



Instructions du Moniteur du A1 Home

INTRODUCTION

Le moniteur de Performance du WaterRower A1 Home a été conçu afin d'allier la performance et la convivialité pour l'utilisateur.

Le moniteur du WaterRower A1 Home se compose de 4 fenêtres d'information, 2 boutons de sélection et de 3 boutons de navigation.

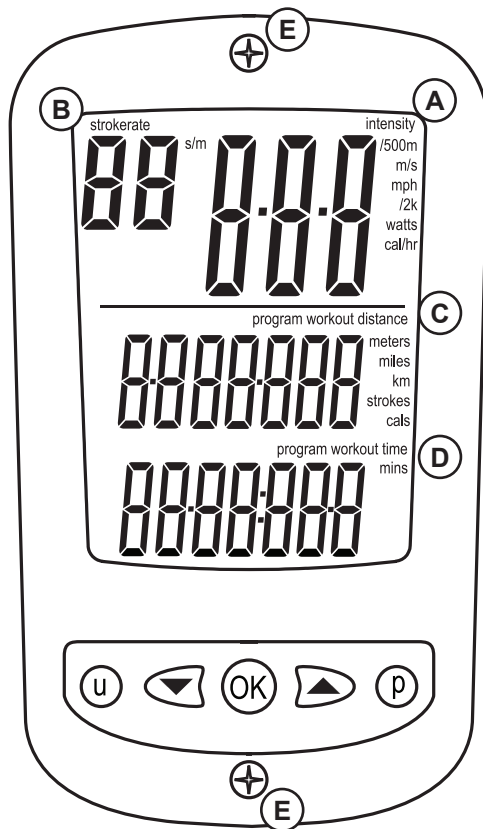
Les fenêtres d'informations du moniteur incluent:

L'intensité – Indique l'intensité de l'exercice dans diverses unités.

La cadence – Indique le nombre de coups de rames par minute.

La distance – Indique la distance parcourue dans diverses unités.

Le temps – Indique la durée de l'exercice.



INFORMATION DE DEPART

Appuyez sur le bouton OK pour activer l'écran. Les quatre fenêtres d'information indiqueront zéro et seront en mode Ready. Le moniteur se déclenchera dès que vous commencerez à ramer.

Remarque : le moniteur s'éteindra automatiquement après deux minutes de non utilisation.

REPLACEMENT DES PILES

2 piles AA sont situées derrière le moniteur, derrière le repose pieds. Pour accéder aux piles, retirez les 2 vis (E).

FENETRES D'INFORMATION

A) Fenêtre d'Intensité

La fenêtre d'Intensité du moniteur du WaterRower A1 Home affiche la vitesse en unités de temps/500m (minutes par 500 mètres), m/s (mètres par seconde), mph (miles par heure), /2km (minutes par 2 kilomètres). Elle affiche également la puissance en watts, et la consommation d'énergie en cal/h (calories brûlées par heure). Voir « Configuration des Unités » plus bas dans ce manuel afin de sélectionner les unités désirées.

B) Fenêtre de Cadence

La fenêtre de Cadence du moniteur du WaterRower A1 Home affiche la cadence (nombre de coups de rames par minute) en unités de strokes/min (coups par minute).

C) Fenêtre de Distance

La fenêtre de Distance affiche la distance parcourue en mètres, miles, km (kilomètres), coups ou cal/s (calories brûlées). Voir « Configuration des Unités » plus bas dans ce manuel pour sélectionner les unités désirées. La fenêtre de Distance affiche également la distance à parcourir pendant une séance d'entraînement basée sur la distance. Voir Configuration des Unités – d'entraînement plus loin dans ce manuel pour fixer une distance d'entraînement.

D) Fenêtre de Temps

La fenêtre de Temps affiche la durée couverte en heures, minutes, et secondes. La fenêtre de temps peut aussi être programmée pour afficher le temps restant (compte à rebours). Voir « Configuration d'entraînement » plus loin dans ce manuel pour fixer une durée d'entraînement.