



RPF 3

ROWPERFECT ROWING SIMULATOR

Voor het roeien



1. Zet de laptop of PC aan
2. Haak het hendel achter de houder
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: verlaag de achterpoot door met de klok mee aan de knop te draaien
6. Komt het bankje tijdens het roeien op het schuine gedeelte van de balk waardoor de roeier niet op zijn plaats blijft, verhoog dan de achterpoot door tegen de klok in aan de knop te draaien
7. Op de kooi zit een schuif waarmee de weerstand geregeld kan worden. Open (omhoog) is zwaarder, dicht (naar beneden) is lichter. Tevens kan de schijf aan de zijkant van de kooi verwijderd worden (zwaarder).

Na het roeien



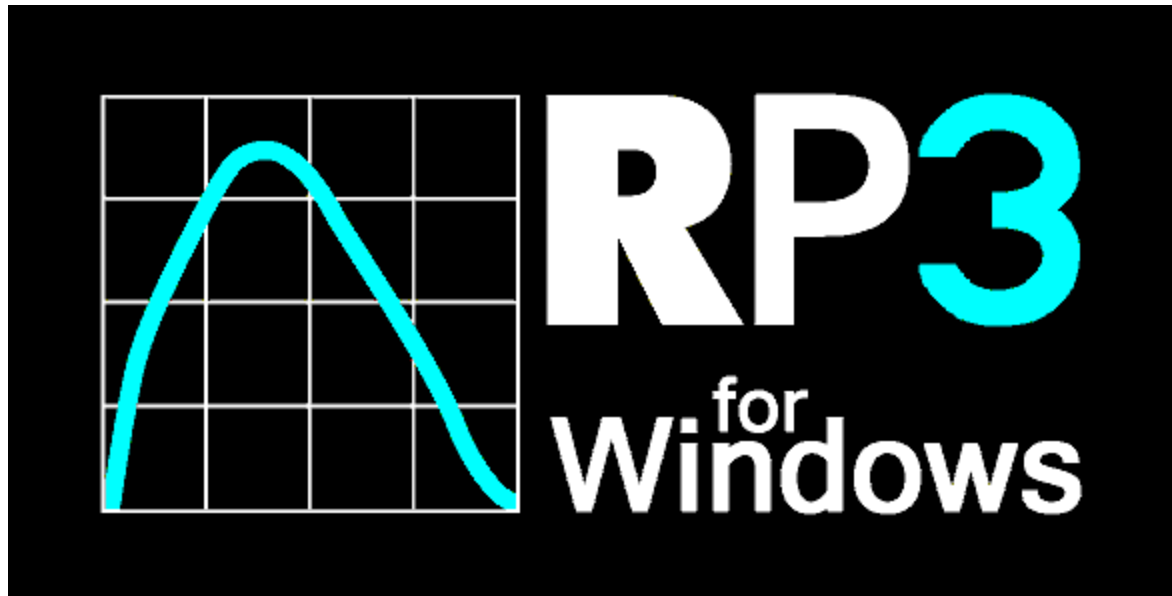
1. Haak het hendel achter de houder
2. Stap van de Rowperfect3 af
3. Haak het hendel los en laat het voorzichtig tegen het frame rusten
4. Maak de balk helemaal schoon met een nat doekje (goedkope babydoekjes zijn heel handig) en droog met een poetsdoek
5. Zet de laptop of PC uit

Nooit doen



1. Het hendel los laten tijdens het roeien en tegen het frame laten klappen. Schade aan de machine hierdoor valt niet onder de garantie
2. Zo hard mogelijk sprinten in een zo hoog mogelijk tempo. De Rowperfect3 is ontworpen voor roeiers, gebruik hem zoals je ook een boot gebruikt en met hetzelfde tempo en kracht als je in de boot aan kunt.

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)

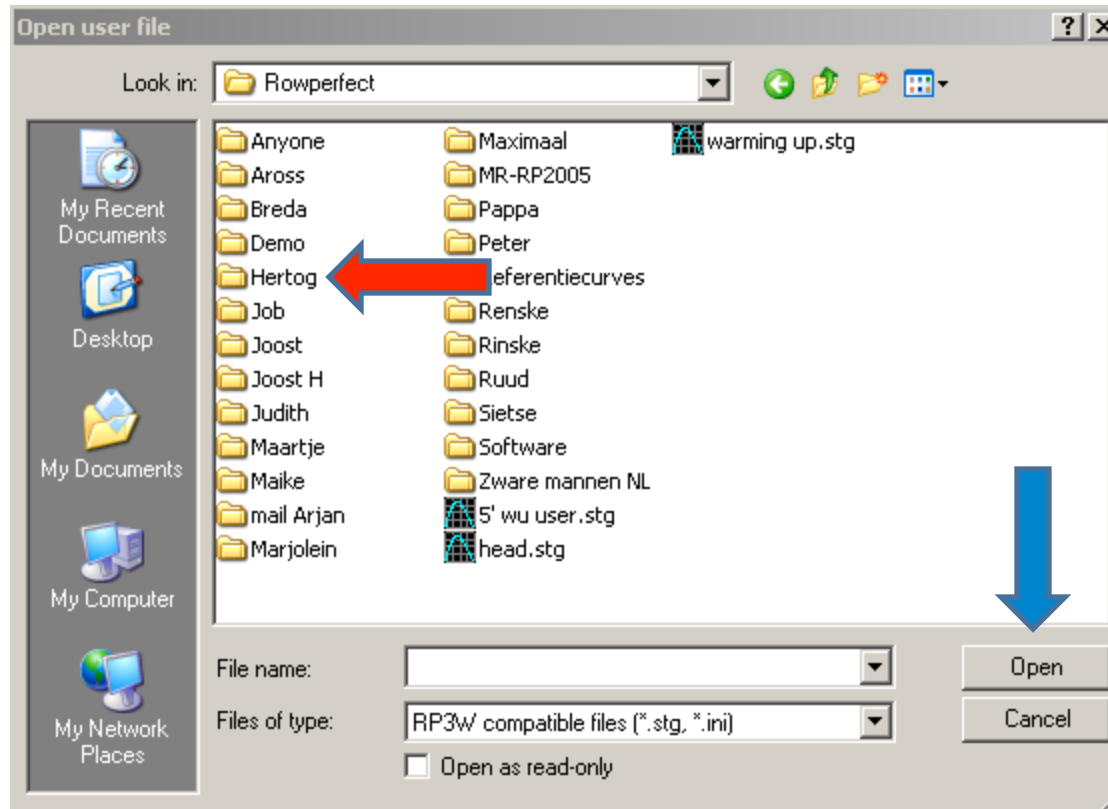
- Dubbelklik op het Rowperfect 3 voor windows icoontje op de desktop



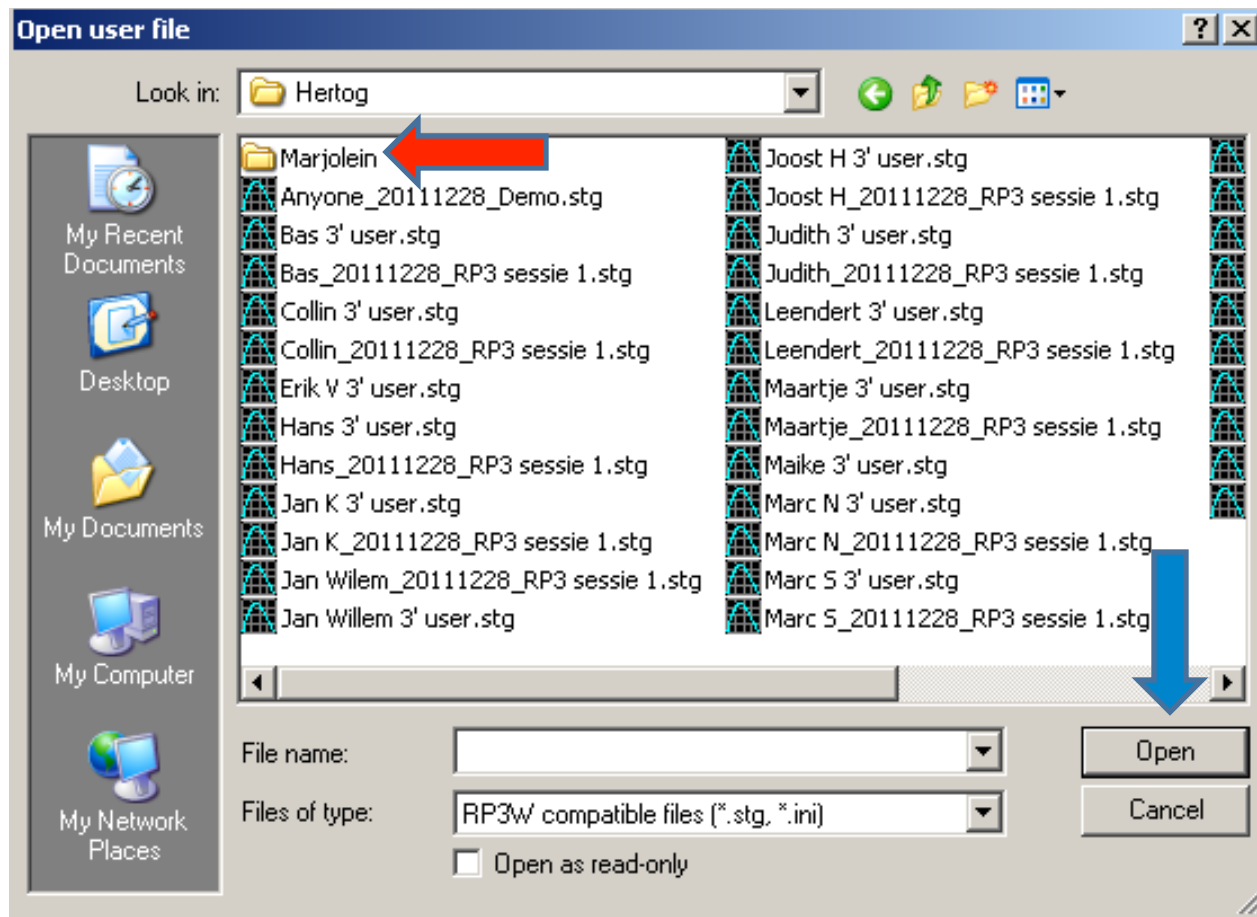
- Klik op 'open' in het 'New row window' als je een vooraf gemaakte training wilt gaan doen
- Klik direct op OK als je gewoon een stukje wilt roeien en ga dan verder met dia 11

A screenshot of the 'New row window' dialog box. The dialog has a blue title bar and contains several input fields: 'Title' (text box with 'Anyone'), 'Name' (text box with 'Anyone'), 'Weight' (text box with '80' and 'Kgs' label), 'Gender' (dropdown menu with 'Male'), 'Boat' (dropdown menu with '1X'), and 'Sprocket' (dropdown menu with 'Big right'). At the bottom, there are three buttons: 'Open ...', 'OK' (with a green checkmark), and 'Cancel' (with a red X). A red arrow points from the text 'verder met dia 11' to the 'OK' button, and a blue arrow points from the 'OK' button to the 'Sprocket' dropdown menu.

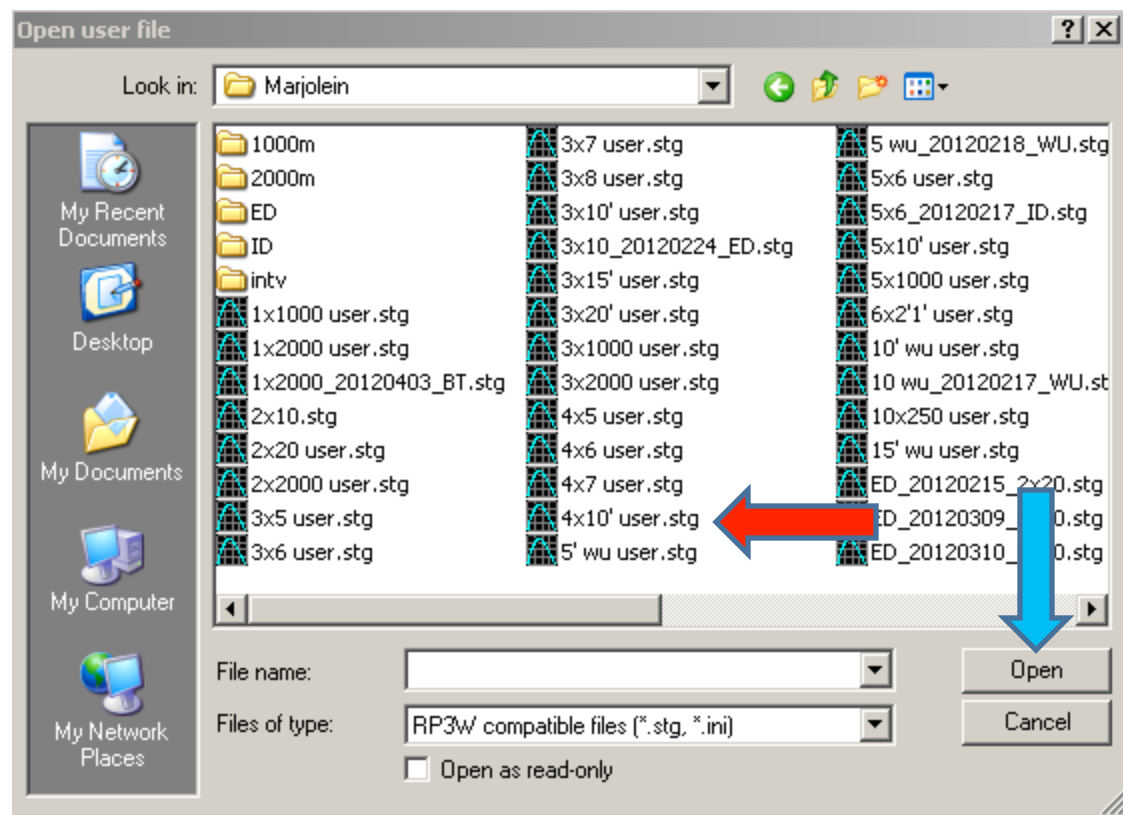
- Kies de map van je ploeg in het ‘open user file’ scherm (in dit voorbeeld ‘Hertog’)
- Klik op ‘open’



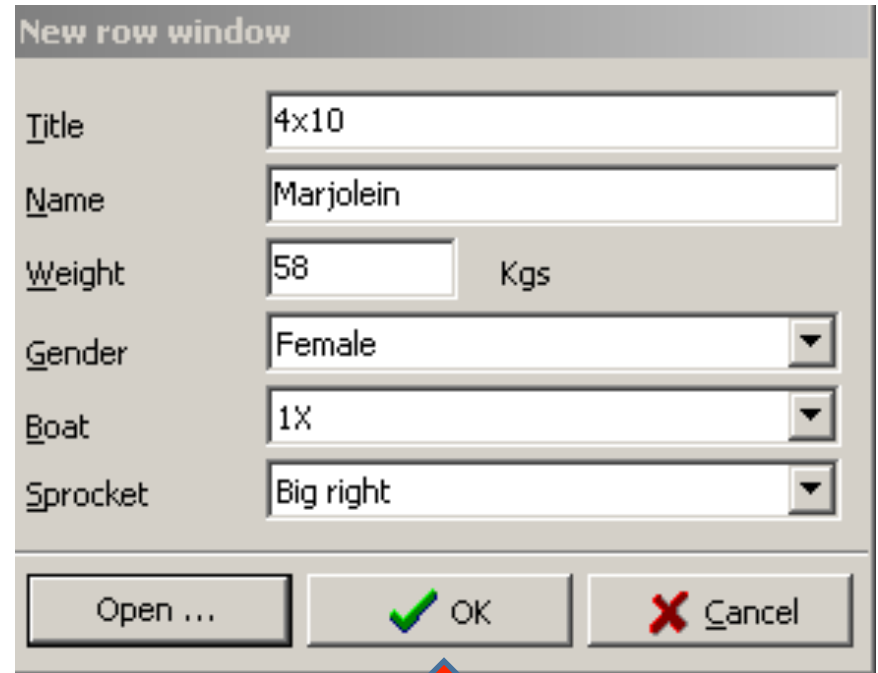
- Klik op de map met je naam en op ‘open’



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



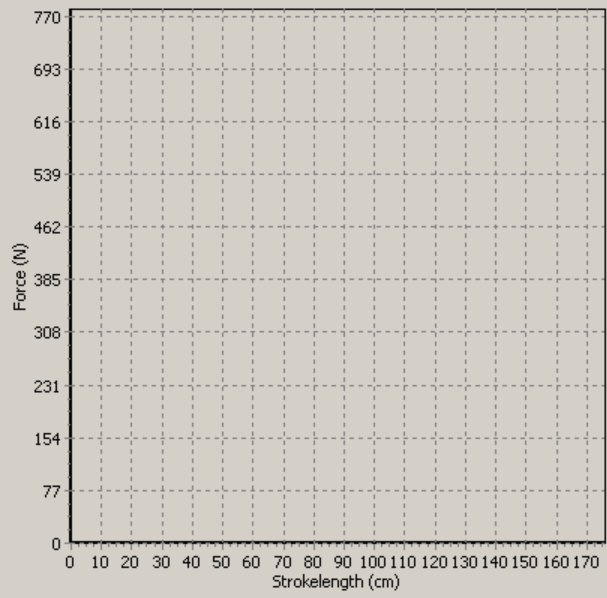
- Controleer de gegevens en klik op OK in het ‘New row window’



The image shows a dialog box titled "New row window". It contains several input fields and buttons. The fields are:

- 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 with a blue outline points upwards to the "OK" button, which has a green checkmark icon next to the text.

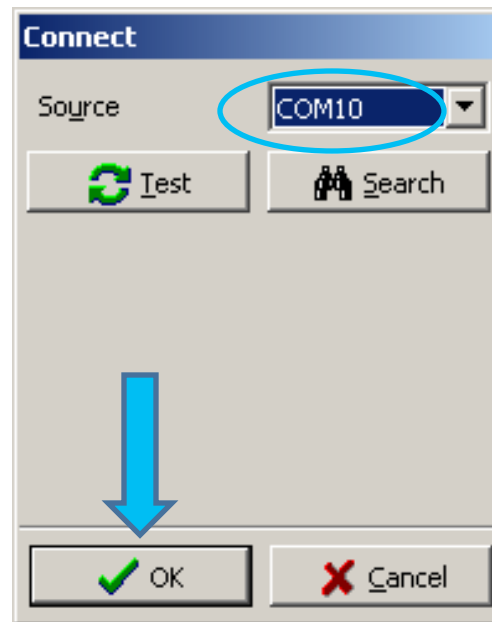
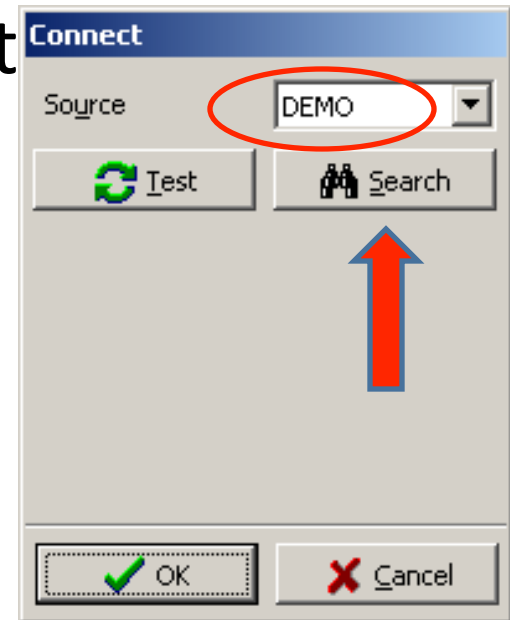


Power	0	Stroke length	0	Interval power	0	Stroke rate	0.0
K	0.00	Pulse	0	Interval countdown	0	Time	00:00

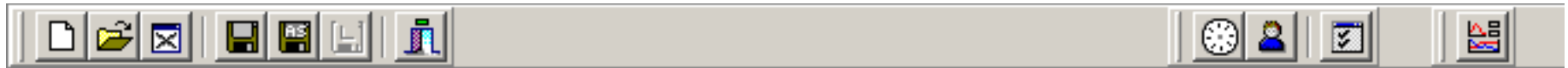


Connect   1 2 3 4

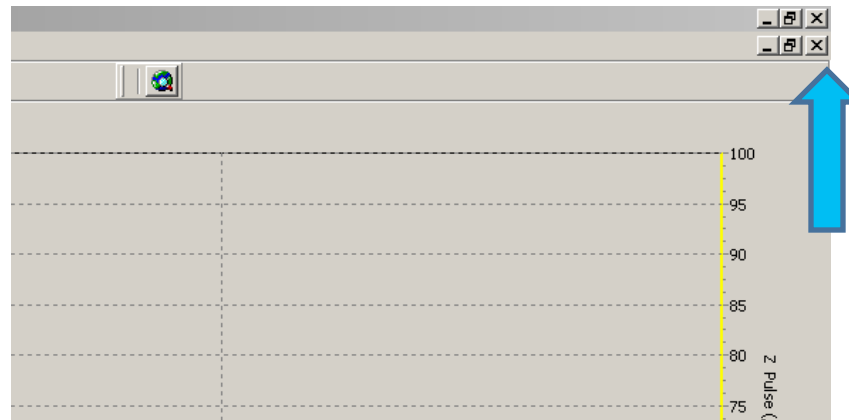
- Klik op 'search' in het 'connect' scherm als er rechts boven 'DEMO' staat
De PC zoekt dan contact met de interface
- Als de interface is gevonden:
klik op 'OK'



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

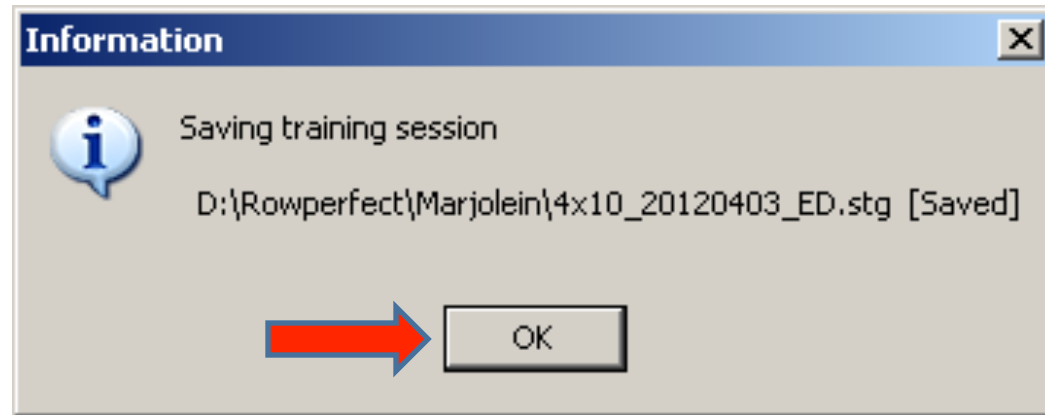


- Of sluit de training af door op het onderste kruisje rechtsboven te klikken

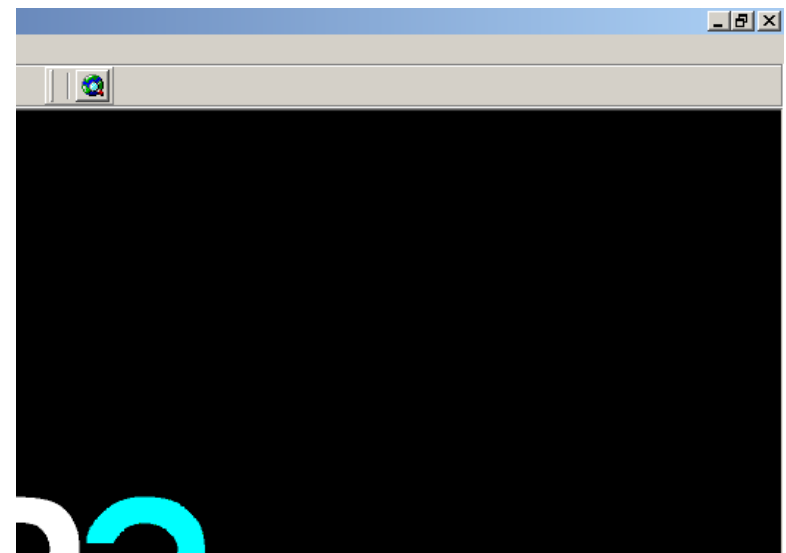


- Je training wordt automatisch opgeslagen (alleen als 'autosave' aan staat).

Klik op 'OK'



- Sluit het programma af.
Klik op het kruisje
helemaal rechts
bovenin



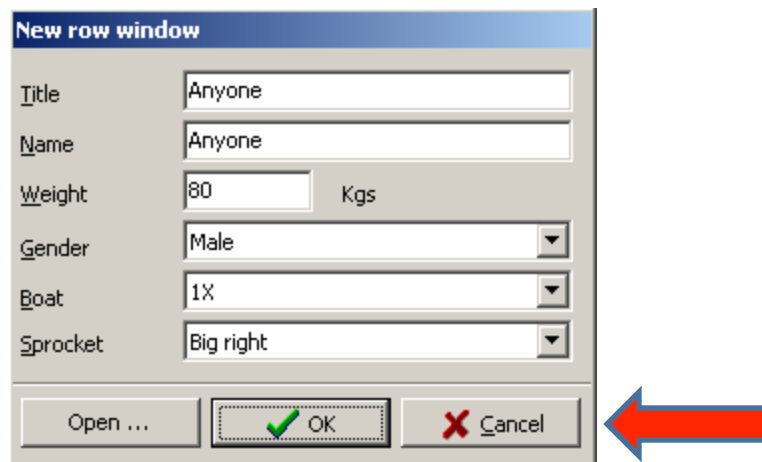
Voor gevorderden

- 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.

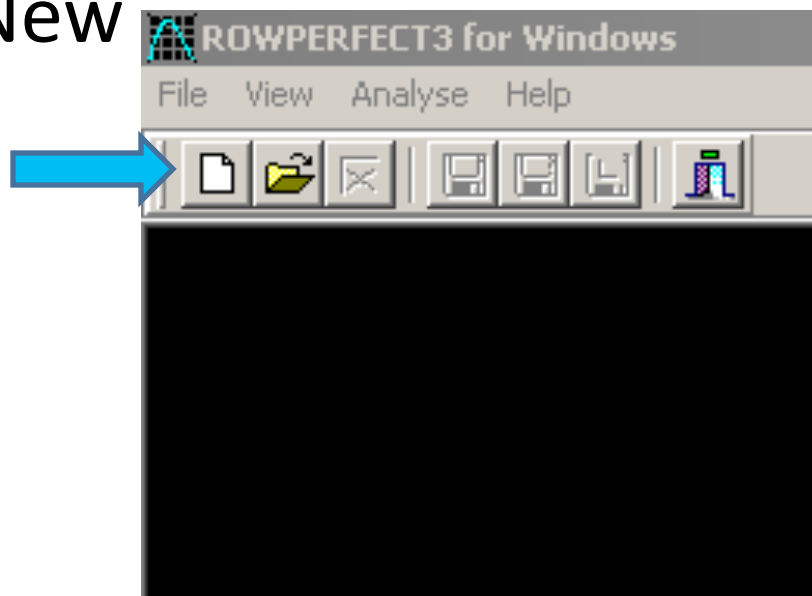
Een eigen user.stg aanmaken

- Als je vaak dezelfde training doet kun je die vooraf klaarzetten. Je maakt dan een lege file aan; een user file.
- 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 hiervoor) 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

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**

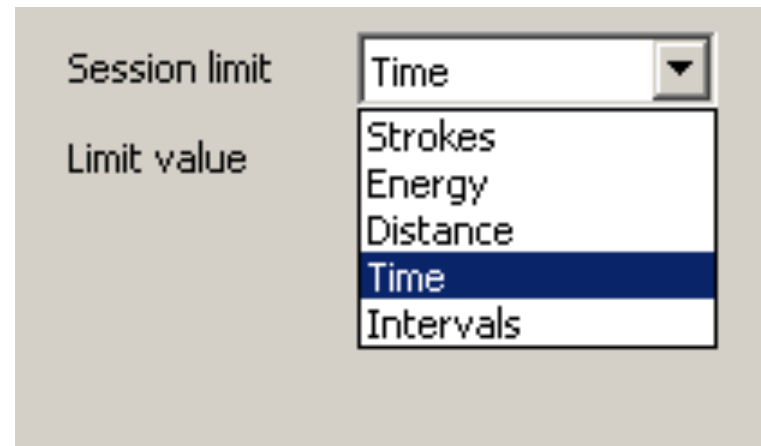
Het tabblad 'Workout

- Voer je gewicht in om realistische roeitijden te krijgen
- Kies bij 'Boat' welke bootsnelheid je wilt zien
- Kies bij 'Sprocket' altijd 'big right'
- Kies bij 'ergometer' Rowperfect3

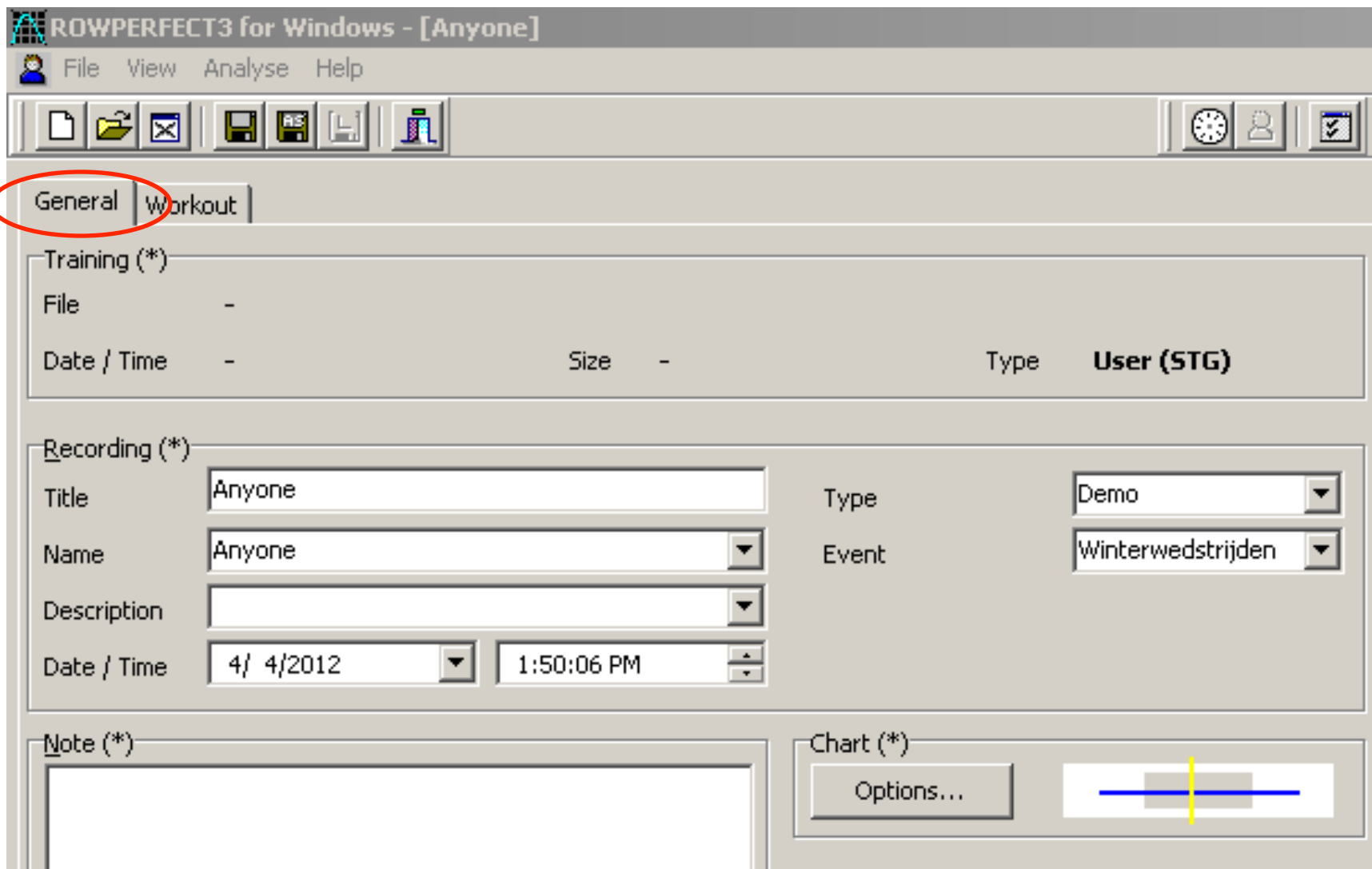
Het tabblad ‘Workout’

- Kies bij ‘session limit’ wat je wilt laten aftellen

- Aantal halen
- Energie
- Afstand
- Tijd
- Intervallen

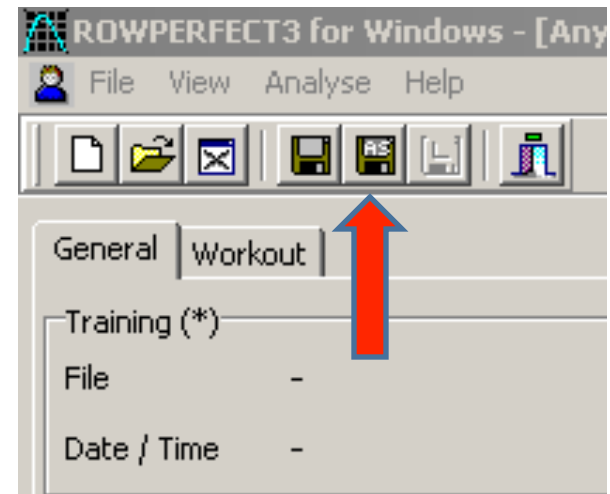


- Vul bij ‘Limit value’ de gewenste waarde in
- Bij intervals kun je aangeven hoe lang de blokken arbeid en rust moeten zijn.

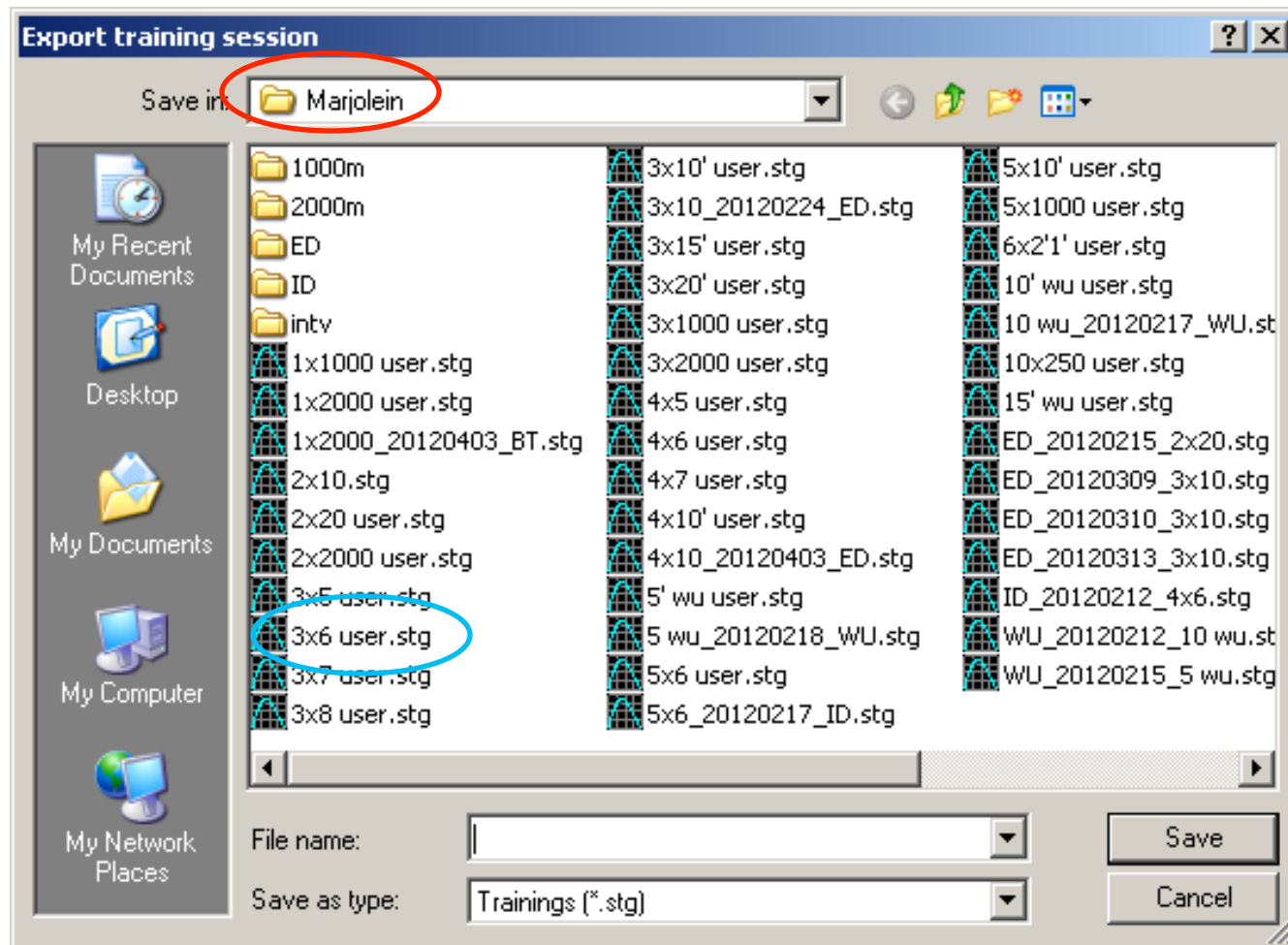


Het tabblad 'General'

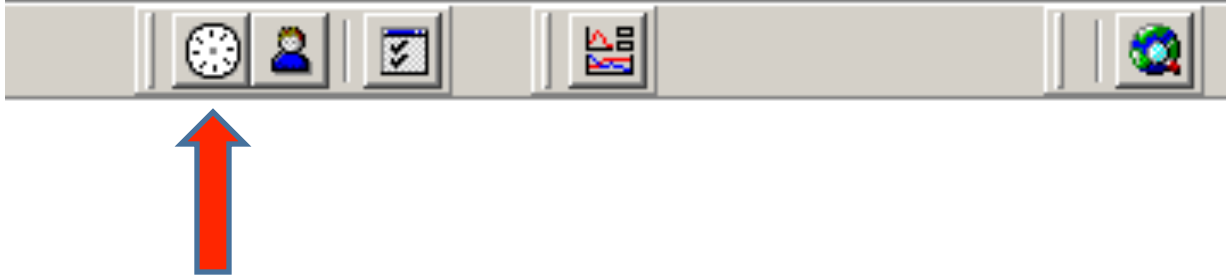
- Geef bij 'Title' op hoe de training heet
- Geef bij 'name' je naam op. Je training wordt dan in je eigen mapje opgeslagen
- Klik dan op 'save as'
- Geef de lege file een herkenbare naam gevolgd door 'user'



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



- Klik op het icoontje ‘start rowing’ voor het roeischerf



- Ga terug naar dia 11