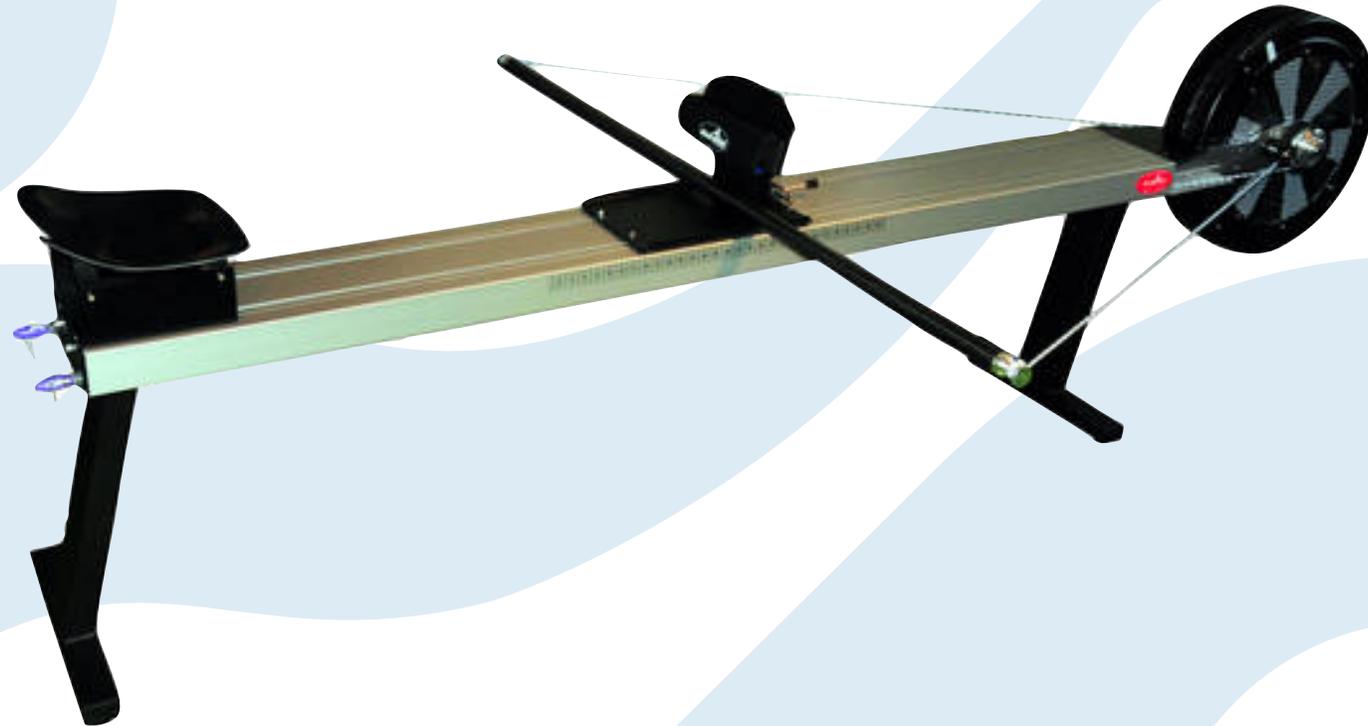


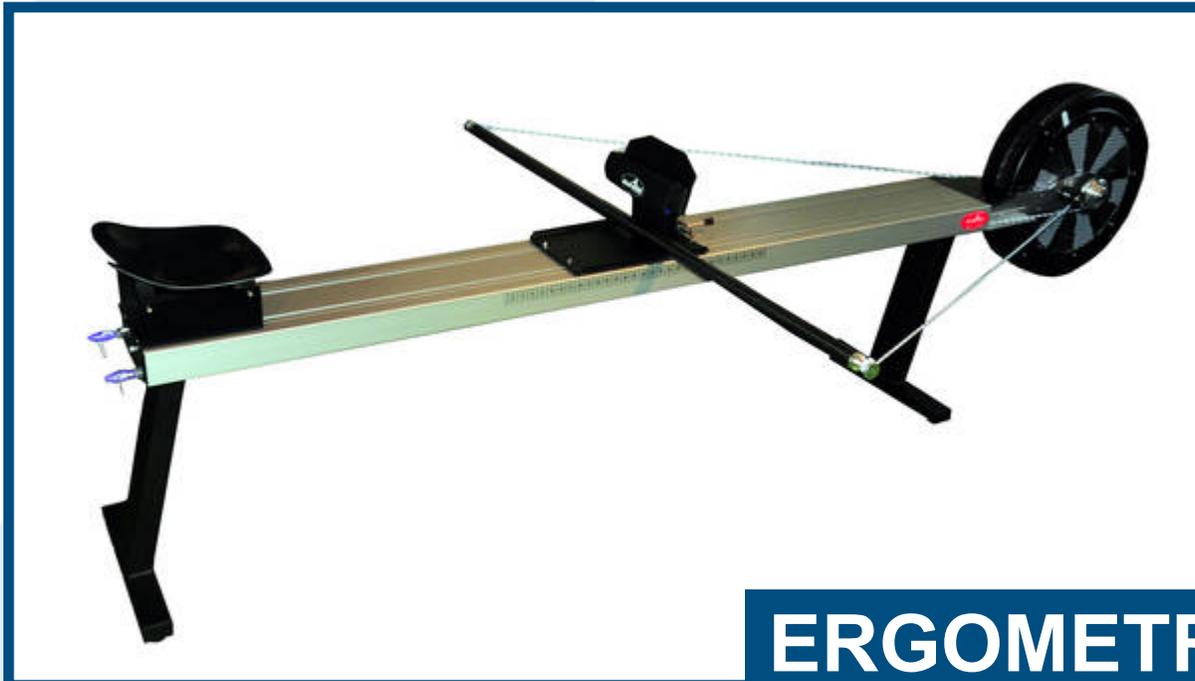
FICKCOACH

ERGOMETRO DANSPRINT

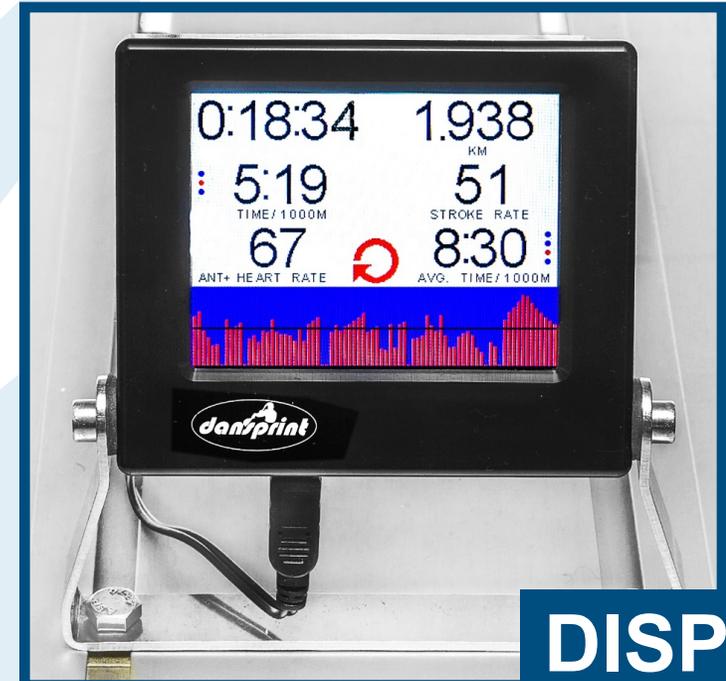
GUIDA INTRODUTTIVA PER L'UTILIZZO DELL'ERGOMETRO DANSPRINT



L'ERGOMETRO DANSPRINT combina una sensazione di pagaiata altamente realistica con misurazioni avanzate delle prestazioni, viene dotato di un **computer di bordo** con un display grafico che fornisce informazioni sulle prestazioni dell'atleta. L'ergometro utilizza **una ventola** di resistenza appositamente progettata, che si avvicina alla resistenza e l'inerzia di una canoa o kayak. La resistenza può essere regolata variando la quantità d'aria in ingresso.



ERGOMETRO



DISPLAY

Le misurazioni dei valori sono molto precise però necessitano di calibrazione e regolazioni particolari. Queste caratteristiche rendono l'ergometro Dansprint indicato per gli **allenamenti, test specifici e progetti scientifici**.

STEP BY STEP per il corretto utilizzo

- 
- A large, solid blue arrow pointing downwards, indicating the sequence of steps.
- 1) ACCENSIONE MONITOR**
 - 2) IMPOSTAZIONE PESO ATLETA**
 - 3) IMPOSTAZIONE RESISTANCE FAN**
 - 4) IMPOSTAZIONE LAVORO (DISTANZA, TEMPO, INTERVALLI)**
 - 5) ESTRAPOLAZIONE DATO**

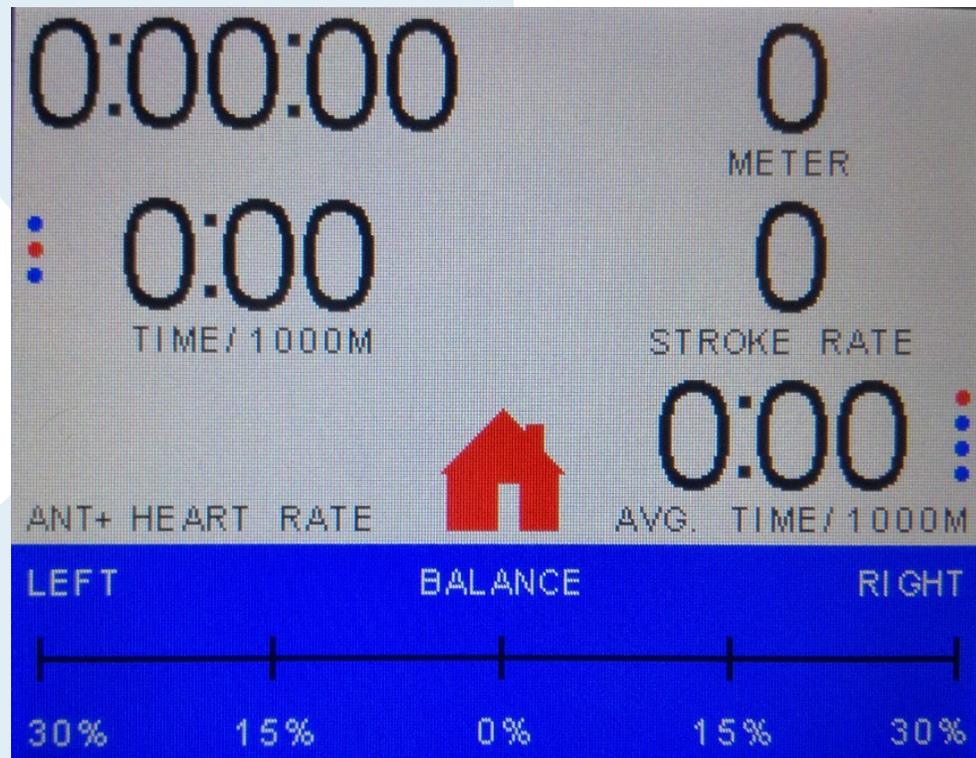
ACCENSIONE:

È sufficiente collegare il monitor alla **corrente elettrica**. Attenzione, non è presente un pulsante specifico per l'accensione o lo spegnimento. Per praticità è possibile utilizzare anche un **power-bank** in alternativa.



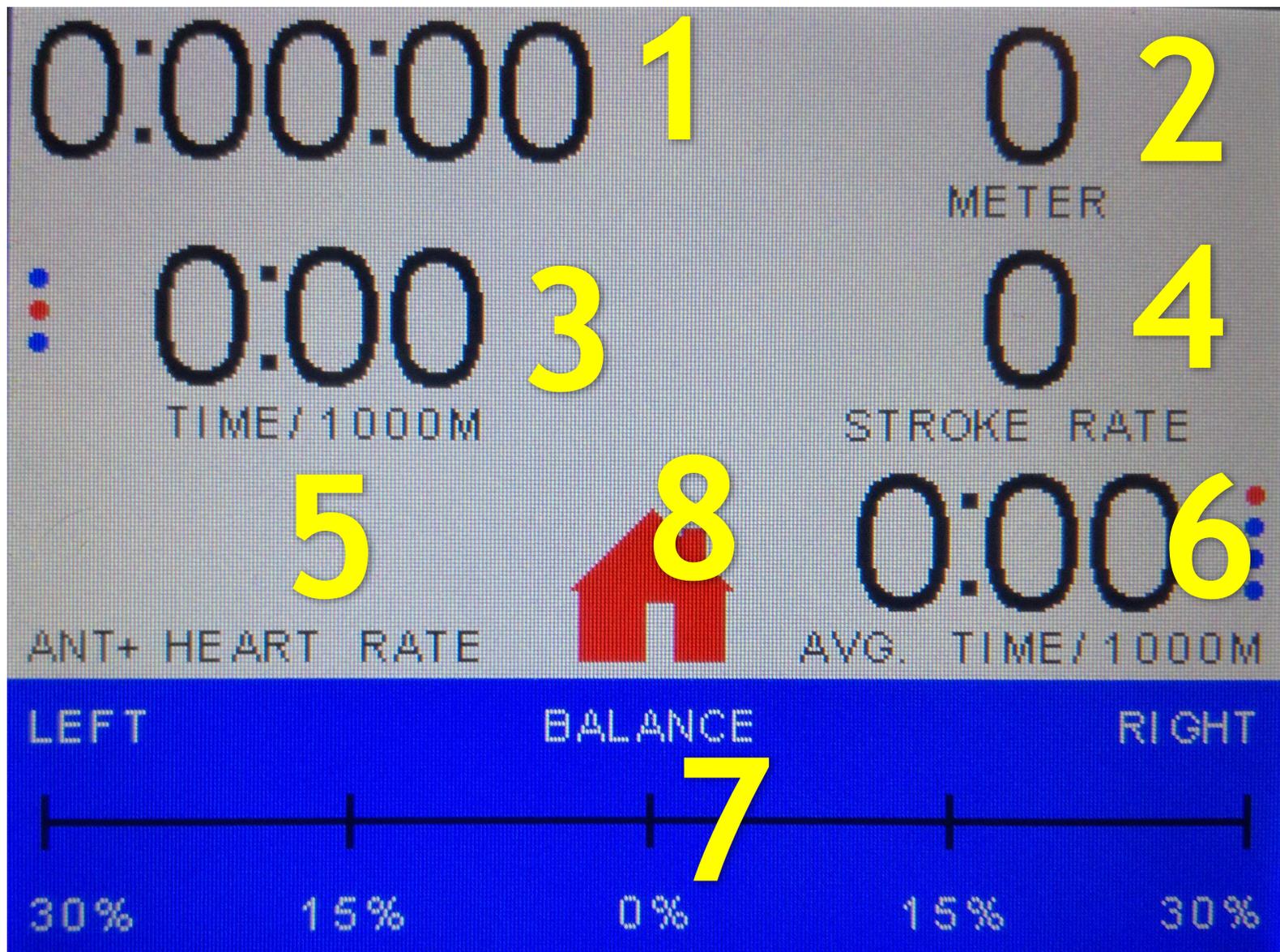
MONITOR:

Il Dansprint è dotato di un computer di bordo con un **display grafico** che fornisce informazioni sulle prestazioni dei pagaiatori.



SUL DISPLAY VENGONO MOSTRATI I SEGUENTI DATI:

DATI VISIBILI	POSIZIONE SUL DISPLAY*
➤ Tempo (s)	1
➤ Distanza (m)	2
➤ Potenza (W)	3
➤ Velocità (km/h)	3
➤ Velocità (time/1000m)	3
➤ Velocità media (km/h – time/1000m)	6
➤ Velocità max (km/h – time/1000m)	6
➤ Freq. Pagaiata	4
➤ Freq. Cardiaca (solo con fascia cardio con protocollo ANT+™)	5
➤ KCAL	6
➤ Rapporto Acqua/Colpo (%)	6
➤ Bilanciamento potenza – dx/sx (%)	7
➤ Grafico Potenza vs Tempo	7
➤ Pace boat (km/h – time/1000m)	7
➤ <u>TASTO HOME</u>	8



NB: Solo per i campi 3, 6 e 7 è necessario cliccare sul dato per cambiare le unità di misura e/o dato di visualizzazione.

DATI VISIBILI	POSIZIONE SUL DISPLAY*
➤ Tempo (s)	1
➤ Distanza (m)	2
➤ Potenza (W)	3
➤ Velocità (km/h)	3
➤ Velocità (time/1000m)	3
➤ Velocità media (km/h – time/1000m)	6
➤ Velocità max (km/h – time/1000m)	6
➤ Freq. Pagaiata	4
➤ Freq. Cardiaca (solo con fascia cardio con protocollo ANT+™)	5
➤ KCAL	6
➤ Rapporto Acqua/Colpo (%)	6
➤ Bilanciamento potenza – dx/sx (%)	7
➤ Grafico Potenza vs Tempo	7
➤ Pace boat (km/h – time/1000m)	7
➤ <u>TASTO HOME</u>	8



TEMPO (s)

DISTANZA (m)

FREQ. PAGAIATA

FREQ. CARDIACA (con fascia Ant+™)

TASTO HOME

NB: Solo per campi 3, 6 e 7 è necessario cliccare sul dato per cambiare le unità di misura e/o dato di visualizzazione.

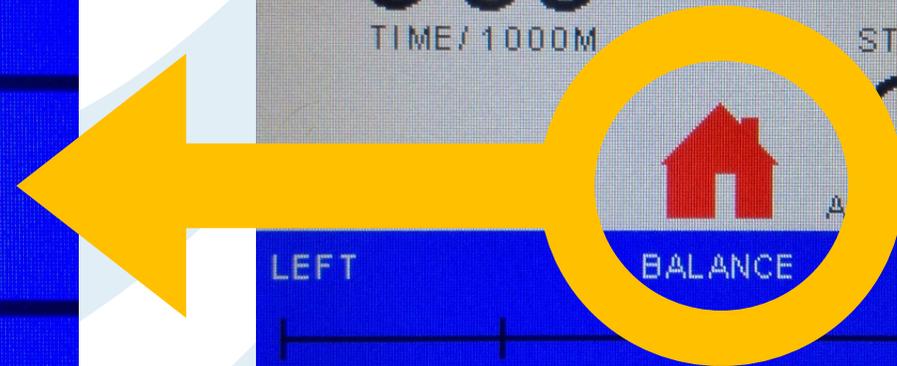
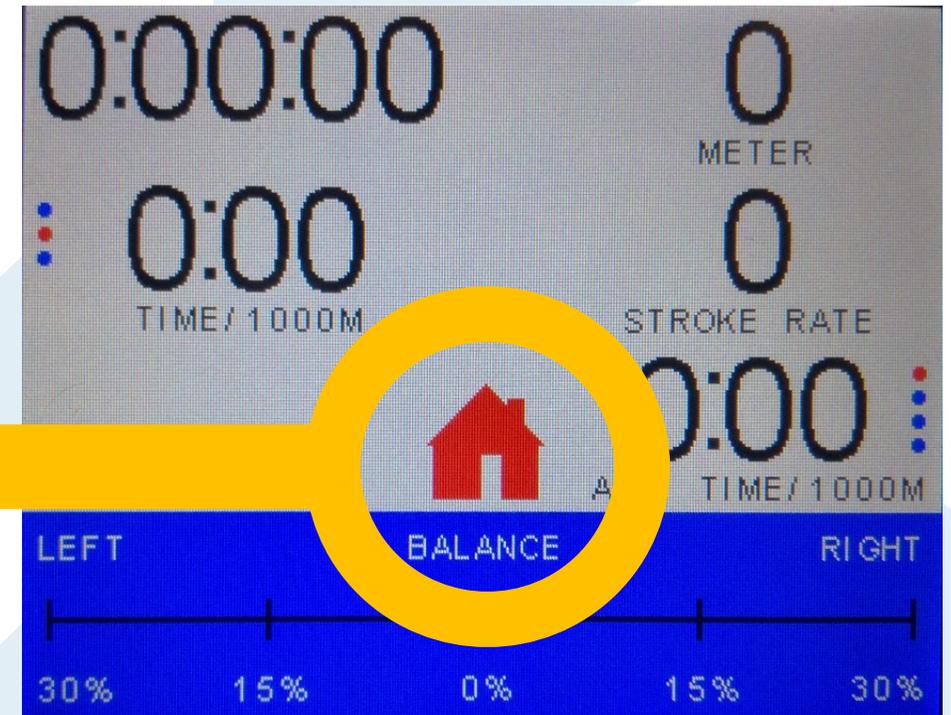


- **POTENZA (Watt)**
- **VELOCITÀ IST. (km/h – time/1000m)**
- **VELOCITÀ MEDIA (km/h – time/1000m)**
- **VELOCITÀ MAX (km/h – time/1000m)**
- **KCAL**
- **RAPPORTO ACQUA/COLPO (%)**
- **BILANCIAMENTO POTENZA – DX/SX (%)**
- **GRAFICO POTENZA VS TEMPO**
- **PACE BOAT (km/h – time/1000m)**

NB: Solo per campi 3, 6 e 7 è necessario cliccare sul dato per cambiare le unità di misura e/o dato di visualizzazione.

TASTO HOME

Premendo il tasto Home (🏠) si accede al seguente menù per impostare l'ergometro.



PROCEDURE INIZIALI:

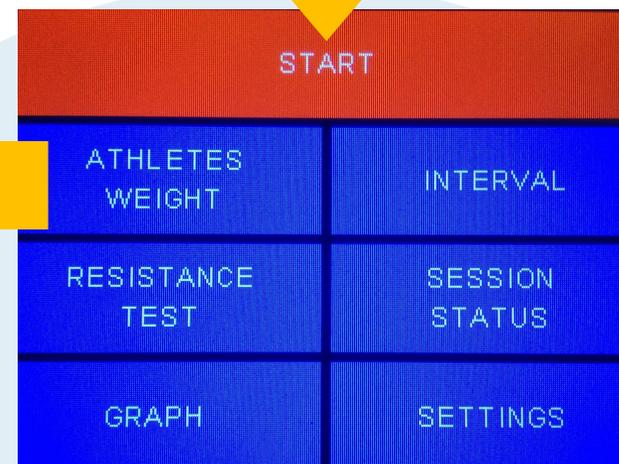
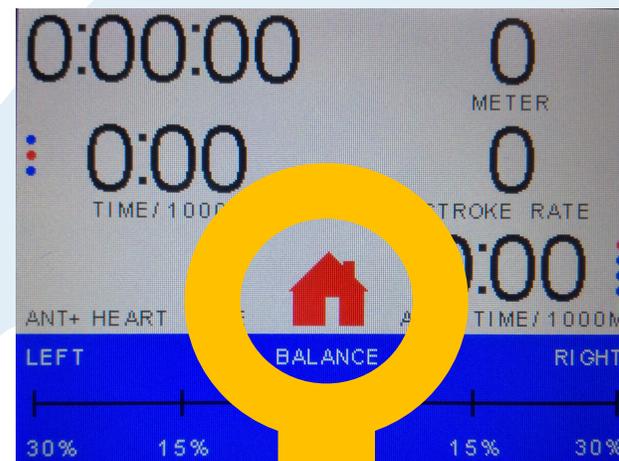
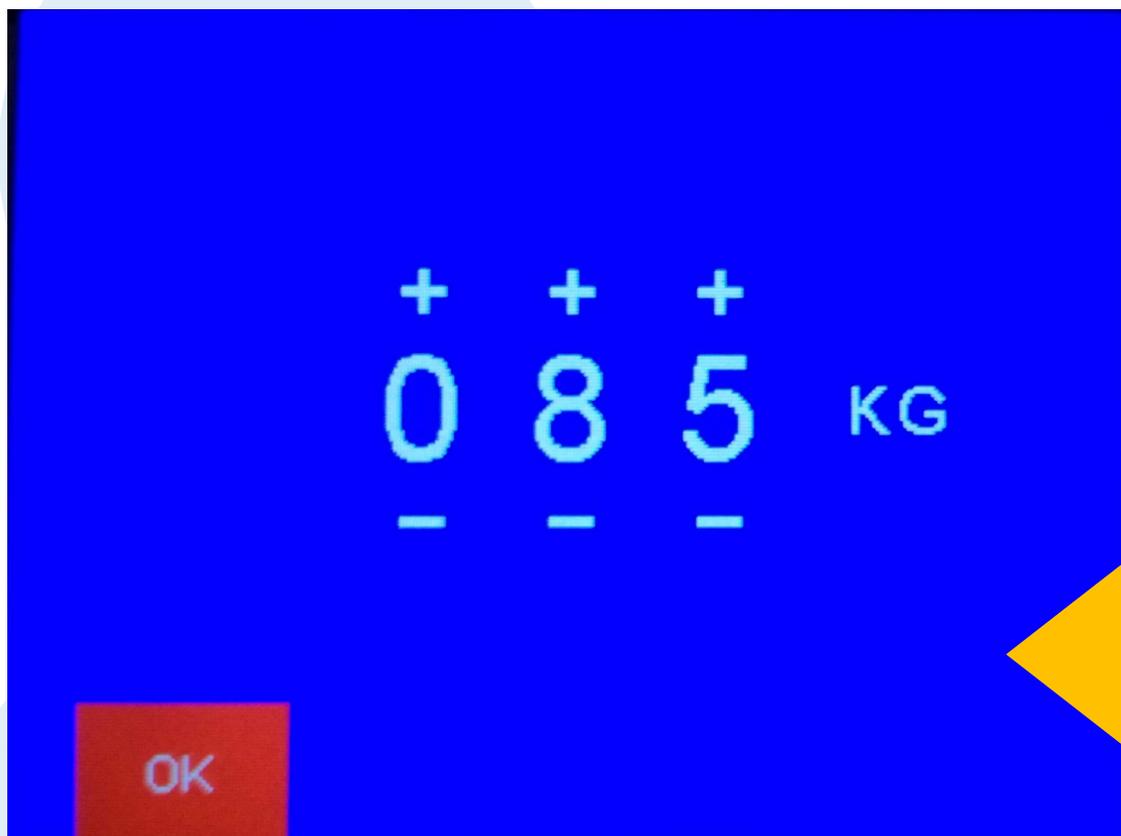
Al fine di ottenere dei dati coerenti dal punto di vista metodologico, prima di ogni seduta o test è necessario impostare il **peso dell'atleta** e la **resistenza della ventola** (*Fan resistance o Drag*) seguendo le successive indicazioni.

Queste operazioni incidono notevolmente sull'elaborazione dei dati e quindi sul valore stesso, ad esclusione della Potenza (WATT) che è un dato diretto e non post-elaborato. Il test di *Fan resistance* viene effettuato per impostare una resistenza standard.

La resistenza varia con l'ingresso dell'aria, l'umidità, la temperatura, la pressione dell'aria e lo stato di usura di cuscinetti, elastici e corde.

PESO ATLETA:

Per impostare il peso cliccare su **“athletes weight”** ed utilizzare i tasti + e – per impostare il peso corretto. Per dare conferma del peso premere il tasto “OK”.



RESISTANCE TEST:

Successivamente sarà necessario impostare il valore di resistenza (*Drag*), in prima fase per valutare il valore iniziale di resistenza **si dovrà pagaiare facendo raggiungere all'ergometro i 600 giri**, dopodiché fermarsi immediatamente facendo rallentare la ventola, al termine verrà visualizzato un valore.

Per aumentare il valore sarà necessario spostare la leva vicino alla ventola, in una posizione più vicina a 10. Viceversa per far diminuire il valore sarà necessario spostarla verso lo zero. Ripetere l'operazione fino ad impostare l'ergometro sui valori sotto indicati.

Per confermare il valore finale di RESISTANCE premere il tasto "OK".

RESISTANCE TEST

THE RESISTANCE WHEEL HAS TO BE ACCELERATED TO 600 RPM AND THEN LEFT TO RUN FREELY.

SPEED: 0 RPM

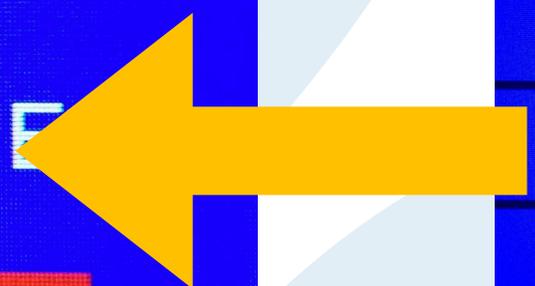
PLEASE ACCELERATE

OK

RESET



START	
ATHLETES WEIGHT	INTERVAL
RESISTANCE TEST	SESSION STATUS
GRAPH	SETTINGS



ALLENAMENTO A INTERVALLI:

È possibile impostare il **tempo di lavoro** o la **distanza di lavoro** e il tempo di riposo tra ogni intervallo.

Cliccando sul numero è possibile cambiare l'intervallo di lavoro da tempo a distanza mentre il recupero è solamente impostabile con tempo.

FUNZIONE PACE BOAT:

Nella modalità di allenamento a intervalli è possibile gareggiare contro una pace boat.

INTERVAL + + + + +

DISTANCE: 0 1 0 0 0
 METER

PACER: TIME /
 1000M 0 5:00

REST TIME: M:SS 2:00

OK PRESS NUMBER TO CHANGE

0:00:00 0
 METER

0:00 0
 TIME / 1000M PACE RATE

ANT+ HEART R. TIME / 1000M

LEFT RIGHT

30% 15% 15% 30%

START	
RESISTANCE TEST	INTERVAL
GRAPH	SESSION STATUS
	SETTINGS



REGISTRAZIONE DATI:

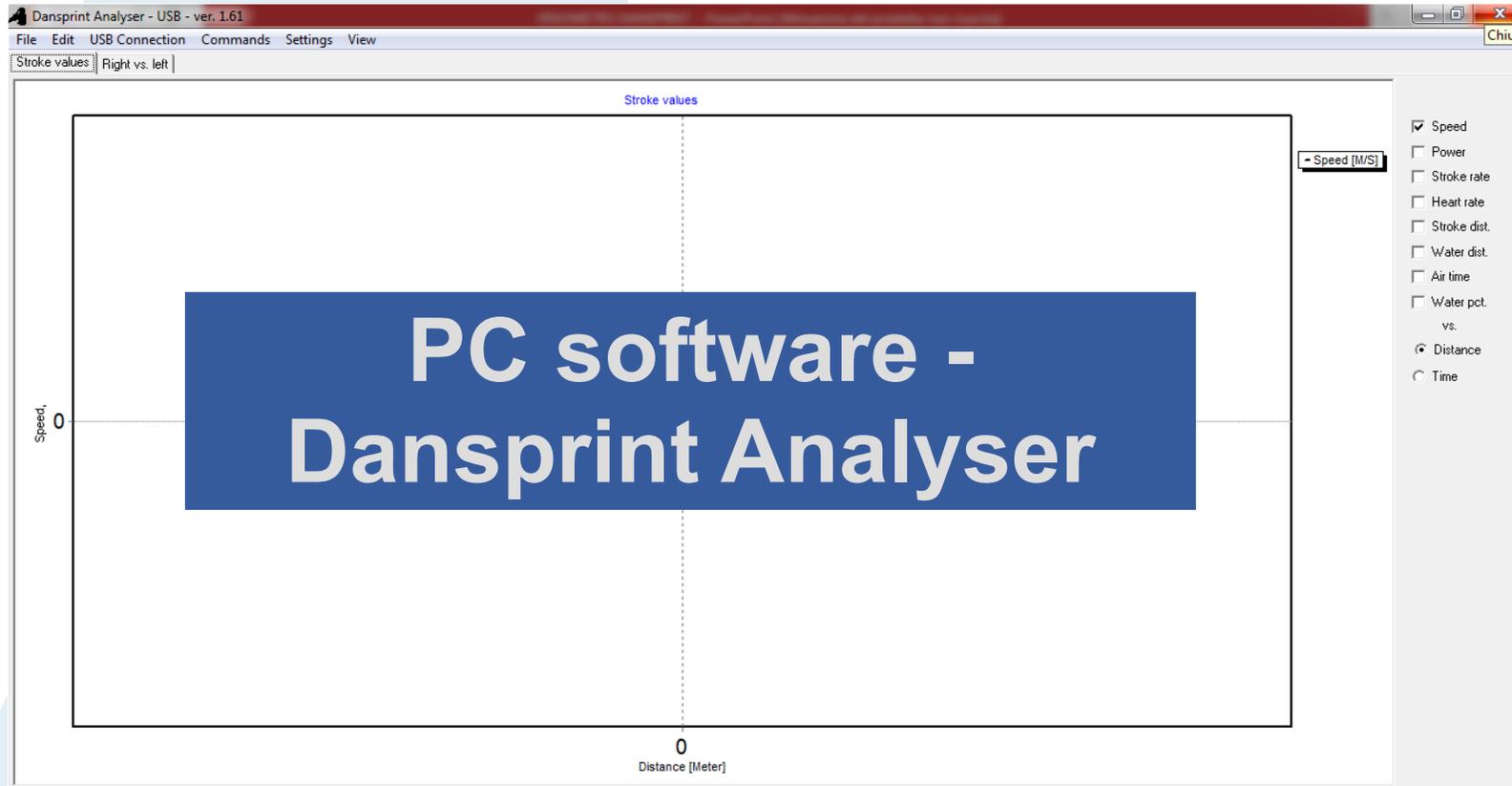
L'ergometro Dansprint **registra continuamente i valori**, che possono essere visualizzati sul display.

Con l'inserimento della **scheda SD**, nell'apposita porta posizionata sul fianco del monitor, è possibile **registrare ed archiviare tutti gli allenamenti** e test effettuati sull'ergometro.



Con l'acquisizione dei dati su una scheda SD **sarà possibile analizzare e visualizzare i propri allenamenti utilizzando il PC software - Dansprint Analyser**. Il programma è gratuito ed è fornito da DANSPRINT.

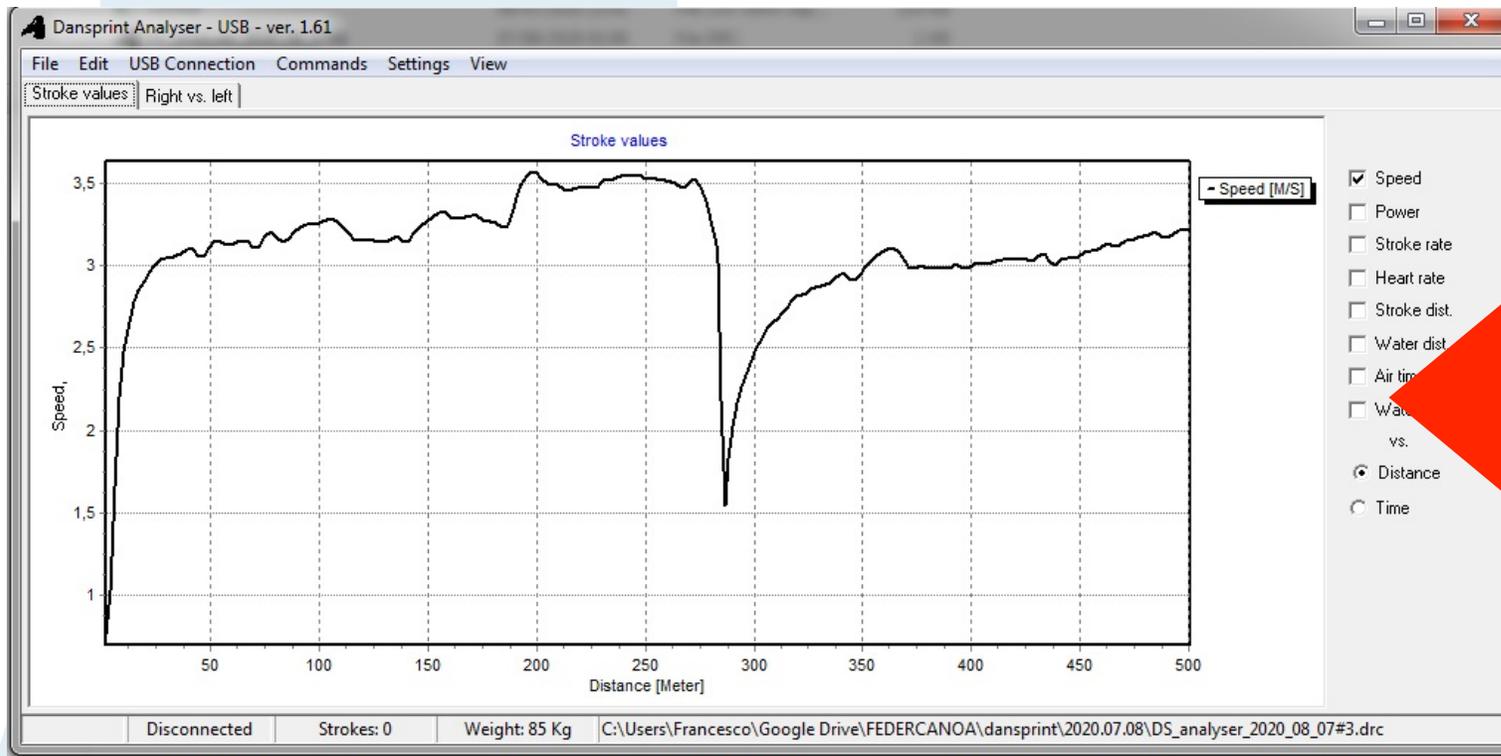
L'utilizzo del software è funzionale alla conversione del file drc in csv, quest'ultimo sarà il formato utilizzato dalla direzione tecnica per l'analisi delle prestazioni.



Il file "drc" è file di esportazione dell'ergometro Dansprint e dovrà essere convertito utilizzando il software Dansprint Analyzer

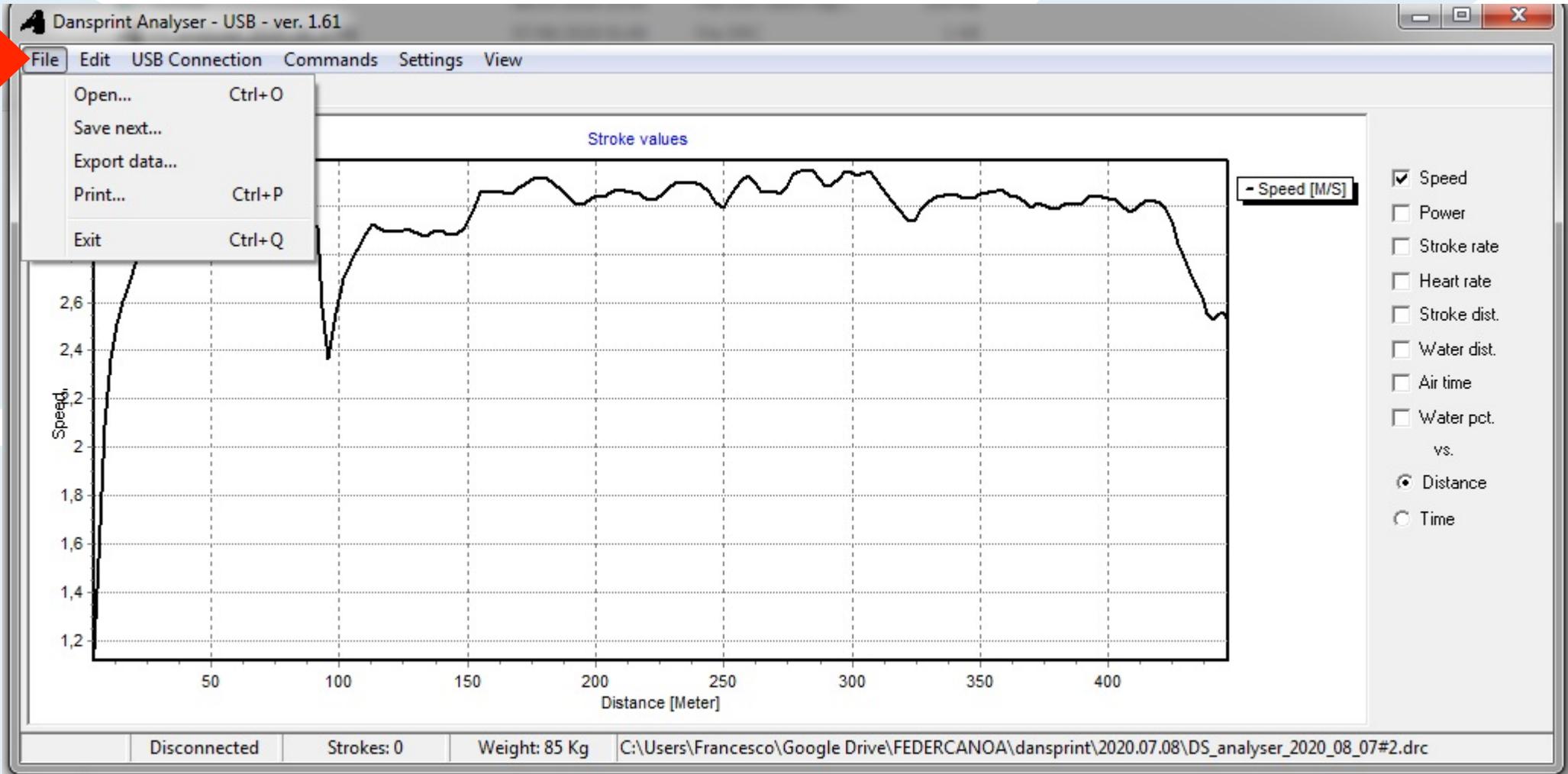
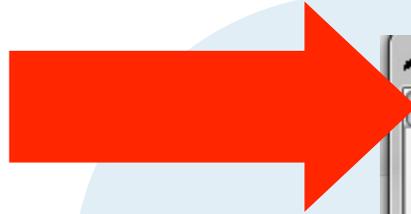
Per facilitare la conversione del file da *.drc* a *.csv* è necessario seguire queste semplici indicazioni:

Una volta **installato il programma [Dansprint Analyser](#)** e partendo dalla cartella della SD, dove sono contenuti i dati ottenuti dall'ergometro, è sufficiente cliccare sul file scelto.

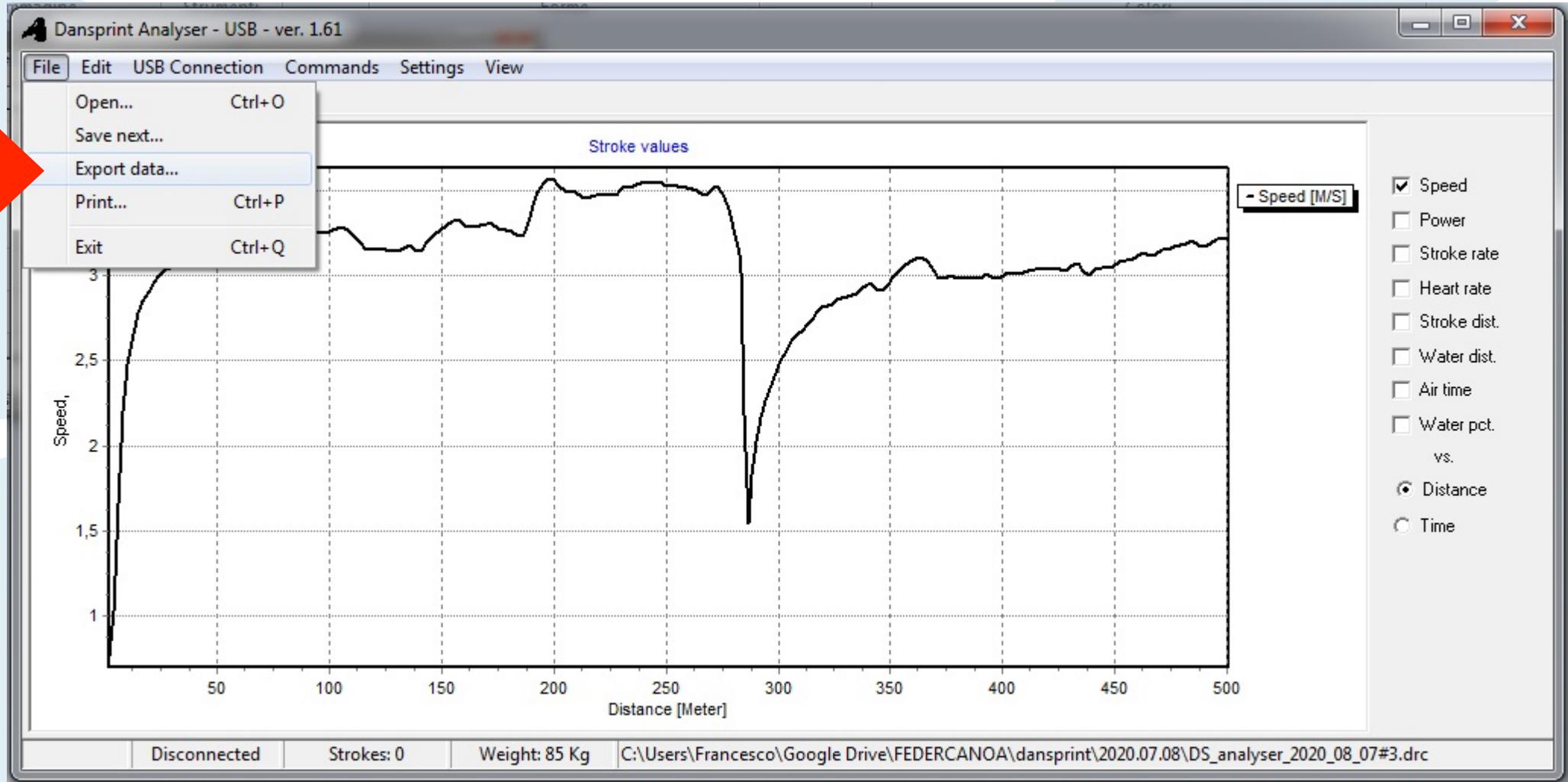


Una volta fatta questa operazione si aprirà la seguente schermata.

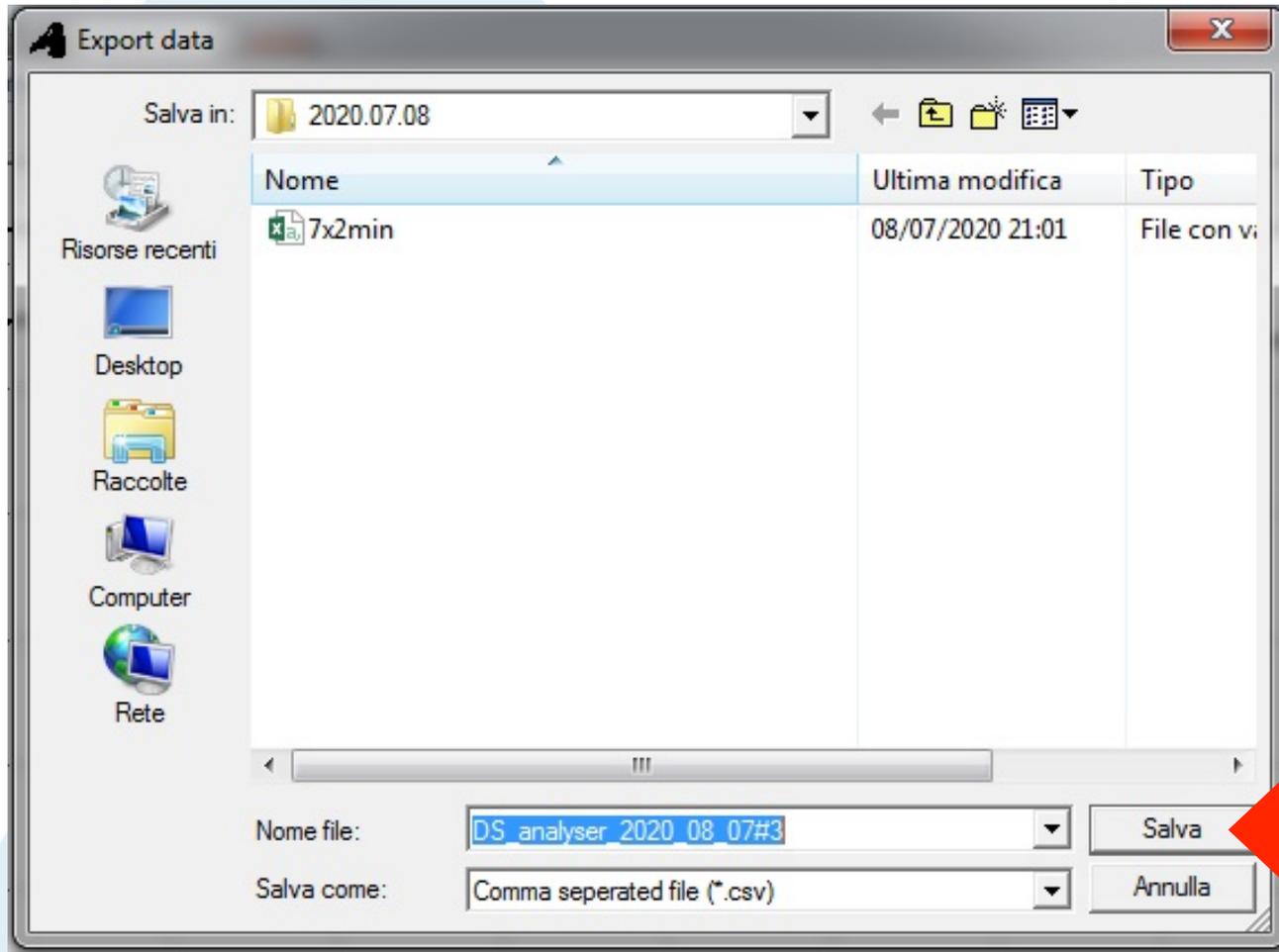
UTILIZZANDO LA BARRA IN ALTO, CLICCARRE SU FILE (COME IN FOTO).



SUCCESSIVAMENTE CLICCARE SU *EXPORT DATA*



Dopodiché si aprirà la schermata dove sarà possibile nominare il file e scegliere la directory (cartella) dove salvare il file stesso nel formato .csv



Una volta salvato il file in formato .csv il file è pronto per essere memorizzato e/o condiviso.



GIO 14 NOV 15:15

PRONTO SOCCORSO

ATLANTA