



## S4 Monitor Gebruiksaanwijzing

### Introductie

De WR S4 Monitor is ontworpen op basis van een combinatie van hoge technische kwaliteit en gebruiksvriendelijkheid.

De S4 Monitor bestaat uit 6 Informatie en programmering schermjes, 6 Snelkeuze knoppen en 3 Navigatie knoppen.

De schermjes in de S4 Monitor geven informatie over:

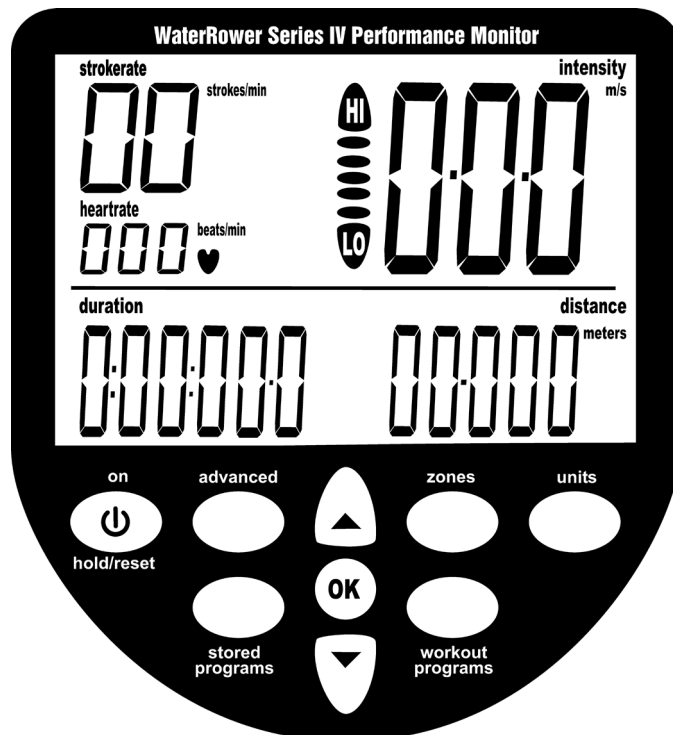
- Intensity -geeft de intensiteit van de training in verschillende waarden
- Strokerate -geeft het aantal halen per minuut of te wel het tempo
- Heartrate -geeft het aantal hartslagen per minuut (optioneel)
- Zone Bar -geeft de huidige positie gerelateerd aan de vooraf ingestelde work Zone
- Duration -geeft de tijdsduur van de training
- Distance -geeft de afgelegde afstand in verschillende waarden

De Waterrower S4 Quickselect knopen omvatten;

- On and Reset- turns the S4 monitor on and upon hold, resets the monitor
- Op en de Reset- draait het S4 scherm op en op macht, reset het scherm
- De zone die Zet- zet de zones voor de zonebar
- De training Programmeert de Instelling- zet het trainingstype en parameters
- Opgeslagen Programma Herroeping- roept historische trainingsinstellingen terug
- Gevorderde Functie- heeft toegang tot talrijke gevorderde kenmerken

De Waterrower S4 Navigatie knopen omvatten;

- OK- selecteer instelling
- Op Rol- rol eenheden/keuze op
- De dons Rol- rol eenheden/keuze beneden



## INFORMATIE SCHERMPJES

### Intensity schermpje

Het Intensity schermpje van de S4 Monitor geeft Snelheid (of gemiddelde Snelheid) aan in waarden als m/s (meters per seconde), mph (mijlen per uur), /500 (minuten per 500 meter), /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). De waarden kunnen veranderd worden (zie Unit instellingen verderop in deze manual). Zones kunnen ingesteld worden voor Intensity Zone trainingen (zie Zones instellingen verderop in deze manual).



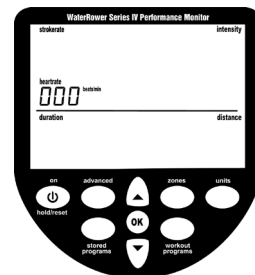
### Strokerate schermpje

Het Strokerate schermpje geeft het tempo (aantal halen geroeid per minuut) aan in de waarde strokes/min (halen per minuut). Zones kunnen ingesteld worden voor Strokerate Zone trainingen (zie Zones instellingen verderop in deze manual).



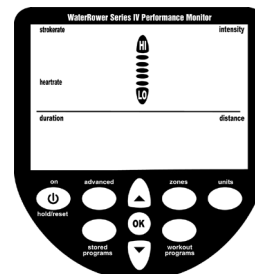
### Heartrate schermpje

Het Heartrate schermpje geeft de hartslag (beschikbaar wanneer de optionele hartslagontvanger in gebruik is) aan in de waarde beats/min (slagen per minuut). Zones kunnen worden ingesteld voor Heartrate Zone trainingen (zie Zones instellingen verderop in deze manual).



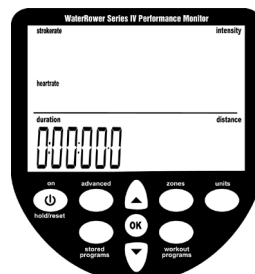
### Zone Bar schermpje

Het Zone Bar schermpje geeft de positie aan onder, binnen en boven de geprogrammeerde Zone instelling. Zones kunnen ingesteld worden voor Intensity, Strokerate en Heartrate (zie Zones instellingen verderop in deze manual).



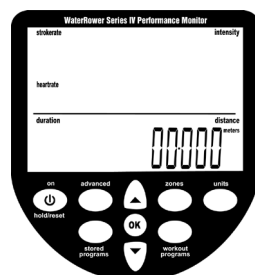
### Duration schermpje

Het Duration schermpje geeft de verbruikte tijd (of de totaal ingestelde tijd voor een Duration training) aan in waarden als Uren, Minuten, Seconden en tiende van seconden. Het Duration schermpje kan ook ingesteld worden voor het weergeven van de resterende tijd (zie Trainingen- Duration Trainingen verderop in deze manual).



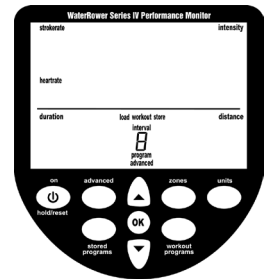
### Distance schermpje

Het distance schermpje geeft de afgelegde afstand (of de totaal af te leggen afstand voor een Distance training) aan. Waarden kunnen ingesteld worden voor meters, miles, km of strokes (halen), (zie Unit instellingen verderop in de manual). Het Distance schermpje kan ook ingesteld worden voor het weergeven van de resterende af te leggen afstand (zie Trainingen- Distance Trainingen verderop in deze manual).



## Program schermpje

Het program schermpje helpt de gebruiker te navigeren door een aantal geavanceerde functies, welke bestaan uit; Manual trainingsprogramma opslaan en oproepen, te verwachten afstand bij Distance programma's, te verwachten afstand bij Duration programma's, geavanceerde Hartslag analyses, power/recovery ratio (kracht/herstel verhouding), 2km prognoses, tank volume, totale afstand geroeid en firmware versie (zie Advance Functions instellingen verderop in deze manual).



## INSTELLEN VAN DE WAARDEN

De waarden van de display kunnen gewijzigd worden met de "Units" knop. De waarden worden weergegeven in de volgende volgorde: Intensity (intensiteit) - Average Intensity (gemiddelde intensiteit) - Distance (afstand) - Intensity (intensiteit) enz enz..

### Intensity waarde

Ga naar het Intensity schermpje door de "Units" knop te gebruiken (het Intensity schermpje zal verschijnen samen met het woord "intensity" en de intensity waarde aanduidingen). 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.



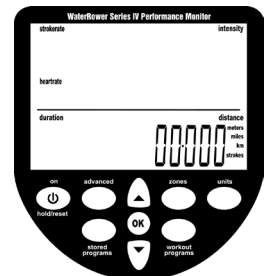
### Average Intensity waarde

Ga naar het Average Intensity schermpje door de "Units" knop te gebruiken (het intensity schermpje zal verschijnen samen met het woord "average intensity" en de intensity waarde aanduidingen). 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

Ga naar het Distance schermpje door de "Units" knop te gebruiken (het Distance schermpje zal verschijnen samen met het woord "distance" en de distance waarde aanduidingen). Gebruik de pijl toetsen om naar de distance waarde (meters, miles, km of strokes) van uw voorkeur te gaan. Wanneer de door u gekozen waarde knippert druk op "OK" en de monitor zal terugkeren naar zijn startstand.

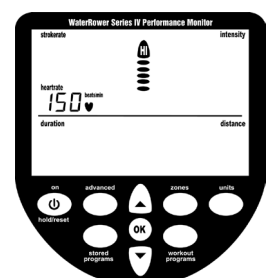


## INSTELLEN VAN DE ZONES

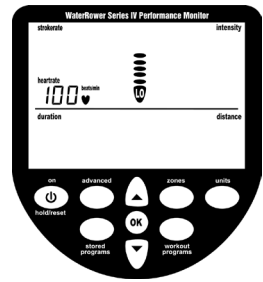
De Zones instellingen stellen de gebruiker in staat om een boven (HI) en een onder (LO) grens voor Heartrate (hartslag), intensity (intensiteit) en stroke rate tempo) in te stellen. Wanneer de waarde voor de onder (LO) grens is ingesteld en vastgezet zal het "LO" teken op de Zone Bar knipperen en zal er een lage toon hoorbaar zijn. . Wanneer de waarde voor de boven (HI) grens is ingesteld en vastgezet zal het "HI" teken op de Zone Bar knipperen en zal er een hoge toon hoorbaar zijn.

### Heartrate Zone instelling

Ga naar het Heartrate schermpje door de "Zones" knop te gebruiken (de getallen voor de bovengrens waarde zullen verschijnen samen met het woord "heartrate" en de Zone Bar zal naar boven lopen tot de "HI" aan- duiding) Gebruik de pijl toetsen om de gewenste waarde voor de bovengrens in te voeren.

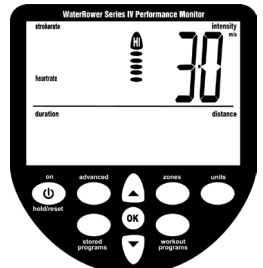


Wanneer de door u gewenste waarde is ingevoerd druk op "OK" (de getallen voor de ondergrens waarde zullen verschijnen samen met het woord "heartrate" en de Zone Bar zal naar onder toe lopen tot de "LO" aanduiding). Gebruik de pijl toetsen om de gewenste waarde voor de ondergrens in te voeren. Wanneer de door u gekozen waarde is ingevoerd druk op "OK" en de monitor zal terugkeren naar zijn startstand.

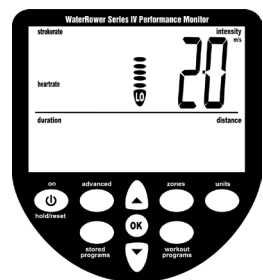


### Intensity Zone instelling

Ga naar het Intensity schermpje door de "Zones" knop te gebruiken (de getallen voor de bovengrens waarde zullen verschijnen samen met het woord "intensity" en de Zone Bar zal naar boven lopen tot de "HI" aanduiding). Gebruik de pijl toetsen om de gewenste waarde voor de bovengrens in te voeren.

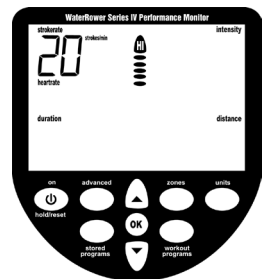


Wanneer de door u gewenste waarde is ingevoerd druk op "OK" (de getallen voor de ondergrens waarde zullen verschijnen samen met het woord "intensity" en de Zone Bar zal naar boven lopen tot de "HI" aanduiding). Gebruik de pijl toetsen om de gewenste waarde voor de ondergrens in te voeren. Wanneer de door u gekozen waarde is ingevoerd druk op "OK" en de monitor zal terugkeren naar zijn startstand.

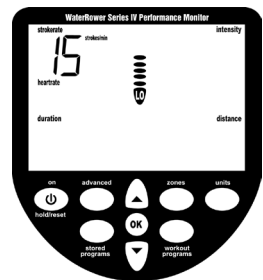


### Strokerate Zone instelling

Ga naar het Strokerate schermpje door de "Zones" knop te gebruiken (de getallen voor de bovengrens waarde zullen verschijnen samen met het woord "strokerate" en de Zone Bar zal naar boven lopen tot de "HI" aanduiding). Gebruik de pijl toetsen om de gewenste waarde voor de bovengrens in te voeren.



Wanneer de door u gewenste waarde is ingevoerd druk op "OK" (de getallen voor de ondergrens waarde zullen verschijnen samen met het woord "strokerate" en de Zone Bar zal naar onder toe lopen tot de "LO" aanduiding). Gebruik de pijl toetsen om de gewenste waarde voor de ondergrens in te voeren. Wanneer de door u gekozen waarde is ingevoerd druk op "OK" en de monitor zal terugkeren naar zijn startstand.

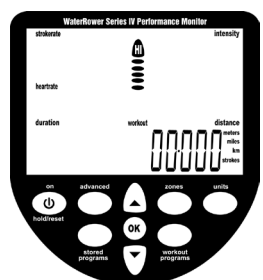


## INSTELLEN VAN DE WORKOUT PROGRAMS

De WaterRower S4 monitor stelt u in staat om handmatig programma's te maken voor: Distance (afstand), Duration (tijd) en Interval training (actieve periode van afstand of tijd afgewisseld met een rust periode). Na het beëindigen van uw training worden de resultaten weergegeven.

### Distance Workout Instelling

Ga naar het Distance schermpje door de "Workout programs" knop te gebruiken (de getallen voor de afstand zullen verschijnen samen met het woord "distance" en de afstand waarde aanduiding, de "workout" aanduiding zal knipperen en de Zone Bar zal naar boven lopen tot de "HI" aanduiding). Gebruik de pijl toetsen om de gewenste waarde voor de afstand in te voeren.

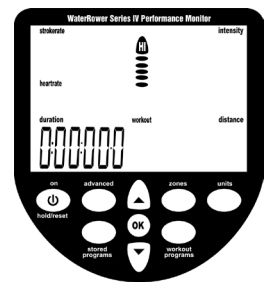


Wanneer de door u gekozen waarde is ingevoerd druk op "OK" en de monitor zal terugkeren naar zijn startstand. De "Autopreview" functie in de S4 monitor zal automatisch de door u ingestelde waarden van uw Afstand trainingsprogramma laten zien.

### Duration Workout Instelling

Ga naar het Duration scherm door de "Workout programs" knop te gebruiken (de getallen voor de tijd zullen verschijnen samen met het woord "duration" en de tijd waarde aanduiding, de "workout" aanduiding zal knipperen en de Zone Bar zal naar boven lopen tot de "HI" aanduiding). Gebruik de pijl toetsen om de gewenste waarde voor de tijd in te voeren.

Wanneer de door u gekozen waarde is ingevoerd druk op "OK" en de monitor zal terugkeren naar zijn startstand. De "Autopreview" functie in de S4 monitor zal automatisch de door u ingestelde waarden van uw Tijd trainingsprogramma laten zien.



### Distance Interval Workout instelling

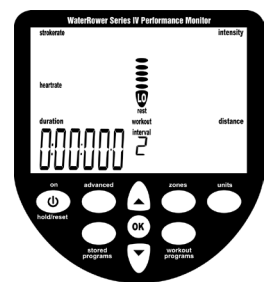
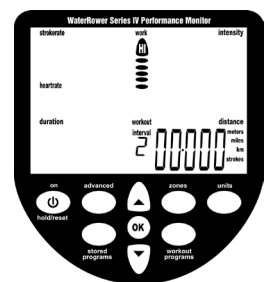
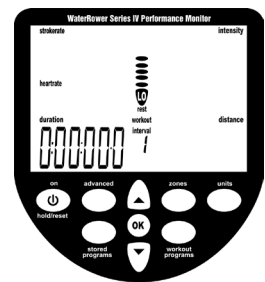
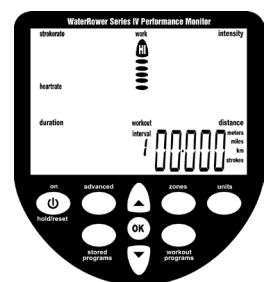
Ga naar het Distance Interval Workout scherm door de "Workout programs" knop te gebruiken (de getallen voor de afstand zullen verschijnen samen met het woord "distance" en de afstand waarde aanduiding, de "workout", "interval" en "work" aanduidingen zullen knipperen en de Zone Bar zal naar boven lopen tot de "HI" aanduiding. Het nummer 1 zal in het programma scherm verschijnen hiermee de eerste actieve periode aangevend). Gebruik de pijl toetsen om de waarde van de eerste actieve periode in te voeren.

Wanneer de door u gewenste waarde is ingevoerd druk op "OK" (de getallen voor de tijd waarde zullen verschijnen samen met het woord "duration", de "workout", "interval" en "rest" aanduidingen zullen knipperen en de Zone Bar zal naar onder toe lopen tot de "LO" aanduiding. Het nummer 1 zal in het programma scherm verschijnen hiermee de eerste rust periode aangevend). Gebruik de pijl toetsen om de waarde van de eerste rustperiode in te voeren.

Wanneer de door u gewenste waarden voor de eerste actief/rust periode zijn ingevoerd druk op "OK" (de getallen voor de afstand zullen verschijnen samen met het woord "distance" en de afstand waarde aanduiding, de "workout", "interval" en "work" aanduidingen zullen knipperen en de Zone Bar zal naar boven lopen tot de "HI" aanduiding. Het nummer 2 zal in het programma scherm verschijnen hiermee de tweede actieve periode aangevend). Gebruik de pijl toetsen om de waarde van de tweede actieveperiode in te voeren.

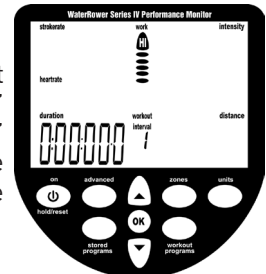
Wanneer de door u gewenste waarde is ingevoerd druk op "OK" (de getallen voor de tijd waarde zullen verschijnen samen met het woord "duration", de "workout", "interval" en "rest" aanduidingen zullen knipperen en de Zone Bar zal naar onder toe lopen tot de "LO" aanduiding. Het nummer 2 zal in het programma scherm verschijnen hiermee de tweede rust periode aangevend). Gebruik de pijl toetsen om de waarde van de tweede rustperiode in te voeren.

Voer bovenstaande handelingen net zolang uit totdat het door u gewenste aantal intervallen is ingevoerd. Druk tweemaal op "OK" om de programmering te beëindigen. De "Autopreview" functie in de S4 monitor zal automatisch de door u ingestelde waarden van uw Afstand Interval trainingsprogramma laten zien.

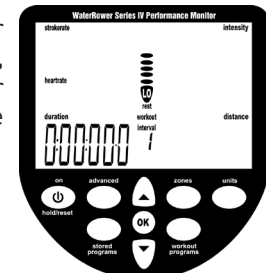


## Duration Interval Workout instelling

Ga naar het Duration Interval Workout schermje door de "Workout programs" knop te gebruiken (de getallen voor de tijd zullen verschijnen samen met het woord "duration" en de tijd waarde aanduiding, de "workout", "interval" en "work" aanduidingen zullen knipperen en de Zone Bar zal naar boven lopen tot de "HI" aanduiding. Het nummer 1 zal in het programma schermje verschijnen hiermee de eerste actieve periode aangevend). Gebruik de pijl toetsen om de eerste waarde voor de tijd in te voeren.

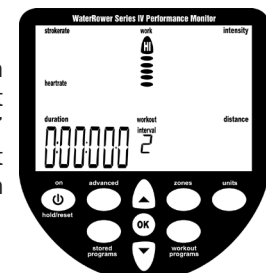


Wanneer de door u gewenste waarde is ingevoerd druk op "OK" (de getallen voor de tijd waarde zullen verschijnen samen met het woord "duration", de "workout", "interval" en "rest" aanduidingen zullen knipperen en de Zone Bar zal naar onder toe lopen tot de "LO" aanduiding. Het nummer 1 zal in het programma schermje verschijnen hiermee de eerste rust periode aangevend).



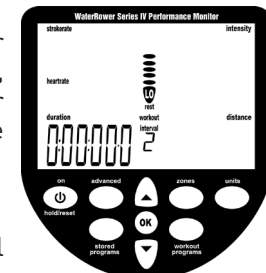
Gebruik de pijl toetsen om de waarde van de eerste rustperiode in te voeren.

Wanneer de door u gewenste waarden voor de eerste actief/rust periode zijn ingevoerd druk op "OK" (de getallen voor de afstand zullen verschijnen samen met het woord "distance" en de afstand waarde aanduiding, de "workout", "interval" en "work" aanduidingen zullen knipperen en de Zone Bar zal naar boven lopen tot de "HI" aanduiding. Het nummer 2 zal in het programma schermje verschijnen hiermee de tweede actieve periode aangevend).



+Gebruik de pijl toetsen om de tweede waarde voor de afstand in te voeren.

Wanneer de door u gewenste waarde is ingevoerd druk op "OK" (de getallen voor de tijd waarde zullen verschijnen samen met het woord "duration", de "workout", "interval" en "rest" aanduidingen zullen knipperen en de Zone Bar zal naar onder toe lopen tot de "LO" aanduiding. Het nummer 2 zal in het programma schermje verschijnen hiermee de tweede rust periode aangevend).

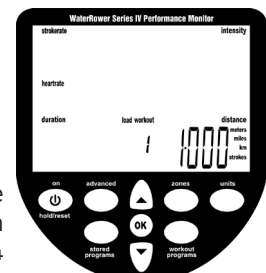


Gebruik de pijl toetsen om de tweede waarde voor de rust in te voeren.

Voer bovenstaande handelingen net zolang uit totdat het door u gewenste aantal intervallen is ingevoerd. Druk tweemaal op "OK" om de programmering te beëindigen. De "Autopreview" functie in de S4 monitor zal automatisch de door u ingestelde waarden van uw Afstand Interval trainingsprogramma laten zien.

## OPGESLAGEN PROGRAMMA'S

De S4 monitor heeft een AutoStore functie welke automatisch de laatste 9 ingestelde en gebruikte programma's in zijn geheugen opslaat. Deze programma's kunnen bekeken en geselecteerd worden door middel van de AutoPreview functie van de S4 monitor.



## Oproepen van AutoStore programma's

Ga naar de opgeslagen programma's door de "Stored Programs" knop te gebruiken, de laatste gebruikte programma's (1 tot 9) zullen in het programma schermje verschijnen. De AutoPreview functie zal automatisch de instellingen van het betreffende programma laten zien, wanneer het programma naar uw keuze knippert druk dan op "OK" om deze te selecteren.





## GEAVANCEERDE INSTELLINGEN

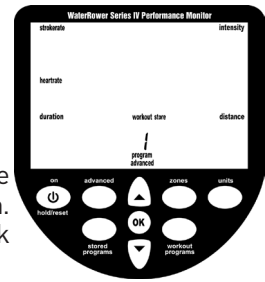
De S4 monitor heeft een uitgebreid aantal geavanceerde functies welke geselecteerd kunnen worden door de "Advanced Programs" knop te gebruiken.

### Advanced Programma 1 – Opslaan van Trainingsinstellingen

In aanvulling op de AutoStore functie, zoals eerder beschreven, is het met de S4 monitor ook mogelijk om manueel uw trainingsinstellingen op te slaan. Dit is vooral handig wanneer de S4 monitor door veel verschillende gebruikers wordt gebruikt en de AutoStore programma's worden overschreven.

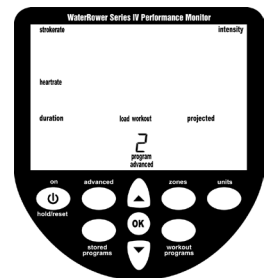
Ga naar de geavanceerde programma opties door de "Advanced Programs" knop te gebruiken, wanneer advanced program 1 knippert druk op "OK" om deze te selecteren. Ga naar de gewenste opslagpositie (1 tot 9) door middel van de pijltoetsen en druk op "OK" wanneer de gewenste positie is bereikt.

De trainingsinstellingen zijn nu opgeslagen op de geselecteerde positie en kunnen opgeroepen worden met advanced program 2 (zie hierna).



### Advanced Programma 2 – Oproepen van Trainingsinstellingen

Ga naar de geavanceerde programma opties door de "Advanced Programs" knop te gebruiken, wanneer advanced program 2 knippert druk op "OK" om deze te selecteren. Ga naar de gewenste opslagpositie (1 tot 9) door middel van de pijltoetsen, elke opslagpositie zal automatisch de instellingen van het betreffende programma laten zien om u te helpen bij uw keuze, wanneer u het programma van uw keuze ziet druk dan op "OK" om deze te selecteren. De trainingsinstellingen van het programma van uw keuze worden nu geladen.

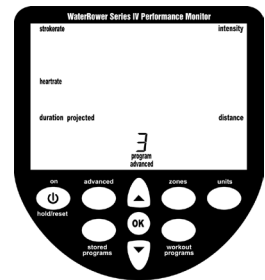


### Advanced Programma 3 – Te verwachten tijdsduur

De S4 monitor geeft u de mogelijkheid om de te verwachten tijdsduur te zien bij een afstandsprogramma, projected duration is de te verwachten tijdsduur voor de ingestelde afstand bij de huidige intensity (intensiteit).

Projected duration wordt weergegeven op de positie van de gewone tijdsduur (duration) en is zichtbaar voor 2 seconden van elke 10 seconden en moet geselecteerd worden juist voor aanvang van de training. De waarden gelden alleen voor het geselecteerde trainingsprogramma.

Ga naar de geavanceerde programma opties door de "Advanced Programs" knop te gebruiken, wanneer advanced program 3 knippert druk op "OK" om deze te selecteren. De projected duration optie is nu geselecteerd.

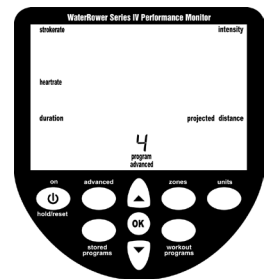


### Advanced Programma 4 – Te verwachten afstand

De S4 monitor geeft u de mogelijkheid om de te verwachten afstand te zien bij een tijdprogramma, projected distance is de te verwachten afstand voor de ingestelde tijd bij de huidige intensity (intensiteit).

Projected distance wordt weergegeven op de positie van de gewone afstand (distance) en is zichtbaar voor 2 seconden van elke 10 seconden en moet geselecteerd worden juist voor aanvang van de training. De waarden gelden alleen voor het geselecteerde trainingsprogramma.

Ga naar de geavanceerde programma opties door de "Advanced Programs" knop te gebruiken, wanneer advanced program 4 knippert druk op "OK" om deze te selecteren. De projected distance optie is nu geselecteerd.

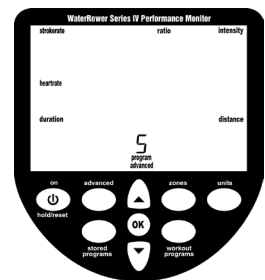


### Advanced Programma 5 – Ratio

De S4 monitor geeft u de mogelijkheid om de verhouding tussen het kracht en herstel gedeelten van de haal (Stroke) te bekijken.

De Ratio wordt weergegeven op de positie van de intensity (intensiteit) en is zichtbaar voor 2 seconden van elke 10 seconden en moet geselecteerd worden juist voor aanvang van de training. De waarden gelden alleen voor het geselecteerde trainingsprogramma.

Ga naar de geavanceerde programma opties door de "Advanced Programs" knop te gebruiken, wanneer advanced program 5 knippert druk op "OK" om deze te selecteren. De kracht/herstel verhouding optie is nu geselecteerd.

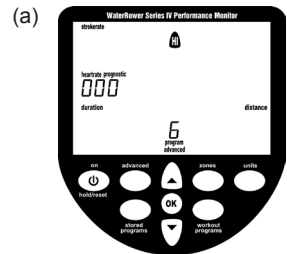


## Advanced Programma 6 – Geavanceerde Hartslag Analyses

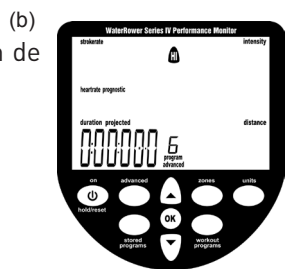
De S4 monitor geeft u de mogelijkheid om geavanceerde hartslag analyses van uw trainingsprogramma's te bekijken, deze optie is alleen beschikbaar tijdens hartslag zone trainingen en dient uitgevoerd direct na het beëindigen van de training.

Ga naar de geavanceerde programma opties door de "Advanced Programs" knop te gebruiken, wanneer advanced program 6 knippert druk op "OK" om deze te selecteren. De hartslag analyse zal het volgende laten zien:

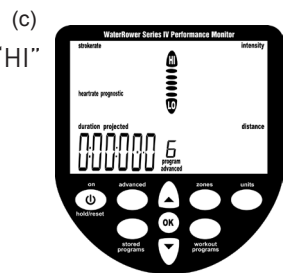
(a) Maximum (peak) heartrate -de maximaal bereikte hartslag



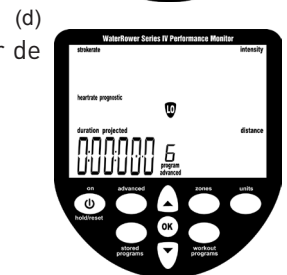
(b) Time spent above the desired heartrate zone -de totale tijd verbleven boven de "HI" zone instelling



(c) Time spent in the desired heartrate zone -de totale tijd verbleven tussen de "HI" en "LO" zone instelling



(d) Time spent below the desired heartrate zone -de totale tijd verbleven onder de "LO" zone instelling



## Advanced Programma 7 – Prognoses

De S4 monitor geeft u de mogelijkheid om uw prognose (het % van een gedefinieerde 2km tijd) te bekijken. Deze optie is alleen beschikbaar bij een 2km programma.

Ga naar de geavanceerde programma opties door de "Advanced Programs" knop te gebruiken, wanneer advanced program 7 knippert druk op "OK" om deze te selecteren. Voer uw te verwachten 2km tijd in het intensity schermje in door middel van de pijltoetsen, druk op "OK" wanneer de gewenste 2km tijd is bereikt.





## Advanced Programma 8 – Tank Volume

De S4 monitor geeft u de mogelijkheid om het watervolume in de tank in te voeren, dit volume is noodzakelijk bij het berekenen van Kracht (Watts).

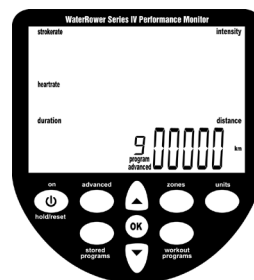
Ga naar de geavanceerde programma opties door de "Advanced Programs" knop te gebruiken, wanneer advanced program 8 knippert druk op "OK" om deze te selecteren. Voer het watervolume van de tank in het intensity schermje in door middel van de pijltoetsen, druk op "OK" wanneer de gewenste volumewaarde is bereikt.



## Advanced Programma 9 – Firmware Version / Totale Machine Afstand

De S4 monitor kan de firmware versie (de software versie van de monitor) en de totale afstand die de WaterRower heeft afgelegd.

Ga naar de geavanceerde programma opties door de "Advanced Programs" knop te gebruiken, wanneer advanced program 9 knippert druk op "OK" om deze te selecteren. De totale afstand (in kilometers) en de firmware versie zullen zichtbaar zijn.



Indien u een probleem met uw S4 scherm ervaart aarzelt alstublieft niet ons kantoor te contacteren of bezoek onze dienst website- online aan [www.waterrowerservice.com](http://www.waterrowerservice.com).