

Ergómetro Vasa MODOS DE DISPLAY

Hay dos modos principales de despliegue en el monitor VM: MODO BÁSICO y MODO BRAZADA. Cuando enciendes el monitor VM entrará automáticamente en el Modo Básico. Tanto el Modo Básico como el Modo Brazada te dan lecturas de TIEMPO TRANSCURRIDO, RITMO DE BRAZADA (en brazadas minuto) y POTENCIA DE BRAZADA (en vatios). Los campos restantes son “sub-displays” que cambian al presionar el botón “Display”.

Modo básico

Modo Básico tiene tres sub-displays: Parcial, Potencia y Calorías. Estos sub-displays te ofrecen una información más específica sobre tu parcial, tu potencia media y las calorías quemadas. Puedes seleccionar estos tres sub-modos pulsando el botón “Display” en las teclas del monitor. Cada vez que se pulsa el botón Display la pantalla cambia al siguiente modo. Se puede hacer esto en cualquier momento sin afectar al funcionamiento del monitor.

Los campos superior e inferior siempre mostrarán la misma información en los tres sub-displays. Los dos campos del medio cambiarán según pulsas el botón “Display”. El campo superior es TIEMPO TRANSCURRIDO, el campo inferior es RITMO DE BRAZA en brazadas/minuto y el campo inferior derecho es POTENCIA DE BRAZADA (en vatios) de la última brazada.



Modo básico > Parcial

En la ventana de parcial, los campos son como sigue:

- Superior: TIEMPO TRANSCURRIDO desde el inicio del entrenamiento
- Segundo: METROS TOTALES desde el inicio del entrenamiento
- Tercero: PARCIAL para 100 METROS para la última brazada
- Inferior Derecho: POTENCIA DE BRAZADA (en vatios) para la última brazada
- Inferior Izquierdo: RITMO DE BRAZADA en brazadas/minuto



Modo básico > Potencia

En la ventana de potencia, los campos son como sigue:

- Superior: TIEMPO TRANSCURRIDO desde el inicio del entrenamiento
- Segundo: POTENCIA MEDIA en vatios desde el inicio
- Tercero: PARCIAL para 100 METROS para la última brazada
- Inferior Derecho: POTENCIA DE BRAZADA (en vatios) para la última brazada
- Inferior Izquierdo: RITMO DE BRAZADA en brazadas/minuto



Modo básico > Calorías

En la ventana de calorías, los campos son como sigue:

- Superior: TIEMPO TRANSCURRIDO desde el inicio del entrenamiento
- Segundo: CALORÍAS TOTALES desde el inicio del entrenamiento
- Tercero: MEDIA CAL/HORA de la última brazada
- Inferior Derecho: POTENCIA DE BRAZADA (en vatios) para la última brazada

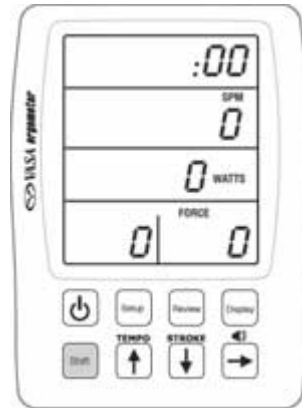
- Inferior Izquierdo: RITMO DE BRAZADAS en brazadas/minuto

Modo brazada

Modo Brazada ofrece una información más específica sobre cada brazada y muestra información separada de los brazos izquierdo y derecho. Para entrar en MODO BRAZADA, pulsa y mantén el botón azul "Shift", luego pulsa y suelta el botón "Flecha Abajo".

Modo Brazada tiene tres sub-displays: FUERZA MEDIA, FUERZA MÁXIMA y LONGITUD DE BRAZADA. Puedes seleccionar estos sub-modos presionando el botón "Display" en el teclado del monitor (primero asegúrate que estás en modo brazada – mira arriba). Cada vez que se pulsa el botón Display cambia la pantalla al siguiente modo. Se puede hacer esto en cualquier momento sin afectar al funcionamiento del monitor.

Al estar en Modo Brazada, los tres campos superiores siempre muestran la misma información (los campos inferior izquierdo y derecho cambiarán según pulsas el botón "Display"). El campo superior es el TIEMPO TRANSCURRIDO desde el comienzo del ejercicio, el segundo campo es el RITMO DE BRAZADA en brazadas/minuto y el tercer campo es VATIOS (POTENCIA) para la última brazada.

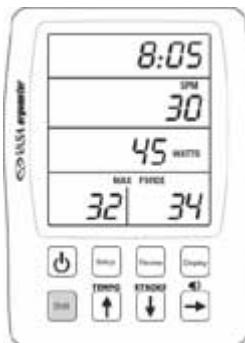


Modo brazada > Fuerza media

En el display del parcial, los campos son como sigue:

Superior: TIEMPO TRANSCURRIDO desde el inicio del entrenamiento
 Segundo: RITMO DE BRAZADA en brazadas/minuto
 Tercero: POTENCIA DE BRAZADA (en vatios) para la última brazada
 Inferior Derecho: FUERZA MEDIA para el lado derecho
 Inferior Izquierdo: FUERZA MEDIA para el lado izquierdo

La FUERZA MEDIA mide la fuerza aplicada durante la porción de potencia de cada brazada. La fuerza es mostrada en unidades de Newtons: (1 LB = 4,45 Newtons; 1 Newton = 0,225 LBs)



Modo brazada > Fuerza máxima

En el display de potencia, los campos son como sigue:

Superior: TIEMPO TRANSCURRIDO desde el inicio del entrenamiento
 Segundo: RITMO DE BRAZADA en brazadas/minuto
 Tercero: POTENCIA DE BRAZADA (en vatios) para la última brazada
 Inferior Derecho: FUERZA MÁXIMA para el lado derecho
 Inferior Izquierdo: FUERZA MÁXIMA para el lado izquierdo

La FUERZA MÁXIMA mide la máxima fuerza aplicada en cualquier instante durante cada brazada. La fuerza es mostrada en unidades de Newtons: (1 LB = 4,45 Newtons; 1 Newton = 0,225 LBs)



Modo brazada > Longitud de brazada

En el display de potencia, los campos son como sigue:

Superior: TIEMPO TRANSCURRIDO desde el inicio del entrenamiento
 Segundo: RITMO DE BRAZADA en brazadas/minuto
 Tercero: POTENCIA DE BRAZADA (en vatios) para la última brazada
 Inferior Derecho: LONGITUD DE BRAZADA para el lado derecho medido en centímetros.
 Inferior Izquierdo: LONGITUD DE BRAZADA para el lado izquierdo medido en centímetros

Funciones especiales

ESTABLECIENDO UN ENTRENAMIENTO DE DISTANCIA PREDETERMINADO

Puedes predeterminar una distancia (en metros) para tu entrenamiento y el monitor VM hará una cuenta atrás de distancia y mostrará el tiempo total empleado en completar dicha distancia.

Para determinar la distancia deseada, pulsa el botón "SETUP" (debes estar en MODO BÁSICO). El número más a la izquierda parpadeará. Utiliza las flechas arriba y abajo para cambiar el número intermitente. Para moverse al siguiente número utiliza la flecha derecha.

Una vez que has determinado la distancia deseada, pulsa "SETUP" para salir. El monitor esperará entonces a que comiences el entrenamiento para empezar a contar.

Cuando se ha completado la distancia predeterminada, el monitor se congelará para que puedas anotar los datos. Tras 5 minutos de inactividad, el monitor se apagará automáticamente. Para comenzar otra vez o volver a determinar la distancia, pulsa "SETUP" dos veces. Nota: El monitor irá por defecto a BÁSICO > Modo Parcial. Para cambiar a BÁSICO > Calorías o BÁSICO > Potencia, pulsa el botón "Display".



Pulsa "setup" y utiliza las flechas para determinar la distancia deseada, luego pulsa "setup" para salir



Tras determinar tu distancia, el monitor estará listo y preparado hasta que comiences tu entrenamiento



Después de completar la distancia, el monitor se congelará de modo que puedas ver y anotar los datos

UTILIZANDO EL RELOJ DEL MONITOR PARA EL ENTRENAMIENTO DE INTERVALOS, SIMULACIÓN DE COMPETICIONES Y SERIES CRONOMETRADAS

Puedes utilizar el monitor VM para hacer entrenamiento de intervalos, simulación de competiciones y entrenamientos con distancias determinadas. Inmediatamente después de haber concluido la primera serie, pulsa el botón setup dos veces (el ventilador debe estar todavía girando). Entonces puedes mirar el reloj para tu tiempo deseado de recuperación o periodo de descanso. Cuando estás listo para la siguiente serie pulsa dos veces el botón setup para comenzar a cronometrar tu próximo intervalo. (Por supuesto, siempre puedes utilizar tu propio reloj o cronómetro para controlar los periodos de descanso entre intervalos).

BEEP AUDIBLE DE RITMO DE BRAZADA

El monitor VM contiene un beep audible de ritmo de brazada que te permite determinar un ritmo de brazada deseado (brazadas/minuto) y mantener el parcial escuchando el tono beep de ritmo. Para determinar el beep de ritmo, pulsa y mantén "SHIFT", luego pulsa "TEMPO" (flecha arriba). Determina el ritmo deseado de brazada por minuto utilizando las teclas de flecha arriba, abajo y derecha. Para salir, pulsa y mantén "SHIFT", luego pulsa "TEMPO" (flecha arriba).

El monitor VM hará beep en cada círculo, de acuerdo con el RITMO DE BRAZADA (SPM) que determinaste. Para apagar el sonido beep, pulsa y mantén "SHIFT", después pulsa el botón de bocina (flecha derecha).

El beep se apagará automáticamente cuando el VM se apaga.



Pulsa y mantén SHIFT, entonces pulsa TEMPO (flecha arriba). Utiliza las flechas para determinar el ritmo de brazada deseado.



Para encender y apagar el beep, pulsa y mantén SHIFT, entonces pulsa el botón bocina (flecha derecha)