



NÁVOD NA MONITOR S4
KONTAKTNÉ INFORMÁCIE

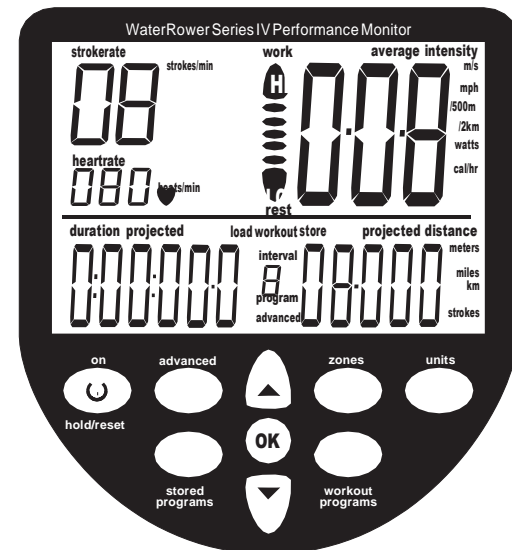
ÚVOD

WaterRower monitor S4 má vysokú technickú úroveň a veľmi jednoduché ovládanie.

WaterRower monitor S4 sa skladá zo 6 informačných a programových okien, 6 tlačidiel pre rýchly výber a 3 navigačných tlačidiel.

Displej monitora S4 zobrazuje nasledovné údaje:

- INTENSITY (intenzitu) – zobrazuje intenzitu cvičenia v rôznych jednotkách
- STROKERATE (počítadlo záberov) – zobrazuje počet záberov za minútu
- HEARTRATE (tepovú frekvenciu) – zobrazuje počet úderov srdca za minútu
- ZONE BAR (tréningové zóny) – zobrazuje priebeh tréningu podľa tréningových zón
- DURATION (trvanie tréningu) – zobrazuje dobu trvania tréningu
- DISTANCE (vzdialenosť) – zobrazuje tréningovú vzdialenosť v rôznych jednotkách



POČIATOČNÉ INFORMÁCIE

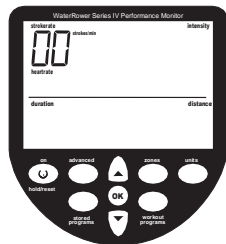
Stlačte tlačidlo ON pre zapnutie monitora. Jednotky začnú blikať pre odpočítavanie akonáhle začnete veslovať.

INFORMAČNÉ OKNÁ



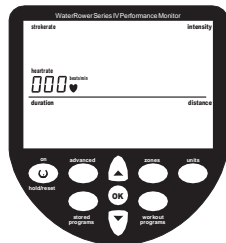
INTENZITA

Okno intenzity monitora S4 zobrazuje rýchlosť (alebo priemernú rýchlosť) v metroch za sekundu (m/s), míľach za hodinu (mph), minút na 500 metrov (/500m), minút na 2 km (/2km). Zobrazuje tiež silu vo watoch a spotrebovanú energiu v kalóriách za hodinu (cal/hr). Jednotky sa môžu meniť (pozri nastavenia jednotiek v návode). Pre nastavenie tréningových zón podľa intenzity tréningu pozri ďalšiu časť tohto manuálu.



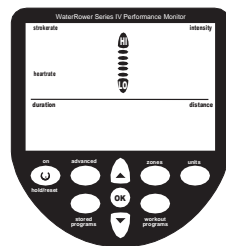
POČÍTADLO ZÁBEROV

Okno počítadla záberov monitora S4 zobrazuje počet záberov za minútu. Pre nastavenie tréningových zón podľa počtu záberov pozri ďalšiu časť tohto manuálu.



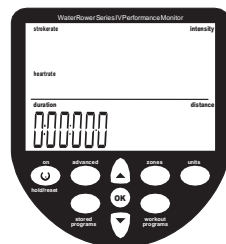
TEPOVÁ FREKVENCIA

Okno tepovej frekvencie zobrazuje počet úderov srdca za minútu (pri využívaní tejto funkcie je potrebný snímač tepovej frekvencie). Pre nastavenie tréningových zón podľa tepovej frekvencie pozri ďalšiu časť tohto manuálu.



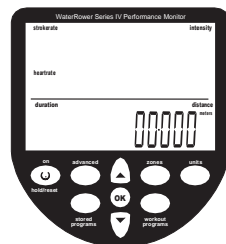
ZONE BAR WINDOW

Tréningové zóny možno nastaviť podľa intenzity, počtu záberov a tepovej frekvencie (pozri ďalšiu časť tohto manuálu).



ČAS

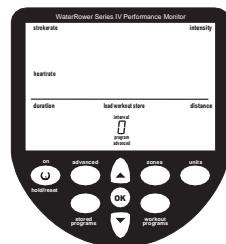
Okno času zobrazuje dobu trvania tréningu v hodinách, minútach, sekundách a stotínach. Môže byť tiež naprogramované tak, aby zobrazovalo čas, ktorý zostáva do konca tréningu (pozri nastavenie tréningu-čas v návode).



VZDIALENOSŤ

Okno vzdialenosti zobrazuje vzdialenosť, ktorú ste odveslovali v metroch, míľach, kilometroch alebo záberoch. (pozri nastavenie jednotiek v návode). Môže byť tiež naprogramované tak, aby zobrazovala vzdialenosť, ktorá zostáva do konca tréningu (pozri nastavenie tréningu - vzdialenosť v návode).

PROGRAMOVÉ OKNO



Programové okno pomáha užívateľovi pri navigácii cez pokročilé funkcie. Pokročilé funkcie zahŕňajú: zostavenie, uloženie a obnovenie vlastného tréningu, odhad doby trvania tréningu zostaveného na báze vzdialenosti, odhad prejdenej vzdialenosti pri tréningu zostaveného na báze času, pokročilá analýza tepovej frekvencie, power/recovery ratio, 2km prognóza, objem nádrže, celková prejdená vzdialenosť a firmware verziu (pozri ďalšiu časť tohto návodu pre bližšie informácie).

NASTAVENIE JEDNOTIEK

Zobrazované jednotky sa môžu meniť tlačidlom UNITS. Cez jednotky sa prechádza v sekvenciách: intezita – priemerná intezita – vzdialenosť - atď.



JEDNOTKY INTENZITY

Stlačte **UNITS 1-krát**.

Pomocou šípok prejdite na požadovanú jednotku intenzity (m/s, mph, /500m, /2km, watty alebo cal/hr).

Stlačte **OK**.

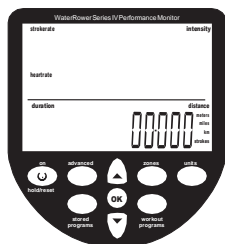


JEDNOTKY PRIEMERNEJ INTEZITY

Stlačte **UNITS 2-krát**.

Pomocou šípok prejdite na požadovanú jednotku priemernej intenzity (m/s, mph, /500m, /2km, watty alebo cal/hr).

Stlačte **OK**.



JEDNOTKY VZDIALENOSTI

Stlačte **UNITS 3-krát**

Pomocou šípok prejdite na požadovanú jednotku vzdialenosti (metre, míle, kilometre alebo zábery).

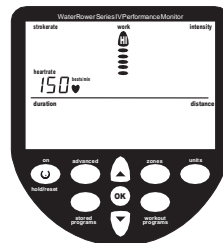
Stlačte **OK**.

NASTAVENIE TRONINGOVÝCH ZÓN

Nastavenie pásiem umožňuje užívateľovi nastaviť si horné (up) a dolné (lo) hranice tepovej frekvencie, intenzitu a počet záberov.

Keď je prekročená nastavená dolná hranica zóny zobrazí sa na displeji vizuálna signalizácia a ozve sa nízko frekvenčný zvukový tón.

Keď je prekročená nastavená horná hranica zóny zobrazí sa na displeji vizuálna signalizácia a ozve sa vysoko frekvenčný zvukový tón.

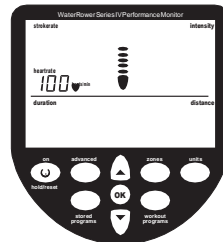


NASTAVENIE ZÓN PODĽA TEPEVEJ FREKVENCIE

Stlačte tlačidlo **Zones 1-krát**.

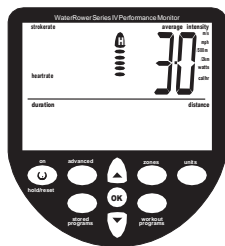
Pomocou šípok prejdite na požadovaný horný limit tepovej frekvencie.

Stlačte **OK**.



Pomocou šípok prejdite na požadovaný dolný limit tepovej frekvencie

Stlačte **OK**, veslujte.



NASTAVENIE ZÓN PODĽA INTENZITY

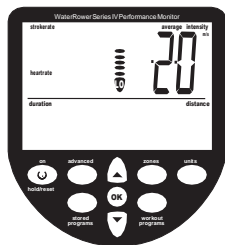
Stlačte tlačidlo **Zones** 2-krát.

Pomocou šípok prejdite na požadovaný horný limit intenzity.

Stlačte **OK**.

Pomocou šípok prejdite na požadovaný dolný limit intenzity.

Stlačte **OK**, veslujte.



NASTAVENIE ZÓN PODĽA POČTU ZÁBEROV

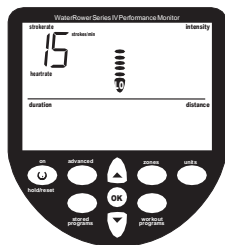
Stlačte tlačidlo **Zones** 3-krát.

Pomocou šípok prejdite na požadovaný horný limit počtu záberov.

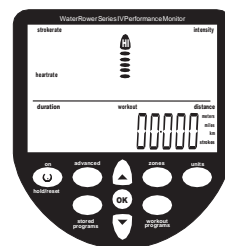
Stlačte **OK**.

Pomocou šípok prejdite na požadovaný horný limit počtu záberov.

Stlačte **OK**, veslujte.



NASTAVENIE VZDIALENOSTI TRÉNINGU



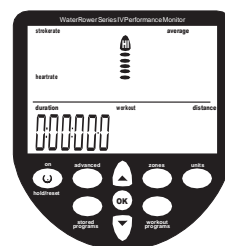
Stlačte tlačidlo **Workout Programs** 1-krát.

Pomocou šípok prejdite na požadovaný tréning na báze vzdialenosti.

Stlačte **OK**, veslujte

Monitor S4 obsahuje funkciu automatického náhľadu, vďaka ktorej sa automaticky zobrazia zvolené parametre tréningu.

NASTAVENIE DOBY TRVANIA TRÉNINGU



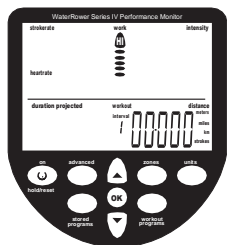
Stlačte tlačidlo **Workout Programs** 2-krát.

Použite tlačidlo **Arrows** (šípky), aby ste sa dostali na požadovanú dobu trvania tréningu.

Stlačte **OK**, veslujte

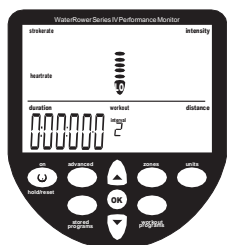
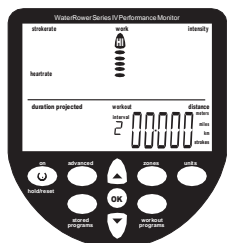
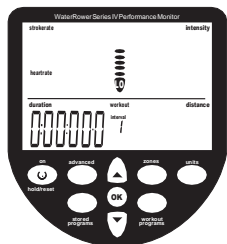
Monitor S4 obsahuje funkciu automatického náhľadu, vďaka ktorej sa automaticky zobrazia zvolené parametre tréningu.

NASTAVENIE INTERVALOVÉHO TRÉNINGU PODĽA VZDIALENOSTI

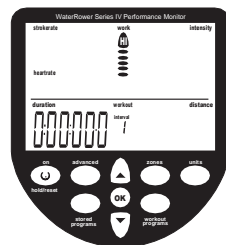


Pri intervalovom tréningu na báze vzdialenosti je potrebné nastaviť interval vzdialenosti a interval doby regenerácie.

1. Stlačte tlačidlo **Workout Programs** 3-krát.
2. Pomocou šípok prejdite na požadovaný interval (1) vzdialenosti.
3. Stlačte **OK**.
4. Pomocou šípok prejdite na požadovaný interval (1) doby regenerácie.
5. Stlačte **OK**.
6. Opakujte kroky 2-5 (môžete si nastaviť až 9 intervalov vzdialenosti)
7. Stlačte **OK** 2-krát pre ukončenie, veslujte

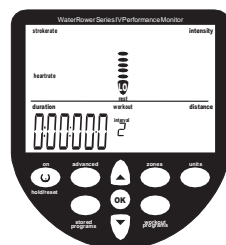
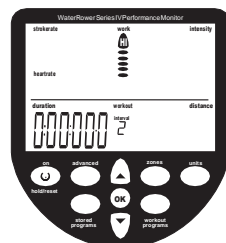
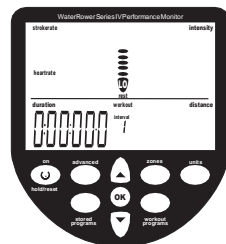


NASTAVENIE INTERVALOVÉHO TRÉNINGU PODĽA DOBY TRVANIA

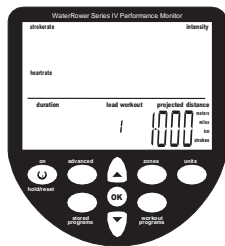


Pri intervalovom tréningu na báze doby trvania je potrebné nastaviť interval času cvičenia a interval doby regenerácie.

1. Stlačte tlačidlo **Workout Programs** 4-krát.
2. Pomocou šípok prejdite na požadovaný interval (1) času trvania cvičenia.
3. Stlačte **OK**.
4. Pomocou šípok prejdite na požadovaný interval (1) doby regenerácie.
5. Stlačte **OK**.
6. Opakujte kroky 2-5 (môžete si nastaviť až 9 časových intervalov)
7. Stlačte **OK** 2-krát pre ukončenie, veslujte



ULOŽENÉ PROGRAMY

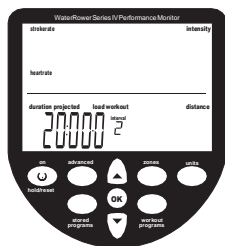


WaterRower monitor S4 obsahuje funkcie pre automatické uloženie posledných 9 tréningových nastavení.

Programy je možné zobrazit' (a vybrať) pomocou funkcie AutoPreview.

Poznámka: Výmena batérii spôsobí vymazanie nastavených programov.

TRIEDENIE AUTOMATICKY ULOŽENÝCH PROGRAMOV



Stlačte tlačidlo **Stored Programms**.

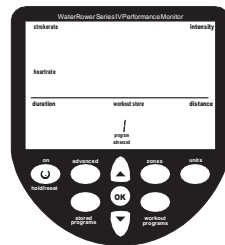
V okne sa zobrazí história tréningov (1-9).

Monitor automaticky prejde cez tréningové nastavenia.

Keď sa vysvieti požadovaný tréning stlačte **OK**, veslujte

POKROČILÉ NASTAVENIA

WaterRower Monitor S4 využíva veľa pokročilých funkcií, ktoré si zobrazíte stlačením tlačidla **ADVANCED PROGRAMS**.

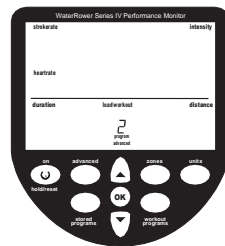


POKROČILÝ PROGRAM 1: Uloženie tréningových nastavení

Tento program umožňuje manuálne uloženie tréningových nastavení, čo je užitočné najmä vtedy, ak monitor S4 využíva viac užívateľov a automatické zálohovacie programy sa prepisujú.

Pomocou tlačidla **ADVANCED** prejdite na **Advanced Program 1**, potom stlačte **OK**.

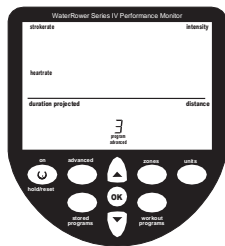
- Pomocou šípok si nastavte číslo (1-9). Stlačte **OK**.
- Vaše tréningové nastavenia sú uložené pod zvoleným číslom a môžu byť vyvolané prostredníctvom Pokročilého programu 2 (pozri nižšie).



POKROČILÝ PROGRAM 2 – Výber tréningových nastavení

1. Stlačte tlačidlo **Advanced 2-krát**.
2. Stlačte **OK**.
3. Použite tlačidlo **Arrows**, aby ste sa dostali na tréningové zálohovanie (1-9)
4. Stlačte **OK**
5. Zálohované tréningové nastavenia sa načítajú.

*Uložené tréningy môžu byť načítané stlačením tlačidla **uložené programy** (pozri sekciu **Automaticky uložené programy**).*

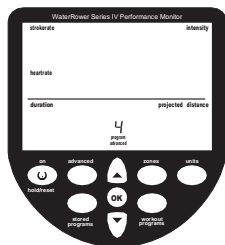


POKROČILÝ PROGRAM 3 – Odhadovaná doba trvania tréningu

WaterRower monitor S4 Vám umožňuje zobraziť odhadovaný čas trvania tréningu zostaveného na báze vzdialenosti. Inými slovami, ide o odhad času, za ktorý prejdete vzdialenosť, ktorú ste si naplánovali. Zobrazenie odhadu doby trvania si musíte zvoliť ihneď pred začatím tréningu, pričom sa vzťahuje iba na daný kontrétny tréning.

1. Stlačte tlačidlo **Advanced** 3-krát.
2. Stlačte OK, veslujte

Odhadovaná doba trvania je teraz nastavená a bude sa zobrazovať po dobu 2 sekúnd každých 10 sekúnd.

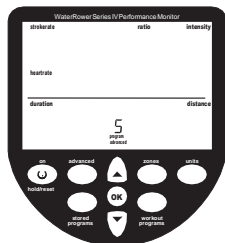


POKROČILÝ PROGRAM 4 – Odhad vzdialenosti

Táto funkcia Vám poskytne odhad vzdialenosti, ktorú prejdete pri zvolenej dobe trvania tréningu. Plánovaná vzdialenosť musí byť nastavená bezprostredne pred tréningom a vzťahuje sa na daný kontrétny tréning.

1. Stlačte tlačidlo **Advanced** 4-krát.
2. Stlačte **OK**, veslujte

Odhadovaná vzdialenosť je teraz nastavená a bude sa zobrazovať po dobu 2 sekúnd každých 10 sekúnd.



POKROČILÝ PROGRAM 5 – Ratio

Pokročilý program 5 Vám zobrazuje pomer medzi silovou a oddychovou časťou záberu. Tento pomer musí byť zvolený bezprostredne pred tréningom a vzťahuje sa na daný kontrétny tréning.

1. Stlačte tlačidlo **Advanced** 5-krát
2. Stlačte **OK**, veslujte

Tento pomer je teraz nastavený a bude sa zobrazovať po dobu 2 sekúnd každých 10 sekúnd.

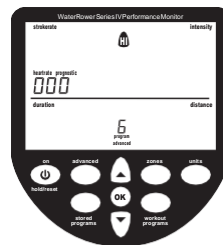
POKROČILÝ PROGRAM 6 – Pokročilá analýza tepovej frekvencie

Tento program umožňuje analyzovať tepovú frekvenciu. Táto analýza je dostupná iba počas tréningu zameraného na pásma tepovej frekvencie.

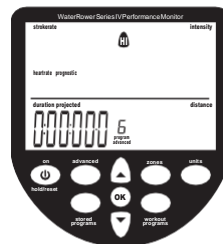
1. Stlačte tlačidlo **Advanced** 6-krát
2. Stlačte **OK**

Displej zobrazí nasledovné informácie o srdcovej frekvencii:

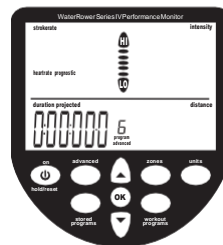
a.) **Maximálnu** (najvyššiu) tepovú frekvenciu



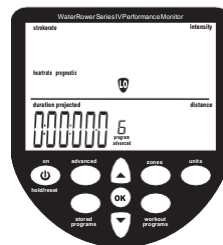
b.) Celkový čas strávený **nad** stanovenú zónu najvyššej tepovej frekvencie

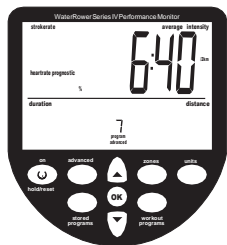


c.) Celkový čas strávený medzi stanovenými zónami najvyššej a najnižšej tepovej frekvencie



d.) Celkový čas strávený **pod** stanovenou zónou najnižšej tepovej frekvencie

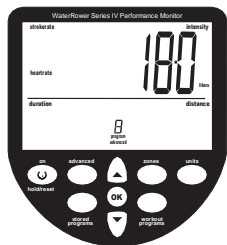




POKROČILÝ PROGRAM 7 – Prognózy

Pokročilý program 7 Vám umožňuje zobraziť prognózu (percento z definovaného času na 2 km). Táto možnosť je k dispozícii iba počas tréningu na 2 km.

1. Stlačte tlačidlo **Advanced** 7-krát
2. Stlačte **OK**.
3. Použitím tlačidla **Arrows** vložte Vašu očakávanú dobu tréningu pri tréningu na 2 km

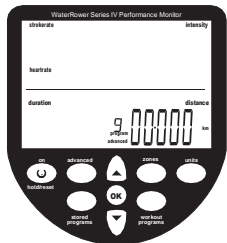


POKROČILÝ PROGRAM 8 – Objem nádrže

Tento program Vám umožňuje nastaviť objem vody v nádrži. Objem vody je potrebný pre výpočet energie (waty).

1. Stlačte tlačidlo **Advanced** 8-krát
2. Stlačte **OK**
3. Použite tlačidlo **Arrows**, pre vloženie objemu (okno Vám zobrazí intenzitu)

Po dosiahnutí požadovaného objemu stlačte **OK**



POKROČILÝ PROGRAM 9 –

Firmware Verzia / Celková vzdialenosť trénažera

WaterRower S4 monitor poskytuje údaj o verzii firmware-u (operačného softvéru monitora) a údaj o celkovej vzdialenosti prejdenej na trénažeri.

1. Stlačte tlačidlo **Advanced** 9-krát
2. Zobrazí sa celková vzdialenosť (km)
3. Stlačte **OK**

POZNÁMKY

V prípade akýchkoľvek problémov s Vaším Monitorom S4 neváhajte kontaktovať svojho predajcu, alebo navštívte našu web stránku: www.waterrower.sk alebo www.waterrowerservice.com.



SLOVENSKÁ REPUBLIKA | www.waterrower.sk | Parcelná
24, 821 06 Bratislava | info@waterrower.sk

UNITED STATES | www.waterrower.com 560 Metacom
Avenue | Warren, RI 02885 Tel: +1 (401) 247 7742 |
info@waterrower.com

UNITED KINGDOM | www.waterrower.co.uk 19 Acton Park
Estate | The Vale, London W3 7QE Tel: +44 (0)20 8749 9090 |
info@waterrower.co.uk