

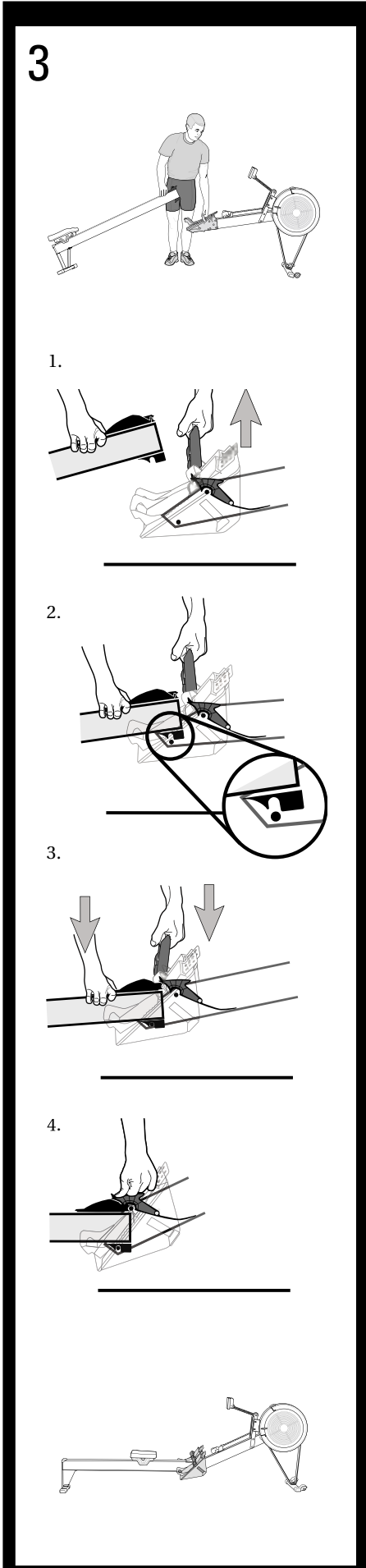
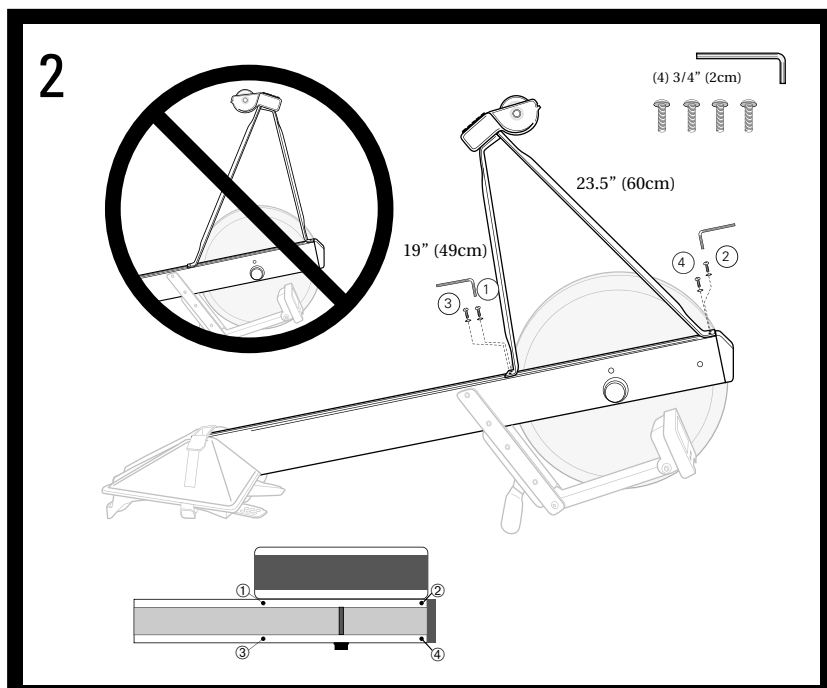
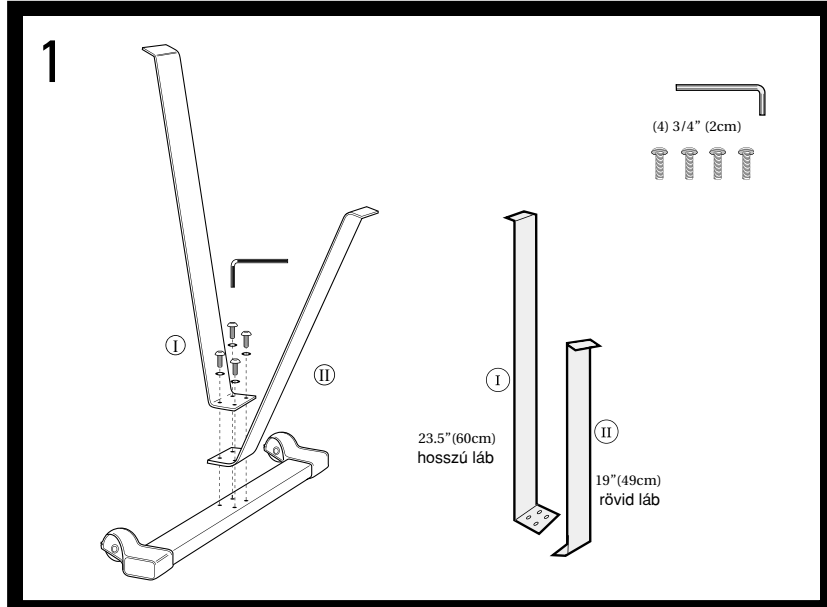
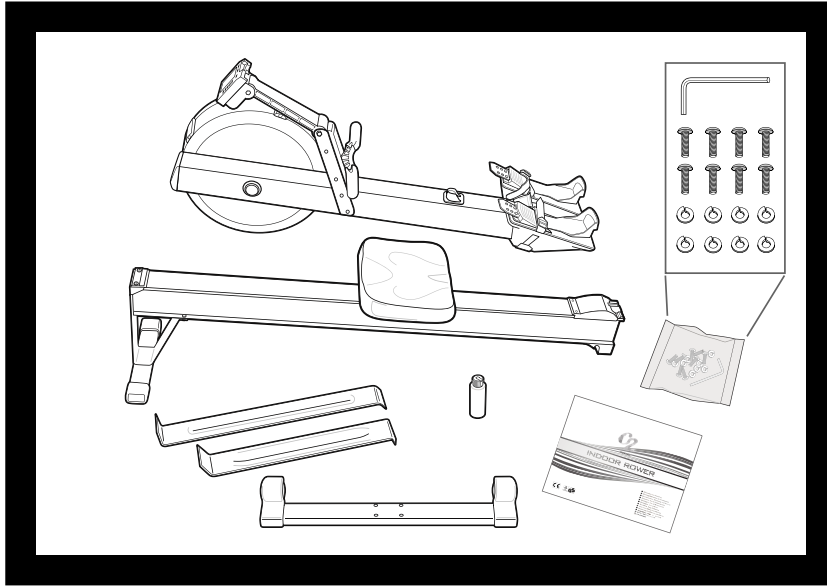


A CONCEPT2
EVEZŐS ERGOMÉTER
"D és E" MODELL
HASZNÁLATI UTASÍTÁS

Tartalom jegyzék

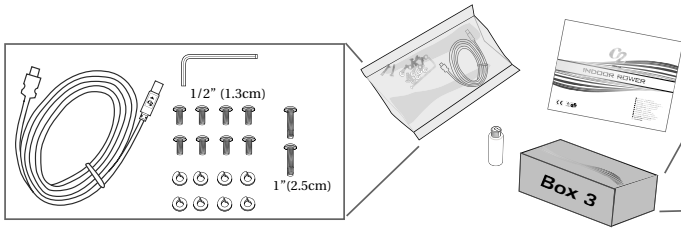
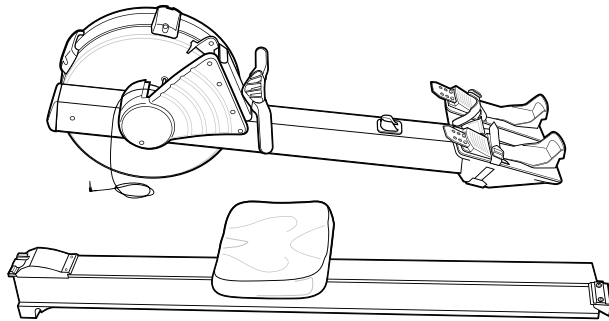
Ergométer összeszerelése	2. oldal
Sín illesztése	9. oldal
Ergométer használata.....	14. oldal
Edzésprogram tervezése.....	20. oldal
Karbantartás.....	26. oldal
Kijelző	35. oldal

concept 2 MODEL D

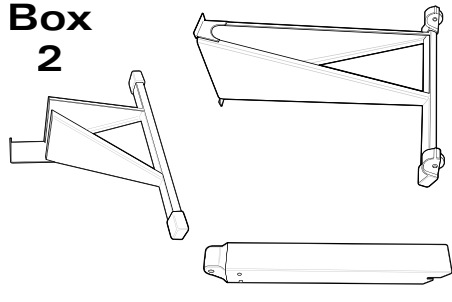


concept 2 MODELE

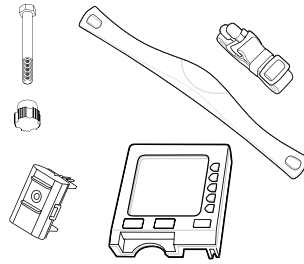
Box 1



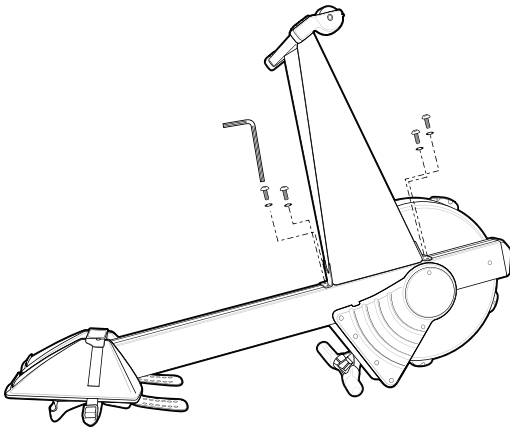
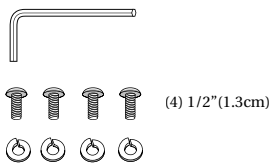
Box 2



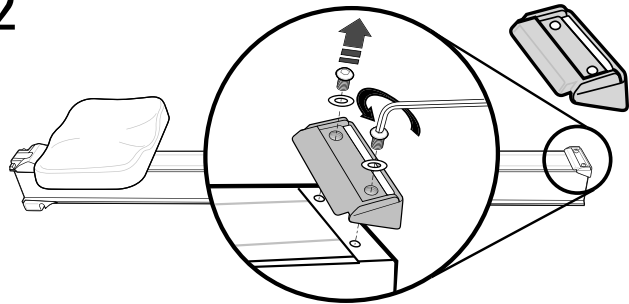
Box 3



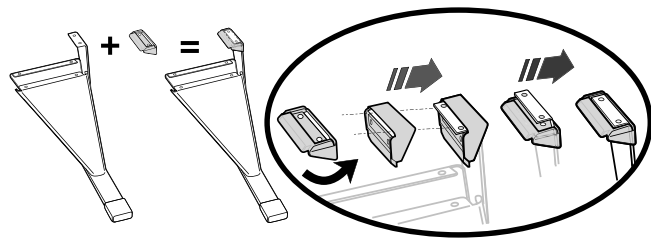
1



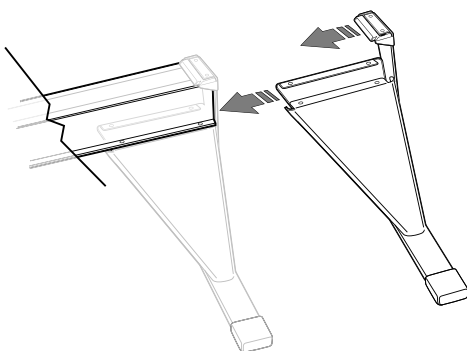
2



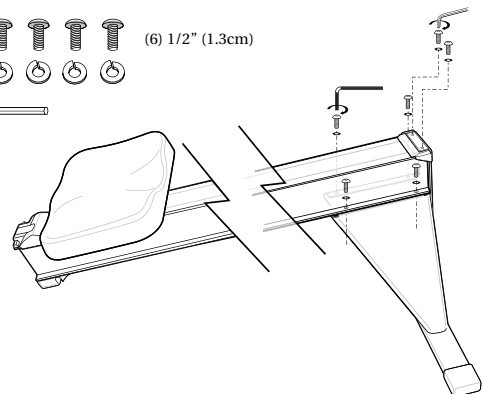
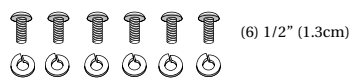
3

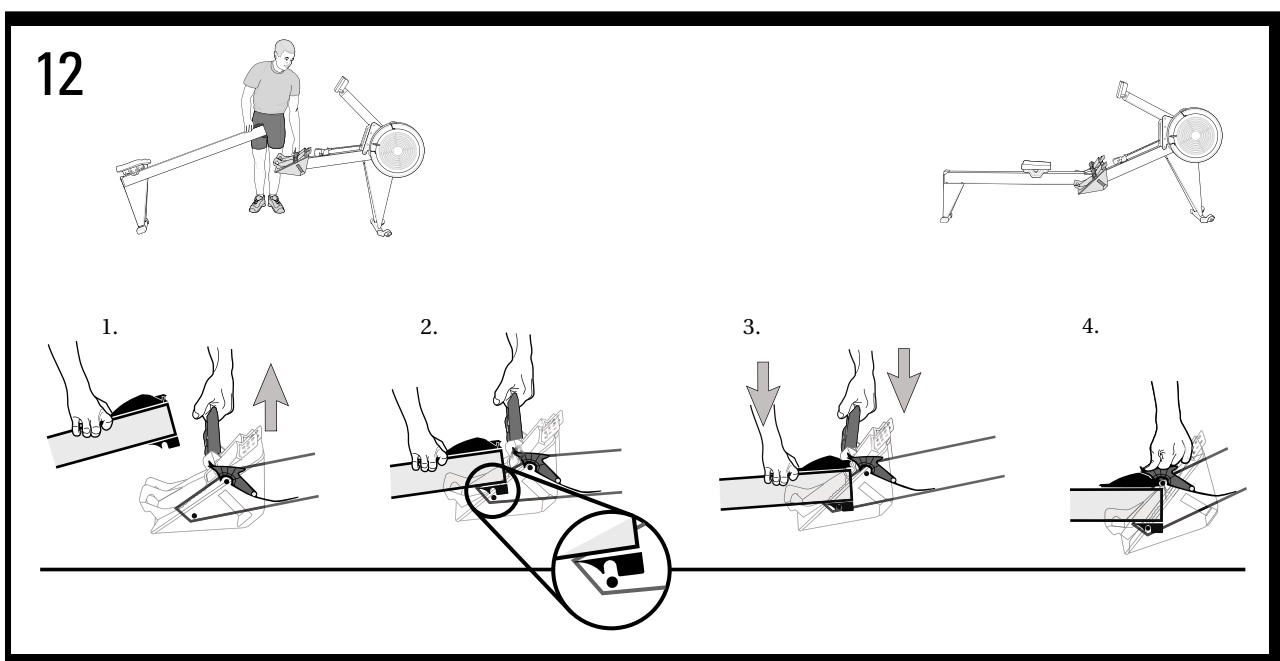
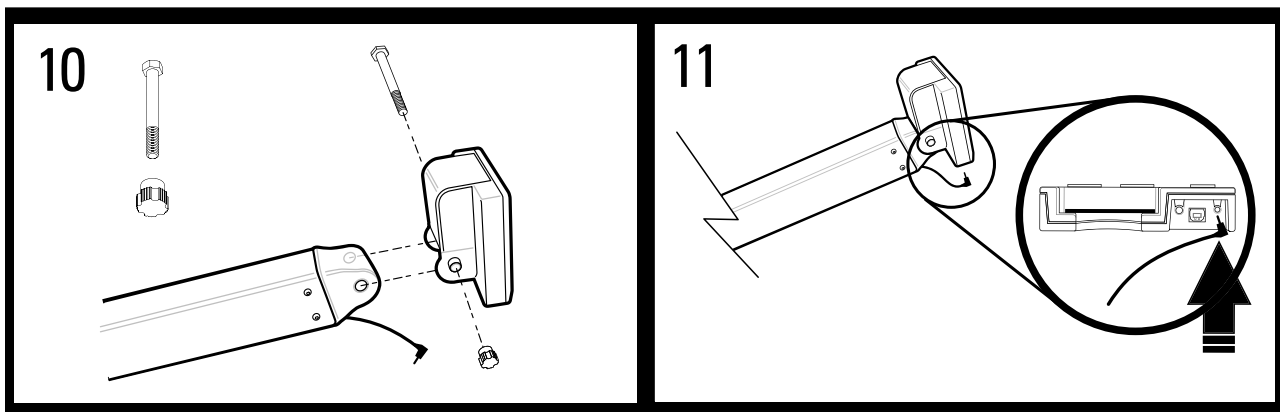
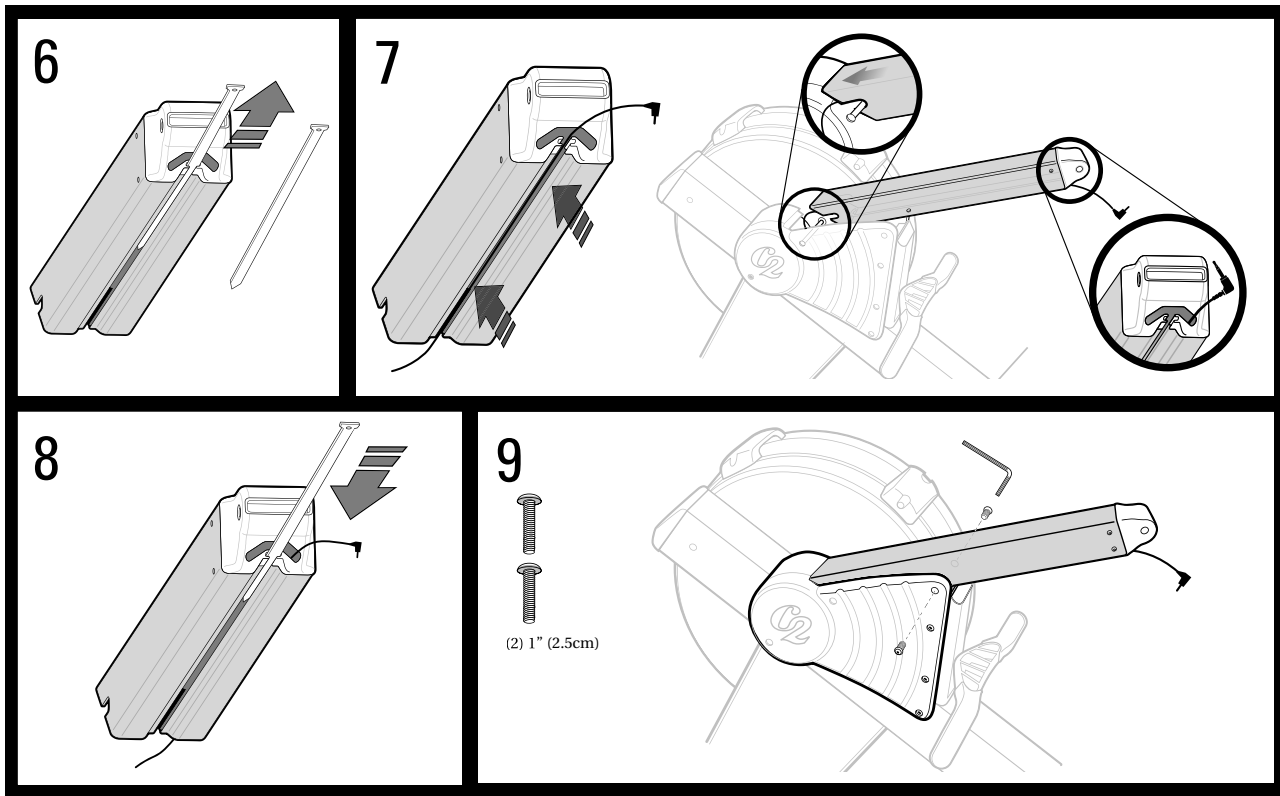


4



5

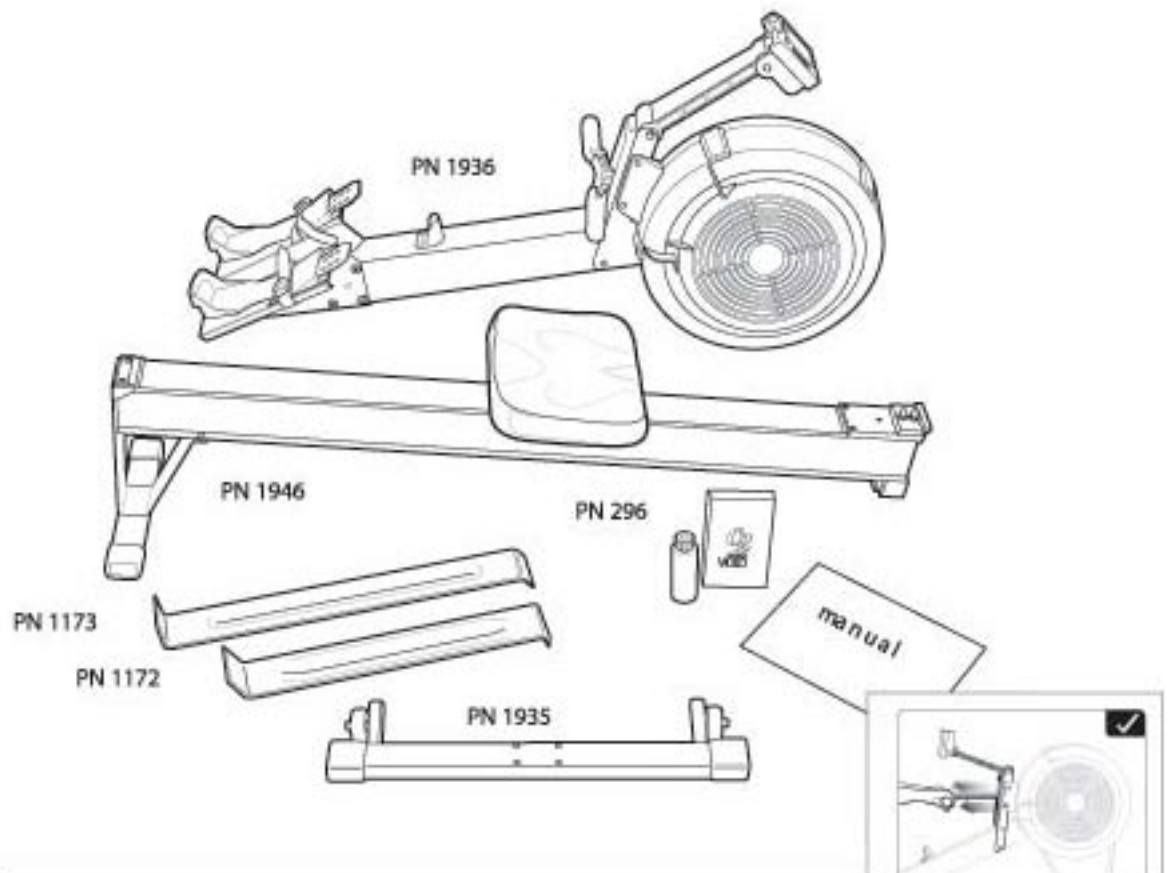
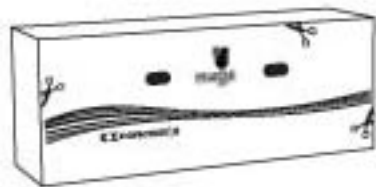




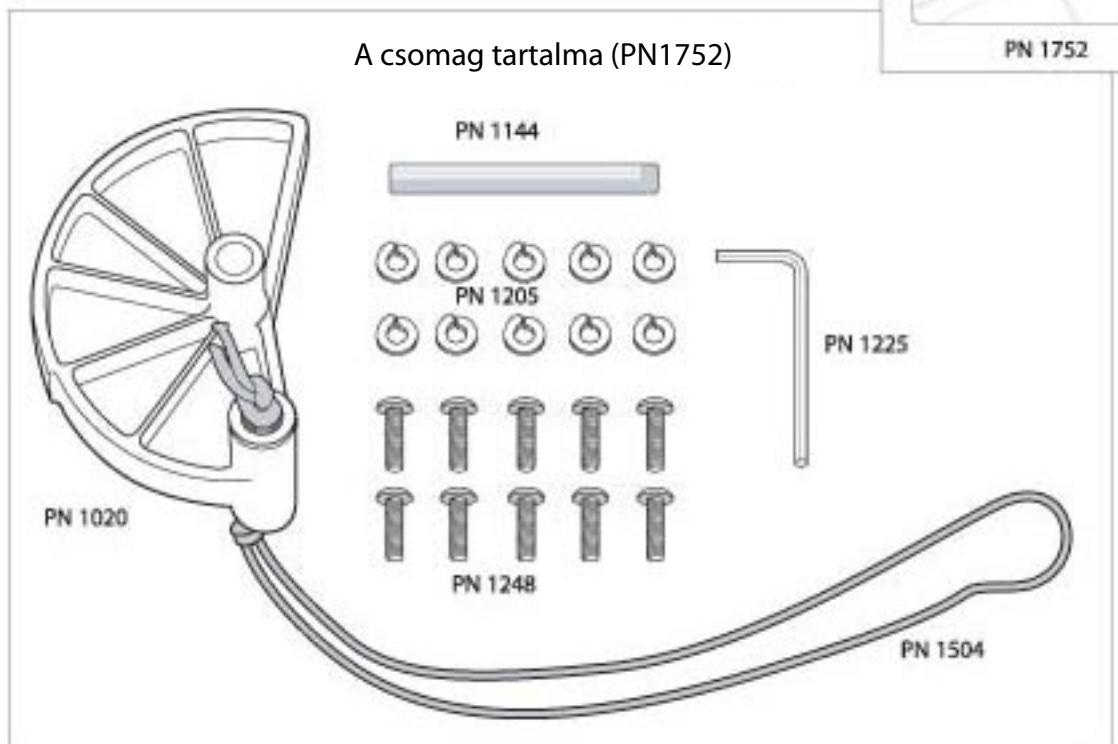
A CONCEPT2
EVEZŐS
ERGOMÉTER
KICSOMAGO-
LÁSA

2006 el őtt gyártott ergométereken

Az alábbi alkatrészeket tartalmazza a doboz.
Amennyiben valamelyik hiányozna, kérjük
hívja a Vizisport-Csodasport Kft-t
a 06-30/756-7774-es telefonszámon.

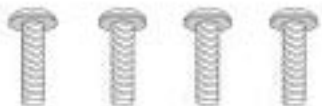


A csomag tartalma (PN1752)



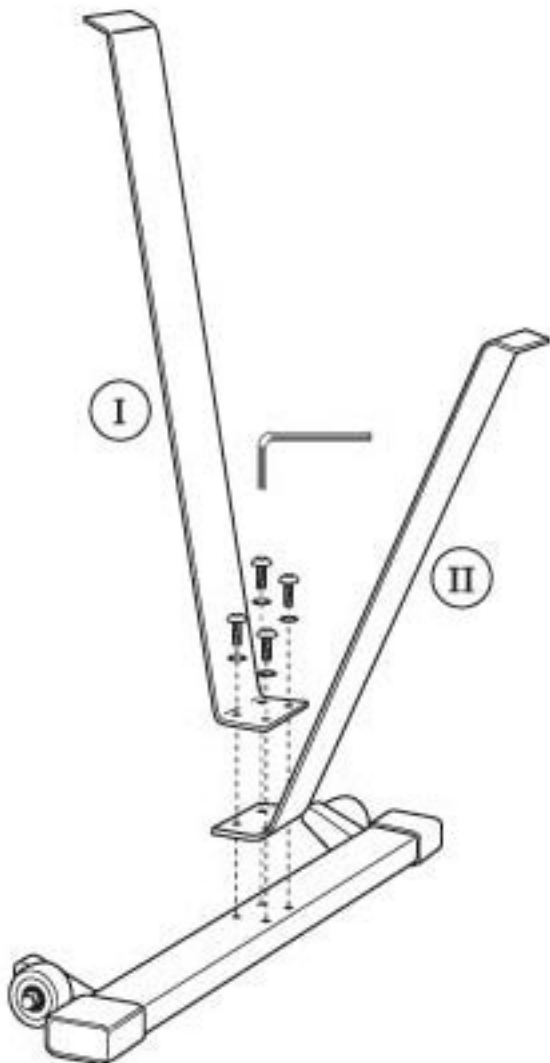
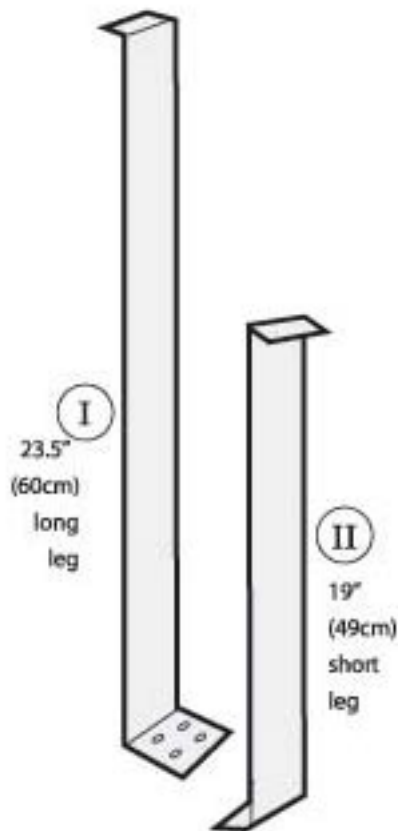
Alkatrész szükséglet:

- 4 darab csavar
- 4 darab csavaralátét



3/4"
or 2cm

**Imbuszkulcs
szükséges! (tartozék)**



**AZ EVEZŐSGÉP
LÁBÁNAK
ÖSSZERAKÁSA**

Megjegyzés: a hosszabb láb a kerek oldalára kell, hogy kerüljön!

AZ EVEZŐSGÉP LÁBÁNAK ÖSSZERAKÁSA

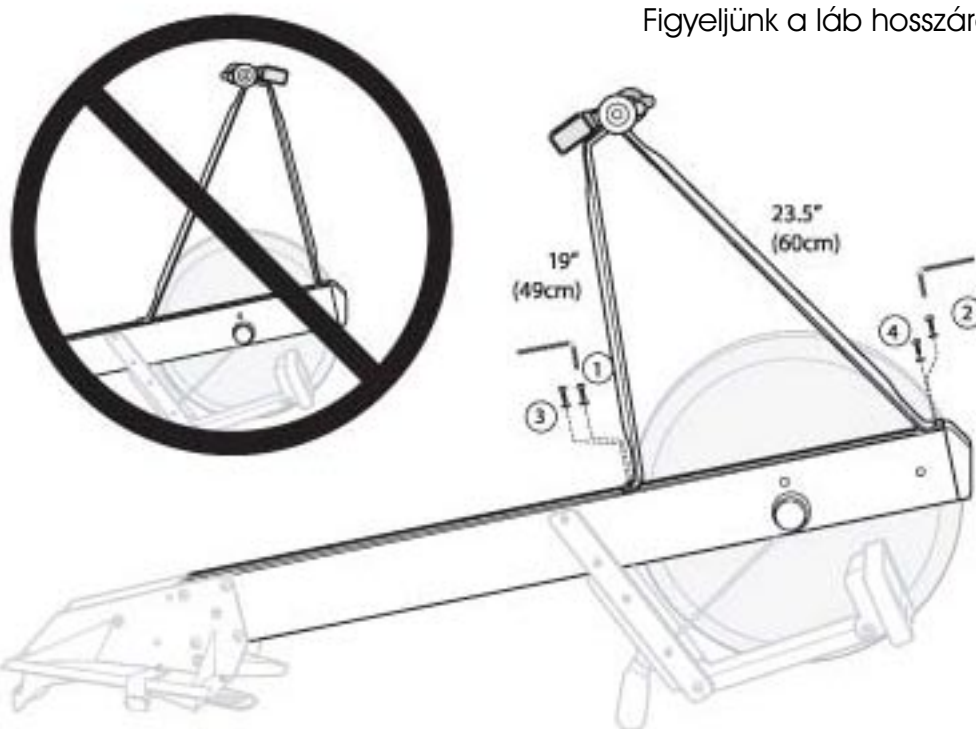
**Imbuszkulcs
szükséges!** (tartozék)



Alkatrész szükséglet:

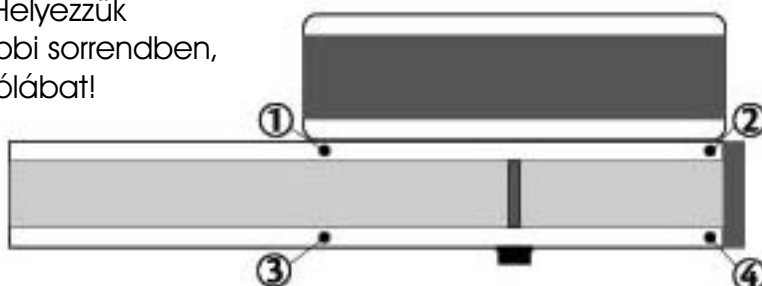
4 darab csavar

4 darab csavaralátét



Illesszük az ergométerhez a lábat,
ahogy az illusztráción is látható.
Figyeljünk a láb hosszára!

Az evezős ergométer alsó nézete
a mókuserék felől. Helyezzük
a csavarokat az alábbi sorrendben,
hogy rögzítsük a tartólábat!



**Imbuszkulcs
szükséges!** (tartozék)



Alkatrész szükséglet:

2 darab csavar

2 darab csavaralátét

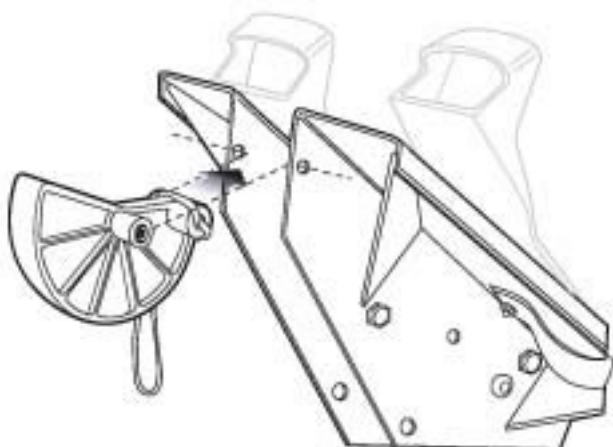


3/4"
or 2cm

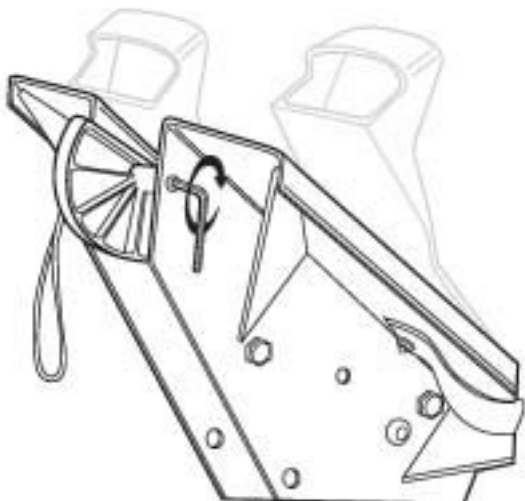
A SÍNZÁRÓ EXCENTER INSTALLÁLÁSA



1. Helyezzük a menetes csövet az excenterbe!



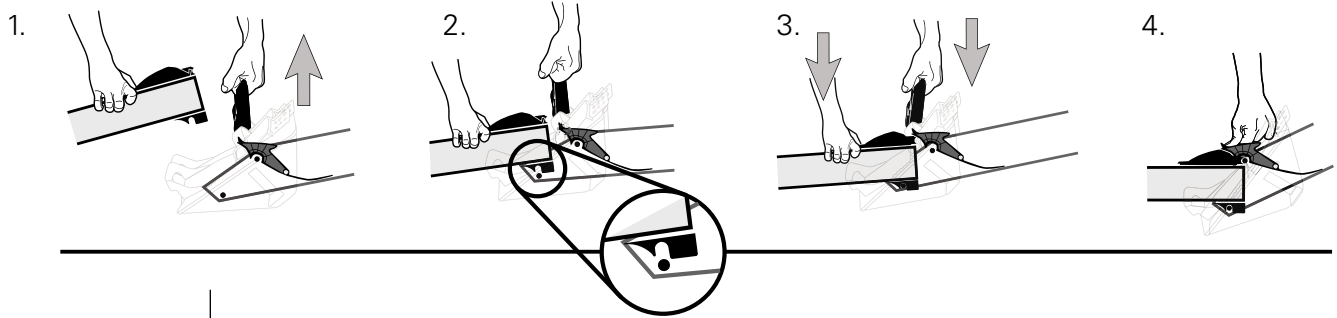
2. Tegyük az excenter a képen látható módon a két lábtartó közé. Elképzelhető, hogy egy kicsit hajlítani kell a lábtartón, hogy beférjen az excenter szorító. Győződjünk meg arról, hogy az ábrának megfelelően helyeztük-e be a sínzárót.



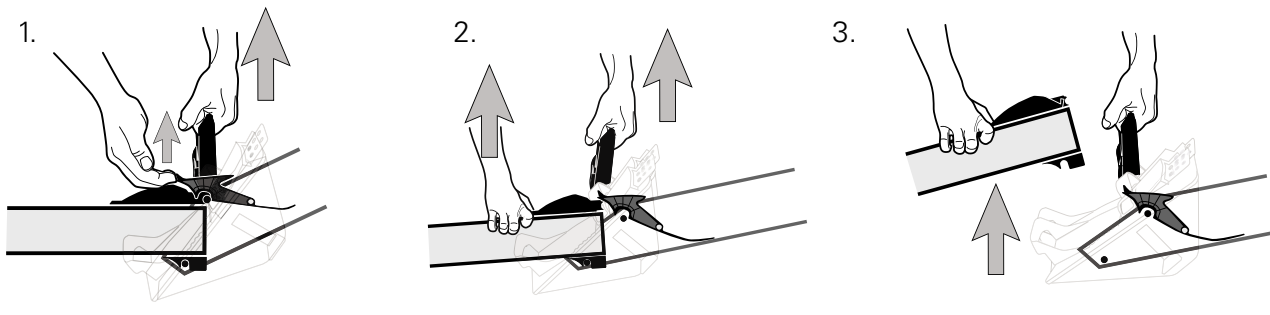
3. A két csavar segítségével a lábtartón található lyukon keresztül rögzítsük a sínzárót az imbuszkulccsal.



A két rész összeillesztése



A két rész szétszedése



FIGYELMEZTÉS

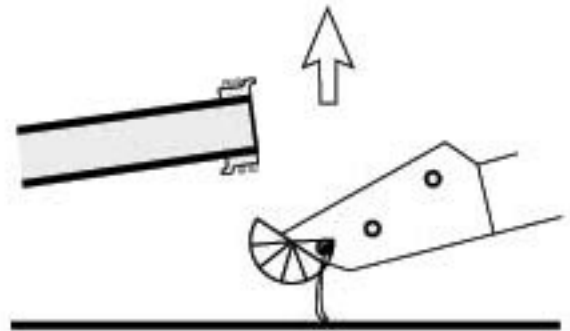
- Mindig tartsuk zárt pozícióban a sínzárót, amikor a két rész egymáshoz van csatlakoztatva! Ennek elmulasztása emelés vagy szállítás esetén sérülést okozhat!

- A sérülések elkerülése miatt figyeljünk oda amikor csatlakoztatjuk a két részt egymáshoz!

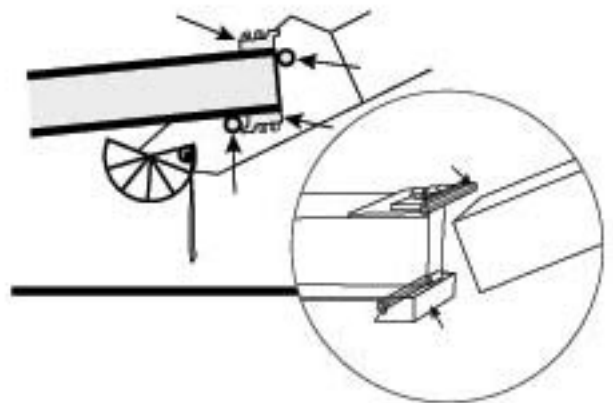


Helyezzük egymással szembe a sít és az ergométer első részét a felső képen látható módon.

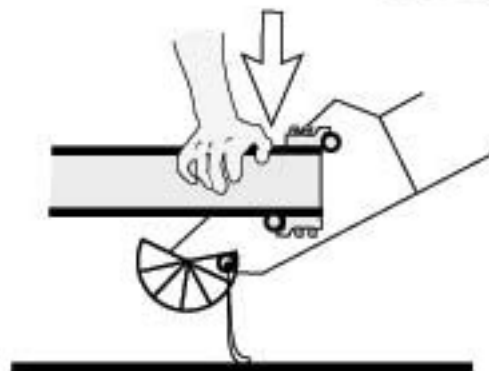
1. Az egyik lábpántot fogantyúnak használva, emeljük meg a csatlakozó végét addig, amíg a lábon levő kis kerekek nem érnek le. Emeljük a sín csatlakoztatni kívánt részét is erre a magasságra.



2. Tegyük a sít a lábtartók közé. Az alsó ívnek be kell akadnia a lábtartó alján található csőbe, a felső ívnek pedig felfeküdnie a felső csőre.



3. Engedjük le mindkét részt addig, míg biztosan nem kapcsolódnak össze.



4. Forgassuk el az excentert kattanásig, ezzel biztonságosan egymáshoz rögzítettük a két részt .



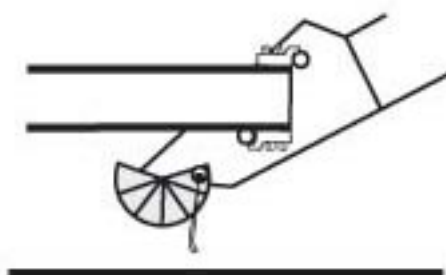
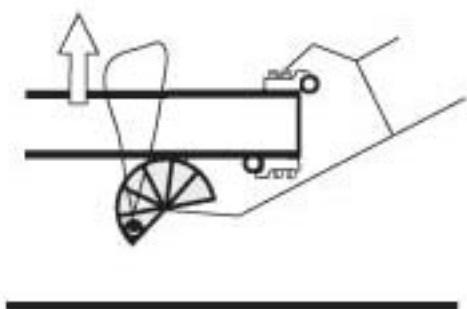
- Mindig tartsuk zárt pozícióban a sínzárót, amikor a két rész egymáshoz van csatlakoztatva! Ennek elmulasztása emelés vagy szállítás esetén sérülést okozhat!

- A sérülések elkerülése miatt figyeljünk oda amikor csatlakoztatjuk a két részt egymáshoz!

FIGYELMEZTETÉS

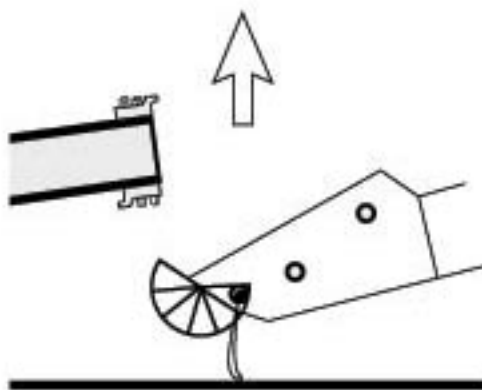
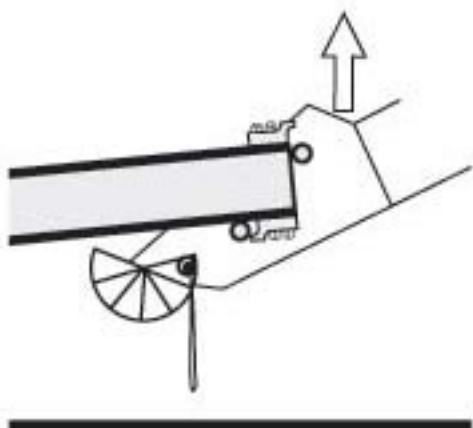
1. Nyissuk ki a sínzárót a kötélfölfele húzásával!

A SÍN SZÉTSZEDÉS



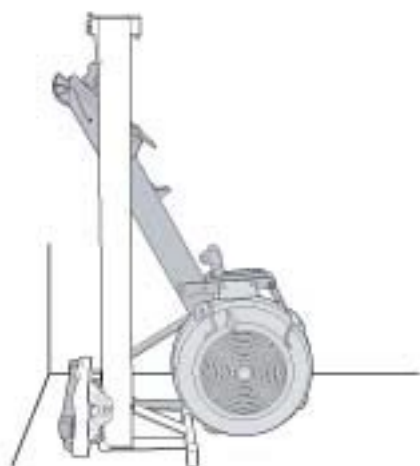
2. A lábpántot egyik kezünkkel megfogva emeljük meg mindkét részt.

3. A másik kezünkkel emeljük meg a sín, ezzel szétszedve a két részt egymástól



Helytakarékoság szempontjából tárolhatjuk felállítva az evezőgépet, ahogy a képen látható!

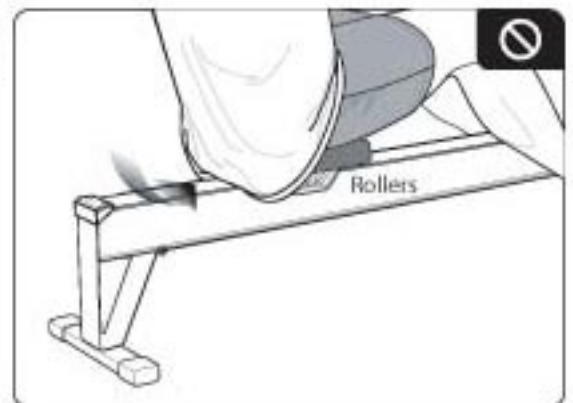
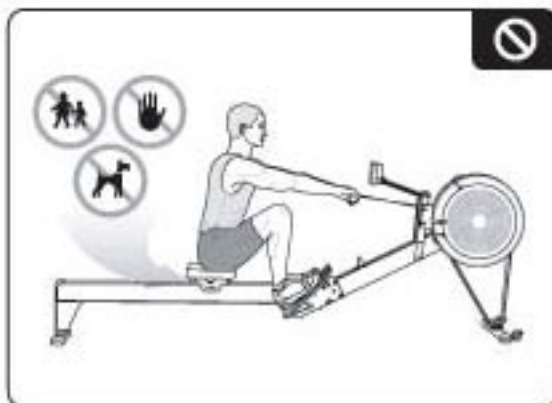
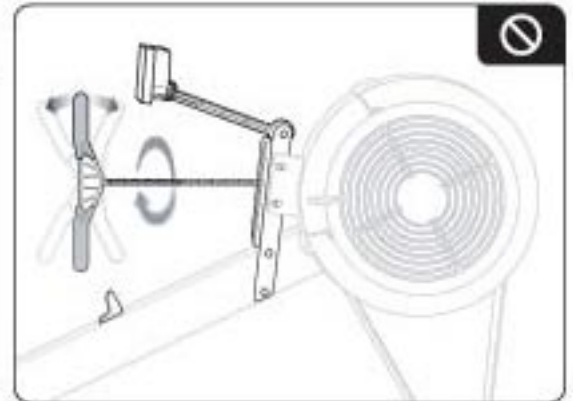
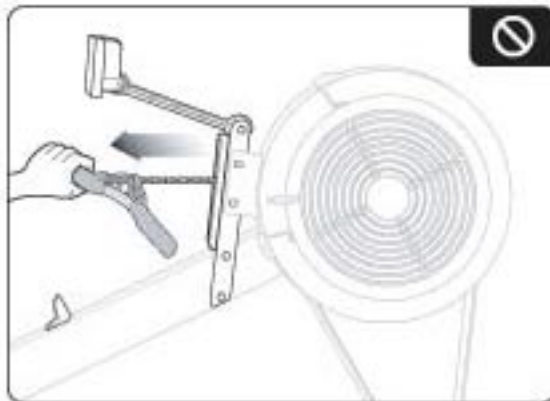
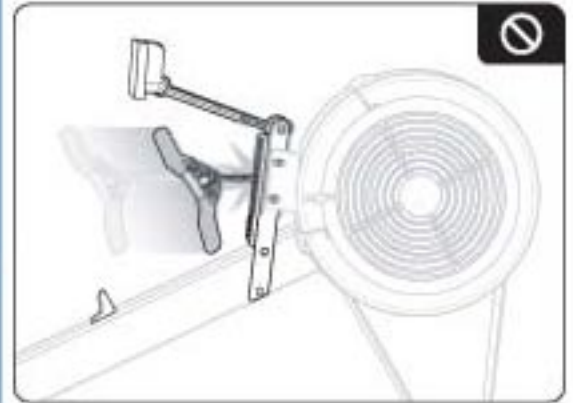
Tárolás

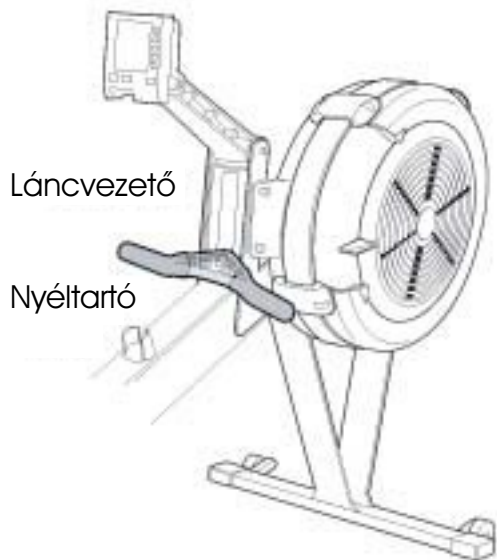


Ügyeljünk arra, hogy a gép felállítása közben a súlypont hirtelen megváltozhat!

FIGYELMEZTETÉS

FIGYELMEZTETÉS





Láncvezető

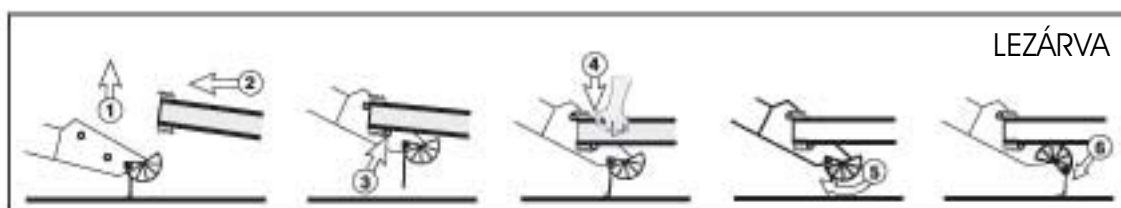
Nyéltartó

Első használat előtt a lánc nem igényel külön olajozást!



A nyelet engedjük vissza a láncvezetőhöz, vagy helyezzük a nyéltartóba!

A pontos karbantartási műveletekről részletesebben a karbantartási résznél lesz leírás (22. oldal)



Mindig zárja le az excentert, mielőtt mozgatni kezdené az evezős ergométert (6. oldal)

FONTOS BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉS:

FIGYELMEZTETÉS

- Az evezőgépet bármilyen szakadt, törött, meggyengült, vagy nem eredeti alkatrészrel használva – úgymint lánc, fogaskerék, lánccsatlakozó, U csavar, gumikötél, stb. – sérülést okozhat a felhasználónak. A Concept2 kifejezetten javasolja ilyen esetekben, hogy hívja a szervizt és cseréltesse ki a rosszat egy új Concept2 alkatrészre!
- Az esetleges sérülések elkerülése végett, kérjük a sín csatlakoztatásánál fokozottan figyeljen!

Az a tény, hogy az evezéssel az összes izomcsoportot megmozgatjuk azt jelenti, hogy erősítjük és kiegyensúlyozzuk izmainkat. Evezés során a saját testtömeget nem kell cipelni, és egy folyamatos, ütközésmentes mozgást végezve tökéletes rehabilitációra, prevencióra is minden korosztálynak. Ugyanakkor a nem megfelelő technika – mint minden sportnál – sérülést, vagy egyéb problémát okozhat. Ezt szem előtt tartva sorolunk fel számos dolgot, amelynek segítségével maximalizálhatjuk az evezés előnyeit:

1. Konzultáljunk orvosunkkal. Győződjünk meg arról, hogy nem veszélyes számunkra belekezdeni egy kimerítő edzésprogramba.
2. Ellenőrizzük a technikánkat. Tanulmányozzuk a 13. oldalon található technikai leírást. Néhány kulcspont a helyes technikához:

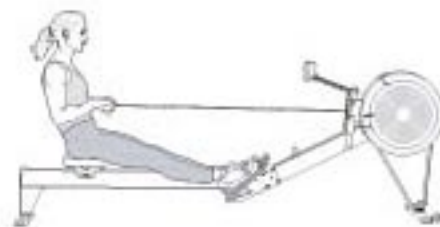
a, Döntsük előre felsőtestünket a vízfogásnál: a sípcsontoknak maximum függőlegesig kell előremenniük; a felsőtesttel ne hajoljunk túlságosan előre (max. 30 fok). A vízfogásnál a kinyúlás mértéke kényelmes legyen.



b, Koordináljuk az áthúzás alatt végzett mozgást: az indítást kezdjük a láb kinyújtásával és a váll hátralendítésével egy időben; a karok maradjanak nyújtva; az áthúzás befejezéseként húzzuk a nyelet a hasunkhoz (gyomorszáj magasságába).



c, Hátradőlés a szabadítás fázisában: kicsit dőlünk hátra a csapás befejezésénél, de ne fekdüjünk le; a helyes hátradőlés mértéke annyi, mintha nem tennénk a lábunkat a láb-tartóba és ameddig így hátra tudunk dőlni – ennél jobban evezés közben sem kell „lefedüdni”.



3. Edzések közben (előtte és utána is) lazítsunk! A fájdalmak, sérülések megelőzésére érdemes időt szakítani az izmok nyújtására, lazítására. Nyújtsunk óvatosan, utánmozgások nélkül!

4. Kezdjük mindegyik edzésünket pár perc könnyű bemelegítéssel! Ez minimum 5 percet vegyen igénybe, mielőtt elkezdünk egy kemény edzést.

5. Kezdjük az edzésprogramunkat fokozatosan. A legelső edzésen ne evezünk 5 percnél többet, engedjük hozzászokni testünket az új mozgáshoz. Fokozatosan növeljük az edzésidőt és az intenzitást az első két hétben.



6. A kemény munkához fokozatos terhelésnöveléssel lehet eljutni. Ha egy vagy több hét kimarad, akkor következő alkalommal ismét könnyebben kezdjük. Ne várjuk el azt, hogy ott folytatjuk, ahol abbahagytuk. Főleg ne próbálkozzunk bármilyen intenzív intervall edzéssel! Kezdjük kényelmes terheléssel – amennyi még jólesik! A következő alkalommal emeljük a terhelésen. Ha ez sem okozott problémát, akkor – fokozatosan növelve a terhelést – folytathatjuk az abbahagyott edzésprogramot. Ha több mint egy hónap telt el az utolsó edzés óta, még nagyobb figyelmet fordítsunk a fokozatosságra!

7. A javasolt ellenállási szint a 3-mas. A legjobb általános szint kardioterheléshez a 4-es. A meghatározottnál magasabb ellenállási szinttel evezve csökken a hatékonysága az edzésprogramnak, mivel hamarabb elfáradunk és nagyobb az esélye a sérülésnek is. Az alacsonyabb beállításnál gyorsabban kell az erőt használni, ami növeli az edzés értékét.



8. Az ajánlott csapásszám zóna 24 és 30 közötti.

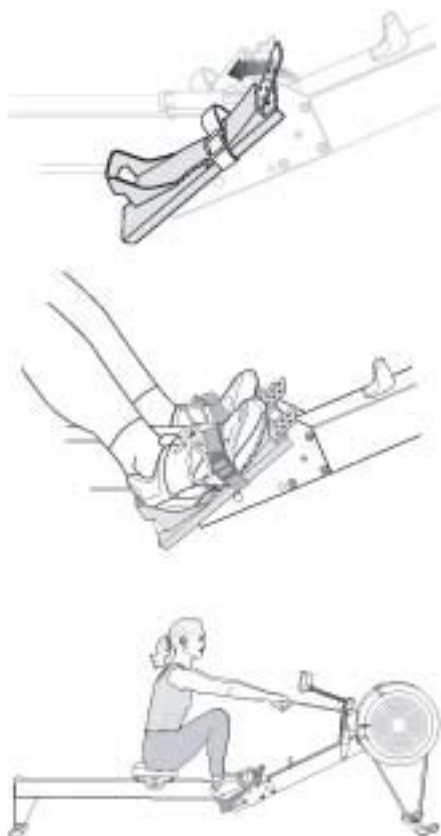
9. Vegyük figyelembe a napszakot. Reggeli edzés esetén melegítsünk be jobban és kezdjük nagyon könnyedén. Ne várjuk el, hogy azonnal nagy erő kifejtést tudunk leadni. Ha nem edzünk rendszeresen reggelente, de megtesszük viszonylag gyakran, emlékezzünk arra, hogy több idő kell ahhoz, hogy kemény edzést végezzünk.

10. Változtatatosan eddzünk! Az egyik legjobb dolog a Concept2 evezős ergométerben, hogy könnyedén lehet variálni az edzéseket. Az edzés hosszát, a formáját, az intenzitását egyaránt tudjuk változtatni. A változatosság a legjobb ellenszere az unalomnak, és annak, hogy valaki egy hosszú, monoton mozgás után fájdalmat érezzen. És utoljára, de nem utolsó sorban a helyesen változtatott edzések sokkal nagyobb előnnyel kecsegtetnek a teljesítmény növelés terén.

11. Pihenjünk eleget. Annak ellenére, hogy az evezés felfrissít és mindennap akarunk edzeni, nagyon fontos, hogy a szervezetünk megfelelően kipihenhesse magát. Javasoljuk, hogy hetente minimum 1 napot pihenjünk és ne evezünk! Ehelyett elmehetünk sétálni, vagy más mozgási lehetőséget kereshetünk. Amennyiben nincs más lehetőség, akkor pedig könnyű és rövid edzést végezzünk. Ezzel még több motivációt szerzünk a másnapi edzéshez és jobban is fogjuk tudni megcsinálni.

AZ ERGOMÉTER BEÁLLÍTÁSA

A lábtartó beállítása



Húzzuk magunk felé a lábtartó felső végét, hogy kiakasszuk a 2 rögzítőből. Mozgassuk a lábtartót fölfelé vagy lefelé, a lábméretnek megfelelően, majd engedjük vissza a végét, hogy rögzítsük.

A megfelelő sarokmagasság beállítása után a lábpánt meghúzása következik. Ez akkor jó, ha a pánt a lábujjak mögött, a lábháton szorítja le a lábfejünket. Különböző szempontok miatt – kényelmi, mozgástartomány növelése, stb. – eltérhetünk az ajánlott beállítástól.

Az optimális beállítás lehetővé teszi, hogy a lábszárunk merőleges legyen a talajra a vízfogás fázisában.

- minél lejjebb állítjuk a lábtartót, annál jobban tudunk bekocsizni
- minél feljebb állítva pedig csökken a lábhajlítás mértéke

A nyéltartó használata



Edzés előtt helyezzük a nyelet a nyéltartóba, hogy amikor ráülünk a kocsira, akkor is elérjük. Figyelmeztetés: Amikor nem használjuk az evezős ergométert, engedjük vissza teljesen a nyelet a láncvezetőig (ahogy a bal oldali képen látható). Ezzel a gumikötél élettartamát növelhetjük meg.

A kijelzőkar állítása



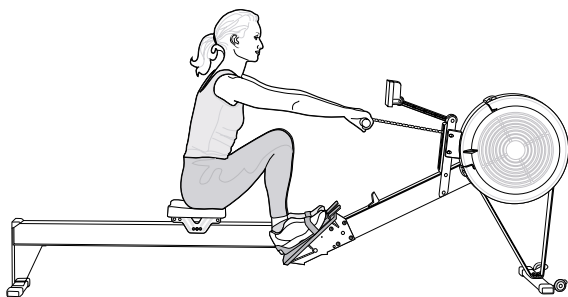
Állítsuk be úgy a kart, hogy a mozgás teljes tartományában jól lássuk a kijelzőt. Megjegyzés: célszerű kicsit feljebb állítani a kart, hogyha véletlenül - edzés közben - elengedjük a nyelet, ne törje be az LCD panelt.

Üléspárna



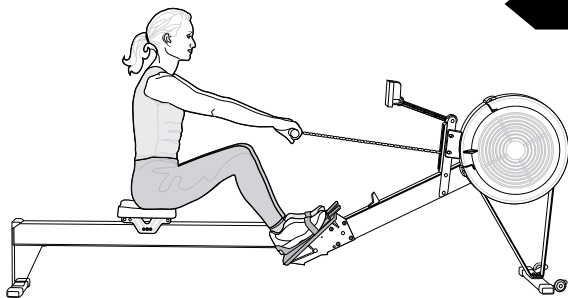
Egyénfüggő, hogy kinek mennyire kényelmes az ülés, ezért javasoljuk, hogy ha nem érzi elég komfortosnak, akkor használjon ülőpárnát, amelyet a Concept2 forgalmazótól tud megrendelni (PN1 409).

VÍZFOGÁS



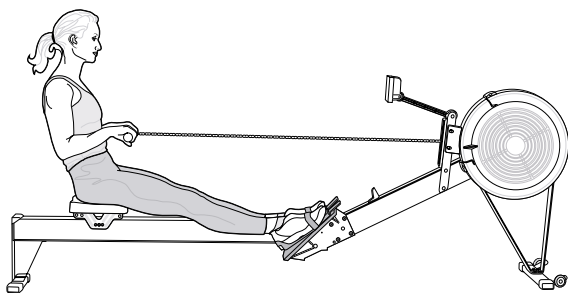
- kar kinyújtott
- csukló egyenes
- a felsőtest kicsit előrehajol, a hát egyenes, de nem „karó”
- egészen addig kell előre kocsizni, amíg a lábszár függőleges helyzetbe nem kerül (vagy ameddig a mozgástartományunk engedi)

ÁTHÚZÁS



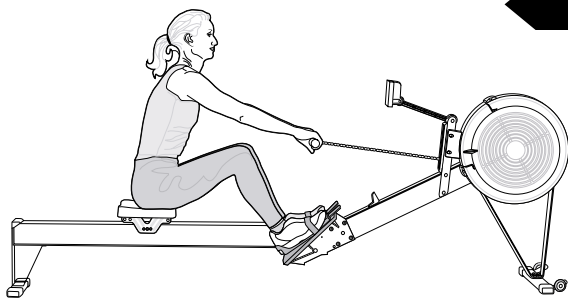
- kezdjük kinyújtani a lábunkat
- ezzel egy időben elindítjuk a vállunkat is hátrafelé, közben a kar nyújtva marad
- folyamatosan, egyre több erőt használva gyorsítsuk a nyelet

AZ ÁTHÚZÁS BEFEJEZŐ FÁZISA



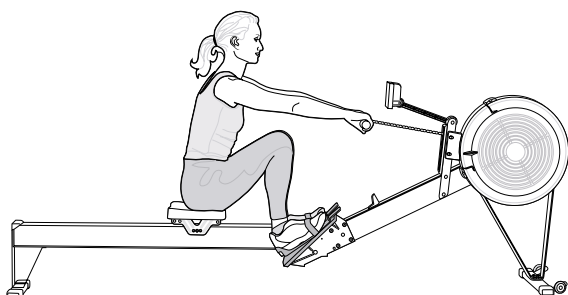
- kezdjük behajlítani a karunkat,
- nyújtjuk ki a lábunkat és a csapás hatékonyságának megtartásához segítsük a kar munkáját a láb kitámasztásával (ne hajlítsuk be előbb), amíg a nyél el nem éri a testünket
- kicsit dőlünk hátra

ELŐRE KOCSIZÁS



- először nyújtjuk ki a karunkat
- döntjük előre a felsőtestünket
- mikor már a nyél elhagyta a térd vonalát, utána kezdjük behajlítani a lábunkat, és kezdjük meg az előre kocsizást

VÍZFOGÁS



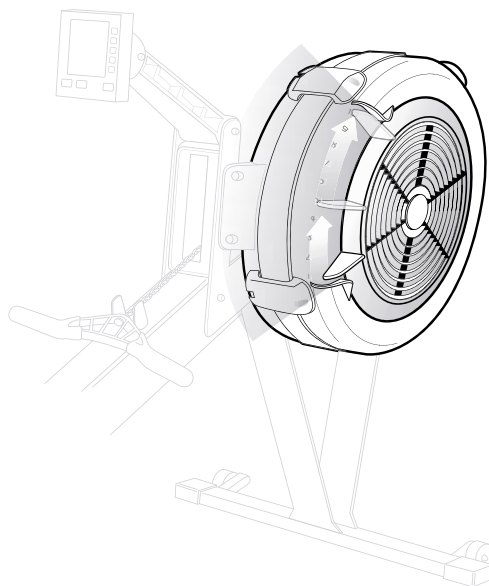
- kocsizzunk addig előre, amíg a lábszárunk függőleges helyzetbe nem ér
- a felsőtesttel dőlünk előre „csípőből”
- a karokat nyújtjuk ki teljesen
- ezzel befejeztünk egy teljes csapást és eljutottunk oda, hogy ezt a mozgást folyamatosan végezve evezünk

Technikai tippek:

- kérjünk meg valakit, hogy nézze meg a mozgásunkat, és hasonlítsa össze a képen látható ábrákkal, illetve lehetőség szerint tükör előtt figyeljük mozgásunkat
- a mozgásfázisoknak folyamatosan és akadozásmentesen kell követnie egymást
- az ajánlott csapásszám 24 és 30 közötti percenként, a kijelzőn nyomon követhető
- a nyelet kényelmesen és lazán fogjuk, a csukló maradjon egyvonalban

Koncepció:

- Minél jobban gyorsítjuk a nyelet, annál nagyobb lesz az ellenállás. Ez azért van, mert a Concept2 evezős ergométerek levegő ellenállással működnek, amely a forgó mókuskeréknél keletkezik. Minél jobban gyorsítjuk a kereket, annál több légellenállás keletkezik.
- Olyan keményen vagy könnyen lehet evezni, ahogy éppen kedvünk tartja. Ebből adódóan ezzel az evezőgéppel nem lehet mindig ugyanazzal az intenzitási szinten edzeni. Ez mindig rajtunk múlik. Minél több energiát fektetünk az evezésbe, annál gyorsabban haladunk, több Wattot termelünk és több kalóriát égetünk. Ezeket a teljesítményeket méri és mutatja a PM3 kijelző. Mindig tartsuk észben a célunkat. Például, ha sok kalóriát szeretnénk elégetni, akkor inkább evezünk hosszú időn keresztül, mint keményen.
- Az ellenállási szint olyan, mint a kerékpár váltó, azaz az evezés érzését befolyásolja és nem pedig közvetlenül az ellenállást. Egy kis gyakorlás után elegendő tapasztalatot szerzünk ahhoz, hogy megtaláljuk a leginkább – az edzési célunknak, erőnknek és edzettségünknek – megfelelő ellenállási szintet. Mi – a Concept2 – a 3-5 közötti szintet javasoljuk, mert ez a legjobb aerob edzéshez. Ezzel a beállítással hasonló érzéssel evezhetünk, mintha egy karcsú, evezős versenyhajóban lennénk. Nagyobbra állítva a kart, inkább egy nehéz, túrahajóban való evezéshez hasonló élményt kapunk.
- A kijelzőn nyomon követhetjük a teljesítményünket 500 méteres részidőben, Wattban, kalóriában. A PM3 kijelzőn választhatunk az egységek és a kijelzési opciók között is, amelyik a legjobban megfelel számunkra.



Ellenállási szint



Karcsú, gyors versenyhajó érzetéhez állítsuk az ellenállási szintet 1-4-re



Lassú, nehezebb túrahajó érzéshez 6-10-re.

Mit tudunk kezdeni a PM3 kijelzővel?

- evezni anélkül, hogy megnyomnánk egyetlen gombot is,
- előre beállított edzésekből kiválasztani a megfelelőt, amely azonnal betöltődik,
- beprogramozni és tárolni edzéseket,
- eltárolni az összes megtett métert (csak az edzés közbenit, a pihenőidő alattit nem)
- kiválaszthatjuk a különböző egységek (méter, watt, stb.) és kijelzési opciók közül a számunkra legmegfelelőbbet,
- a fejlődést nyomon követhetjük a továbbfejlesztett edzésnaplónak köszönhetően,
- PC-re menthetjük az adatokat a C2 logkártyáról,
- menük segítségével választhatunk az opciók között – nem kell billentyű-kombinációkat megjegyezni,
- interneten keresztüli csatlakozási lehetőség.

A HELYES
EVEZŐS
TECHNIKA

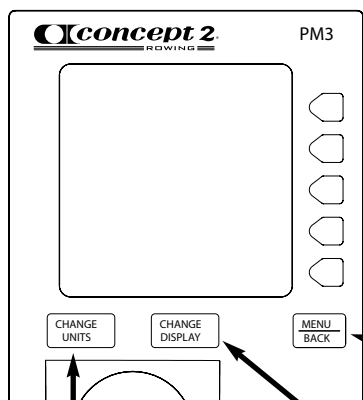
A kijelző bekapcsol azonnal, ha az alábbi műveletek valamelyikét végrehajtjuk:

- elkezdünk egy csapást,
- megnyomunk egy gombot,
- behelyezzük a logkártyát.

Hogyan
kapcsoljuk be,
illetve ki a PM3
monitorot?

A kijelző automatikusan kikapcsol 4 perc inaktivitás után.

Hogyan
használjam
a PM3 kijelző
gombjait?



Az 5 gomb segítségével könnyen navigálhatunk a menüben. Amennyiben rossz gombot nyomunk meg, a **MENU BACK** gombbal visszaléphetünk egyet.

Az alsó gombokkal az alábbiakat választhatjuk:

CHANGE UNITS

Gombnyomásra 4 egység között választhatunk: watt, kalória, átlag részidő és méter. Bármikor válthatunk az egységek között, edzés előtt, közben és után is.

CHANGE DISPLAY

Nagy méretű kijelzés, csapás-görbe, ellenfél (nyúl), diagram nézet és maxadat.

MENU BACK

Ha a kijelző kikapcsolt állapotában megnyomjuk, bekapcsolódik; ezzel lehet a menüt előhívni, illetve a menü belül eggyel visszalépni; ha abba akarjuk hagyni az edzést, álljunk meg, várjunk 6 másodpercet és utána megnyomjuk a gombot és visszakerülünk a főmenübe.

További információkért nézze meg a kijelző leírását vagy látogassa meg a www.concept2.com/PM3 oldalt (angol nyelvű).

<p>Cél meghatározása</p>	<p>Az első dolog az edzésprogram kialakításánál a tiszta cél meghatározása. A vásárlók többsége az alábbi célokat szokta kitűzni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jó formába kerülni, - súlycsökkentés, - versenyevezéshez edzés, - egészségmegőrzés (vércukor, koleszterin, magas vérnyomás, stb.) - edzés kiegészítés más – nem evezés – sportágnál, - megőrizni az edzettséget sérülés közben is, - a legjobb ergométeres evezőssé válni a saját kor/nem/súlykategóriában a világon (látogassa meg a www.concept2.com weboldalon az Online World Ranking-et)
<p>Megérteni, mit kell tenni ahhoz, hogy elérjük célunkat</p>	<p>Például, ha a cél kalóriaégetés, akkor célszerű rendszeresen, minimum 30 percet evezni nem túl magas intenzitással. A versenyevezéshez szükséges edzésként különböző edzések variálása, amely magába foglalja a speciális hosszúságú intervall edzéseket, és – főleg versenyek közeledtével – az intenzitásnak is nagyon magasnak kell lennie.</p> <p>Rehabilitáció esetén az orvos vagy rehabilitáció vezető tud segítséget nyújtani, hogy a megfelelő terhelést kapjuk.</p>
<p>Edzések azonosítása, amelyek segítik a cél elérését</p>	<p>Virtuálisan végtelen számú és változatosságú edzés végezhető a Concept2 evezős ergométeren. Legyünk olyan kreatívak, amilyenek tudunk! Az edzésjavaslatok kiegészítéséhez néhány ötlet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a PM3 kijelző tartalmaz különböző, előre beprogramozott edzéseket. Ezekhez hozzáadhatjuk a saját kedvenceinket, amelyet ezután egy gombnyomással elérhetünk, - vezessünk edzésnaplót, amellyel nyomon követhetjük a fejlődésünket, - nézzük meg rendszeresen a Concept2 weboldalt, ahol a Workout of the Day (a nap edzése) menüpont alatt mindig új edzéseket találhatunk, - A The Update című félévente megjelenő angol nyelvű újságunkban is szokott lenni edzésjavaslat – az újság ingyenesen megrendelhető a helyi Concept2 forgalmazónál, - Bármilyen kedvenc edzésünket átkonvertálhatjuk az evezősgépre. Például egy futó kedvenc intervall edzését az ergométeren beállíthatja ugyanazzal a terhelési- és pihenőidővel.

Miért ellenőrizzük a fejlődést?

- nagyon nagy jutalom és motiváció látni a jó eredményt,
- ez a legjobb módja annak, hogy eldöntsük folytassuk-e az eddig elkezdett terhelést a cél érdekében, vagy változtassunk rajta,
- ha a fejlődés folyamatos, akkor nem látjuk a különbséget, ahonnan elkezdjük és a mostani között,
- ha nem fejlődünk, fontos, hogy feljegyezzük, mit csináltunk, mert akkor legközelebb elkerülhetjük ezt a hibát,
- ha nem írjuk le a dolgokat, elfelejtjük,
- a leírt adatok segítik a lelkiismeretünket, mert ha nem végeztünk el valamit, az edzésnaplóból visszanezézhető,
- nyerhet pólót, oklevelet, stb. a Millio Méter Klub és az online eseményeken való részvétellel!

Számos lehetőség van a fejlődés figyelésére. Használjuk azt, amelyiket a legjobbnak tartunk, vagy használjuk párhuzamosan többet, és ebből szűrjük ki a legmegfelelőbbet.

- használjuk az edzésnaplót, amely ebben a füzetben található (készítsünk másolatokat róla, mielőtt beleírnánk!)
- kérjen edzésnaplót a Concept2 –től. Örömmel küldünk minden tagunknak, aki csatlakozik családjához (látogassa meg a concept2.com weboldalt, vagy hívja a 001 800 245 5676-os telefonszámot)
- alkossuk meg a saját edzésnaplónkat üres papír, füzet, stb. segítségével
- próbáljuk ki az Online Edzésnapló rendszert a fentebb említett weboldalon, ez a legújabb és legtöbb információt adó rendszer, amelyet ajánlunk mindenkinek. Mindamellet, hogy rögzíthetjük a levezetett métereket, a program összesíti a heti, a havi és az éves eredményt és átlagokat.

A FEJLŐDÉS NYOMON KÖVETÉSE

Az egyik legfontosabb dolog, hogy figyeljük a változást.

1. Látogassa meg a www.concept2.com weboldalt
2. Kattintson az „Online Ranking/Logbook” ikonra és hozzon létre új felhasználót „create a new profile”
3. Ezután kiválaszthatja, hogy szeretne-e e-mailben levelet kapni a Concept2-től, illetve részt kíván-e venni az évente nullázódó összetett métertervezett klubjában „Annual Meters Ranking Board”
4. Most már Ön is tagja a Concept2 online társadalomnak.

Ezután, ha be akar írni egy edzést, az alábbiakat kell tenni:

1. Látogassa meg a www.concept2.com weboldalt
2. Kattintson az „Online Ranking/Logbook” ikonra
3. Kattintson a „Log In” ikonra
4. Írja be az e-mail címét és a kódját
5. Kattintson az új eredmény bevitele „Enter a new result” gombra!

KEZDJÜK!

Hogyan hozzuk létre a saját Online Edzésnaplónkat

EDZÉSNAPLÓ – NAPI

SZEMÉLYES ADATOK			
Dátum:	Edzés formája: <input type="checkbox"/> evezős ergométer, <input type="checkbox"/> vízi evezés <input type="checkbox"/> egyéb	Edzés partnerek:	
Idő:			
Az edzés környezeti tényezői: <input type="checkbox"/> meleg <input type="checkbox"/> hideg <input type="checkbox"/> épp jó <input type="checkbox"/> párás <input type="checkbox"/> száraz.	Az edzés előtti energiaszint: <input type="checkbox"/> alacsony, motivációhiányos <input type="checkbox"/> köztes <input type="checkbox"/> rendben, motivált <input type="checkbox"/> energiával teli, nagyon motivált. Megjegyzés:	Kedv: <input type="checkbox"/> rossz, ingerlékeny <input type="checkbox"/> nyomott <input type="checkbox"/> még jó <input type="checkbox"/> jó <input type="checkbox"/> nagyszerű. Megjegyzés:	
Testsúly edzés előtt:	Testsúly edzés után:	Ébredési pulzusszám:	Edzés előtti pulzusszám:
Mai edzés:		Célok:	
Milyen érzés volt és egyéb megjegyzések:			

EDZÉSA DATOK										
Intervallum / részadatok:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Méter										
Részidő, Watt vagy kalória										
Pulzus-vagy csapás-szám										
Egyéb										
Több adat	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Méter										
Részidő, Watt vagy kalória										
Pulzus-vagy csapás-szám										
Egyéb										

ÖSSZESÍTŐ ADATOK:						
	Ergométeren megtett összes méter	Ergométeren töltött idő	Vízen megtett összes méter	Vízen töltött idő	Egyéb: távolság	Egyéb: idő
Napi összes:						
Dátum:						
Egyéb:						
Javaslat a legközelebbi alkalomra, amikor ezt az edzést csinálom:						

Felmérő távja: 2000 méter

Felmérő időpontja	Táv/idő	Megjegyzés

Felmérő távja: 30 perc

Felmérő időpontja	Táv/idő	Megjegyzés

Felmérő távja: 60 perc

Felmérő időpontja	Táv/idő	Megjegyzés

<p>Nincs jobb visszajelzés, mint látni a fejlődést! De ez csak akkor látható, ha folyamatosan vezetjük az edzésnaplót. Írjuk le mennyit eveztünk, milyen gyorsan, mennyi kalóriát égettünk el, és minden olyan adatot, amit fontosnak tartunk. A PM3 kijelző szolgáltatásai közé tartozik az azonnali és összesített gazdag információ az edzésről. Jelöljük ki célnak, hogy elevezzünk Chicagoból Kaliforniába, vagy evezünk 1 millió métert évente. A cél önmagában nem olyan fontos, mint inkább az, hogy nyomon kövessük a fejlődésünket.</p>	<p>MARADJUNK MOTIVÁLTAK.</p> <p>Használjuk az edzésnaplót</p>
<p>Az evezős ergométer bajnokságok minden évben kb. 25.000 embert vonzanak. Ezek a versenyek nemcsak profi sportolók részére ajánlottak, hanem bármely korú és képességű embernek, akik rájöttek arra, hogy a versenyek nagyszerű motivációt adnak az edzéshez. Ha sosem terveztük, hogy induljunk valamelyiken, akkor is próbáljuk meg az online ranglistát, és nézzük meg, hogy hányadik helyen lennénk. Az egyik reménytelen evezős azt a célt tűzte maga elé, hogy az 50%-ba bekerül valamelyik kategóriában – ez egy nagyszerű alkalom arra, hogy a ranglistát a motiváció elősegítésére használjuk.</p>	<p>A verseny az élet fűszere</p>
<p>Ha kialakítunk egy rendszeres időpontot, amikor edzünk, az nagymértékben megkönnyíti az edzésprogramunk végrehajtását. Ellenkező esetben nagyon könnyű kihagyni az edzést, vagy valami mást csinálni helyette. Allen Martin példáját véve alapul: 14 évvel ezelőtt eldöntötte, hogy minden reggel evez 40 percet reggeli előtt. „Egy kezemen meg tudom számolni a napokat, amikor nem végeztem el az edzést, és ez nagyon jó ösztönzés.” Mikor Allen utazik, mindig megbizonyosodik arról, hogy a hotelnek van Concept2 evezős ergométere.</p>	<p>Rendszer az edzésekben</p>
<p>Ha evezett valaki már iskolában vagy a klubban, az megtapasztalhatta azt a bajtársiasságot és a megosztott felelősséget a cél elérése érdekében, amit a csapatban evezés jelent. Mi szintén ismerünk olyan ergométer használókat, akik megalakítják a saját kis „klubjukat”, versenyeznek és egymást segítik, hogy megcsinálják az edzéseket és elérjék céljaikat.</p> <p>Ha nehézségekbe ütközik egy ilyen csoporthoz tartozni, akkor keressünk egyet az online rendszerben. A concept2.com weboldalon lehet csatlakozni az online ranglistához. Ezzel nemcsak a métereket lehet feljegyezni, hanem csatlakozni lehet az online fórumhoz is, ahol edzéssel kapcsolatban is sok mindent meg lehet tudni. Evezősök százai, a világ minden részéről részt vesznek olyan témakörökben, mint például nyújtás, a legjobb sportital, a motiváció megtartása, stb.</p>	<p>Kis segítség a barátoktól</p>
<p>Egy elérendő cél és a jutalom, ha elérjük. Ez az egyszerű formula elegendő ahhoz, hogy az evezősök többségét edzésre sarkallja újra és újra. Szerezzük meg a Millió Méter Klub pólóját! Evezünk 200.000 métert egy hónapon belül a Holiday Challenge-ben. Ábrázoljuk a fejlődésünket a Lake Champlain játékban.</p>	<p>Ösztönzés</p>
<p>Sosem fogjuk elkezdni, hacsak nem kezdjük azonnal! Ma és nem holnap. Ülünk rá az ergométerre és kezdünk evezni! Az első edzésen 5-10 perc bőven elég. Mikor befejeztük, vegyünk egy darab papírt, vagy a Concept2 edzésnaplót, vagy a C2 online oldalára menjünk, és írjuk le mennyit és mennyi ideig eveztünk. Ekkor már jó úton haladunk. Mielőtt tudatosulna bennünk, már hívjuk is a Concept2-t a millió méter tanúsítvánnyal.</p>	<p>Kezdjük el</p>

KARBANTARTÁS

A sín tisztántartása

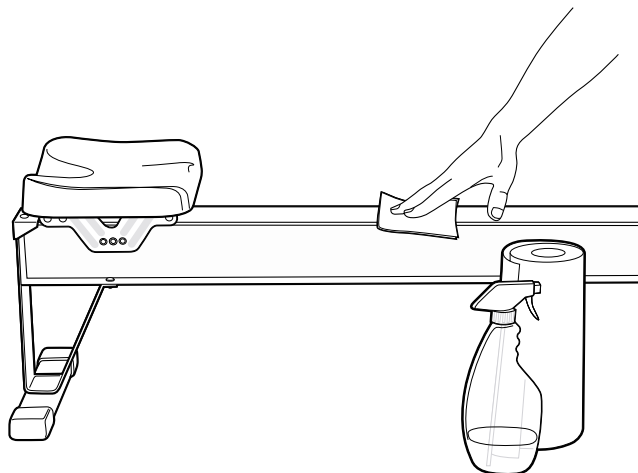
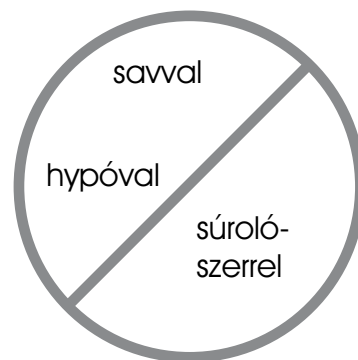
Minden használat után tisztítandó!

Szükséges eszközök:

Törlőrongy vagy törlőpapír, ami nem karcol.

Tisztítóanyag: szappanos víz vagy bármely ablaktisztító.

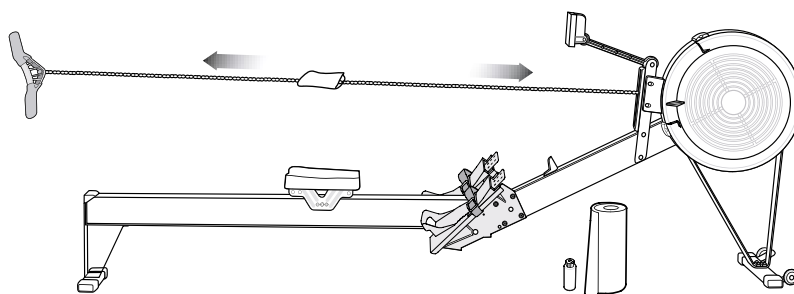
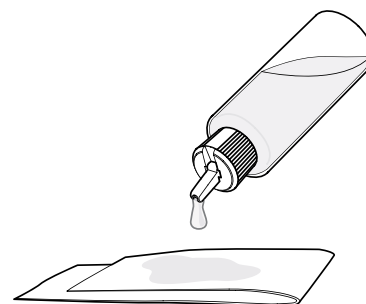
Tilos: savval, hypóval, súrolószerrel tisztítani!



LÁNCKENÉS

Minden 50 óra használat után

Tisztítsuk és kenjük a láncot a mellékelt olajjal (vagy bármilyen ásványi olajjal). Öntsük az olajat a törlőkendőre és húzzuk végig a láncon a kendőt, a felesleget pedig töröljük le. Ismételjük, ha szükséges.



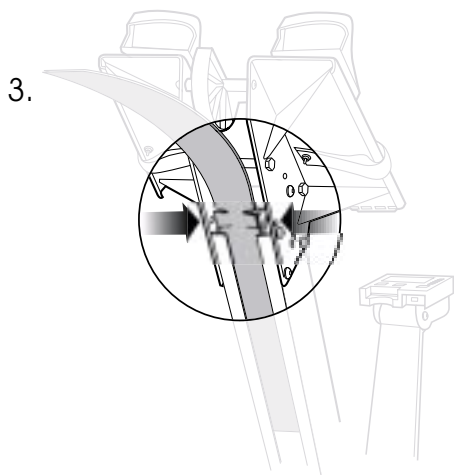
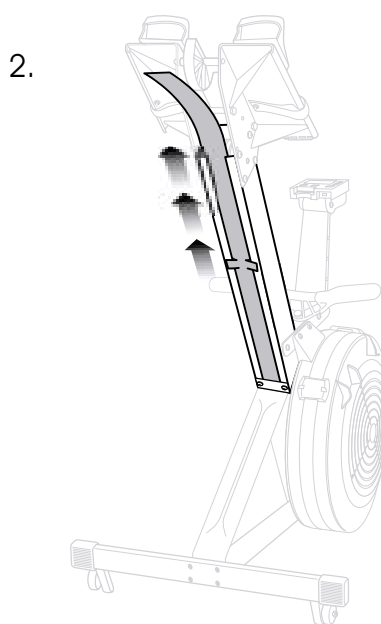
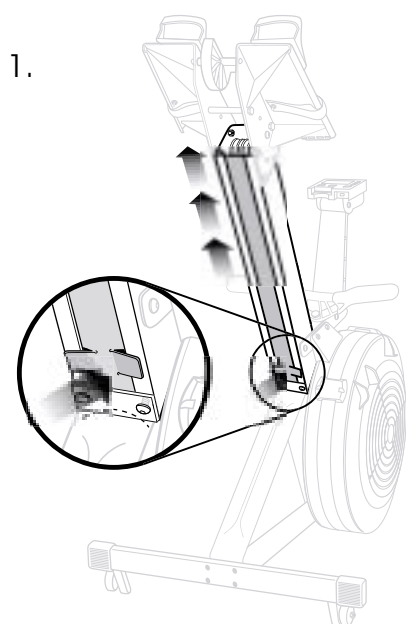
Vizsgáljuk meg a láncot, ha az olajozás nem segít, akkor a láncot a fogaskerékkel együtt cserélni kell (lánc - PN1716; fogaskerék - PN1112).

A gumikötélen feszíteni kell, ha a nyelet nem húzza vissza teljesen a láncvezetőig. A gumikötélhez való hozzáféréshez először szét kell választani a sín és a fejet, majd a fejrészt felállítani.

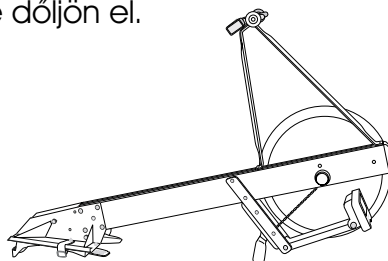
A GUMIKÖTÉL BEÁLLÍTÁSA

Minden 250 óra használat után (vagy havonta az intézményi felhasználóknál).

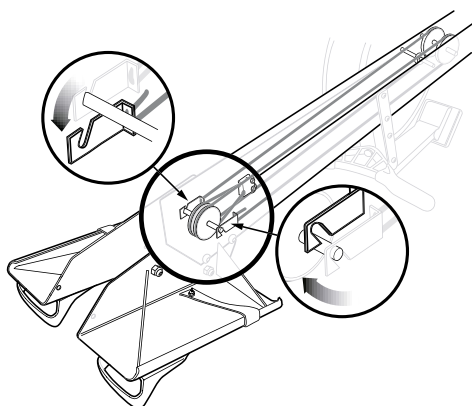
1. lépés
A visszahúzó mechanizmust védő takaróműanyag eltávolítása



4. Fordítsuk fejjel lefelé, és tegyük alá valamilyen támasztékot, hogy ne dőljön el.

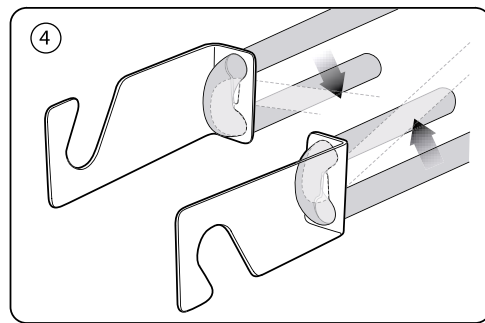
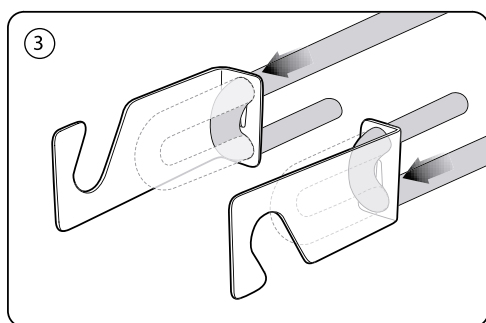
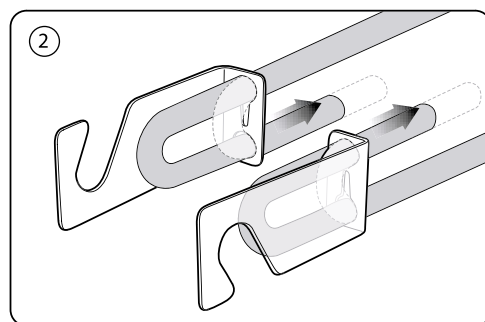
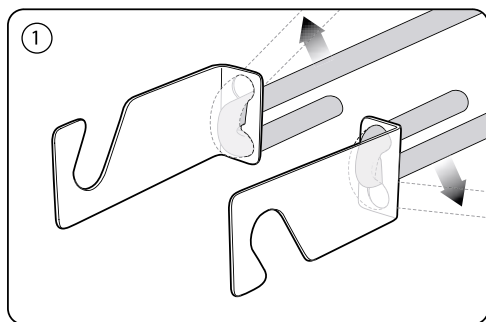


5. Távolítsuk el a gumikötél állító mechanizmust (SCAM) a tengelyről.

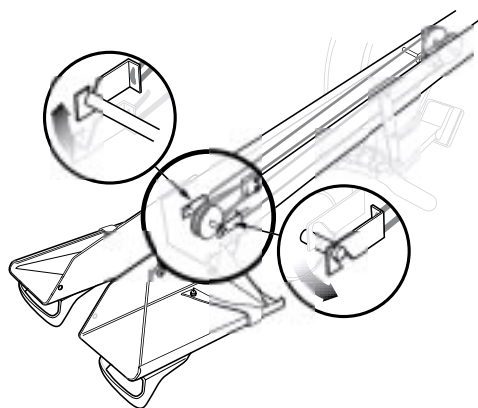


A GUMIKÖTÉL BEÁLLÍTÁSA folytatás

6. Mindkét állítón ugyanannyit feszítsünk a kötélén.



7. Akasszuk vissza a tengelyre az állítókat.

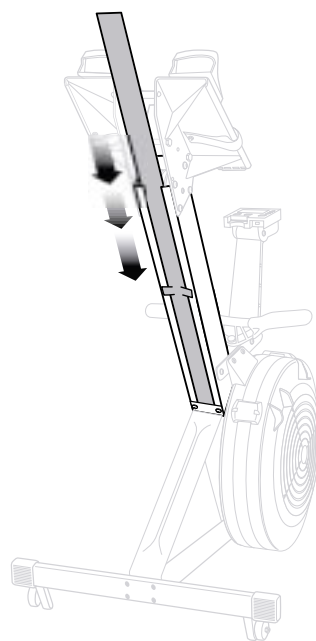


3. lépés
A visszahúzó
mechaniz -
must védő
takaróm ű-
anyag vissza -
helyezése

Ha szükséges a gumikötél cseréje,
akkor hívja a Concept2 forgal -
mazóját (gumikötél - PN1731).

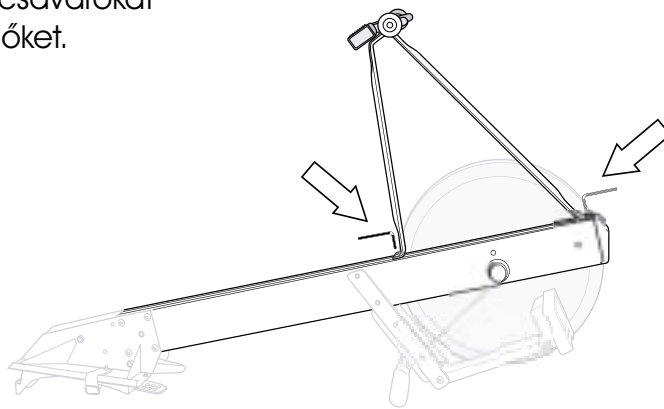
06-30/756-7774

Győződjünk meg arról, hogy a
takaróműanyagot visszahelyezzük,
mikor befejeztük az állítást.



összerakva

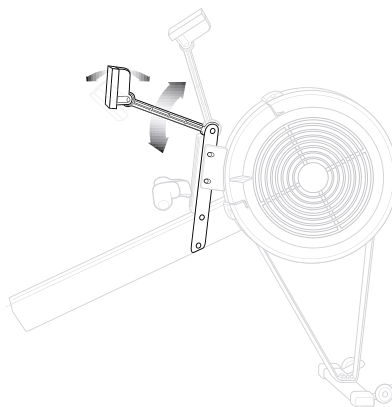
Szedjük szét az ergométert 2 részre és fordítsuk fejjel lefelé a fej részt, ahogy a képen látható. Ellenőrizzük a csavarokat és szükség esetén húzzuk meg őket.



AZ ELÜLSŐ LÁB CSAVARJAINAK ELLENŐRZÉSE

250 óránként / havonta

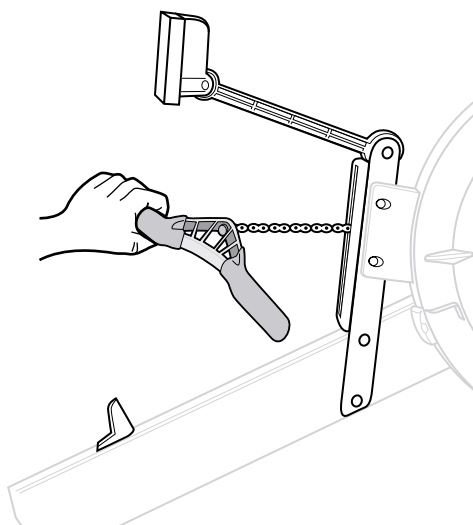
Szükség szerint állítsunk a kijelzőkar csavarjainak erősségén.



A kijelzőkar feszességének ellenőrzése

250 óránként / havonta

Ellenőrizzük a nyél és a lánc kapcsolódását, és amennyiben a lyuk kitágult, illetve az U-csavar megkopott, cseréltesük ki.



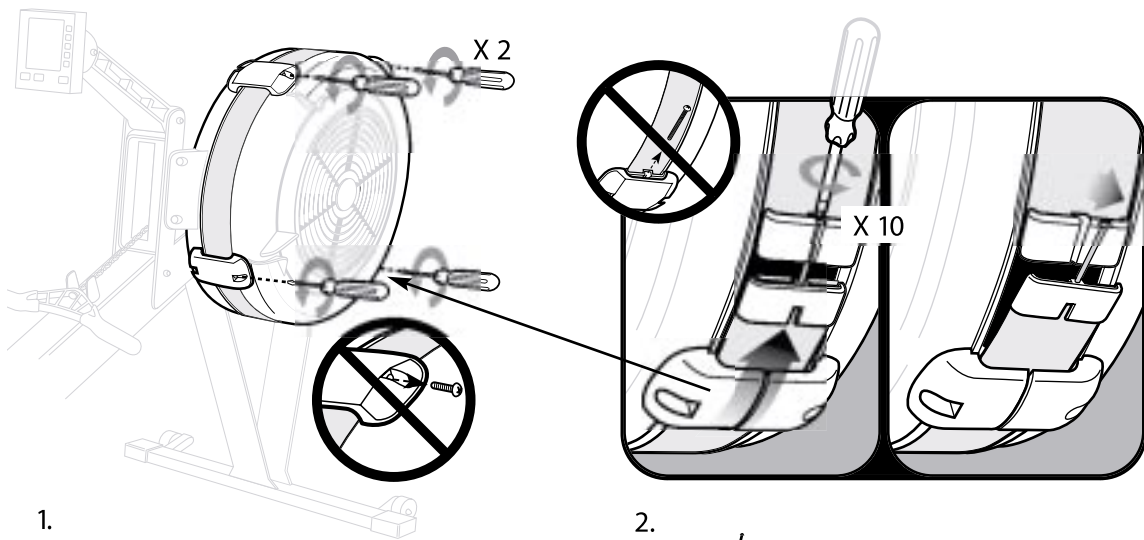
A lánc és a nyél csatlakozásának vizsgálata

250 óránként / havonta

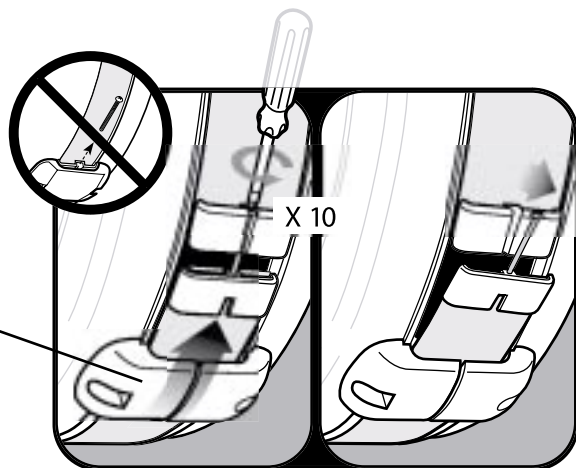
A MÓKUSKERÉK TISZTÍTÁSA

250 óránként /
havonta

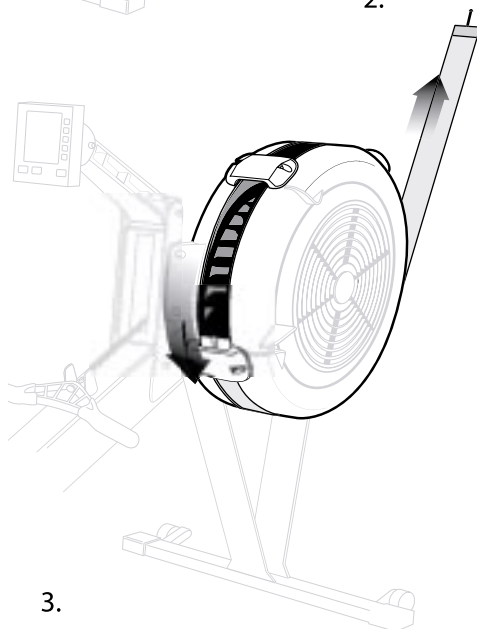
Porszívózzuk ki szükség szerint.



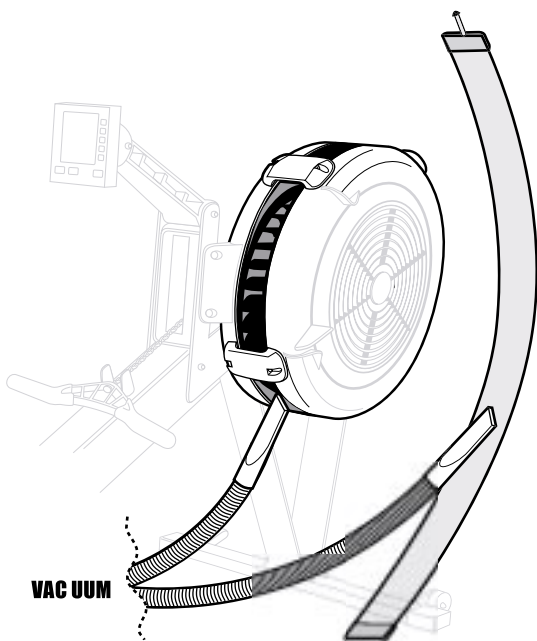
1.



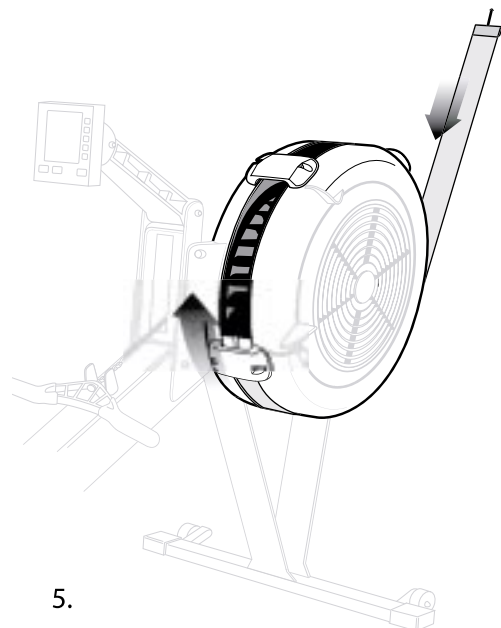
2.



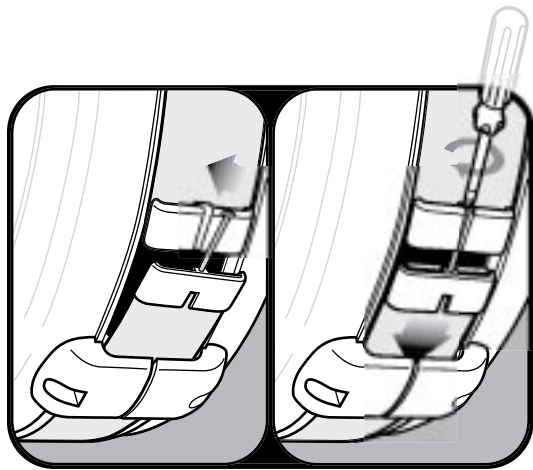
3.



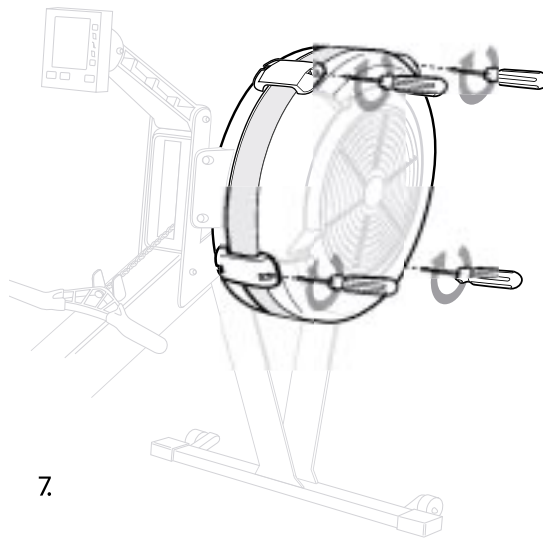
4.



5.



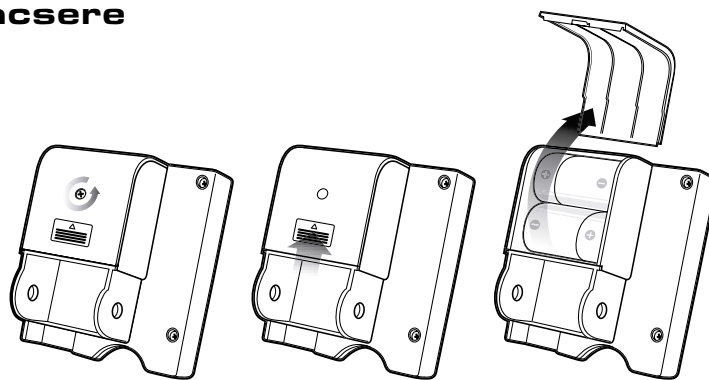
6.



7.

A MÓKUSKERÉK
TISZTÍTÁSA
folytatás

PM3 kijelző elemcsere



2 db D(IEC LR20) elem szükséges hozzá. (Ahhoz, hogy ne veszítsük el az összes beállítást, miközben cseréljük az elemet, előtte győződjünk meg arról, hogy a kijelző kikapcsolt állapotban van, és kevesebb mint 5 perc alatt ki tudjuk cserélni)

FIGYELEM!

A kijelző zárt egység, ezért ne szedje szét. Bármely szétszedési kísérlet (az elemcserét leszámítva) a garancia elvesztését vonja maga után!

Elemcsere

Kb. 800
óránként

FIGYELMEZTETÉS

A Concept2 evezős ergométert sérült vagy törött alkatrészrel használni tilos, például lánc, fogaskerék, gumikötél, stb., mert sérülést okozhat. Amennyiben bizonytalan valamelyik alkatrészrel kapcsolatban, a Concept2 javasolja, hogy azonnal cserélje ki. Használjon eredeti Concept2 alkatrészeket. Idegen alkatrész használata sérülésveszélyes és a gép nem megfelelő használatához vezet.

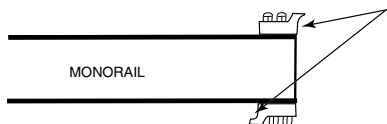
FONTOS
BIZTONSÁGI
FIGYELMEZ-
TETÉS!

Ebben a fejezetben nem a javítást írjuk le, hanem segítséget szeretnénk nyújtani vásárlóinknak, hogy időben felismerjék a lehetséges meghibásodást, és ezzel a gyorsabb javítást. Kérjük hívja a Concept2 helyi képviselőjét szervizelés miatt!

EVEZŐS ERGOMÉTER

- **Hibajelenség:** zaj az ergométer belsejéből (elől).
Lehetséges ok: a gumikötél vagy a lánc rossz helyen fut vagy sérült.
Javaslat: nézze meg a 30 oldalon található ábrát és ellenőrizze a helyes lánc, illetve gumikötél útvonalat. Hívja a Concept2 forgalmazót alkatrész, illetve javítás miatt.

- **Hibajelenség:** nyikorgó hang a lábtartó környékéről
Lehetséges ok: a két kampó egymás ellen tart, ezért feszítik egymást
Javaslat: szedje szét az ergométert két részre, és kenje meg a két kampós részt valamilyen kenőanyaggal (pl: vazelin), ahogy a képen is látható. Rakja újra össze és evezzen.



- **Hibajelenség:** az ülés akad
Lehetséges ok #1: a sín nem elég tiszta
Javaslat #1: tisztítsuk meg a sít.
Lehetséges ok #2: az ülésgörgő csavarok túl szorosak vagy lazák
Javaslat #2: állítsuk megfelelő szorosságra egy 9/16"-os vagy 14 mm-es kulccsal.

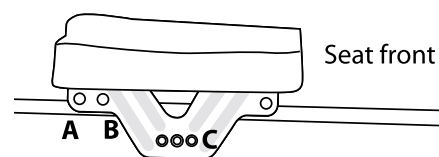
- **Hibajelenség:** az ülés zökken gurulás közben
Lehetséges ok: az ülésgörgőn vagy a sínen kosz van, vagy csapágyprobléma, illetve a görgő elkopott
Javaslat: tisztítsa meg a sít és a görgőket, illetve cseréltesse ki a csapágyat vagy a görgőket. Hívja a Concept2 forgalmazót alkatrész, illetve javítás miatt. (PN1724)

- **Hibajelenség:** a lánc megcsúszik a fogaskeréken vagy akadozik visszafele
Lehetséges ok #1: merev szemek a láncon
Javaslat #1: tisztítsa és olajozza meg a láncot, bővebb tájékoztatás a 22. oldalon. Ha a probléma továbbra is jelentkezik, ne használja a gépet, hanem hívja azonnal a Concept2 forgalmazót alkatrész, illetve javítás miatt. (PN1716)
Lehetséges ok #2: a fogaskerék megkopott
Javaslat #2: cseréltesse ki a fogaskereket. Hívja a Concept2 forgalmazót alkatrész, illetve javítás

miatt. (PN1163)
Erősen javasolt a láncot és a fogaskereket egyszerre kicserélni!

- **Hibajelenség:** a nyél nem húzódik vissza a láncvezetőig, illetve lazán lóg a lánc
Lehetséges ok: a gumikötél túl laza vagy hideg hőmérséklet
Javaslat: állítsuk be a szükséges feszességet a gumikötélen. Bővebb információt a 24. oldalon talál a gumikötél helyes útvonaláról. Amennyiben nem segít a feszítés, akkor cseréltesse ki a kötelet. Hívja a Concept2 forgalmazót alkatrész, illetve javítás miatt. (PN1731). Amennyiben a gumikötél hideg, hagyja bemelegedni és utána jó lesz.

- **Hibajelenség:** evezés közben a kocsi nekiütődik a sín végének. Megjegyzés: lehetséges, hogy a kocsi nekiütözik a sín végének miközben kinyújtott lábbal ülünk rajta, de evezés közben ez nem fog bekövetkezni. Javasoljuk, hogy próbálja meg az evezést, mielőtt állítani kezdene bármit.
Lehetséges ok: hosszú lábak
Javaslat: ha evezés közben is nekiütözik a sín végének a kocsi, akkor arrébb kell állítani a görgőt.
1. Lazítsuk meg 2 9/16"-os vagy 14 mm-es kulccsal az ülés hátsó görgőinek csavarjait (ld. a képet). Távolítsuk el a csavart és a görgőt az A lyukból. Jegyezzük meg az alkatrészek sorrendjét.
2. Helyezzük vissza a B lyukba a részeket ellenkező sorrendben, mint ahogy kivettük. Húzzuk meg a csavart.




- **Hibajelenség:** a kocsi lötyög a sínen a két oldal között
Lehetséges ok: tartós használat után megkopik az ellentartó görgő
Javaslat: az alsó görgőket eggyel arrébb kell tenni az ülés eleje felé, ahogy a képen látszik.
A. Vegyük le a kocsiról az ülő részt és utána a két felső görgőt távolítsuk el két 9/16"-os vagy 14 mm-es kulccsal. Egy 9/16"-os vagy 14 mm-es kulccsal és egy imbuszkulccsal lazítsuk meg az alsó görgőt.
B. A hátsó lábat vegyük le egy 9/16"-os vagy 14 mm-es kulccsal és egy imbuszkulccsal, és ezután a kocsit húzzuk le a sínről, majd az előbb ismertetett módon állítsuk át az alsó görgőt.

A PM3 kijelző

FIGYELMEZTETÉS: A PM3 kijelzőnek a hátán található a RESET gomb. Ezt csak akkor szabad használni, ha mindenképpen szükséges, vagy ha az alábbi javaslat van. A gomb megnyomásakor az alaplapon tárolt adatok törölődhetnek, úgymint idő, dátum, memória, nyelv, statisztika, de nem veszik el semmi a Logcard adatokból.

- Hibajelenség: van adat a kijelzőn, de nem reagál a gombokra

Javaslat: fejezzük be az evezést és nyomjuk meg a  gombot. Ha ez nem segít, egy gémkapoccsal nyomjuk meg a RESET-et a kijelző hátlapján.

- Hibajelenség: a kijelző nem kapcsolódik be
Lehetséges ok: sérült kábel, vagy lemerült elemek
Javaslat: ellenőrizzük, hogy a kábel helyesen csatlakozik a kijelzőhöz és nem sérült. Cseréljünk elemet. Ha ez nem segít, egy gémkapoccsal nyomjuk meg a RESET-et a kijelző hátlapján.

- Hibajelenség: a kijelzőn 39-4 hibakód látszik
Lehetséges ok: a LogCard ki lett húzva, miközben a homokóra ikon látszik a képernyőn
Javaslat: egy gémkapoccsal nyomjuk meg a RESET gombot, vagy távolítsuk el az elemeket. A további hibakódok miatt látogassa meg az alábbi weboldalt.

- Hibajelenség: bármilyen probléma a kijelzővel
Javaslat: látogassa meg a PM3 hibamegoldó (Troubleshooting) oldalt a Concept2 weboldalon a www.concept2.com/PM3/trouble, vagy hívja a Concept2 hivatalos viszonteladóját.

Az evezős ergométer összes alkatrészét és részletes leírását megtalálhatja a www.concept2.com Service weboldalon.

Amennyiben további kérdései lennének vagy segítségre van szüksége a javítással kapcsolatban, kérjük hívja a Concept2 hivatalos képviselőjét a 06-30/756-7774-es telefonszámon, vagy írjon az info@concept2.hu e-mail címre.

PM3 pulzusmérő funkció

- Hibajelenség: a pulzus akadozva, vagy abszolút nem jelenik meg

FIGYELMEZTETÉS: néha a pulzusmérő számtalan ok miatt rossz adatot jelezhet ki. Amikor a PM3 kijelző felismeri a rossz adatot, akkor a pulzuskijelzés eltűnik inkább, minthogy a rossz adatot jelezze ki. Az új kapcsolat kialakítása legalább 5 másodpercig tart.

Lehetséges ok#1: gyenge a kapcsolat a bőr és az elektródák között

Javaslat#1: nedvesítsük be az elektródákat. Ez szükséges ahhoz, hogy pontos adatot olvasson a pulzusvevő.

Javaslat#2: győződjünk meg arról, hogy az érzékelő folyamatosan kapcsolatban vannak a bőrrel, olyan magasan a mellizom alatt, ami kényelmes

Javaslat#3: tisztítsuk meg az érzékelőt szappanos vízzel, ezt ismételjük meg rendszeresen, hogy folyamatosan használni tudjuk.

Lehetséges ok#2: az érzékelő túl távol van a jeladótól

Javaslat: győződjünk meg arról, hogy a vevő és az adó mozgás közben is maximum 1 méter távolságra legyen egymástól.

Lehetséges ok#3: rossz kábelcsatlakozó

Javaslat: ellenőrizzük le, hogy a kábel jól csatlakozik-e a PM3 kijelzőbe, valamint a kábel és az érzékelő között jó-e a kapcsolat.

Lehetséges ok#4: külső zavarás

Javaslat: ha erős elektromágneses térben edzünk, akkor a pulzusmérő nem képes jól működni, mert zavarják a külső jelek. A leggyakoribb elektromágneses jelet sugárzók: TV, számítógép, autó, TV antenna, magas feszültségű vezeték, és motor hajtotta gépek.

Lehetséges ok#5: több jelforrás az érzékelő sugarán belül

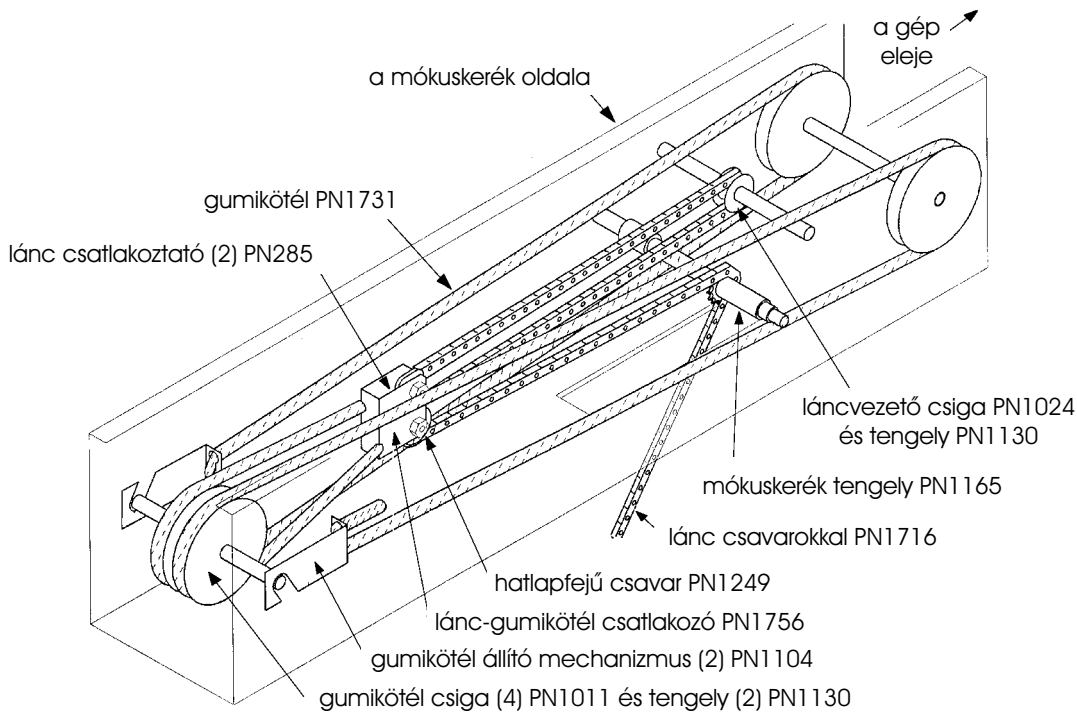
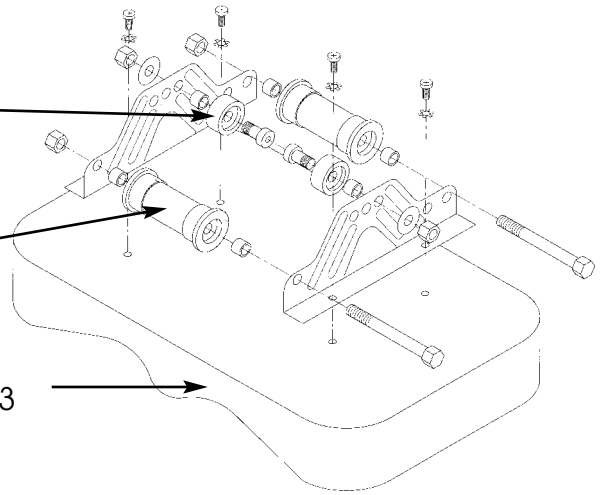
Javaslat: ellenőrizzük le, hogy nincs-e a közelben más jeladó, ami megzavarhatja a pulzusvevőt.
FIGYELMEZTETÉS: két pulzusvevővel ellátott evezős ergométer távolsága legyen minimum 1,2 méter egymástól, hogy elkerüljük az interferenciát.

Ülés

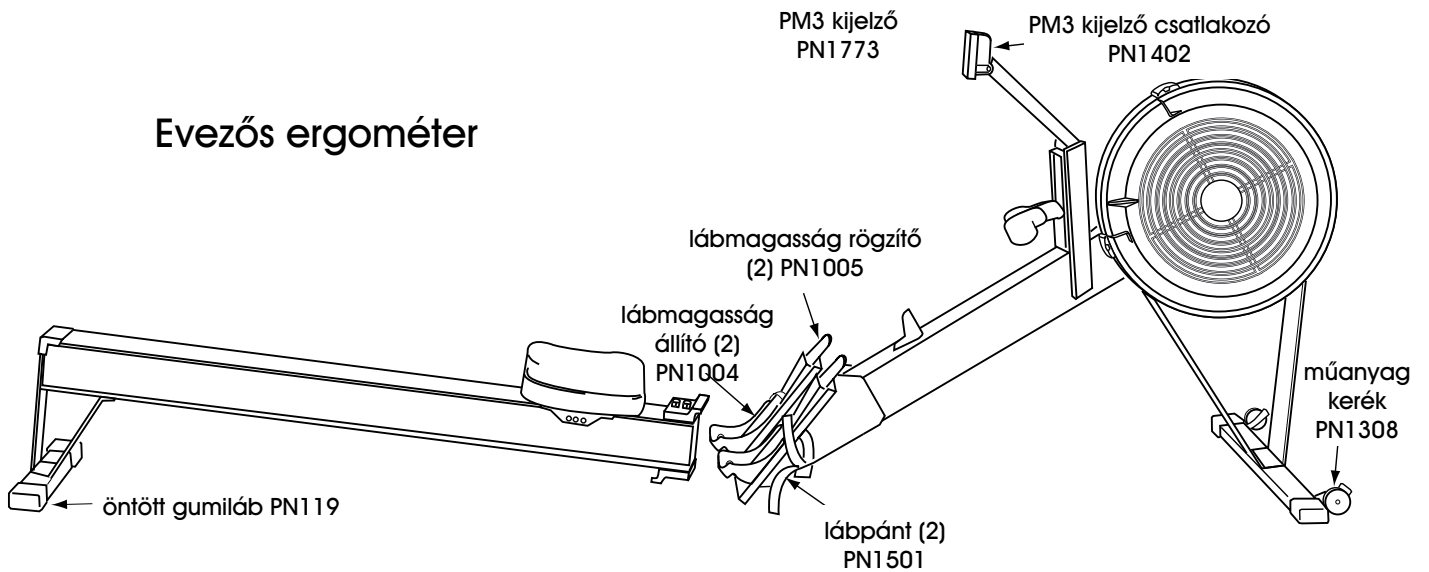
- ülésgörgő (alsó) PN1725
- ülésgörgő (alsó) kiegészítő PN1732
- ülésgörgő (alsó) és kiegészítő PN1733

- ülésgörgő (felső) PN1724
- ülésgörgő (felső) kiegészítő PN1727
- ülésgörgő (felső) és kiegészítő PN1728

üléspad csavarokkal PN1703



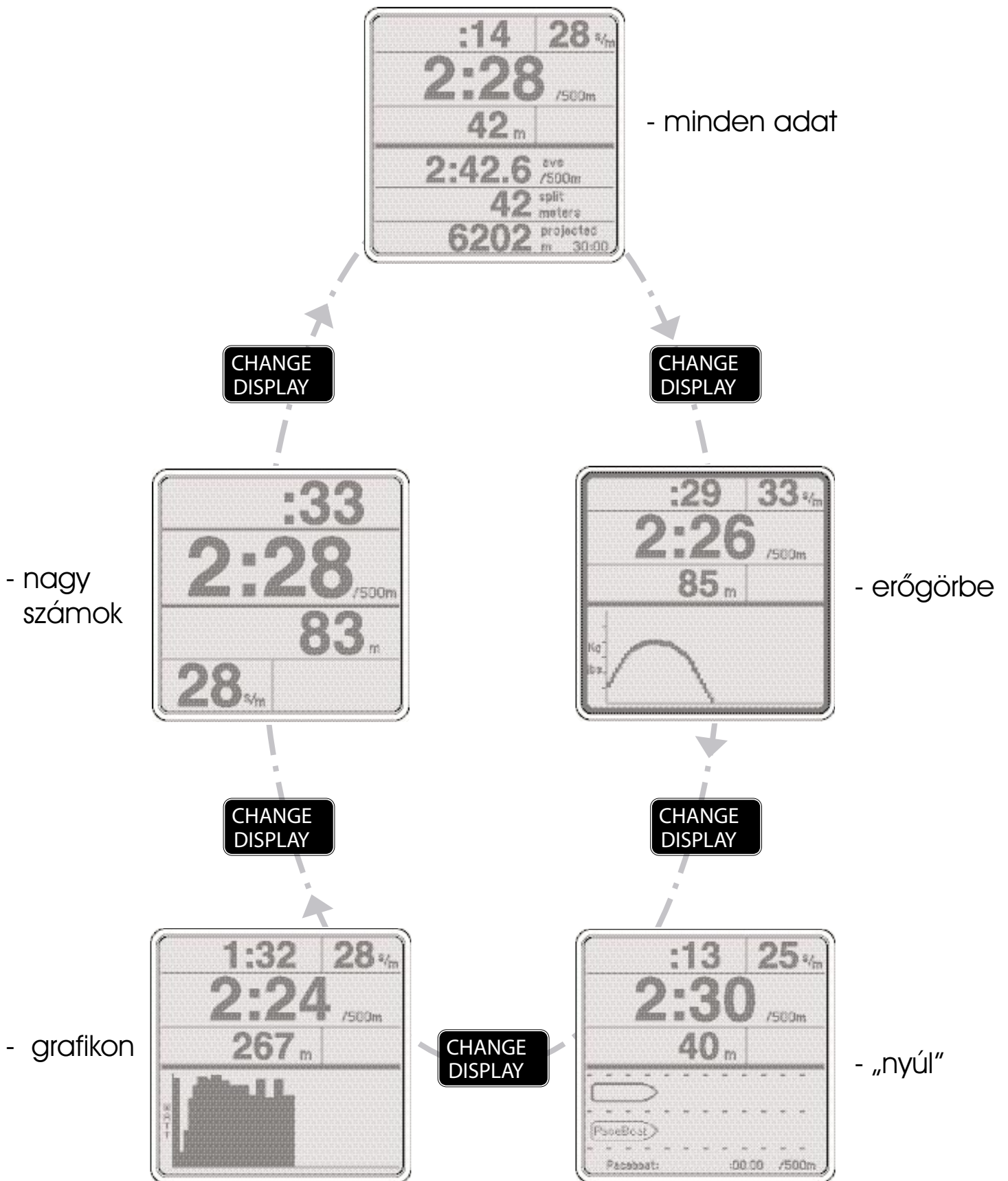
Evezős ergométer



SÍN RÉSZ

MÓKUSERÉK RÉSZ

A CONCEPT2 PM3 KIJELZŐ LEÍRÁSA



A KIJELEZŐ BEMUTATÁSA

Reméljük, hogy ezt a leírást fölöslegesnek fogja találni, hiszen a PM3 kijelzõt a tervezésénél úgy alakítottuk ki, hogy a menü segítségével minden könnyen megtalálható és nyilvánvaló legyen. Emellett ajánljuk, hogy töltsön egy kis idõt el a kijelzõ tanulmányozásával és kövesse a menüket. Ha rossz gombot nyom meg, csak használja a vissza gombot (menu back), hogy visszajusson az elõzõ menübe. Amennyiben nem kíván a kijelzõvel külön foglalkozni, csak húzza meg a nyelet és a PM3 monitor mutatja és eltárolja a teljesítményét. További információk megszerzéséhez válassza az információ (information) gombot a fõmenübõl. Érezze jól magát és jó evezést!

KEZDÉS

- A PM3 kijelzõ bekapcsolódik, ha megnyomja a vissza gombot (menu back), vagy meghúzza a nyelet, vagy az edzõkártyát behelyezik
- A PM3 automatikusan kikapcsol 4 perc után, ha nem érzékel semmilyen jelet.
- Elsõ alkalommal a kijelzõ bekapcsolásakor be kell állítani a használni kívánt nyelvet, a dátumot és idõt. Az idõpont beállításával lehetőség nyílik az eredmények pontos tárolására.

HASZNÁLAT

CHANGE UNITS

A teljesítmény mértékegységét lehet változtatni ezzel a gombbal (4): méter / idõ > 500 m részidõ > watt > kalória

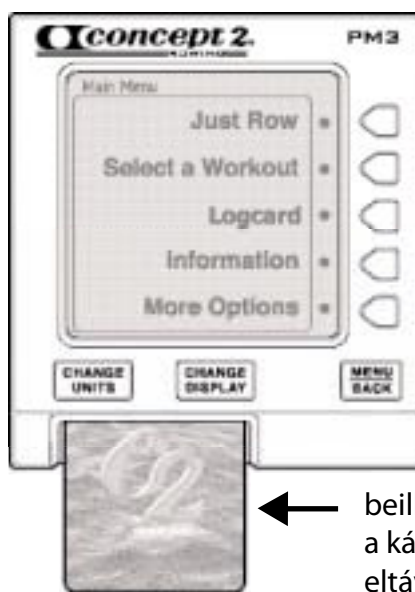
CHANGE DISPLAY

A kijelzõ tartalmát lehet változtatni a gombbal (5): minden adat > erõgörbe > „nyúl” > grafikon > nagy számok

MENU BACK

Vissza gomb. Evezés közben ezzel lehet befejezni az edzést, valamint ennek segítségével lehet visszajutni a fõmenübe.

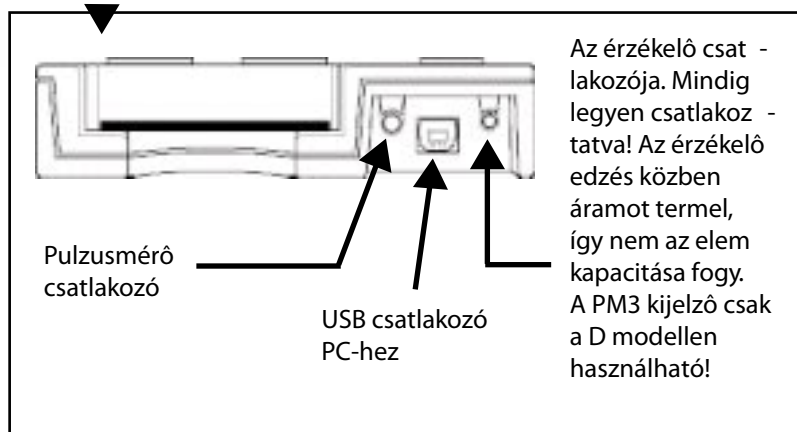
▼ Elem: a fedõm ûanyag alatt, csavarral rögzítve



Az 5 gomb segítségével lehet a menübõl kiválasztani a szükséges menüpontot.

Az edzõkártya segítségével a PM3 kijelzõ a személyi edzõesközévé vált. Ide lehet beilleszteni edzés elõtt a kártyát, edzés után pedig eltávolítás elõtt lépjen vissza a fõmenübe, hogy eltárolja az edzésadatait.

Alsó nézet



Az érzékelõ csatlakozója. Mindig legyen csatlakoztatva! Az érzékelõ edzés közben áramot termel, így nem az elem kapacitása fogy. A PM3 kijelzõ csak a D modellen használható!

KARBANTARTÁS

A mókuserék dobot csak ruhával tisztítsa! Közvetlenül ne öntsön semmilyen folyadékot a kijelzõre!

A kijelzõ az alábbi képleteket használja:

$$\text{Watts} = 2,80 / (\text{sec/meter})^3$$

$$\text{Cal/hr} = \text{Kcal/hr} = (\text{watts}) \times (4) \times (0,8604) + 300$$

50 000 méterig egyetlen gomb lenyomása nélkül. Az eredmény 5 percenként elmentődik, 35 perc után 10 percenként, stb.

Just Row	50 000 méterig egyetlen gomb lenyomása nélkül. Az eredmény 5 percenként elmentődik, 35 perc után 10 percenként, stb.
Select Workout		5 alapvető edzés, nem változtatható! (2k, 5k, 10k, 30', 500m /1')
Standard List.....		5 kiegészítő edzés nem változtatható! (30" /30", 7x{1' /1'},
Custom List.....		4x{2k /3'}, 9x{1'40" /20"} és 42195 m)
ReRow.....		egy korábbi edzést lehet újraevezni
New Workout.....		új edzés beállítása
Single Distance		távolság
Single Time		idő
Intervals: Distance		intervallum távra
Intervals: Time		intervallum időre
Intervals: Variable		intervallum váltakozó
Favorites.....		
Memory	memória
OR		
LogCard	edzésnapló
Summary.....		összesítés
Monthly Totals.....		havi összes
List by Date.....		dátum szerinti listázás
List by Type.....		típus szerinti listázás
LogCard Utilities		edzésnapló beállítások
Add User		új felhasználó hozzáadása
Edit User		felhasználó adatainak módosítása
Delete User		felhasználó törlése
Delete Workout		edzés törlése
Copy Workout		edzés másolása
Information		információ
Overview		áttekintés, általános tájékoztató
Using the Monitor.....		a monitor használata
How to Row.....		hogyan evezünk, hasznos információk az evezős technikáról
Drag Factor/Damper...		tájékoztató az ellenállási szintről
Replacing the Battery.		az elem kicserélése
More Options		további lehetőségek
Display Drag Factor....		az ellenállási szint kijelzése (evezni kell hozzá)
Utilities		beállítások
Set Date and Time		dátum és idő beállítása
Set Language		nyelv beállítása
LCD Contrast		LCD kontraszt
Battery		elem töltöttség kijelző
Product ID		termékazonosító adatok
Edit Custom List.....		