



## A1 Home Monitor Gebruikshandleiding

### INTRODUCTIE

De WaterRower A1 Monitor is ontworpen op basis van een combinatie van functionaliteit en gebruiksvriendelijkheid

De WaterRower A1 Monitor bestaat uit 4 Informatie schermpjes, 2 Selectie knoppen en 3 Navigatie knoppen.

De schermpjes in de A1 Monitor geven informatie over:

**Intensity-** De schermpjes in de A1 Monitor geven informatie over

**Strokerate-** geeft het aantal halen per minuut of wel het tempo

**Distance-** geeft de afgelegde afstand in verschillende waarden

**Time-** geeft de verstreken tijd aan van de training

### STARTING INFORMATIE

Om de monitor te activeren drukt u op de OK knop. De vier informatie schermpjes geven nullen aan en zijn klaar voor gebruik. De monitor zal starten met informatie geven zodra u begint met roeien.

Let op, de monitor schakelt zichzelf uit na ongeveer 2 minuten.

### BATTERIJEN VERVANGEN

Er bevinden zich 2 AA batterijen in een batterijenhouder achter de monitor in het footboard. Om bij de batterijenhouder te kunnen dienen u schroeven (E) te verwijderen,

### INFORMATIE SCHERMPJES

#### A) Intensity Schermpje

Het Intensity schermpje van de WaterRower A1 Monitor geeft Snelheid aan in waarden als tijd/500 (minuten per 500meter), m/s (meters per seconde), mph (mijlen per uur), tijd/2km (minuten per 2 kilometer). Tevens geeft het ook waarden aan van Kracht (in wattage) en Energie verbruik in cal/hr (calorieën verbruikt per uur). Zie "Instellen Units" later in deze handleiding voor het selecteren van de gewenste unit.

#### B) Strokerate Schermpje

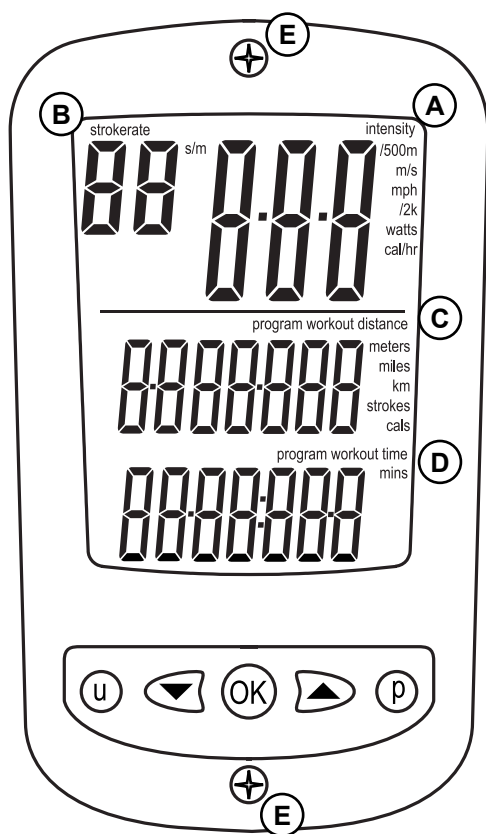
Het Strokerate schermpje geeft het tempo (aantal halen geroeid per minuut) aan in de waarde strokes/min (halen per minuut).

#### C) Distance Schermpje

Het distance schermpje geeft de afgelegde afstand aan. Waarden kunnen ingesteld worden voor meters, miles, km, strokes (halen) of cal/hr (calorieënverbruikt per uur) (zie "Instellen Units" verderop in de handleiding). Het Distanceschermpje kan ook ingesteld worden voor het weergeven van de resterende af te leggen afstand (zie Trainingen- Afstand Trainingen verderop in deze handleiding).

#### D) Time Schermpje

Het Time schermpje geeft de verbruikte tijd aan in waarden als Uren, Minuten, Seconden. Het Time schermpje kan ook ingesteld voor het weergeven van de resterende tijd (zie Trainingen- Tijd Trainingen verderop in deze handleiding).





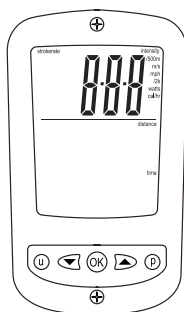
## A1 Home Monitor Gebruikshandleiding

### INSTELLEN VAN DE WAARDEN

De waarden van de display kunnen gewijzigd worden met de "U" knop. Druk de "U" knop 1 keer in voor het veranderen van de "Intensity" waarden en nogmaals voor het veranderen van de Afstand waarden.

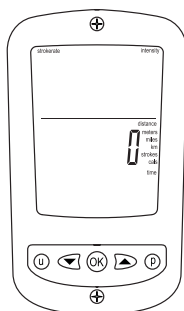
#### Intensity Waarde

Druk de "U" knop totdat alleen de "Intensity" cijfers verschijnen samen de lijst van "Intensity" waarden (zie het plaatje hieronder). Gebruik de pijl toetsen om naar de intensity waarde (m/s, mph, /500m, /2km, watts of cal/hr) van uw voorkeur te gaan. Wanneer de door u gekozen waarde knippert druk op "OK" en de monitor zal terugkeren naar zijn startstand.



#### Distance Waarde

Druk de "U" knop totdat alleen de "Distance" cijfers verschijnen samen de lijst van "Distance" waarden (zie het plaatje hieronder). Gebruik de pijl toetsen om naar de distance waarde (meters, miles, km, strokes of calorieën) van uw voorkeur te gaan. Wanneer de door u gekozen waarde knippert druk op "OK" en de monitor zal terugkeren naar zijn startstand.

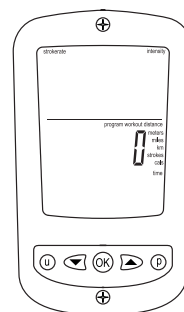


### INSTELLEN VAN EEN TRAINING

Een training kan ingesteld worden met de "P" knop. Druk de "P" knop 1 keer in voor het instellen van een Afstand (Distance) training en nogmaals voor het instellen van een Tijd (Time) Training.

#### (Afstand Training) Instelling

Druk de "P" knop totdat alleen de "Distance" cijfers verschijnen samen met de "Program workout distance" aanduiding (zie plaatje hieronder) en met de "distance" waarden knipperend. Gebruik de pijl toetsen om de gewenste waarde voor de afstand te selecteren. De "Up Arrow" knop vergroot de afstand met 50 meter en de "Down Arrow" knop zal de afstand verkleinen met 10 meter. Wanneer de betreffende knop ingedrukt wordt gehouden zullen de waarden versneld veranderen. Wanneer de door u gekozen waarde is ingevoerd druk op "OK" en de monitor zal terugkeren naar zijn startstand met de ingestelde waarde in het scherm. Wanneer u begint met roeien zal de ingestelde afstand teruglopen.



#### (Tijd Training) Instelling

Druk de "P" knop totdat alleen de "Time" cijfers verschijnen samen met de "Program workout time" aanduiding (zie plaatje hieronder) en met de "time" waarden knipperend. Gebruik de pijl toetsen om de gewenste waarde voor de tijd te selecteren. De "Up Arrow" knop vergroot de tijd met 1 minuut en de "Down Arrow" knop zal de tijd verkorten met 10 seconden. Wanneer de betreffende knop ingedrukt wordt gehouden zullen de waarden versneld veranderen. Wanneer de door u gekozen waarde is ingevoerd druk op "OK" en de monitor zal terugkeren naar zijn startstand met de ingestelde waarde in het scherm. Wanneer u begint met roeien zal de ingestelde tijd teruglopen.

