



## PERFORMANCE MONITOR

### PREDSTAVITEV MONITORJA (stran 3)

#### CHANGE UNITS

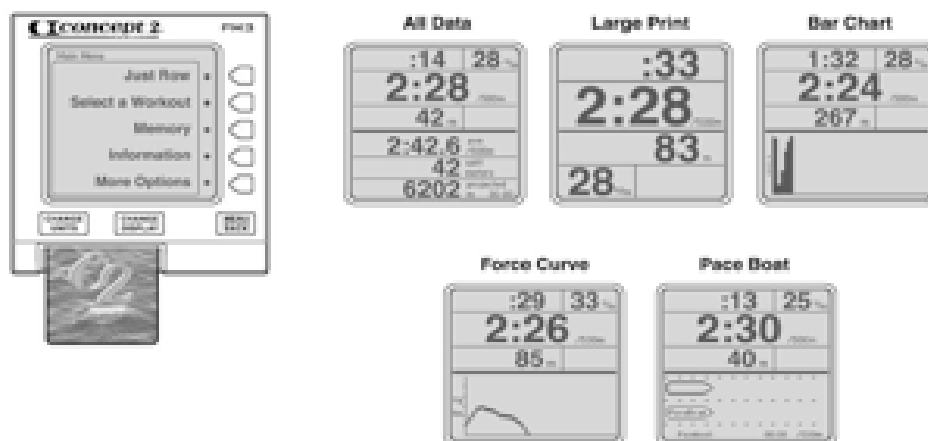
Omogoča izbiro prikaza med metri, vati, kalorijami ali povprečno hitrostjo veslanja. Enote lahko spreminjate pri nastavljanju vadbe, med vadbo ali med pregledovanjem rezultatov.

#### MENU BACK

S to tipko prižgemo monitor oz. se vrnemo korak nazaj pri nastavitvah in pregledovanju vsebine. Po vadbi se s pritiskom na 'MENU BACK' vrnemo v glavni meni.

#### CHANGE DISPLAY

Kadarkoli med vadbo s pritiskom na tipko izbirate med različnimi prikazi na ekranu (glej skice).



**SPOMINSKA KARTICA (Log Card)** – kadar je spominska kartica vstavljena v monitor, se bodo vsi podatki o vadbi shranili na kartici.

Preden po vadbi odstranite kartico, se vrnite v **glavni meni** (Main Menu) in se prepričajte, da so podatki res shranjeni na kartici.

Isto kartico lahko koristi do pet uporabnikov!

\*frekvenca srčnega utripa bo prikazana, če je priključen PM sprejemnik srčnega utripa (PM3 monitor)

## **PRED PRVO VADBO (stran 3)**

### **VKLOP/ IZKLOP**

PM monitor se vključi ko:

- zaveslamo
- pritisnemo (MENU/ BACK) tipko
- vstavimo spominsko kartico
- vstavimo baterije

PM monitor se izključi po štirih oz. eni minuti

### **NASTAVITEV ČASA IN DATUMA**

Ob prvem zagonu PM monitorja se avtomatično vključi meni za nastavitev datuma in časa. Pri vnašanju uporabite tipke +, -, >, <.

Pri ponastavitvi pa v glavnem meniju (MAIN MENU) izberite MORE OPTIONS>UTILITIES>SET DATE AND TIME.

### **OSNOVNO DELOVANJE**

- ko zaveslate monitor avtomatično začne prikazovati podatke o vadbi
- s tipko MENU/ BACK se vrnete na predhodni zaslon
- s tipko CHANGE UNITS ali CHANGE DISPLAY kadarkoli lahko spremenite enote in vrsto predstavitve vaše vadbe

### **UPORABA MONITORJA SRČNEGA UTRIPA**

- PM3

Prikaz frekvence srčnega utripa (s pomočjo oddajnika POLAR) omogoča dodaten sprejemnik srčnega utripa

- PM4

Za prikaz ob uporabi oddajnika POLAR potrebujemo dodaten sprejemnik srčnega utripa Monitor sam zazna oddajnik SUUNTO. Oddajnik prilagodite v meniju MORE OPTIONS.

## **RAZUMEVANJE MENIJA PM MONITORJA (stran 4)**

### **JUST ROW – AVTOMATSKA FUNKCIJA**

JUST ROW funkcijo izberemo, ko ne želimo nastaviti določeno vrsto vadbe. Monitor vseeno prikazuje in shranjuje karakteristike vaše vadbe.

### **SELECT WORKOUT – IZBERITE VADBO**

PM monitor vam omogoča široko izbiro različnih vrst vadbe. V STANDARD LIST meniju imate že shranjenih nekaj vrst 'tipičnih' veslaških vrst treninga, v COSTOM LIST pa lahko shranite lastne programe. Ob uporabi spominske kartice lahko 5 najljubših vrst vadbe shranite v FAVORITES. Funkcija RE-ROW omogoča izbiro ponovitve ene zadnjih vadb ali shranjenih vadb. Primerjalni čoln (PACE BOAT) za vašo vadbo si lahko nastavite z izbiro nove vadbe (NEW WORKOUT) in nastavitve hitrosti primerjalnega čolna.

### **GAMES – IGRE**

FISH GAME (RIBICE): igra traja 4 minute. Točke zbiramo z lovljenjem svetlih rib in izogibanjem temnim. Hitreje oz. močnje kot veslamo, okretnejša je 'naša ribica'.

Čas, preveslana razdalja in hitrost veslanja (zbrane točke ne) med igro so shranjeni na spominski kartici oz. v spominu monitorja.

### **RACING – TEKMOVANJE**

PM4 monitor omogoča medsebojno tekmovanje z brezžično povezavo in primerjavo do 8. simulatorjev. Uporaba SUUNTO oddajnika srčnega utripa to povezavo onemogoča.

### **INFORMATION – INFORMACIJE/ POMOČ**

INFORMATION funkcija vsebuje različne informacije. Med drugim tudi prikaz pravilne TEHNIKE VESLANJA, FAKTOR UPORA (DRAG FAKTOR).

## **MORE OPTIONS – DODATNE MOŽNOSTI**

MORE OPTIONS meni ponuja naslednje uporabne možnosti

- DISPLAY DRAG FAKTOR –faktor upora po vsakem zavesljaju prikaže izmerjen upor, ki ga nudi trenutna nastavitvev odpora naprave.
- UTILITIES – funkcija omogoča (ponovne) nastavitve datuma in časa, kontrast zaslona, informacijo o stanju baterij ter vnašanje lastnih vadb v CUSTOM LIST.
- CONNECT SUUNTO HR (SAMO PM4) – vsak Suunto oddajnik srčnega utripa ima svojo kodo. V meniju med prikazanimi izberite svojega. Kodo lahko shranite na svojo spominsko kartico, kar omogoča avtomatično izbiro vašega oddajnika ob ponovni uporabi simulatorja.
- MEMORY/ LOG CARD – monitor shranjuje zadnje vadbe v spomin monitorja. Ko je spomin poln avtomatsko briše najstarejše vadbe. Ob uporabi spominske kartice se vadba shranjuje na kartici in ne v spomin monitorja.
- SWITCH USERS – omogoča izbiro uporabnika spominske kartice
- LANGUAGE – omogoča izbiro jezika menija monitorja

## **BATERIJE (stran 5)**

### **PM3 MONITOR**

Za delovanje monitorja sta potrebni 2 D alkalni bateriji.

### **PM4 MONITOR**

PM4 monitor je serijsko opremljen z akumulatorsko baterijo, ki se polni med veslanjem (ali s povezavo monitorja na računalnik preko USB kabla). Po daljšem obdobju neuporabe simulatorja se lahko akumulator preveč izprazni za normalno delovanje monitorja. V tem primeru je potrebno zamenjati akumulator ali uporabiti 2 alkalni D bateriji.

\*Slika prikazuje zamenjavo baterije.

## **RAZNO (stran 6)**

### **ČIŠČENJE MONITORJA**

Za čiščenje uporabite rahlo vlažno krpo. Ne močite monitorja.

### **ODPRAVLJANJE TEŽAV**

Če se monitor ne odziva na izbor iz menija ali se ne prižge:

- pritisnite RESET tipko na hrbtu monitorja (RESET HERE – slika desno spodaj).
- odstranite baterije za 30 minut in jih zamenjajte z novimi