



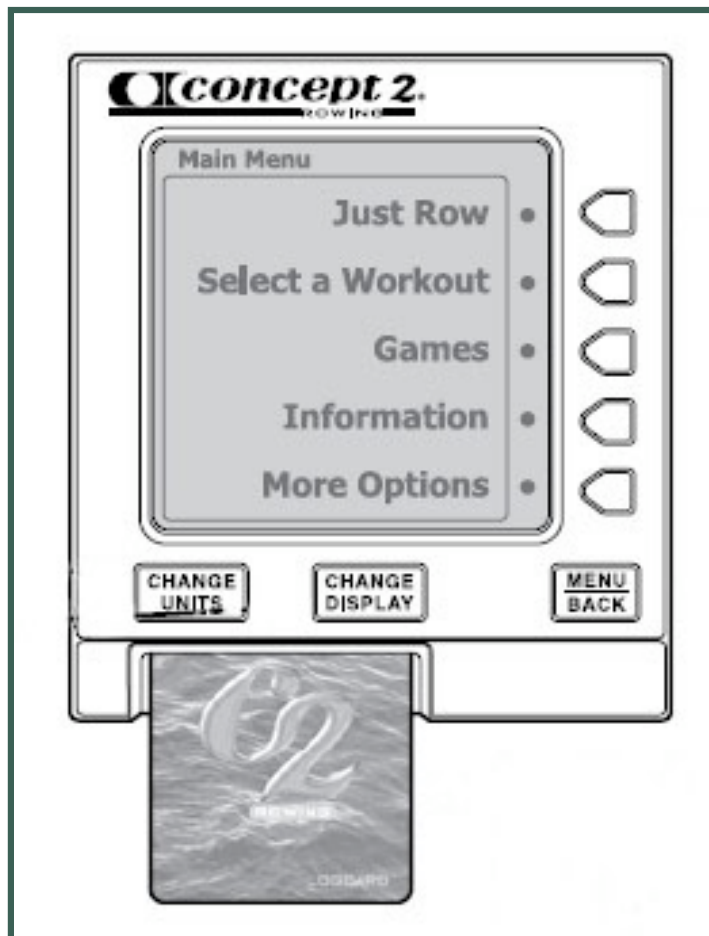
Manuál k monitorům

Concept2 monitory PM3 & PM4

row *line*



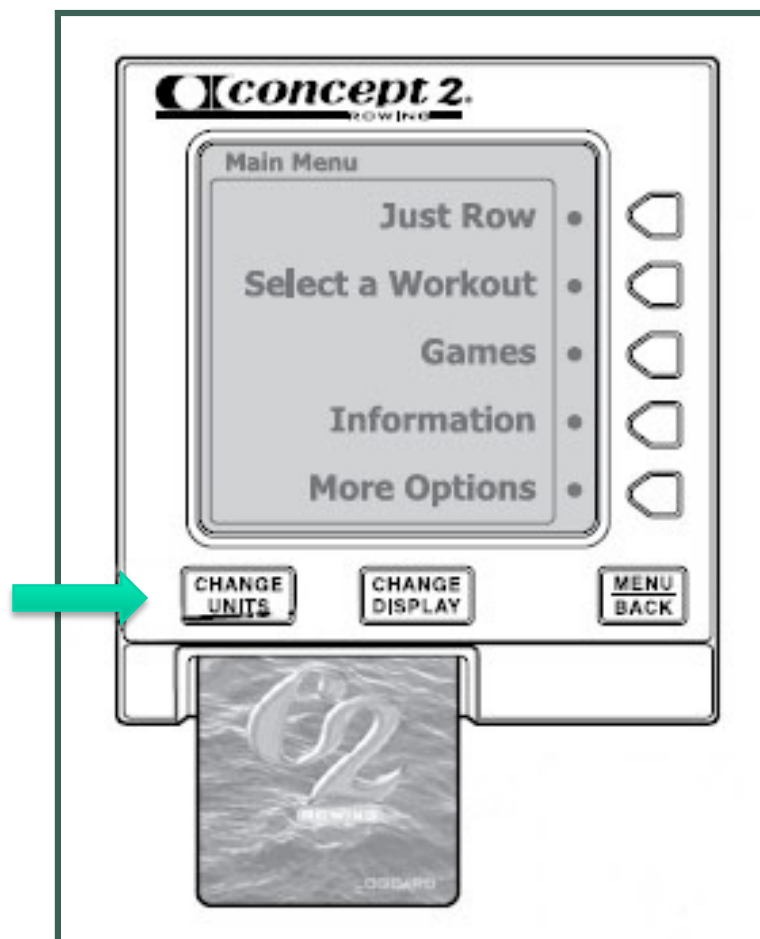
Monitor (PM)



- Tyto jednotlivá tlačítka Vám umožní:
 - Vybrat si z menu
 - Nastavit si trénink, datum nebo čas
 - Umožní Vám náhled různých displejů v průběhu veslování

rowline

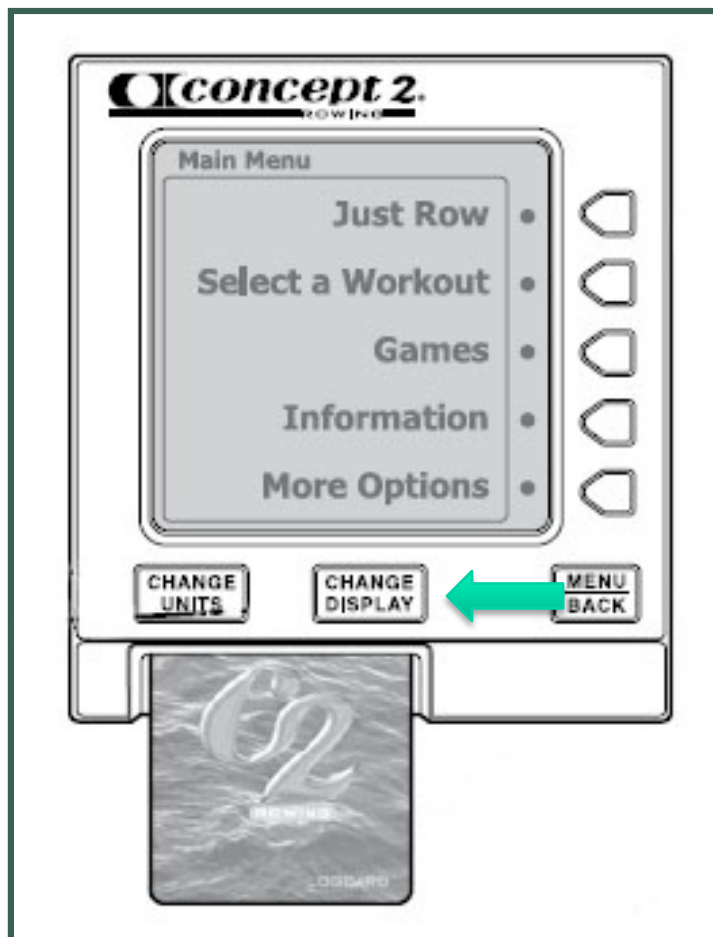
Jednotlivá tlačítka



- Change Units
(Změň jednotky)
 - Umožňuje Vám si vybrat metry, průměr na 500m, watty nebo kalorie.
 - Zmáčknete tlačítko kdykoliv při nastavení tréninku, nebo když veslujete, nebo když se díváte zpětně na své výsledky.

rowline

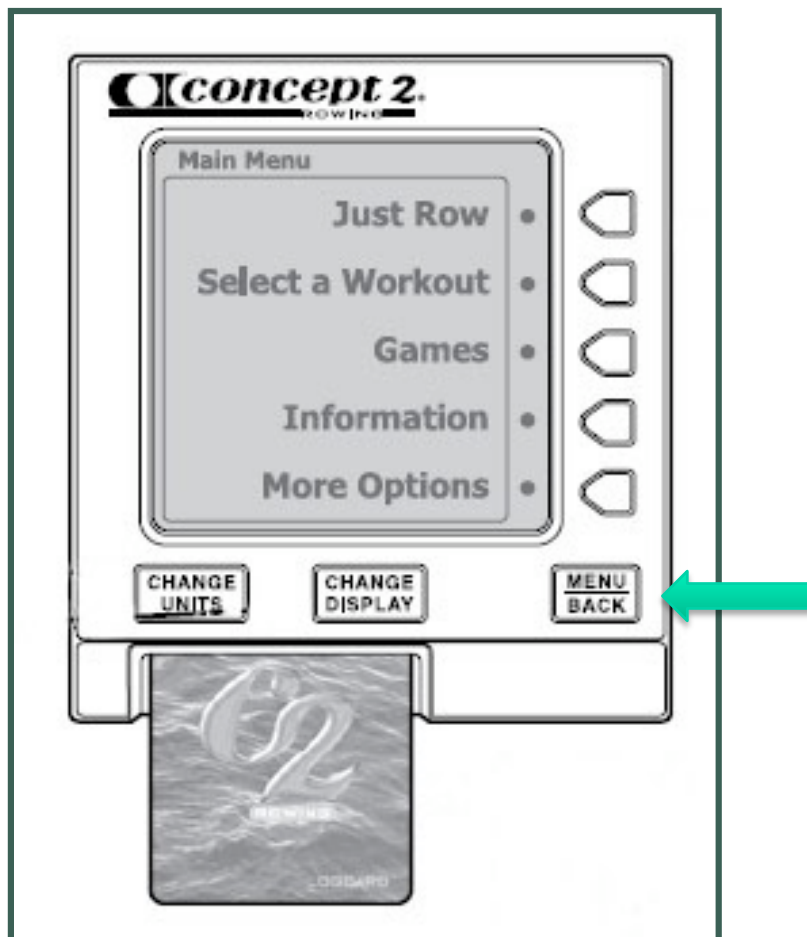
Jednotlivá tlačítka



- Change Display
(Změň displej)
 - Umožňuje Vám si zvolit jiný display.
 - Zmáčknete tlačítko kdykoliv veslujete.
 - Pokaždé, když zmáčknete tlačítko, tak se objeví nový displej (až 5 různých displejů – ukázáno později)

rowline

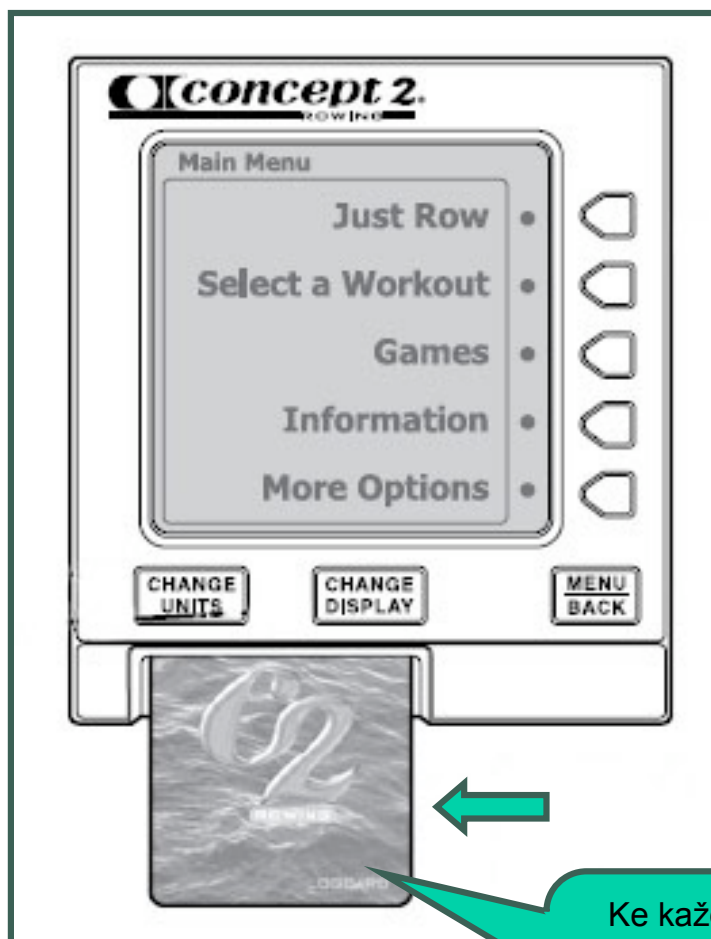
Jednotlivá tlačítka



- Menu/Back
(Menu/Zpět)
 - Zapne monitor a zobrazí hlavní menu nebo předcházející menu.
 - Po tréninku zmáčknete toto tlačítko k ukončení tréninku a vraťte se zpět do hlavního menu.

rowline

Jednotlivá tlačítka



Ke každému trenažéru jste obdrželi jednu LogKartu, na kterou se vejde až pět uživatelů. Více karet je možné zakoupit (cena 250,-)

- LogKarta

- Jakmile máte LogKartu zasunutou v monitoru, trénink se Vám automaticky ukládá.
- Po tréninku se vraťte do Main Menu předtím, než vyjmete LogKartu (aby se Vám neztratila data).
- Můžete využít čtečku karet na ukládání tréninků do počítače (přes USB port; cena 1.300,-)

rowline

Ukázka pěti různých displejů



Tepová frekvence se zobrazí pouze v tom případě, pokud budete používat hrudní pás. PM4 monitory jsou hrudním pásem Suunto již vybaveny. Pokud máte monitor PM3, tak se dá dokoupit hrudní pás Polar a přijímač tepové frekvence.

rowline





Začátky s monitorem

rowline



Zapnutí / Vypnutí monitoru

- Monitor PM se zapne, když:
 - Zatáhnete za pačinu
 - Zmáčknete Menu/Back
 - Vložíte LogKartu nebo USB kabel
 - Vložíte baterie do monitoru
- Monitor PM se sám vypne po čtyřech minutách „neaktivity“ nebo po minutě, pokud je na Main Menu displeji.
- Nastavení data & času:
 - Poprvé, když zapnete PM monitor, tak se Vám zobrazí datum & čas. Datum nebo čas nastavíte posunováním šipek nahoru nebo dolů a potvrdíte tlačítkem OK vpravo dole.
 - Pokud potřebujete čas přenastavit začnete z Main Menu, stiskněte More Options > Utilities > Set Date and time.

rowline

Základní obsluha

- PM monitor automaticky zobrazuje tréninková data jakmile začnete veslovat.
 - Není potřeba mačkat žádná tlačítka ke spuštění.
 - Stiskněte Menu/Back pokud se chcete vrátit k předcházejícímu displeji.
 - Stiskněte Change Units nebo Change Display kdykoliv v průběhu veslování tak, abyste viděli různá data > hrajte si s monitorem!
- Využití tepové frekvence:
 - PM3 monitor komunikuje pouze se značkou Polar (je potřeba dokoupit hrudní pás a přijímač tepové frekvence)
 - PM4 monitor komunikuje jak se značkou Polar tak bezdrátově i se značkou Suunto (v základním balení je Suunto hrudní pás již obsažen).

rowline





Porozumění PM Menu možnostem

rowline



Just Row – automatický proces



- Just Row:
 - Tato funkce je designována pro dny, kdy nechcete nastavovat trénink nebo mačkat tlačítka. Vaše první tempo ihned zapne monitor a začne ukládat Vaše data.
 - Pozn.: musíte veslovat alespoň jednu minutu, aby se Váš trénink uložil do LogKarty.
 - Můžete uveslovat až 50.000 metrů v této funkci.

row *line*



Select Workout / Nastavení tréninku

- PM monitor vám nabízí širokou škálu tréninků. Můžete si vybrat ze Standard List/ Standardního menu, kde jsou přednastavené tréninky, nebo si můžete vytvořit vlastní tréninky pomocí Custom List.
- Pokud máte LogKartu, můžete si oblíbené tréninky ukládat do Favorites na LogKartě.
- Funkce Re-Row nabízí poměření s předcházejícími údaji v reálném času (za pomoci Paceboat – lodičky).
- Také si můžete zazávodit proti Paceboat, když si nastavíte nový trénink – New Workout tím, že si nastavíte Optional PaceBoat – lodičku jako soupeře.

rowline



Porozumění mezičasům

- Vaše tréninkové výsledky budou zobrazeny a uloženy dvěma způsoby. Jako celkový čas a vzdálenost a také jako list údajů, které se nazývají mezičasy.
- Mezičasy Vám zobrazí vývoj např. času na 500m napříč celým uveslovaným úsekem.
- Pokud zvolíte Standard List, Custom List nebo Favorites - nastavení mezičasu je automatické.
- Pokud nastavíte New Workout, máte příležitost si nastavit mezičas podle svých potřeb.
- K úpravě Custom List musíte mít LogKartu v monitoru. Z Main Menu vyberte More Options > LogCard > LogCard Utilities > Edit Custom List – toto Vám umožní si zkopírovat tréninky z oblíbených; Favorites z LogKarty do monitoru do Custom List.

rowline





Games / Hry

row *line*



Games / Hry



- Fish Game / Rybičky

- Body se Vám načítají tím, že sbíráte správné rybičky (průhledné) a ztrácíte body sbíráním špatných rybiček (černé).
- Každá hra trvá čtyři minuty!
- Každá hra je automaticky uložena do Vaší LogKarty jako jakýkoliv jiný trénink.

rowline

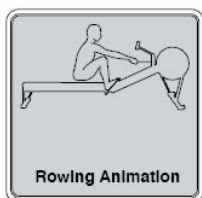
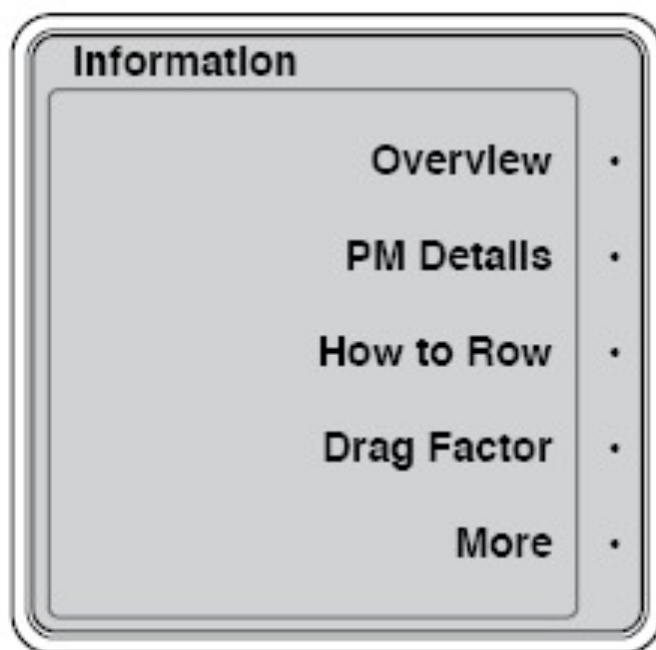


Informace, pomoc

row *line*



Information, Help / Informace, Pomoc

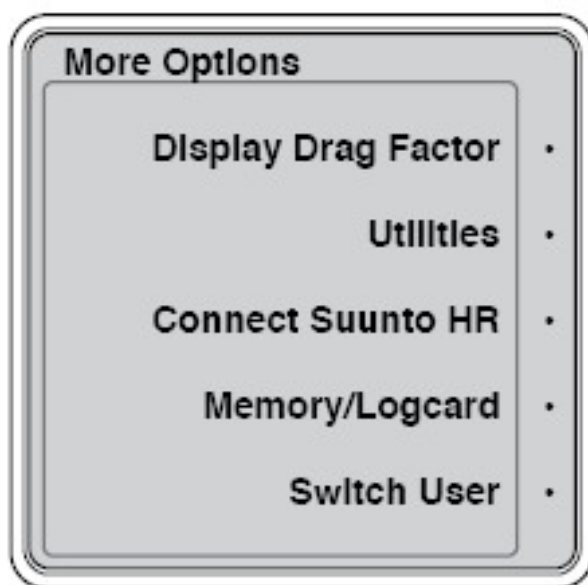


- PM monitory obsahují informace, které by Vám měly pomoci v případě, že manuál není dostačující.
- Sekce obsahuje animovanou techniku veslování, vysvětlení Drag Factor.
- Doporučujeme se seznámit s informačním tlačítkem – Information tím, že jej zmáčknete z Main Menu.

rowline



More Options / Více možností



- Display Drag Factor: zobrazuje zátěž na větráku.
- Utilities: umožňuje změnit datum, čas nebo jazyk. Je možné také změnit kontrast monitoru.
- Connect Suunto HR: (jen PM4 monitor) propojení se snímačem tepové frekvence. Každý Suunto pás má unikátní ID číslo. Uložte si ID číslo na LogKartu, která si ID číslo zapamatuje na další tréninky.

rowline

More Options / Více možností



- Memory/LogCard: PM monitor ukládá tréninky dvěma různými způsoby: PM monitor automaticky uloží data do Memory /Paměť bez použití LogKarty.
- Za použití LogKarty se data ukládají na LogKartu, která uloží zhruba 300 tréninků.
- Switch Users: umožňuje změnu uživatelů jedné LogKarty.

rowline



Baterie a jejich výměna

rowline



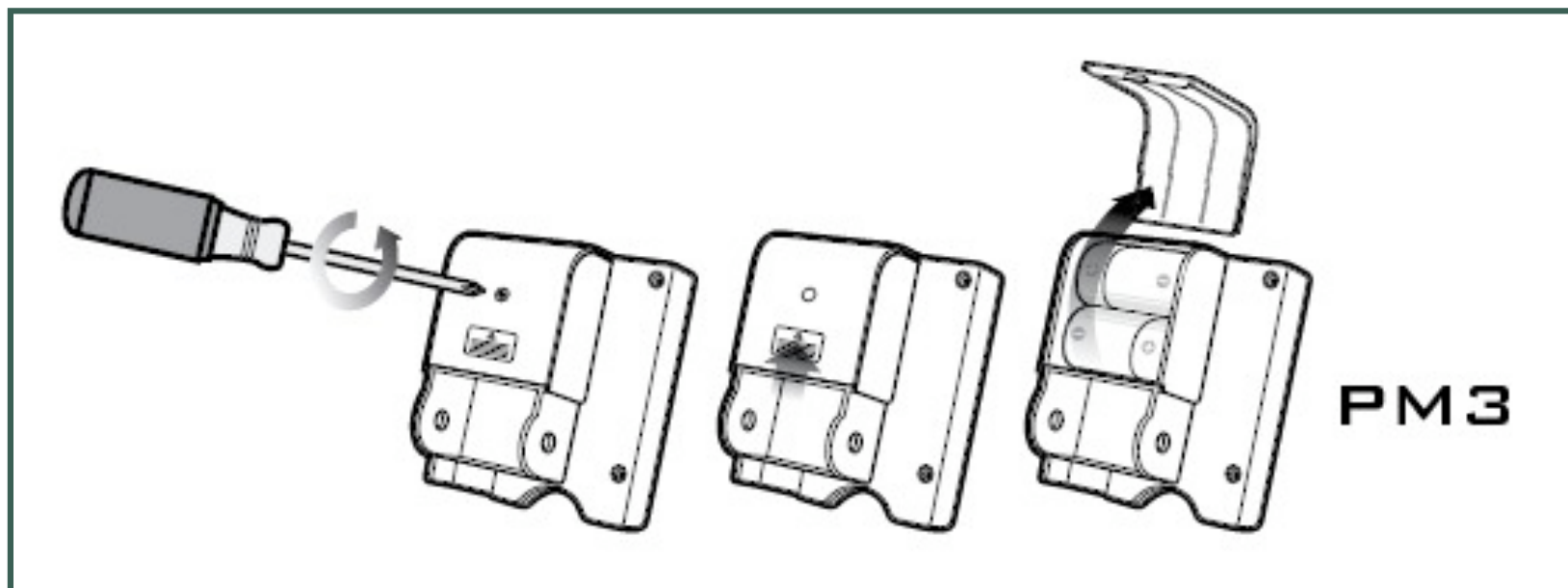
Informace o bateriích

- PM3 monitor vyžaduje dvě alkalické baterie D.
- V průběhu veslování větrák vyrábí energii, která prodlužuje životnost baterie.
- PM4 monitor je vybaven samonabíjecími bateriemi, které se dobíjejí při veslování. Čím častěji a usilovněji veslujete, tím i rychleji baterie dobíjí.
- Někdy se Vám může stát, že se monitor nespustí. Mějte v záloze dvě baterie D, které použijte na obnovení monitoru. Po chvíli vraťte samonabíjecí baterie zpět do monitoru.

rowline

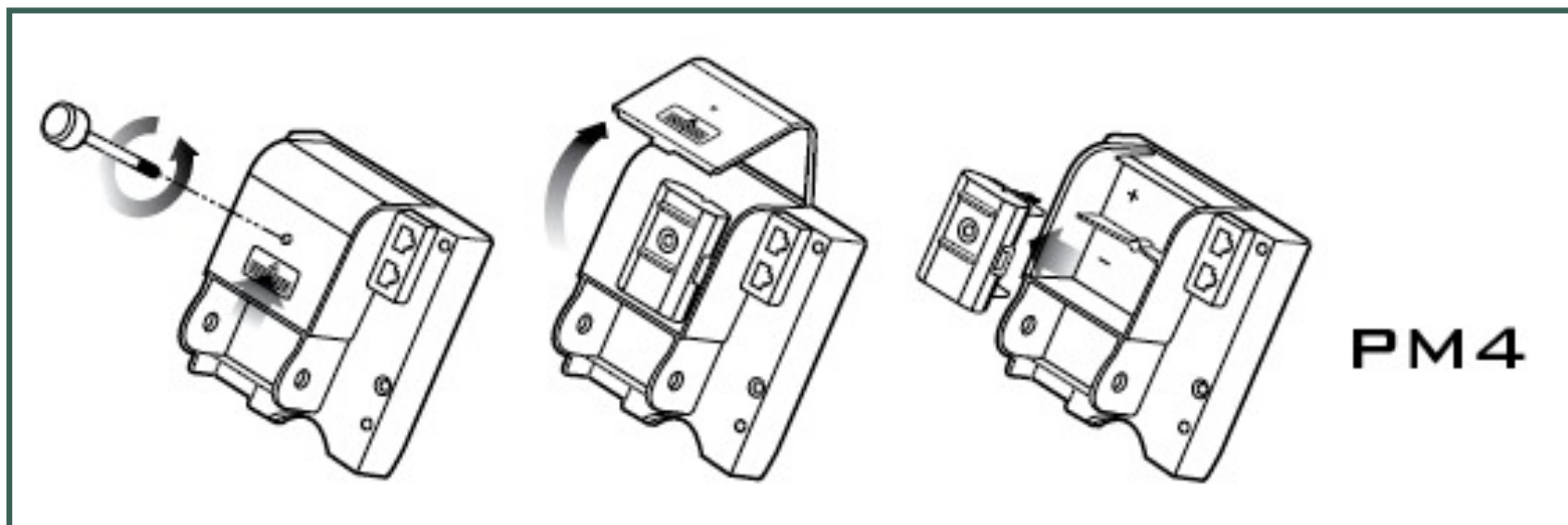


Výměna baterií - PM3 monitor



rowline

Výměna baterií - PM4 monitor



rowline



Doporučení, záruka, servis

row *line*



Obecné informace

- Na čištění monitoru Vám bude stačit čistý kus hadru a voda. Jemným tlakem očistěte monitor.
- Pokud Vám nenaskočí monitor, zkuste svorku zapíchnout do otvoru na zadní straně monitoru a chvíli podržte
- Vzorce použité k přepočítávání jednotek monitorů PM:
 - Watty: $2.80/(\text{sec}/\text{metr})^3$
 - Kalorie/Hodina: $\text{watty} \times (4) \times (0.8604) + 300$

rowline





Děkujeme za zakoupení veslařského
trenažéru Concept2!

Kontakty:

web: www.rowline.com

e-mail: dave@rowline.com nebo daniela@rowline.com

tel.: 725 792 472 nebo 606 421 802

Skype: [daniela.rowline](https://www.skype.com/people/daniela.rowline)

rowline

