

1. Monitor de Rendimiento PM3/PM4/PM5

La clave del Remo Indoor es el revolucionario Monitor de Rendimiento (PM3, PM4 o PM5). 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 quinta generación, el PM5 (como antes el PM3 y el PM4) ofrece numerosas nuevas características para el remero serio, manteniendo 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.

El PM5 ofrece dos medios de almacenamiento de datos de rendimiento: la memoria interna en el propio monitor y una memoria USB (incluida). La memoria USB almacena tus datos y preferencias de entrenamiento, y hace que sean portátiles. Con nuestro software gratuito Concept2 Utility, puedes subir tus entrenamientos al Online LogBook o transferir todos los datos a tu Mac o PC.

El PM3 y el PM4 se pueden utilizar en conjunción con una tarjeta Concept2 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 Polar con el PM3 o el cinturón Garmin con el PM4 y PM5), 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.

El PM4 y el PM5 incluyen todas las características del PM3, además de otras características adicionales que listamos más adelante. Las siguientes características de abajo son compartidas tanto por los Monitores de Rendimiento PM3 como por los PM4 y PM5:

Características Generales del PM3/PM4/PM5

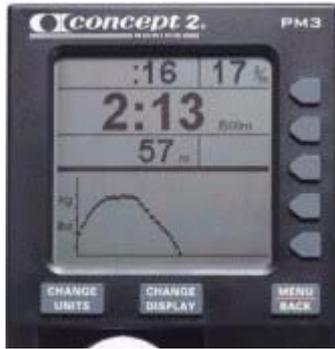
La mitad superior del Monitor de Rendimiento PM3/PM4/PM5 proporciona las lecturas convencionales de tiempo total, número de paladas por minuto, distancia realizada y tiempo parcial de 500m.



La mitad inferior de la pantalla del monitor muestra información nueva, incluyendo un PaceBoat contra el que entrar 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 monitor PM3/PM4 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).



El monitor PM5 incluye una memoria USB para almacenar los resultados de entrenamientos.

Características Adicionales del Monitor de Rendimiento PM4:

El PM4 incluye todas las características del PM3, además de estas características adicionales:

Monitorización del Ritmo Cardíaco:

Compatibilidad incorporada con la tecnología de ritmo cardíaco Garmin (cinturón de pecho incluido) que ofrece una transmisión mejorada y elimina las interferencias con los remeros próximos.

Pack de Baterías Recargables: Al remar estarás de hecho recargando tu batería. El pack de baterías puede también recargarse conectando el PM4 a un PC a través de un puerto USB.

Capacidad de Memoria Ampliada: para permitir su futura expansión con nuevas funciones.

Soporta Competiciones Máquina a Máquina: tiene la capacidad de ordenador para soportar las regatas tanto sin cables como con cables. No es necesario PC.



Características Adicionales del Monitor de Rendimiento PM5:

El PM5 incluye todas las características del PM3, además de estas características adicionales:

Monitorización del Ritmo Cardíaco:

El PM5 dispone de la tecnología ANT+ y Bluetooth Smart para la monitorización inalámbrica de la frecuencia cardíaca. Para utilizar esta función, necesitarás un cinturón de pecho que trabaje con una de estas tecnologías de transmisión.

Pantalla Retro Iluminada: Al remar la pantalla se iluminará automáticamente.

Memorización de Datos: La memoria USB almacena tus datos y preferencias de entrenamiento, y hace que tus datos sean portátiles.

Capacidad de Memoria Ampliada: para permitir su futura expansión con nuevas funciones.

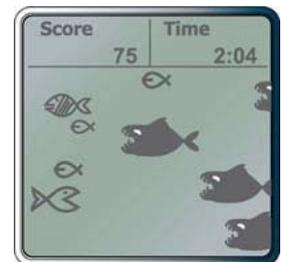


Juegos en los Monitores de Rendimiento PM3 - PM4 - PM5

Los niños lo hacen todo el rato. Parece que simplemente “estén jugando” pero en realidad están muy ocupados aprendiendo – su cerebro está haciendo nuevas conexiones; sus músculos están practicando las actividades motoras. Lo mismo puede decirse de los juegos disponibles en el PM3, PM4 y PM5. No tienes que sentirte culpable por “estar sólo jugando” ya que cada uno de nuestros juegos ofrece una oportunidad de aprendizaje que puede ser un componente útil en tu programa de entrenamiento. Pero, ¿qué enseña cada juego? Aquí tienes los distintos juegos y en qué te puede ayudar cada uno:

Fish Game

El Fish Game te enseña cómo modular la intensidad. El objetivo de este juego es acumular tantos puntos como sea posible por el consumo de nutritivos peces evitando las grandes y dentudas bestias, que enviarán tu puntuación al fondo del océano.



Dardos (para PM4 y PM5)

Los Dardos premian la consistencia en el ritmo de juego y la potencia de salida. Si estás aprendiendo cómo mantener una velocidad y ritmo constantes, o si estas trabajando para sentirte cómodo en un nuevo ritmo, los Dardos es una herramienta excelente para ti.



Entrenamiento Objetivo (para PM4 y PM5)

El Entrenamiento Objetivo es similar al de Dardos en que el objetivo del juego es acertar tantas dianas como sea posible, manteniendo un ritmo y tiempo constantes. El Entrenamiento Objetivo te permite establecer tus metas para el ritmo y el tiempo.

Remar hasta el objetivo ofrece dos modos:

- Sólo Jugar: Una sesión de entrenamiento sin final que te permite remar tanto tiempo como quieras. Como en el juego de los Dardos, el parcial objetivo se basará en tus paladas anteriores más recientes.
- Avanzado: Si estás interesado en lograr un parcial y un ritmo de palada objetivos y mantenerlos durante una duración predeterminada, este es el modo adecuado para ti.



Biathlon

El Biathlon combina dos deportes: normalmente el esquí nórdico y el tiro al blanco. Las carreras consisten generalmente en tres o cinco vueltas, con una sesión de tiros ("rango") entre cada vuelta, teniendo una penalización por cada tiro fallado. A menudo, esta penalización supone 150 metros adicionales de esquí. Puedes utilizar el Juego Biathlon para remar intervalos alternados con tiro al blanco o alguna otra actividad.

