

RP3 Rowing App

Amazon Fire tabletti

Ohje - Käynnistys

- Hae sininen Amazon Fire tabletti paikastaan/latauksesta
- Käynnistä tabletti vasemmasta yläkulmasta (tarkista lataus)
- Poista lukitus sipaisemalla näyttöä
- Kytke RP3 USB-kaapeli paikalleen
- Kiinnitä tabletti tukevasti telineeseen
- Avaa RP3 kelkan lukitusruuvi, säädä tangon kaltevuus takaruuvista
- Ala soutaa, RP3 sovellus käynnistyy automaattisesti

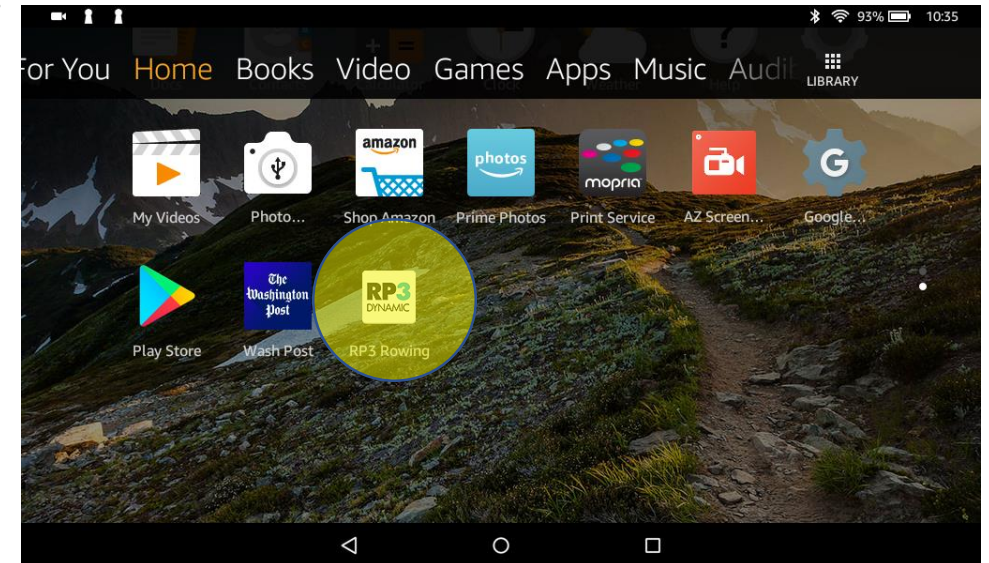
On/Off



USB



Lataustila



Paluu



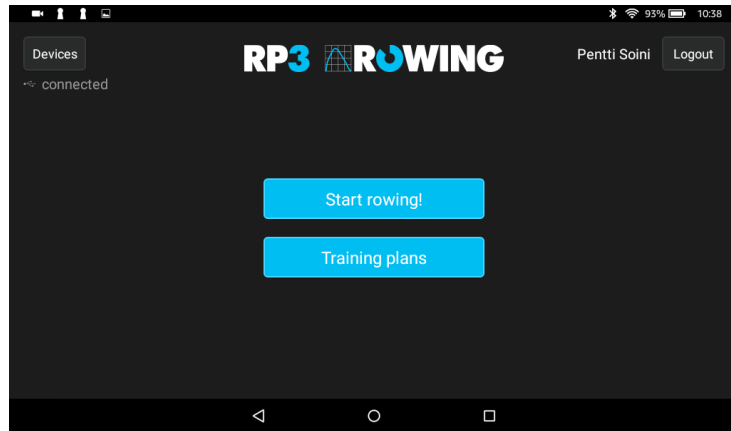
Menu



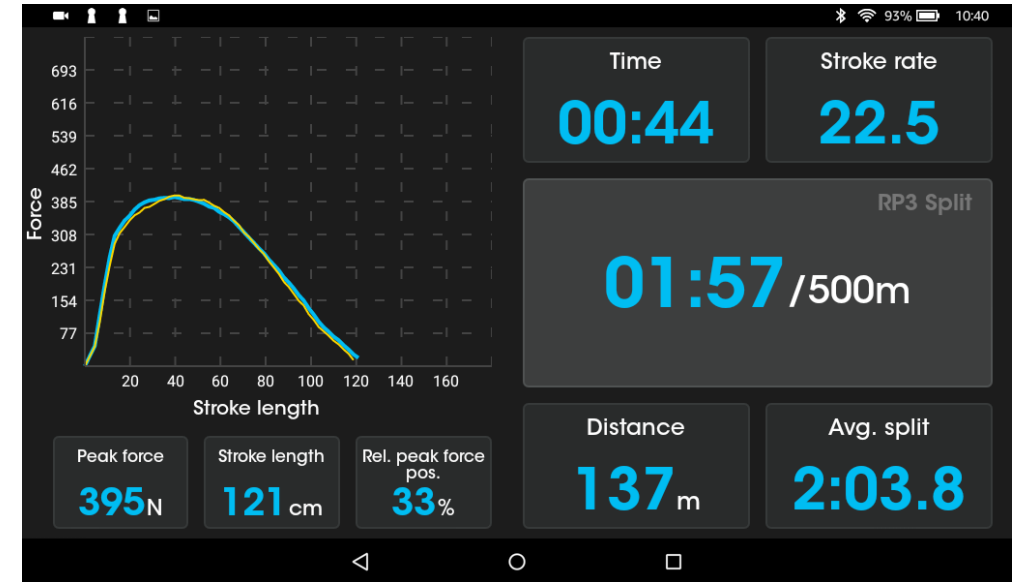
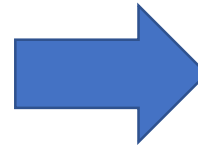
Tehtävät valikko

Jos RP3 sovellus ei käynnisty automaattisesti, voit käynnistää sen koskettamalla "RP3" kuvaketta

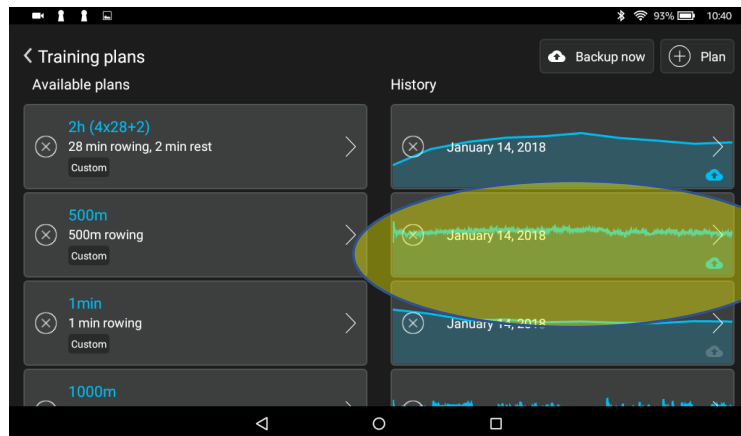
Ohje - Valikot



Start rowing



Training plans
(Harjoituksen valinta, logit)



Valitsemalla harjoituksesi History –listasta, voit lähettää sen sähköpostissa itsellesi jos tabletti kytketty internetiin esim puhelimen hotspotin kautta

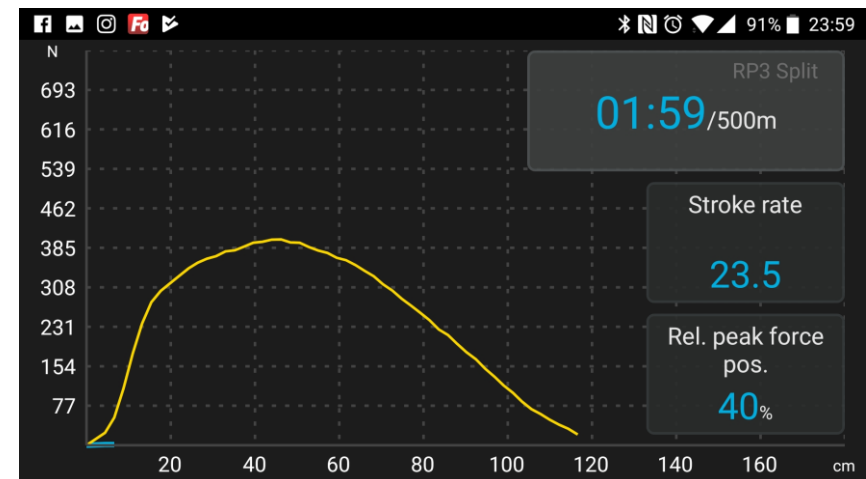
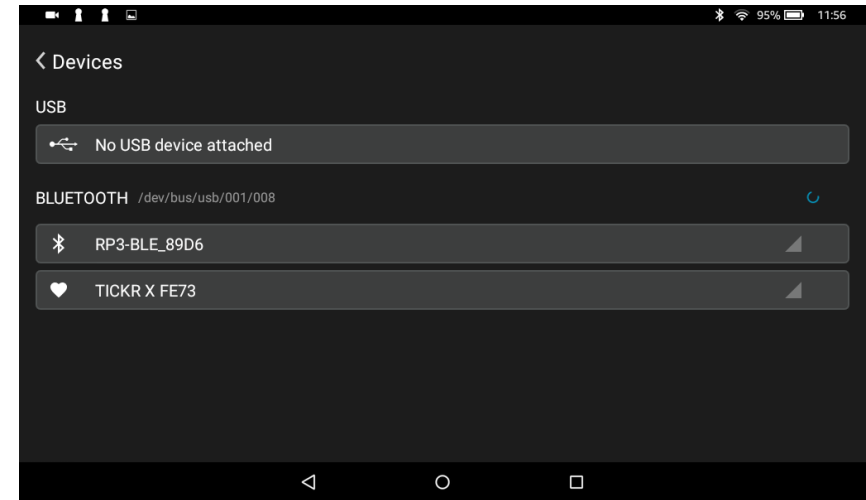
Ohje – Bluetooth, Android puhelin, Sykevyö

Voit ladata Android puhelimeesi ”RP3 Rowing” sovelluksen ja käyttää sitä Bluetooth yhteydellä näyttönä (RP3 Bluetooth nimi näkyy tabletin kiinnittimen alareunassa)

RP3 soutulaitteen BT liittymä ”herätetään” vetämällä pari vetoa kapulasta (timeout 5min).

RP3 päävalikon kautta voit yhdistää Bluetoothilla myös sykevyösi.

Android puhelimessa RP3 näkymä hieman erilainen ns ”puhelinnäkymä”



Ohje – Lopetus, muuta

Muista sulkea tabletti käytön jälkeen ja palauta se lataukseen!

Jos sovellus ei ala piirtää käyrää => Sulje sovellus ja käynnistä uudelleen. Joskus voit joutua sulkemaan sovelluksen Tehtävät valikon kautta

Treenin jälkeen

- Pyyhi RP3 tanko ja palauta kapula ääriasentoon
- Lukitse Kelkka oikean jalkatuen takana olevalla ruuvilla ("poispäin soutajasta" -asento) ja työnnä se lukitusasentoon tangon etuosaan.