



Instrukcja obsługi monitora A1

WSTĘP

Monitor A1 WaterRower do użytku domowego został zaprojektowany w sposób łączący funkcjonalność z łatwą obsługą

Wyświetlacz monitora posiada 4 okienka informacyjne, 2 przyciski wyboru i 3 przyciski nawigacyjne.

Okienka informacyjne pokazują:

Intensity- intensywność ćwiczenia w różnych jednostkach

Strokerate- liczba wykonanych ruchów na minutę

Distance- przebyta odległość w różnych jednostkach

Time- długość trwania treningu

ROZPOCZYNANIE PRACY

Monitor uruchamia się po naciśnięciu przycisku OK. Po wyświetleniu zer w okienkach informacyjnych, monitor jest w stanie gotowości. Rozpocznie on pomiar natychmiast po rozpoczęciu ćwiczenia.

Należy pamiętać, że monitor wyłączy się automatycznie po dwóch minutach, jeśli nie jest używany.

WYMIANA BATERII

Dwie baterie typu AA znajdują się z tyłu monitora, na oparciu na śruby. Aby uzyskać do nich dostęp, należy odkręcić 2 śruby (E).

OKIENKA INFORMACYJNE

A) Okienko intensywności treningu

Okienko intensywności treningu monitora A1 pokazuje prędkość w jednostkach czasu/500m (minuty na 500 metrów), m/s (metry na sekundę), mph (mile na godzinę) i /2km (minuty na 2 kilometry). Dodatkowo wyświetla pomiar mocy w watach (watts) i zużycie energii w cal/hr (liczba spalonych kalorii na godzinę). Informacje o wyborze danych jednostek znajdują się poniżej, w części „Wybór jednostek pomiaru”.

B) Okienko pomiaru ruchów na minutę

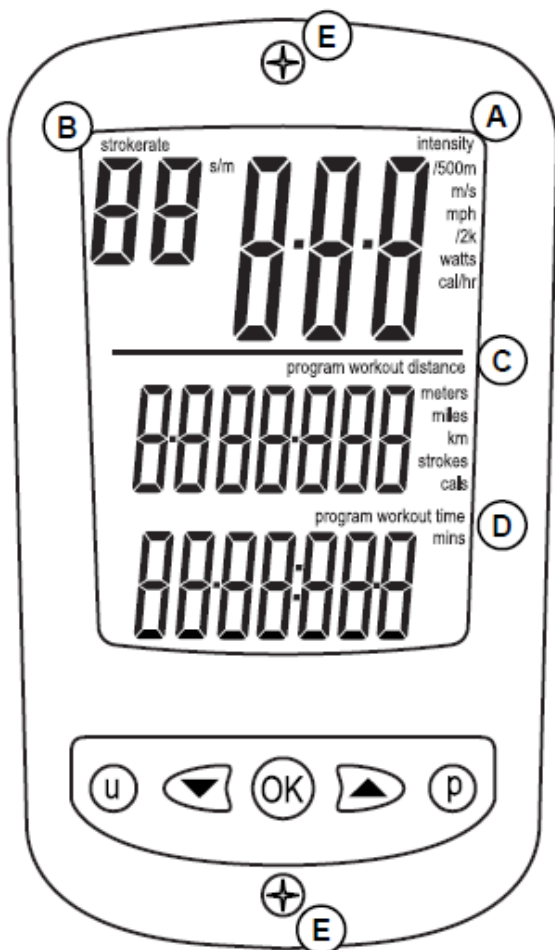
Okienko to pokazuje ilość pociągnięć na minutę w jednostkach strokes/min.

C) Okienko pomiaru dystansu

Pokazuje ono przebyta odległość w metrach, milach, kilometrach, ilości wykonanych ruchów albo kaloriach. Informacje o wyborze danych jednostek znajdują się w części „Wybór jednostek pomiaru”. Okienko to pokazuje także dystans do przebycia w treningach dystansowych. Więcej informacji o tej funkcji znajduje się w części „Programowanie treningów- Treningi dystansowe”.

D) Okienko pomiaru czasu

Pokazuje czas w godzinach, minutach i sekundach. Może także pokazywać czas pozostały do końca treningu. Informacje o tej funkcji znajdują się w części „Programowanie treningów- Treningi na czas”.





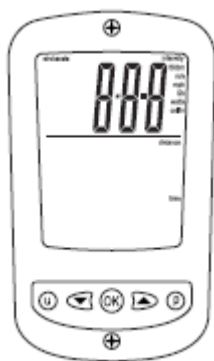
Instrukcja obsługi monitora A1

WYBÓR JEDNOSTEK POMIARU

Wyświetlane jednostki można zmienić, naciskając przycisk „u”. Jednokrotne przyciśnięcie spowoduje zmianę jednostek pomiaru intensywności, ponowne wciśnięcie zmieni jednostki dystansu.

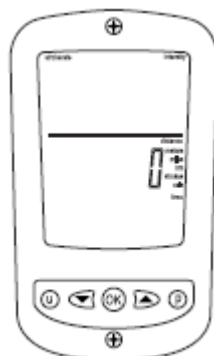
Jednostki pomiaru intensywności

Wcisnąć przycisk „u” do chwili, kiedy będzie wyświetlany jedynie pomiar intensywności wraz z listą jednostek intensywności (patrz rys. poniżej). Przy użyciu przycisków ze strzałkami przewinąć do wybranych jednostek pomiaru (/500m, m/s, mph, /2km, watts albo cal/hr). Kiedy dane jednostki będą migać, należy wcisnąć „OK” i monitor powróci do stanu gotowości.



Jednostki pomiaru dystansu

Wcisnąć przycisk „u” do chwili, kiedy będzie wyświetlany jedynie pomiar dystansu wraz z listą jednostek odległości (patrz rys. poniżej). Przy użyciu przycisków ze strzałkami przewinąć do wybranych jednostek pomiaru (metry, mile, km, pociągnięcia albo kalorie). Kiedy dane jednostki będą migać, należy wcisnąć „OK” i monitor powróci do stanu gotowości.

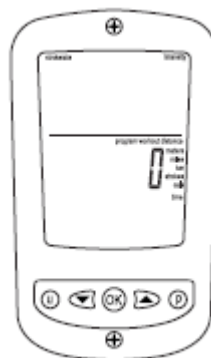


PROGRAMOWANIE TRENINGÓW

Treningi programuje się, wciskając przycisk „p” jednokrotnie, aby ustawić trening dystansowy. Ponowne wciśnięcie przycisku pozwala na zaprogramowanie treningu na czas.

Treningi dystansowe

Wcisnąć przycisk „p” do chwili, kiedy będzie wyświetlany jedynie pomiar dystansu wraz z komunikatem „program workout distance” (programowanie dystansu treningu) (patrz rys. poniżej) i migającymi jednostkami odległości. Przy użyciu przycisków ze strzałkami przewinąć do wybranego dystansu treningu. Przycisk ze strzałką w górę zwiększa dystans o 50 m, a ze strzałką w dół zmniejsza go o 10 m. Przytrzymanie jednego z przycisków przyspiesza wybór dystansu. Po ustawieniu danej odległości należy wcisnąć „OK” i monitor powróci do stanu gotowości, wyświetlając ustawioną odległość w okienku pomiaru dystansu. Po rozpoczęciu ćwiczenia rozpocznie się odliczanie.



Treningi na czas

Wcisnąć przycisk „p” do chwili, kiedy będzie wyświetlany jedynie pomiar czasu wraz z komunikatem „program workout time” (programowanie czasu treningu) (patrz rys. poniżej) i migającymi jednostkami czasu. Przy użyciu przycisków ze strzałkami przewinąć do wybranego czasu treningu. Przycisk ze strzałką w górę wydłuża czas o 1 min., a ze strzałką w dół skraca o 10 sekund. Przytrzymanie jednego z przycisków przyspiesza wybór czasu. Po ustawieniu danej wartości wcisnąć „OK” i monitor powróci do stanu gotowości, wyświetlając ustawiony czas w okienku pomiaru czasu. Po rozpoczęciu ćwiczenia rozpocznie się odliczanie.

