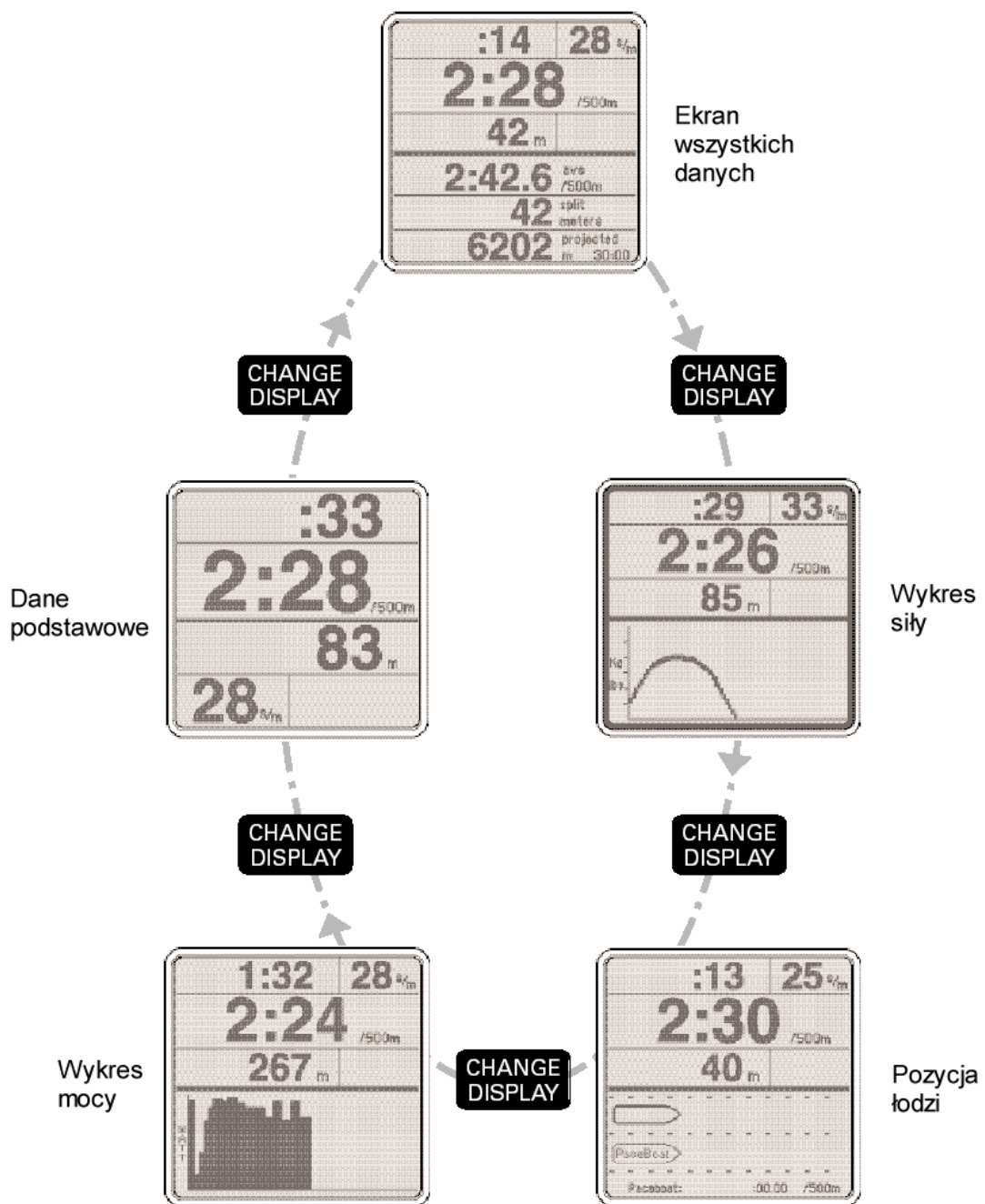


PERFORMANCE MONITOR PM3
INSTRUKCJA OBSŁUGI





WPROWADZENIE

Mamy nadzieję, że przeczytanie tej instrukcji nie będzie konieczne! Monitor PM3 został zaprojektowany z myślą o prostym i intuicyjnym systemem obsługi. Zachęcamy do zapoznania się z funkcjami monitora, do których jest łatwy dostęp z klawiatury PM3. Jeżeli wciśniesz zły przycisk, **MENU/BACK** pozwoli Ci wrócić do poprzedniego menu. Jeżeli nie lubisz używać przycisków, po prostu zacznij wiosłować a monitor sam się włączy i zacznie zapisywać Twoje wyniki. Jest jednak kilka informacji, z którymi powinieneś się zapoznać przed przystąpieniem do użytkowania PM3, jednak ograniczyliśmy ich ilość do minimum. Jeżeli chcesz uzyskać więcej informacji wywołaj z menu głównego **Information**. Baw się dobrze i miłego wiosłowania ☺.

PRZYGOTOWANIE DO PRACY

- Monitor PM3 włącza się gdy: wciśniesz przycisk **MENU/BACK**, zaczniesz wiosłować lub gdy włożysz kartę pamięci LogCard.
- Monitor PM3 wyłącza się automatycznie po 4 minutach od zakończenia pracy.
- Podczas pierwszego uruchomienia PM3 musisz ustawić język menu, datę oraz czas. Wprowadź poprawnie datę, aby wyniki ćwiczeń były zapisywane w chronologicznej kolejności.

PRACA

CHANGE UNITS

zmiana wyświetlanych parametrów: **dystans (metry)**, **czas/500m**, **moc (waty)** i **praca (kalorie)**. Przycisk ten jest aktywny w trybie wiosłowania, odczytu wyników i przy wpisywaniu danych dla wirtualnego partnera (PaceBoat).

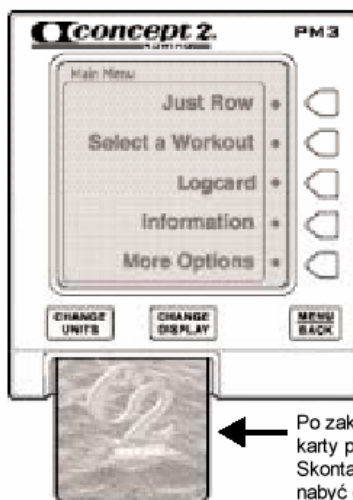
CHANGE DISPLAY

umożliwia wybór jednego z pięciu ustawień ekranów: **Pełna informacja > Wykres siły > Wirtualny partner > Wykres mocy > Dane podstawowe**. Przycisk ten jest aktywny tylko podczas pracy w trybie wiosłowania.

MENU BACK

powrót do poprzedniego menu. Podczas pracy w trybie wiosłowania, **MENU/BACK** kończy ćwiczenie i powraca do głównego menu.

▼ W tylnej części obudowy znajdują się baterie (D-cell)



Pięć przycisków obsługi Menu. W trybie Just Row bezpośredni wybór trybu pracy ekranu.

W połączeniu z LogCard, PM3 umożliwia personalizację treningu. Wsuń kartę przed dokonaniem ustawień ćwiczenia, a wszystkie wyniki zostaną zapisane na karcie.

Po zakończeniu ćwiczenia przed usunięciem karty powrót do Głównego Menu (Main Menu). Skontaktuj się z dystrybutorem jeżeli chcesz nabyć dodatkowe karty LogCard.

UWAGI

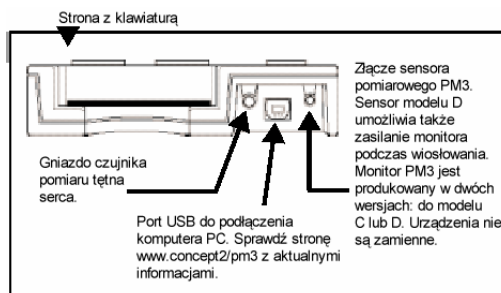
Czyść PM3 tylko miękką ściereczką. Nie wylewaj środków czyszczących bezpośrednio na monitor.

Uwaga:

Następujące formuły są używane w celu wyliczenia jednostek pomiarowych:

$$\text{Waty} = 2.80 / (\text{sec}/\text{metr})^3$$

$$\text{Cal}/\text{h} = \text{Kcal}/\text{h} = (\text{waty}) \times (4) \times (0.8604) + 300$$



STRUKTURA MENU PM3

Just Row... Wybór tej opcji pozwala na wiosłowanie na dystansie do 50,000m bez wciśnięcia dodatkowych przycisków. Wynik jest zapisywany w pamięci monitora jeżeli trening trwa dłużej niż jedną minutę. Automatyczny zapis wyników (split) następuje co 5 minut, natomiast po 35 minutach wiosłowania co 10 minut.

Select Workout

Standard List... Zawiera 5, nie zmienialnych programów ćwiczeń.
Custom List... Zawiera 5 programów ćwiczeń, mogą być zamieniane z ćwiczeniami z LogCard. Programy mają ograniczenie do 30 interwałów. Umożliwia użytkownikowi wybór poprzedniego.
ReRow...
New Workout... Umożliwia ustawienie parametrów dla wirtualnego partnera (PaceBoat) z wykazu poprzednich wyników sesji treningowych

Single Distance... Ustawienie dystansu od 100 do 50,000m.
Single Time... Ustawienie czasu od 0:20 (20s) do 9:59:59(9h59min59s), max dystans 50,000m.

Intervals: Distance... Stała praca od 100 do 9999m, stały czas odpoczynku od 0 to 9:55, do 30 interwałów.
Intervals: Time... Stała praca od 0:20(20s) do 59:59 (59min59s), stały czas odpoczynku.
Intervals: Variable... Połączenie interwałów dystansu i czasu od 100m do 999,999m, odpoczynek od 0 to 9:55(9min55s), do 30 interwałów.

Favorites... Pięć ćwiczeń na jednego użytkownika LogCard. Limit 30 ustawianych Interwałów.

Memory... Jeżeli nie używasz LogCard, lista zawiera 10 ostatnich wyników ćwiczeń ułożonych wg dat, starsze są automatycznie usuwane.

OR

LogCard... Karta pozwala na zapis w pamięci około 300 ćwiczeń, każdy użytkownik może utworzyć 5 faworyzowanych ćwiczeń, każdy użytkownik może wybrać język menu, ostatnio używany typ ekranu. Używanie karty jest bardzo dobrym rozwiązaniem dla zachowania wyników ćwiczeń.

Summary... Lista użytkowników oraz średnie rezultaty zapisane na LogCard.
Monthly Totals... Pokazuje miesięczną tabelę z wynikami ćwiczeń.
List by Date... Pokazuje wyniki ćwiczeń sortowane wg daty.
List by Type... Pokazuje wyniki ćwiczeń sortowane wg typu ćwiczenia.

LogCard Utilities

Add User... Umożliwia dodanie użytkownika / max 5 /
Edit User... Edycja nazwy użytkownika i „lifetime meters”.
Delete User... Usuwa użytkownika i jego wyniki.
Delete Workout... Usuwa wyniki ćwiczeń.
Copy Workout... Kopiowanie danych z PM3 do LogCard.

Information Menu z dodatkowymi informacjami dotyczącymi PM3.

Overview
Using the Monitor... Opis przycisków PM3, wyświetlanych danych, ćwiczeń i LogCard.
How to Row... Lekcja wiosłowania wraz z animacją.
Drag Factor/Damper... Kalibracja monitora PM3, ważna, gdy ćwiczymy na różnych urządzeniach a chcemy, aby parametry oporu były takie same jak na innym ergometrze.
Replacing the Battery... Używaj dwie baterie alkaliczne D-cell (CR20). Jeżeli poziom napięcia jest zbyt niski może dojść do utraty danych w PM3. Max czas na wymianę baterii wynosi 5 min.

More options

Display Drag Factor... Podgląd ustawień i możliwość kalibracji PM3 pod względem oporu

Utilities

Set Date and Time... Ustawienie daty i czasu - ważne dla poprawnego zapisu wyników.
Set Language... Ustawienie preferowanego języka menu. Preferencje zapisywane są na LogCard.
LCD Contrast... Regulacja kontrastu wyświetlacza LCD.
Battery... Wskaźnik procentowy stanu naładowania baterii.
Produkt ID... Informacje o PM3.

Edit Custom List... Kopiowanie danych z listy preferencyjnej „Favorites” do listy ustawień „Custom List” jeżeli LogCard jest w czytniku.