



## 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

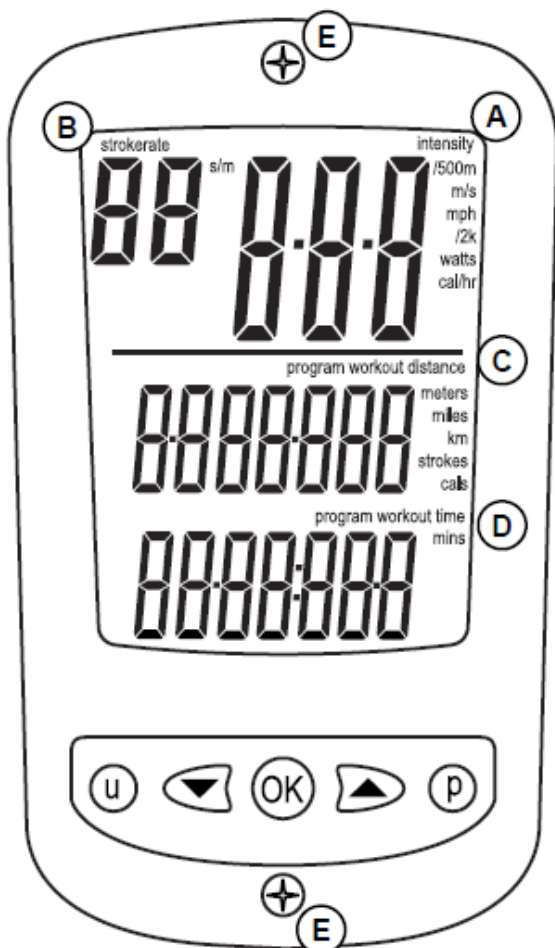
Okienko to pokazuje ilość pociągnięć na minutę w jednostkach strokes/min.

#### 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”.





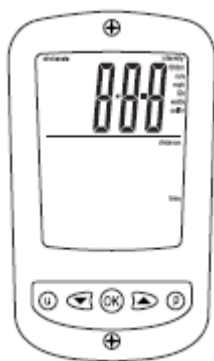
## Instrukcja obsługi monitora A1

### WYBÓR JEDNOSTEK POMIARU

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

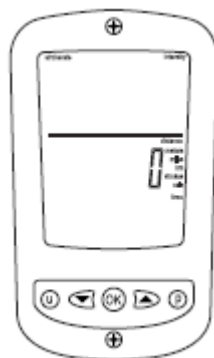
#### Jednostki pomiaru intensywności

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.

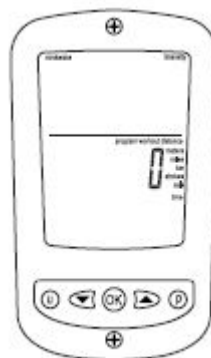


### PROGRAMOWANIE TRENINGÓW

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.

