

PM3-MENÜSTRUKTUR

- Rudern..... Bis zu 50.000 m ohne Drücken von Tasten. Beim Rudern länger als 1 Minute werden die Ergebnisse gespeichert. Abschnitte sind standardmäßig 5 Minuten; nach 35 Minuten sind Abschnitte standardmäßig 10 Minuten usw.
- Training wählen
 - Standards Enthält 5 voreingestellte Trainingssessions; nicht veränderbar.
 - Persönlich..... Enthält 5 Trainingssessions, die durch Trainingssessions auf einer LogCard ersetzt werden können. Maximal 30 variable Intervalle – insgesamt.
 - ReRow..... Ermöglicht dem Benutzer die Auswahl eines vorherigen Ergebnisses für das PaceBoat.
 - Neues Training Ermöglicht dem Benutzer die Zusammenstellung eines Trainings in einem der nachfolgenden Formate.
 - Distanz..... 100 m bis 50.000 m.
 - Zeit..... 0:20 bis 9:59:59; Distanz maximal 50.000 m.
 - Intervall Distanz..... Konstante Arbeit von 100 m bis 9999 m; konstante Erholungszeit von 0 bis 9:55; bis zu 30 Intervalle.
 - Intervall Zeit Konstante Arbeit von 0:20 to 59:59; konstante Erholungszeit von 0 bis 9:55; bis zu 30 Intervalle.
 - Intervall variabel Kombination von Distanz und Zeit von 100 m bis 999.999 m oder 0:20 bis 99:59:59; Erholungszeit von 0 bis 9:55; bis zu 30 voreingestellte Intervalle.
 - Favoriten..... 5 Trainingssessions pro LogCard-Benutzer. Maximal 30 variable Intervalle – insgesamt/Benutzer.
- Speicher Falls keine LogCard eingesteckt ist, werden die ungefähr 10 letzten Trainingsergebnisse nach Datum aufgeführt; älteste Ergebnisse werden automatisch gelöscht.

ODER

- LogCard..... Speichert ca. 300 Trainingssessions, die 5 Favoriten jedes Benutzers, die bevorzugte Sprache, die zuletzt verwendeten Einheiten und den Anzeigetyp. Wichtige Ergebnisse sollten ebenfalls separat aufgezeichnet werden.
 - Ergebnisse..... Führt die auf der LogCard aufgezeichneten Gesamt- und Durchschnittsergebnisse der Benutzer auf.
 - Ergebnisse Monat..... Zeigt eine Tabelle der monatlichen Trainingsergebnisse.
 - Liste Datum..... Ermöglicht die Anzeige der Trainingsergebnisse nach Datum.
 - Liste Typ Ermöglicht die Anzeige der Trainingsergebnisse nach Typ.
 - LogCard Einstellungen
 - Benutzer hinzufügen ... Fügt bis zu 5 Benutzer pro LogCard hinzu.
 - Benutzer ändern..... Bearbeitet den Namen und die „Lebenszeitdistanz (m)“.
 - Benutzer löschen..... Löscht den Namen und die Ergebnisse.
 - Training löschen..... Löscht Ergebnisse von der LogCard.
 - Training kopieren..... Kopiert ein Training vom PM3-Speicher zur LogCard.
- Information Dieses Menü enthält zusätzliche PM3-Informationen.
 - Übersicht
 - Benutzung Monitor.... Beschreibt die PM3-Tasten, Ruderanzeigen, Trainingssessions und LogCard.
 - Rudertechnik..... Zeigt eine kurze „Rudersitzung“ mit Animation der Rudertechnik.
 - Drag Factor/Luftklappe..... Ist ein Maß des Lastwiderstands des Lüfters. Der PM3 ist selbstkalibrierend und berechnet den Widerstandsfaktor (Drag Factor) bei jedem Ruderschlag neu, um einen wahren Wert der erbrachten Leistung unabhängig von der Luftklappeneinstellung oder geänderten Bedingungen zu erhalten.
 - Auswechseln der..... 2 D-Alkalizellen oder IEC CR20-Batterien verwenden. Um einen Datenverlust zu verhindern, muss der PM3 vor dem Entfernen der alten Batterien ausgeschaltet werden, und die neuen Batterien müssen innerhalb von 5 Minuten eingelegt werden.

Batterien
- Mehr Optionen
 - Drag Factor anzeigen. Ermöglicht dem Benutzer die Anzeige und Einstellung des Widerstandsfaktors vor dem Rudern.
 - Einstellungen
 - Datum und Uhrzeit..... Ist für das Speichern der Ergebnisse wichtig.
 - Sprache..... Stellt die bevorzugte Sprache ein. Ist standardmäßig die auf der LogCard eingestellte bevorzugte Sprache oder die zuletzt im PM3 eingestellte Sprache.
 - LCD-Kontrast..... Stellt das LCD heller oder dunkler ein.
 - Batterie..... Zeigt die verbleibende Batterielebenszeit in %.
 - Produkt-ID..... Zeigt die Produktidentifikationsdaten.
 - Persönliche..... Kopiert das Training von „Favoriten“ zu „Persönlich“, falls eine LogCard eingesteckt ist.

Liste ändern