

2. Monitor de Rendimiento PM3 (Modelo D)

La clave del Remo Indoor es el revolucionario Monitor de Rendimiento. Único entre las máquinas de fitness, el Monitor de Rendimiento ofrece una amplia gama de funciones tanto para el principiante como para el experimentado.

El principal principio detrás del Remo Indoor, y lo que ayuda a situar el Remo Indoor aparte de otros equipamientos de fitness, es que los tiempos y distancias que muestra son comparables entre diferentes máquinas y usuarios. Esto no sólo significa que es posible seguir con seguridad tu progreso, sino que ha conducido directamente a la creación de todo un deporte.

Ahora en su tercera generación, el PM3 ofrece numerosas nuevas características para el remero serio, manteniendo al mismo tiempo la simplicidad de los modelos anteriores. Puedes montarte en la máquina y simplemente remar o elegir entre una gama de entrenamientos predeterminados que se cargan instantáneamente.

Cada PM3 se puede utilizar en conjunción con una tarjeta Concept 2 LogCard. La LogCard almacenará automáticamente todos los datos de tus entrenamientos de modo que puedas seguir tus mejoras a través del tiempo. También puedes programar y guardar tus entrenamientos favoritos en la LogCard para una determinación instantánea, así como descargar todos los datos a PC.

Cuando estás remando, además de monitorizar tu ritmo cardíaco (utilizando el interfaz opcional de pulso cardíaco y cinturón), puedes competir contra otros resultados de tus entrenamientos anteriores o contra un PaceBoat (determinando tú mismo la velocidad de tu oponente). Puedes también seleccionar variedad de unidades y opciones de despliegue, incluyendo vatios, calorías, Gráfico de Barras y Curva de Fuerza.

Características del PM3

La mitad superior del Monitor de Rendimiento PM3 proporciona las lecturas convencionales de tiempo total, número de paladas por minuto, distancia realizada y tiempo parcial de 500m.



La mitad inferior de la pantalla del monitor muestra información nueva, incluyendo un PaceBoat contra el que entrenar o competir...



... tiempos parciales medios, distancias proyectadas para trabajos de tiempo...



... un gráfico mostrando el perfil de fuerza de cada palada de remo...



... y un despliegue gráfico acumulativo del total de vatios de potencia generados durante cada fase del entrenamiento.



El nuevo monitor PM3 incluye una tarjeta de memoria del tamaño de una tarjeta de crédito que puede almacenar los resultados de entrenamientos de hasta 5 individuos y permite recuperarlos para entrenar o competir contra estos resultados de entrenamientos anteriores, además de llevar un completo diario de entrenamiento y ofrecer la posibilidad de descargar los datos de los entrenamientos a PC vía cable USB (incluido).

Actualización del Monitor de Rendimiento (PM3)

El Monitor de Rendimiento (PM3) del nuevo Remo Indoor Concept 2 (Modelo D) está diseñado para ser reprogramado, de modo que el usuario siempre pueda tener un PM3 actualizado sin coste adicional. De este modo, cuando esté disponible, se podrá descargar una nueva revisión del firmware del PM3 desde internet (puede comprobar la versión instalada en su PM3 en el mismo monitor en: Menú principal > Más opciones > Servicios > ID del producto). Si la versión instalada en su PM3 y la versión disponible en la página web de Concept 2 no coinciden, se recomienda firmemente actualizar la versión de su PM3. Puede descargar de la red los nuevos firmwares visitando www.concept2.com. Una vez en esta página avance a través de los siguientes links: Products: PM3 Monitor > Software for your PM3 and your PC > PM3 Firmware Updater. Si no consigue acceder a la página de actualización contacte vermont@vermontC2.com para solicitar instrucciones adicionales. Se ha tratado que esta actualización se realice de forma sencilla para que pueda hacerla sin mayores dificultades.



Paso 1. Aproxime su PM3 y su PC (éste requiere Windows 98, 98se, Me, 2000, XP Pro ó XP Home, con conexión a internet y puerto USB).

Nota: Si le resulta inconveniente trasladar su Remo Indoor junto al PC puede soltar fácilmente el PM3 desenchufando el cable y quitando el tornillo pivote que une el PM3 al brazo.

Paso 2. Enchufe el cable USB, proporcionado con su Modelo D, en su correspondiente entrada en la parte inferior del PM3 y en la salida USB de su PC. Encienda el PM3 pulsando el botón Menu/Back.

Paso 3. Ahora acceda a la red y visite www.concept2.com (Products: PM3 Monitor > Software for your PM3 and your PC > PM3 Firmware Updater). Contacte vermont@vermontC2.com si no consigue acceder a la página de actualización.

En esta página web (en inglés) encontrará las instrucciones y el botón de descarga de la nueva versión del firmware de su monitor PM3. Para facilitarle la comprensión de esta página y ayudarle en la descarga hemos traducido las instrucciones que aparecen en la página web anteriormente mencionada en las dos hojas que encontrará a continuación.

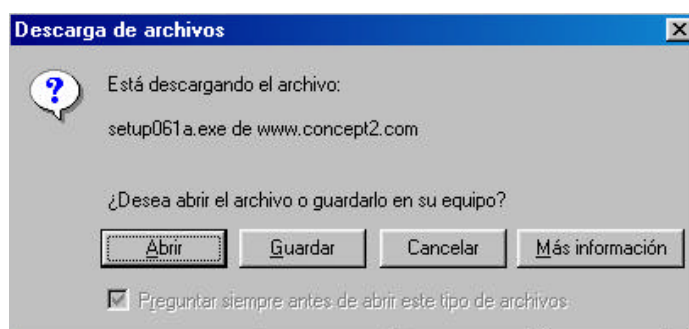
Este proceso de descarga del nuevo firmware debería llevar de 3 a 10 minutos, dependiendo de la velocidad de descarga de su PC y de la conexión a internet. Si tiene alguna dificultad o no tiene acceso a la red, por favor llame a D.E. VERMONT, S.A. (Concept 2 España) al 943313788 o contáctenos en vermont@vermontC2.com

Esta hoja y la siguiente son una traducción al español de la web www.concept2.com
(Products: PM3 Monitor > Software for your PM3 and your PC > PM3 Firmware Updater)
desde donde podrá descargar la nueva versión del PM3.



Actualiza tu PM3

1. Conecta tu PM3 a tu PC vía el cable USB que recibiste con tu PM3. Tu ordenador puede solicitarte información con respecto a la conexión. Desconecta cualquier otro dispositivo USB. Mira en la página siguiente la sección Información Adicional si tienes algún problema con este paso.
2. Una vez que pulses el botón "Update" para comenzar, verás esta pantalla – selecciona "ABRIR" para continuar con el proceso de actualización.



3. Si ya estás preparado, haz click en el botón inferior de Update para comenzar.

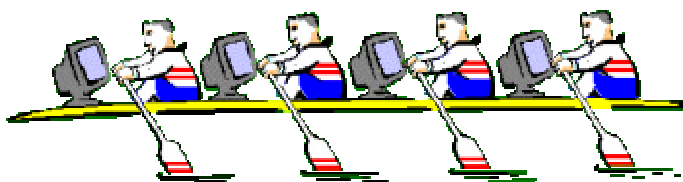


4. Espera pacientemente a que se complete la actualización. No desconectes tu PM3 hasta que veas la pantalla de "Determinar Idioma".

Requerimientos del Sistema:

Ordenador PC-Compatible con Windows 98, 98se, Me, 2000, XP Pro ó XP Home.

Para información adicional sobre el procedimiento de actualización del PM3 continúa a la página siguiente...



Información Adicional para el Procedimiento de Actualización del PM3

Información USB

Si ésta es la primera vez que conectas tu PM3 a este ordenador, es necesario instalar el driver (programa instalador) del USB:

1. Espera a que Windows reconozca el PM3. Windows puede requerir o no que pulses varias veces **SIGUIENTE** para completar la instalación del driver. Algunas versiones de Windows puede que no te adviertan de que el driver se ha instalado correctamente.
2. Windows puede también solicitarte el Windows Operating System CD. Debes completar este proceso antes de continuar.
3. Si Windows afirma que no puede instalar el driver, o da algún mensaje de error, no podrás completar la instalación. Concept 2 quizás podría ser capaz de ayudarte, pero requerirá que obtengas apoyo de Microsoft o del vendedor de tu ordenador.

Opciones de ACTUALIZACIÓN Abrir o Guardar

Cuando pulses el botón **UPGRADE** verás la ventana "Descarga de archivos". "GUARDAR" será por defecto. Haz click en el botón **ABRIR** para actualizar tu PM3 directamente desde esta ventana. Si **GUARDAS** el programa de **ACTUALIZAR** necesitarás encontrar dónde se ha guardado el archivo y "Ejecutar"-lo desde el hard drive o disquete. Éste sería el método de elección si:

- Quieres guardar el programa en un ordenador portátil y llevar el ordenador al PM3 para actualizarlo.
- Tienes varios PM3s para actualizar.
- Tu PC con internet no es el PC que vas a utilizar para hacer la actualización.

Encontrando Errores

Si te encuentras un error después de que se haya completado la programación, puedes recuperar el PM3 intentando una o más de las siguientes posibilidades:

1. Quita todo el resto de dispositivos USB (impresoras, scanners, concentradores... etc.) mientras actualizas tu PM3.
2. Trata de conectar tu PM3 a un puerto USB diferente. Concept 2 recomienda el uso de un puerto USB en la parte trasera de tu ordenador y no recomienda la utilización de concentradores.
3. Intenta la actualización en otro ordenador.

Si tienes algún problema durante el proceso, o no tienes un ordenador compatible, por favor contacta con D.E.VERMONT, S.A. (Concept 2 España) en el 943313788 o en vermont@vermontC2.com

CONSEJOS Y ADVERTENCIAS sobre el monitor de rendimiento PM3

Consejos:

Aprovecha la **INFORMACIÓN de a bordo**

El PM3 incluye un manual “a bordo” que incluye información adicional a aquella que se proporciona en el manual impreso. Desde el *Menú Principal*, selecciona *Información*. Entonces selecciona el asunto que te interese.

Guarda tus metros de “*Sólo remar*” en la tarjeta LogCard

Cuando terminas una pieza de “*Sólo remar*”, asegúrate de pulsar MENU/BACK de modo que el PM3 sepa que has terminado y pueda guardar tus resultados en la tarjeta LogCard. Si olvidas este paso, necesitarás utilizar el Menú *Servicios de LogCard > Copiar entreno*. para copiar el entrenamiento de la Memoria a la LogCard. Esto es también aplicable a un trabajo pre-determinado que abortas antes de completarlo: pulsa MENU/BACK para indicar que has terminado.

Segmentos Personalizados

Cuando determinas un *Nuevo entreno.*, el PM3 te permite también determinar los intervalos de los segmentos. Los datos de tu entrenamiento se guardarán en la memoria o en tu tarjeta LogCard para cada uno de estos segmentos. Típicamente, pueden almacenarse cientos de entrenamientos en una sola LogCard. Recuerda, sin embargo, que cuantos más segmentos elijas almacenar, menos entrenamientos cabrán en tu LogCard. También, si guardas el *Nuevo entreno.* como *Favorito*, la duración del segmento personalizada se guardará también con ese entrenamiento, así como cuando pones un *Favorito* en la *Lista pers.*

Gráfico de Barras y Ritmo Cardíaco

Si tienes instalado el interfaz de ritmo cardíaco y llevas un monitor de Ritmo Cardíaco, el *Gráfico de Barras* del PM3 trazará automáticamente tu Ritmo Cardíaco según remas. Si no llevas un monitor de Ritmo Cardíaco, el *Gráfico de Barras* mostrará la potencia de cada palada individual en vatios.

Mira Diferentes Unidades en la Memoria o la LogCard

Como en el PM2, se puede pulsar el botón CHANGE UNITS del PM3 en cualquier momento antes, durante o después de remar para cambiar las unidades que están siendo mostradas. Esto puede resultar especialmente interesante cuando estás viendo tu Memoria o la LogCard. Te permite ver los segmentos y los resultados totales en vatios, parcial de 500m. y calorías.

Pon al día los *Metros acumulados*

La tarjeta LogCard del PM3 mantiene un registro de tus *Metros acumulados*. Por defecto, éstos serán los metros totales en tu LogCard. Si te gustaría meter tus metros acumulados previamente para lograr así un total actualizado, puedes utilizar la función *Editar LogCard*. Aquí tienes cómo: [*Menú Principal*] > [*LogCard*] > [*Servicios de LogCard*] > [*Editar usuario*]

PaceBoat

¿Recuerdas aquel gran entrenamiento que hiciste hace dos semanas? Bien, el PM3 te permite re-remar contra él, con un PaceBoat determinado a tu rendimiento previo. Simplemente busca tu entrenamiento en tu LogCard y pulsa *ReRow*. La determinación del entrenamiento, segmentos e intervalos serán todos retenidos.

Cambia Usuarios en una LogCard Compartida

La forma más rápida de intercambiar usuarios en una LogCard compartida es sacar la tarjeta (sácala ¼ o así hasta que diga Adiós) y reinsertala para seleccionar otro usuario.

Advertencias:

Procedimiento de LogCard

Debe insertarse la LogCard en el PM3 antes de determinar tu entrenamiento y debe permanecer en su lugar hasta que se haya completado el entrenamiento. Se considera un entrenamiento "completado" cuando has terminado un entrenamiento de tiempo o distancia predeterminado o cuando pulsas el botón MENU/BACK y retornas al menú principal. También, no debería sacarse la LogCard mientras el reloj de espera aparece en la pantalla, ya que esto interrumpirá la transferencia de datos a la LogCard. Así mismo, se recomienda no llenar la tarjeta LogCard por encima del 95% de su capacidad, ya que podrían perderse todos los datos, por lo que es aconsejable descargarlos a ordenador antes de dicho límite.

Determina Hora y Fecha

La primera vez que tienes el PM3, merece la pena tomarse un tiempo para determinar la hora y la fecha correctas. Esta información se utiliza para almacenar tus entrenamientos y resulta bastante desconcertante si la fecha es incorrecta.

Anotaciones de respaldo

Al igual que con todos los medios electrónicos de almacenamiento, te recomendamos realizar anotaciones de respaldo frecuentes de los datos de tu LogCard. Puedes hacer esto bien transfiriéndolos a un PC utilizando el software de hoja de cálculo provisto o bien manteniendo documentación escrita de datos clave como los *Metros acumulados*.

ACTUALIZACIONES DISPONIBLES

Según vaya habiendo actualizaciones para el PM3, las pondremos disponibles para descargar vía página web. Algunas de estas actualizaciones pueden contener nuevas características; otras corregirán los inevitables defectos. Te animamos a que visites frecuentemente <http://www.concept2.com> para comprobar si hay actualizaciones. El proceso de actualización es muy sencillo: 1) Guarda cualquier entrenamiento o datos que estén en la memoria del PM3; 2) lleva tu PM3 a donde tengas tu PC; 3) conecta el PM3 y el PC utilizando el cable proporcionado; 4) visita <http://www.concept2.com> (Products: PM3 Monitor) > Software for your PM3 and your PC > PM3 Firmware Updater) y sigue las instrucciones. La actualización se instalará y activará automáticamente en tu PM3.

(El PM3 fue diseñado como mejora para instalarlo fácilmente en el Remo Indoor Modelo C. Si te gustaría actualizar tu Remo con un PM3 puedes llamarnos por teléfono o hacer el pedido mediante correo electrónico o fax.)