

Інструкція з обслуговування монітора A1

ВСТУП

Монітор A1 WaterRower для побутового використання розроблений таким чином, що поєднує в собі функціональність з простотою обслуговування.

Дисплей монітора має 4 інформаційні віконця, 2 кнопки вибору і 3 навігаційні кнопки.

Інформаційні віконця відображають:

Intensity – інтенсивність тренування в різних одиницях

Strokerate – кількість виконаних гребків за хвилину

Distance – подолана відстань в різних одиницях

Time – тривалість тренування

ПОЧАТОК ТРЕНУВАННЯ

Монітор вмикається при натисканні кнопки ОК. Після відображення нулів в інформаційних віконцях монітор є готовий до роботи.

Вимірювання починається негайно після початку тренування.

Слід пам'ятати, якщо монітор не буде використовуватись, він автоматично вимкнеться через дві хвилини

ЗАМІНА БАТАРЕЙОК

Дві батарейки типу AA знаходяться ззаду монітора на опорі на ніжки.

Щоб отримати до них доступ, слід відгвинтити 2 гвинти (E).

ІНФОРМАЦІЙНІ ВІКОНЦЯ

А) Віконце інтенсивності тренування

Віконце інтенсивності тренування монітора A1 показує інтенсивність виконання тренування в одиницях: /500 м (хвилин для 500 метрів), м/с (метри на секунду), mph (милі на годину) та /2 км (хвилин для 2 км). Окрім того відображається вимірювання потужності в ватах (Вт) і витрачена енергія в кал/год (кількість спалених калорій за годину). Інформація про вибір конкретних одиниць вказана нижче в розділі «Вибір одиниць вимірювання».

Б) Віконце відображення темпу гребків

Віконце показує кількість гребків за хвилину в одиницях strokes/min.

В) Віконце відображення відстані

Показує подолану відстань в метрах, милях, кілометрах, в кількості виконаних гребків або в калоріях. Інформація про вибір конкретних одиниць вказана нижче в розділі «Вибір одиниць вимірювання».

Віконце показує також відстань, яку необхідно подолати під час тренування на відстань. Більш детальна інформація про цю функцію знаходиться в розділі «Програмування тренувань» – «Тренування на відстань».

Г) Віконце відображення часу

Показує час в годинах, хвилинах і секундах. Може також показувати час, що залишається до кінця тренування. Детальна інформація про цю функцію знаходиться в розділі «Програмування тренувань» – «Тренування на час».

Інструкція з обслуговування монітора A1

ВИБІР ОДИНИЦЬ ВИМІРЮВАННЯ

Одиниці, що відображаються, можна змінювати за допомогою кнопки „u”. Одноразове натиснення веде до зміни одиниці вимірювання інтенсивності, повторне натиснення веде до зміни одиниці відстані.

Одиниці вимірювання інтенсивності

Натискати кнопку „u” до моменту, коли буде відображатись лише вимірювання інтенсивності разом з переліком одиниць інтенсивності (дивись рис. нижче). Використовуючи кнопки зі стрілками перейти на вибрану одиницю вимірювання (/500 м, м/с, mph, /2 км, Вт або кал/год). Коли дана одиниця почне блимати, натиснути кнопку «ОК» і монітор повернеться в стан готовності.

Одиниці вимірювання відстані

Натискати кнопку „u” до моменту, коли буде відображатись лише вимірювання відстані разом з переліком одиниць відстані (дивись рис. нижче). Використовуючи кнопки зі стрілками перейти на вибрану одиницю вимірювання (метри, милі, км, кількість гребків або калорії). Коли дана одиниця почне блимати, натиснути кнопку «ОК» і монітор повернеться в стан готовності.

ПРОГРАМУВАННЯ ТРЕНУВАНЬ

Для програмування тренувань слід один раз натиснути кнопку „p”, щоб ввибрати «тренування на відстань». Повторне натискання кнопки дозволить запрограмувати «тренування на час».

Тренування на відстань

Натискати кнопку „p” до моменту, коли буде відображатись лише вимірювання відстані разом з повідомленням „program workout distance” (програмування відстані тренування) (дивись рис. нижче) та блимаючими одиницями відстані. Використовуючи кнопки зі стрілками, перейти на вибрану відстань тренування. Кнопка зі стрілкою вгору збільшує відстань на 50 м, а зі стрілкою вниз зменшує її на 10 м. Притримання однієї з кнопок в натиснутому стані прискорює установку відстані. Після встановлення необхідної відстані натиснути кнопку „ОК” і монітор повернеться в стан готовності, відображаючи встановлену відстань в віконці вимірювання відстані. Після початку тренування почнеться відлік.

Тренування на час

Натискати кнопку „p” до моменту, коли буде відображатись лише вимірювання часу разом з повідомленням „program workout time” (програмування часу тренування) (дивись рис. нижче) та блимаючими одиницями часу. Використовуючи кнопки зі стрілками, перейти на вибраний час тренування. Кнопка зі стрілкою вгору збільшує час на 1 хв., а зі стрілкою вниз зменшує її на 10 сек. Притримання однієї з кнопок в натиснутому стані прискорює установку часу. Після встановлення необхідного часу натиснути кнопку „ОК” і монітор повернеться в стан готовності, відображаючи встановлений час в віконці вимірювання часу. Після початку тренування почнеться відлік.