijd

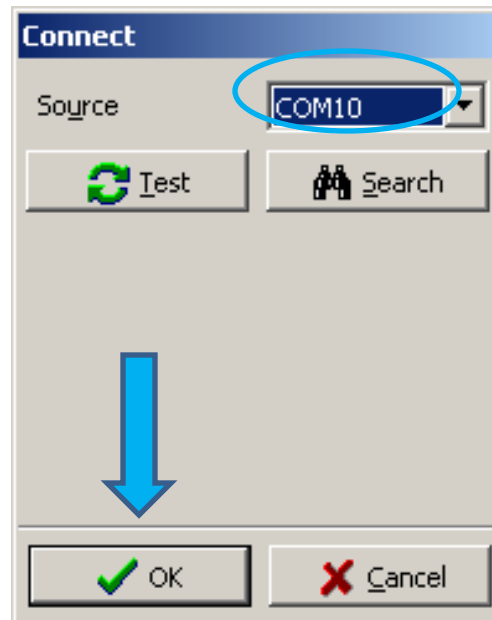
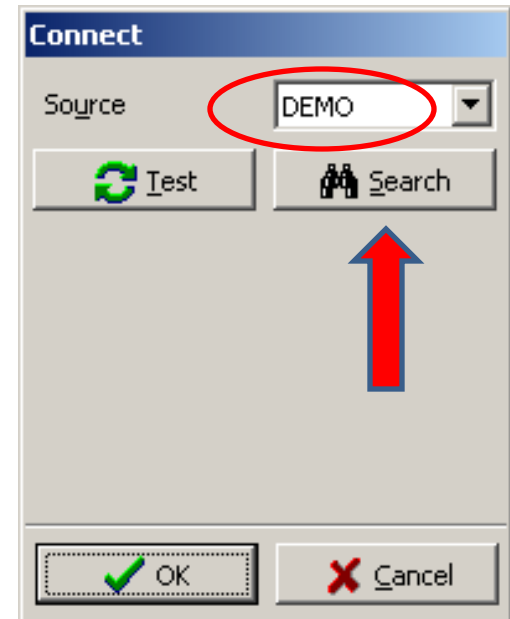


Power	0	Stroke length	0	Interval power	0	Stroke rate	0.0
Power	0	Est. 500m time	00:00.0	Interval countdown	0	Time	00:00

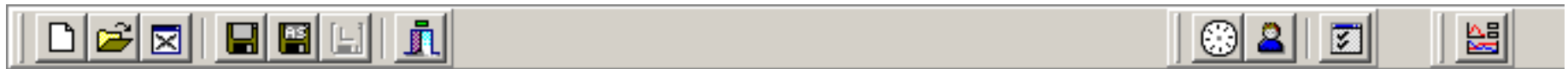


Connect

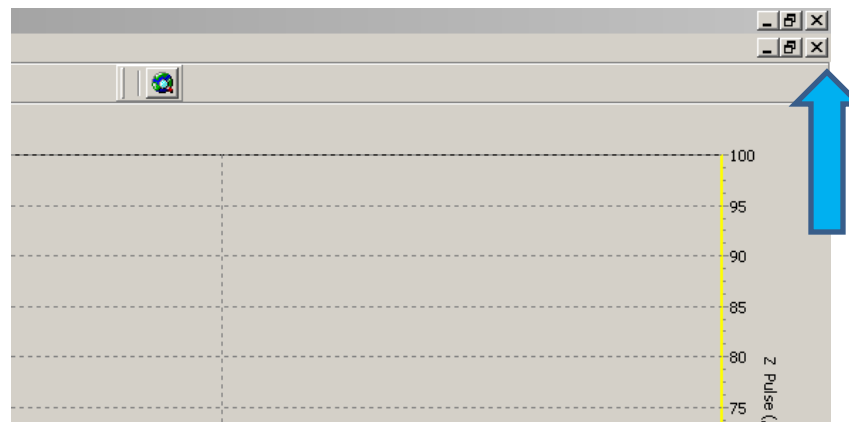
- Klik op 'search' in het 'connect' scherm als er rechts boven 'DEMO' staat. De laptop zoekt dan contact met de interface
- Klik op 'OK' als de interface is gevonden



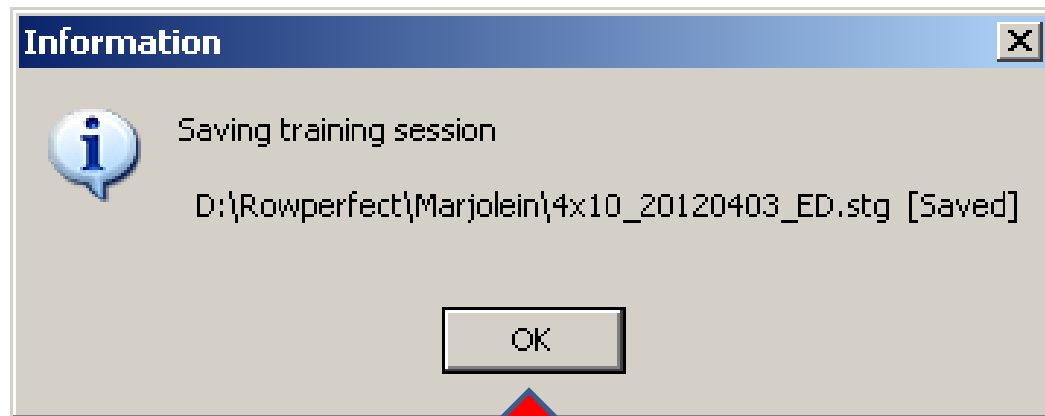
- Start met de training!
- Na de training
 - Kijk je sessie terug door op het ‘session’ icoontje te klikken boven in het scherm



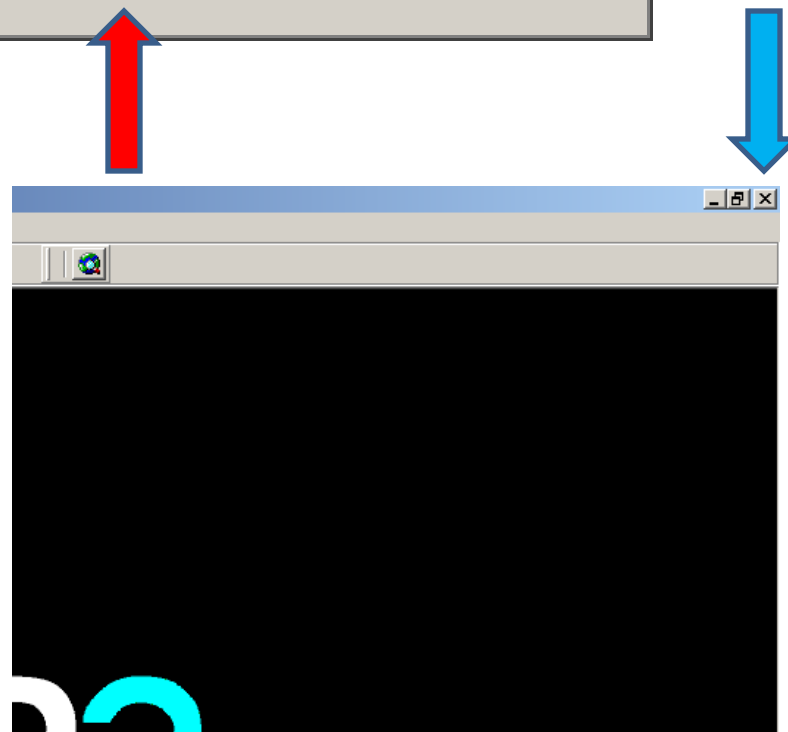
- Of sluit de training af door op het onderste kruisje rechtsboven te klikken



- Je training wordt automatisch opgeslagen.
Klik op 'OK'



- Sluit het programma af.
Klik op het kruisje
helemaal rechts
bovenin.
Zet de laptop uit



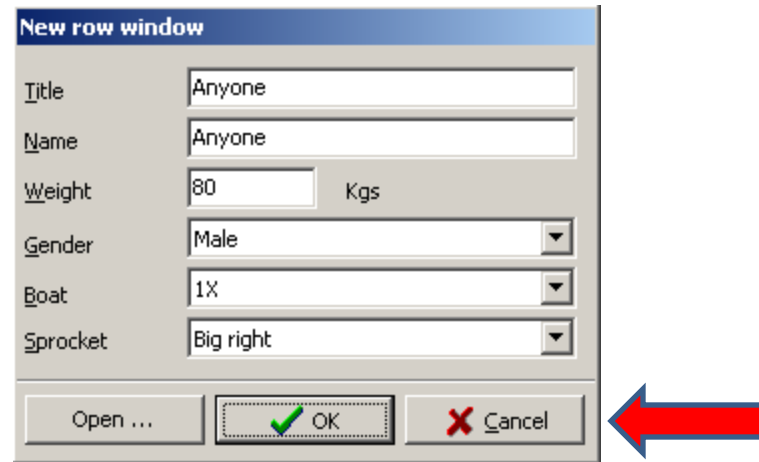
Voor gevorderden

- Je kunt zelf trainingen klaarzetten die je wilt gaan doen. Hierbij kun je je gegevens invoeren zoals gewicht en bootklasse. De software rekent dan uit hoe hoog je bootsnelheid is bij neutrale weersomstandigheden. De weergegeven 500 meter tijd is dus een realistische boot-tijd.

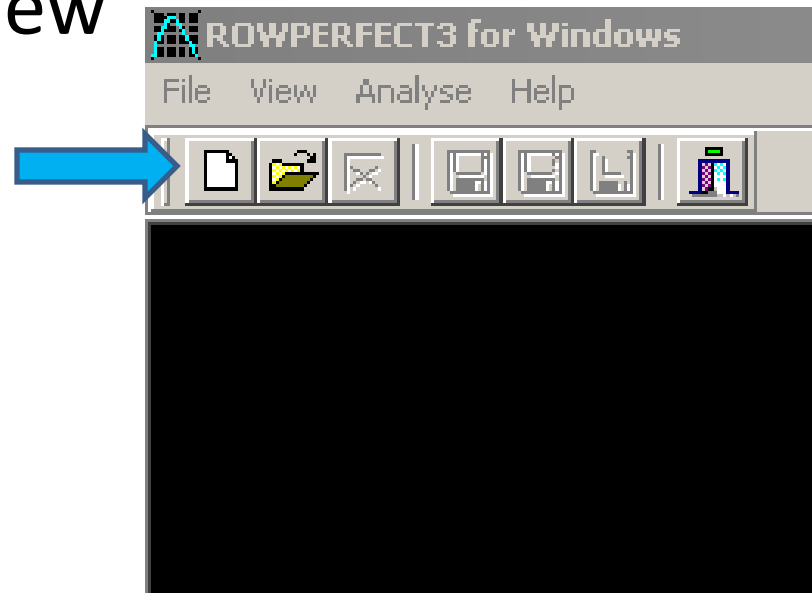
Een eigen user.stg aanmaken

- Als je vaak dezelfde training doet kun je die vooraf klaarzetten. Je maakt dan een lege file aan; een user file. (dit kun je ook thuis doen en dan meenemen op een memory stick)
- RP3W geeft alle trainingen, uitgevoerd of leeg dezelfde extensie namelijk .stg
- Noem daarom de lege training user (of een andere term) zodat je die steeds opnieuw weer kan gebruiken.

- Start het programma op (zie dia 7) en klik op 'cancel'



- Klik op 'New'



ROWPERFECT3 for Windows - [Anyone]

File View Analyse Help



General **Workout**

User

Weight

Session limit

Gender

Limit value

Boat

Sprocket

Ergometer

Reset

Totals

Distance **0 m** Energy **0 kJ**

Time **00:00.0 m:s** Strokes **0**

Averages

Power **0.0 W** Stroke rate **0.0 /min**

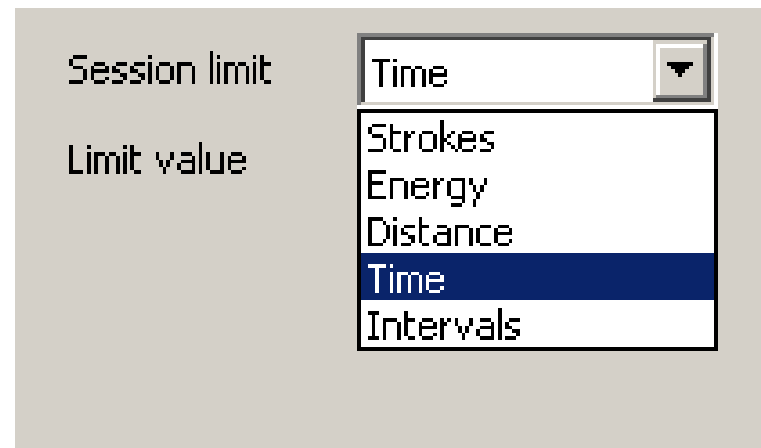
500m time **00:00.0 m:s** DR ratio **0.00**

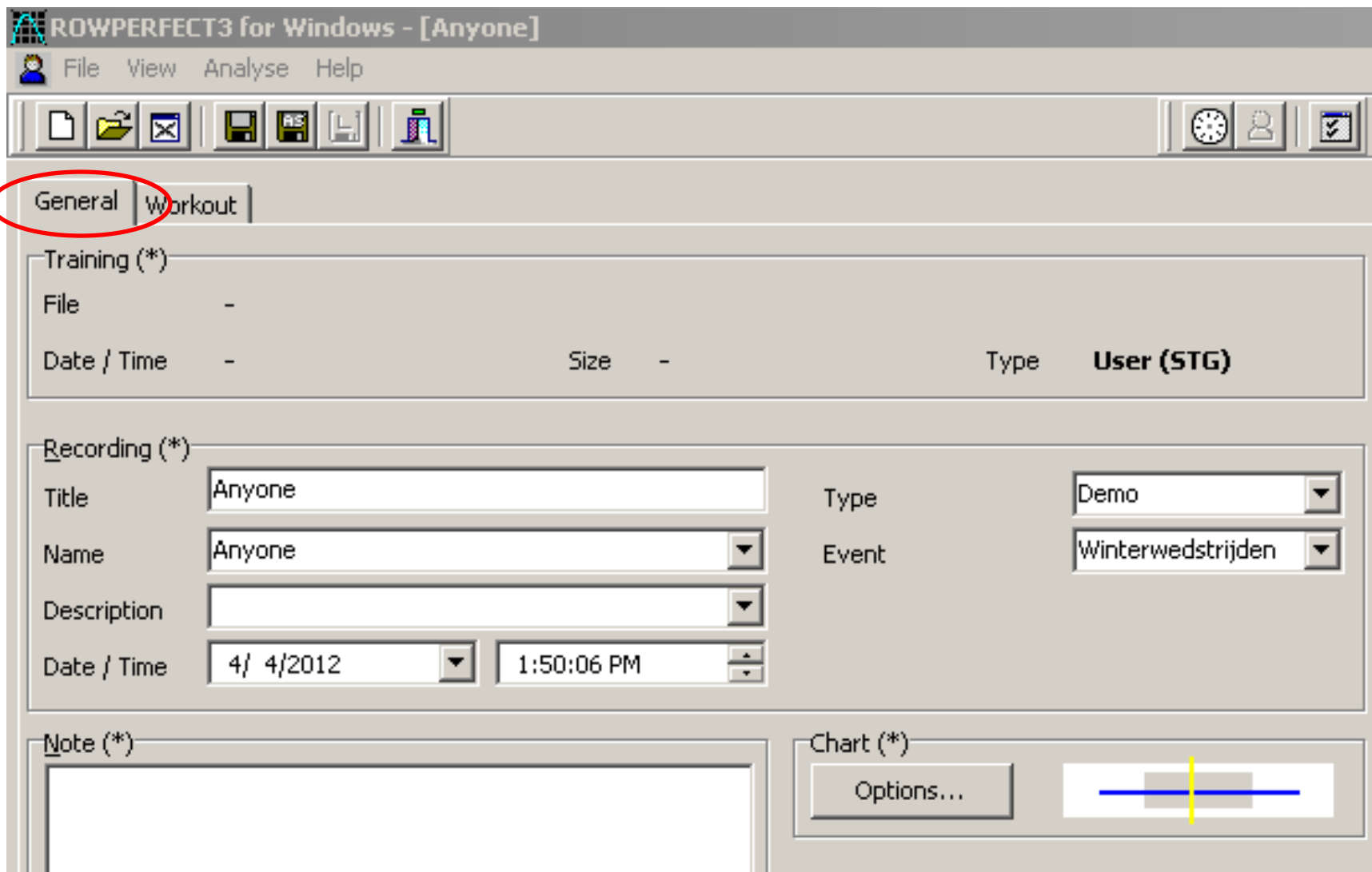
Het tabblad 'Workout'

- Voer je gewicht in om realistische roeitijden te krijgen
- Kies bij 'Boat' welke bootsnelheid je wilt zien
- Kies bij 'Sprocket' welk tandwiel je gebruikt.
 - Rechts is groot (roeit lichter)
 - Links is klein (roeit zwaarder)
- Kies bij 'ergometer' Rowperfect

Het tabblad 'Workout'

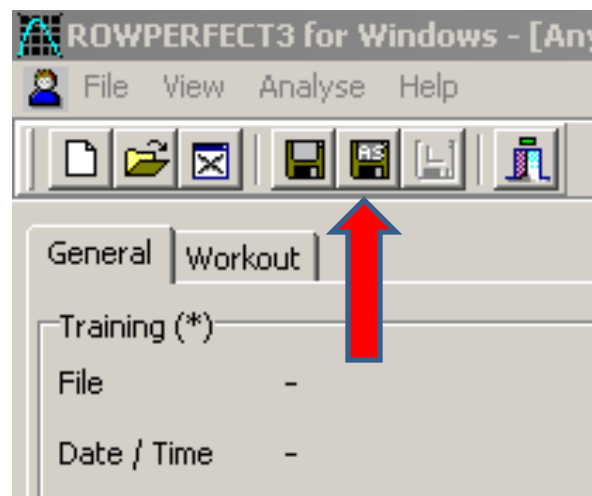
- Kies bij 'session limit' wat je wilt laten aftellen
 - Aantal halen
 - Energie
 - Afstand
 - Tijd
 - Intervallen
- Vul bij 'Limit value' de gewenste waarde in
- Bij 'intervals' kun je aangeven hoe lang de blokken arbeid en rust moeten zijn.



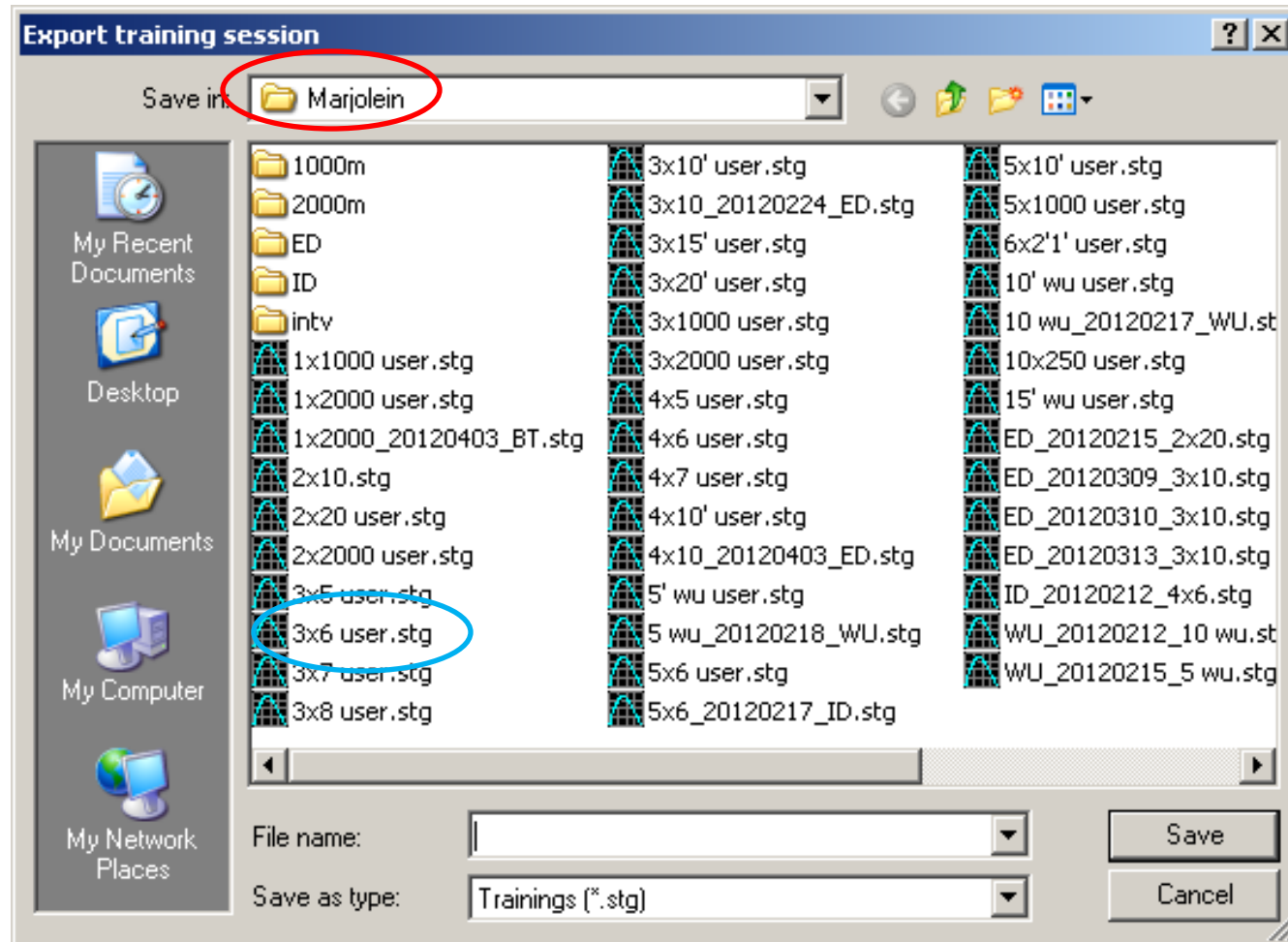


Het tabblad 'General'

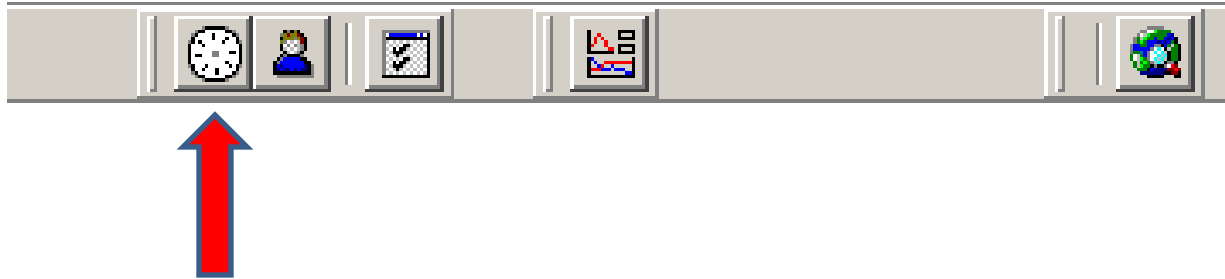
- Geef bij 'Title' op hoe de training heet
- Geef bij 'name' je naam op. Je training wordt dan in je eigen mapje opgeslagen
- Klik dan op 'save as'
- Geef de lege file een herkenbare naam gevolgd door 'user'



- Sla de user file op in het mapje met jouw naam



- Klik op het icoontje 'start rowing' voor het roeischerm



- Ga terug naar dia 13