# Trainen zoals de roei wereldtop met RP3 op De Hoop

Afgelopen weekend (13 januari) heeft de Commissie Materieel van De Hoop vaste tablets op de RP3's gemonteerd.

#### Hier volgt een korte instructie.

#### Handle with care

Alles werkt zoals het bedoeld is. Net als het roeien in de boot kan je vergelijkbaar roeien op een RP3. Het dynamische gevoel wordt geboden door meer bewegende onderdelen dan een traditionele ergometer. Ga er zorgvuldig mee om! Net als alle materieel op De Hoop.

#### Gebruik alleen de RP3 app op de tablets

Met de Android tablets kan je heel veel leuke dingen doen. Maar dat is niet de bedoeling. Gebruik *alleen* de RP3 app. Dus ook geen andere apps installeren, Netflixen en ook geen roei video's van World Rowing via YouTube.

Doe dat op je eigen smartphone en niet op deze tablet. Dan blijft alles werken en kunnen de volgende Hoop Leden ook gebruikmaken van de RP3 met de tablet.

## **Opladen tablets**

Bij het raam is een stekkerblok gemonteerd. Als de tablet (bijna) leeg is, stop de oplaadkabel er dan in. Voorzichtig de USB-C connector eruit en de kabel erin.



En dus ook andersom: als je gaat roeien -> laadkabel eruit en RP3 kabel er in. De tablets blijven vooralsnog gewoon aan staan.

## **Toegangs** pincode

De code op de tablets te ontgrendelen is: 1848 Deze niet zelf aanpassen!

#### Gebruik van RP3 App

Op de tablet is de RP3 app geïnstalleerd. Met het 'rondje' rechtsonder klik je naar het menu. Daarna schuif (swipe) je met je vinger omhoog. Dan zie je de RP3 app om op te starten.

## Connectie met RP3 - 1

De nieuwe tablets zijn gemonteerd met een vaste houder. Ze kunnen er niet af zonder gereedschap. Dat is ook de bedoeling. Ook de kabeltjes zijn vastgemaakt aan de RP3. Graag dit ook zo laten zitten.

## Connectie met RP3 - 2

Onder op het scherm staat 'devices' en zie je de connectie met de RP3 als die al gemaakt is.

Als er (nog) geen connectie is, klik op devices. Stop de USB-C connector (links of rechts) er in. De app herkent automatisch de RP3 interface. Je kan hem eventueel een keer opnieuw aan- en uitklikken. Hier kan ook een hartslagband geconnect worden.

Klik op 'terug' en test met 'Quick session' in het hoofdmenu of de data (incl. curve) doorkomen.



Schematisch overzicht van opzetten USB-C connectie tussen RP3 en RP3 App op de tablet.

# Training aanmaken

In het hoofdmenu kan je 'training' kiezen of aanmaken. Er komen een aantal standaard trainingen in te staan. Zelf kunnen ook trainingen aangemaakt worden. Gebruik dan een goede en duidelijke naam voor de training die je aanmaakt.



Als alles ingesteld is kan de training beginnen. Zoals al genoemd: de RP3 is een dynamische roeimachine, waarmee de roeibeweging in de boot bijna 100% gesimuleerd kan worden. De kast met het vliegwiel en het bankje kunnen vrij over de balk bewegen.

De kast met het vliegwiel en de ketting staan vergrendeld. Deze vergrendeling met eerst losgezet worden voor je gaat roeien. Dat doe je met een klein handeltje aan de rechterkant achter het voetenboord.

## Horizontaal afstellen

Door de dynamische roeibeweging op de RP3 moet de machine horizontaal afgesteld worden. Bij goed en technisch roeien blijft de roeier vrijwel stil op een positie op de balk vrij bewegen. Dat hoeft maar één keer afgesteld worden. Je kan het testen door te kijken of de ontgrendelde machine stationair blijft staan, na ontgrendeling. Of dat je als roeier met een





aantal goed technisch uitgevoerde proefhalen vrijwel stabiel, vlak voor de knik in de balk blijft zitten. Met de knop op de achterpoot kan met een hele kleine draai de stabiele positie worden gevonden. Als de voor- en/of achter stops regelmatig aangeraakt wordt tijdens het roeien is het goed om een ploeggenoot of coach te vragen naar roei technische aanwijzingen.

## Een workout claimen in jouw RP3 account

Zonder in te loggen in de app, kan de workout geclaimd worden in de eigen RP3 omgeving.



Na de training kan in het hoofdmenu, bij HIstory de workout bekeken worden. Selecteer jouw workout bovenaan de lijst en klik op het pijltje helemaal rechts. In het vierkante vakje rechtsboven, met de drie puntjes, kies je voor "Claim Workout. Met een QR code kan de training geclaimd worden.



Je kan de workout ook naar jezelf toe mailen met "Email report" in hetzelfde rijtje.

Zo wordt jouw log opgebouwd en kan met de RP3 Portal elke sessie geanalyseerd en vergeleken worden. Er komen steeds meer rapportages en analysemogelijkheden in de RP3 Portal om beter roeien te ondersteunen. Ook ploeg functies staan op de ontwikkel roadmap van RP3.

<u>Tip</u>: maak een RP3 account aan en claim workouts om te analyseren in het Portal (<u>https://portal.rp3rowing.com/</u>). Met een betere curve ga je beter roeien!

# **RP3 Workshop**

In samenwerking met onder andere de KNRB biedt RP3 Rowing sinds kort een workshop voor clubs, coaches en roeiers. De Hoop is een RP3 pilot vereniging in Nederland, net als bijvoorbeeld Gyas (in Groningen) die alles alleen op RP3 doen. Deze nieuwe workshop wordt ook georganiseerd op De Hoop. Er zijn al een aantal ploegen die zich hebben aangemeld. In overleg met Commissaris Wedstrijd (Falko Michielse) zullen we het aanmeldproces communiceren.

Als er vragen zijn over gebruik van RP3, laat het weten: materieel@karzvdehoop.nl