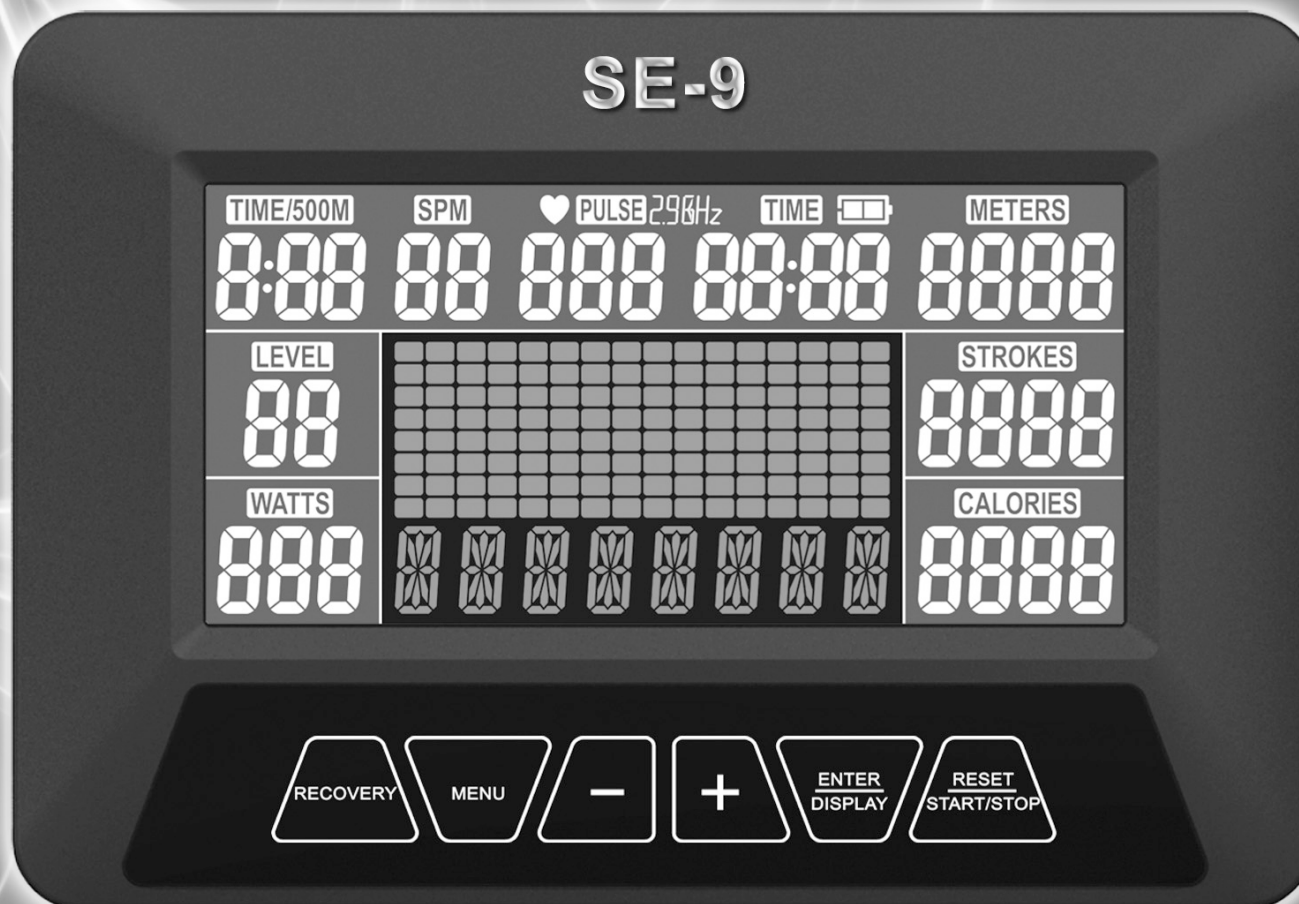


SE-9 COMPUTER INSTRUCTIONS



Pace, Race, Intervals, % Heart Rate, THR, Watts, Profiles, Fit Test, Users, Recovery, Body Fat, Targets, Alarms

Экран ПУЛЬС

Ваша ЧСС/пульс отображается в ударах в мин (bpm), с помощью 5 кГц нагрудного датчика или 2.4 ГГц нагрудного датчика, дополнительная опция. Мигающий символ сердца синхронизируется с вашей ЧСС.
ЗАМЕЧАНИЕ: "- - -" указывает, что компьютер не получает сигнал частоты сердечных сокращений / пульса.

Экран ГРАФИЧЕСКИЙ

Показывает профиль программы и текстовые сообщения.

8х строк = 16х уровней сопротивления
16х столбцов = 16х временных интервалов

SPM Экран

Гребков в минуту

Экран ВРЕМЯ/500М

Показывает "ТЕКУЩЕЕ" ВРЕМЯ/500М.

Экран УРОВЕНЬ

16 Уровней сопротивления варьируется
Уровень 1 = минимальное сопротивление
Уровень 16 = максимальное сопротивление

Экран Ватт

Оценивает тапп в Ватт, по системе EN 957.
Основывается на том, что один ватт (Вт) равен мощности одного джоуля работы в секунду времени.

Кнопка МЕНЮ

Горячая клавиша.

ЗАМЕЧАНИЕ: не будет работать в режиме тренировки.
Будет функционировать в режиме меню и режим паузы.

Кнопка ВОССТАНОВЛЕНИЕ

две функции

1. ОДОМЕТР

Нажмите и удерживайте кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ

2. Запустите ПРОГРАММУ ВОССТАНОВЛЕНИЯ
ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ автоматически определяет ваш пульс и скорость восстановления в течение одной минуты сразу ПОСЛЕ тренировки.

СУПЕР	0~100
ЧРЕЗВЫЧАЙНО ХОРОШО	80~89
ОЧЕНЬ ХОРОШО	70~79
ХОРОШО	60~69
СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ	50~59
УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО	40~49
ПЛОХО	30~39
НЕПРИГОДНО	20~29
ОЧЕНЬ ПЛОХО	10~19
КРАЙНЕ ПЛОХО	0~9

ПРИМЕЧАНИЕ: Убедитесь, что компьютер получает импульсный сигнал через совместимый нагрудный датчик.

ПРИЕМНИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЧСС)

дополнительная опция

5 кГц
или
2.4 ГГц
или оба
5 кГц и 2.4 ГГц

Экран ВРЕМЯ

минуты и секунды

Экран БАТАРЕЯ

Целая, половина или пустая
ЗАМЕЧАНИЕ: не подключать к компьютеру

Экран РАССТОЯНИЕ

Пройденная дистанция - только в метрах.

Экран ВЗМАХ

Общее число гребков

Экран КАЛОРИИ

Измеряет в килокалориях (Ккал).
Также известны как пищевые калории.

ЗАМЕЧАНИЕ: Ваши данные значительно влияют на количество калорий.

Убедитесь, что ввели ваши данные с помощью основного меню.

Алфавитно-цифровой экран

Текстовые сообщения помогут сориентироваться в программах компьютера.

Кнопка ВВОД

три функции

1. Перед началом тренировки (т.е. в режиме меню): нажмите эту кнопку, чтобы подтвердить ваш выбор.
2. Перед началом тренировки (т.е. в режиме меню) нажмите и удерживайте 3 секунды, чтобы перейти к следующему пункту
3. Во время тренировки (т.е. режим тренировки): нажмите кнопку, чтобы изменить графическое отображение информации.

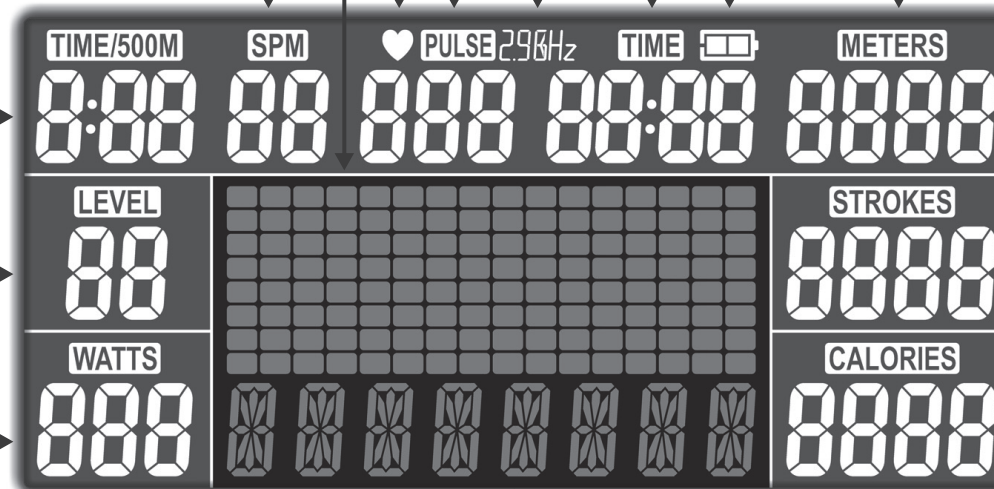
ЗАМЕЧАНИЕ: применяется только к "HRC программа" и "WATTS программа" и "ПЕРСОНАЛЬНАЯ программа".

Кнопка СТАРТ/СТОП/ПЕРЕЗАГРУЗКА

три функции

1. Перед началом тренировки (т.е. в режиме меню): нажмите кнопку, чтобы начать тренировку.
2. Во время тренировки (т.е. режим тренировки): нажмите кнопку СТОП, чтобы закончить тренировку. **ЗАМЕЧАНИЕ:** компьютер автоматически перейдет на "Экран окончания тренировки".
3. В любое время (т.е. в любом режиме): нажмите и удерживайте 3 секунды кнопку, чтобы компьютер перешел в основное меню.

ЗАМЕЧАНИЕ: текущие данные будут потеряны. Все сохраненные данные будут сохранены.



Кнопки ВЫБОР

четыре функции

1. Перед началом тренировки (т.е. в режиме меню): нажмите кнопку, чтобы прокрутить возможные варианты для выбора.
2. Перед началом тренировки (т.е. в режиме меню): нажмите и удерживайте кнопку для ускоренного режима просмотра.
3. Во время тренировки (т.е. режим тренировки): нажмите клавишу, чтобы отрегулировать уровень сопротивления.
4. Перед началом тренировки (т.е. в режиме меню): нажмите и удерживайте обе кнопки 3 секунды чтобы получить доступ к системе измерения (т.е. метрической или имперической).

ПРИМЕЧАНИЕ: Применимо только к росту и весу пользователя.

ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ КОМПЬЮТЕРА

Автоматическое включение - пауза - автовыключение - выключение

АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ: компьютер автоматически включится, когда вы начнете использовать тренажер или когда будет нажата какая-либо кнопка.

АВТОМАТИЧЕСКАЯ ПАУЗА: компьютер автоматически приостановится, когда вы прекратите тренироваться.

АВТОВЫКЛЮЧЕНИЕ: Компьютер автоматически отключается, если тренажер не находится в работе примерно 2 минуты, в это время вы можете продолжать тренировку пока компьютер Автоматически не выключится.

АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВЫКЛЮЧЕНИЕ: Компьютер автоматически выключится, если тренажер не находится в работе примерно 10 минут. Если тренажер находится в режиме тренировки, то ваша тренировка и результаты будут потеряны.

Старт просто начните грести

Просто начните грести, компьютер автоматически включится, и запустится программа PACER с данными по умолчанию 2:15 ВРЕМЯ/500М.

НАЧИНАЙТЕ

Важно ввести свои пользовательские данные, чтобы компьютер смог рассчитать ваш:

% ПОДКОЖНОГО ЖИРА = оценка жира в организме

ИМТ = ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

BMR = базовый индекс метаболизма

TDEE = расчет нормы калорий

Так же ваши персональные данные позволят компьютеру более точно рассчитать расход калорий. Введите ваши персональные данные через **ОСНОВНОЕ МЕНЮ**, затем выберите **"ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ"**.

Основное меню

Основное меню состоит из 11 следующих разделов:

1. **PACER** 1 x ПРОГРАММА ЛЕГКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ
2. **RACE** 1 x ГОНОЧНАЯ ПРОГРАММА
3. **INTERVAL** 2 x ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ~ ДИСТАНЦИЯ или ВРЕМЯ
4. **HRC** 4 x ПРОГРАММЫ КОНТРОЛЯ ПУЛЬСА 60% 75% 90% и целевая тренировка
5. **WATTS** 1 x ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ УСИЛИЙ
6. **PROFILES** 5 x ПРОФИЛЬ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ + 25 x ПРОФИЛЬНЫХ ПРОГРАММ
7. **TEST** 1 x ПРОГРАММА ФИТНЕС ТЕСТ
8. **USERDATA** ВВОД ДАННЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
9. **USER PRO** ПРОФИЛЬ СОЗДАННЫЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕМ
10. **USER DEL** УДАЛИТЬ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
11. **FREQUENCY** приемник частоты ударов сердца - кГц - ГГц - СВЯЗЬ (сопряжение)

ЗАМЕЧАНИЕ: № 11. "FREQUENCY" это дополнительная опция, см. стр. 10 с подробным описанием.

Компьютер автоматически запустит основное меню. Однако, если в любой момент времени вы хотите вернуться в основное меню, просто нажмите кнопку МЕНЮ.

Прогулочная программа она же PACE BOAT PROGRAM

Прогулочная программа позволяет вам грести в темпе реальной лодки, чтобы помочь вам освоиться. Есть два способа программирования времени в этом режиме:

1. установите ВРЕМЯ/500М
или
2. установите ВРЕМЯ и РАССТОЯНИЕ

1) ПРОГРАММА ГОНКА

В основном меню нажмите кнопку **ВЫБОР**, прокрутите и выберите программу "PACER". Затем нажмите кнопку **ВВОД**, для подтверждения вашего выбора.

ЗАМЕЧАНИЕ: чтобы вернуться в основное меню, нажмите кнопку **МЕНЮ**.

2) ВЫБОР ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Нажмите кнопку **ВЫБОР**, прокрутите и выберите "ГОСТЬ (GUEST USER)" или одну из четырех возможных существующих пользователей (т.е. "U1" или "U2" или "U3" или "U4"). Затем нажмите кнопку **ВВОД**, для подтверждения вашего выбора.

3а) ВРЕМЯ/500М

Нажмите кнопку **ВЫБОР**, прокрутите и выберите "TIME/500M" или перейдите к пункту **3б**. Затем нажмите кнопку **ВВОД**, для подтверждения вашего выбора.

3б) ВРЕМЯ и РАССТОЯНИЕ

Нажмите кнопку **ВВОД**, чтобы пропустить выбор TIME/500M. Нажмите кнопку **ВЫБОР**, прокрутите и выберите "ВРЕМЯ". Затем нажмите кнопку **ВВОД**, для подтверждения вашего выбора. Нажмите кнопку **ВЫБОР**, прокрутите и выберите "РАССТОЯНИЕ". Затем нажмите кнопку **ВВОД**, для подтверждения вашего выбора.

ЗАМЕЧАНИЕ: чтобы немедленно начать тренировку, нажмите кнопку **СТАРТ**.

4) УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ

Нажмите кнопку **ВЫБОР**, прокрутите и выберите "УРОВЕНЬ". Затем нажмите кнопку **ВВОД**, для подтверждения вашего выбора.

5) ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ являются обязательными.

Чтобы пропустить все "ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ", нажмите и удерживайте кнопку **ВВОД**.

Чтобы пропустить индивидуальные "ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ" нажмите кнопку **ВВОД**.

Чтобы выбрать "ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ" Нажмите кнопку **ВЫБОР**. Затем нажмите кнопку **ВВОД**, для подтверждения вашего выбора.

6) МАКСИМАЛЬНЫЙ ПРЕДЕЛ

Максимальный "ПРЕДЕЛ" является обязательным.

Чтобы пропустить все ограничения, нажмите кнопку **СТАРТ**.

Чтобы пропустить индивидуальные ограничения нажмите кнопку **ВВОД**. Чтобы выбрать максимальные "ПРЕДЕЛЫ", нажмите кнопку **ВЫБОР**. Затем нажмите кнопку **ВВОД**, для подтверждения вашего выбора.

7) ГОТОВО = НАЧИНАЙТЕ ГРЕСТИ

Когда вы закончили процесс выбора, на компьютере будет мигать "ГОТОВО (READY)" и компьютер начнет отслеживание тренировки, как только вы начнете грести.

ПРИМЕЧАНИЕ: Во время тренировки вы можете регулировать уровни сопротивления нажатием кнопки **ВЫБОР**.

ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ КОМПЬЮТЕРА

Программа гонка

ПРОГРАММА ГОНКА позволяет вам грести, соревнуясь со средним темпом пользователей режима ВРЕМЯ/500М. Соревнуйтесь отец против сына, мать против дочери. Будьте лучшим в своей семье или улучшайте свои средние показатели в режиме ВРЕМЯ/500М.

1) ПРОГРАММА ГОНКА

В основном меню нажмите кнопку ВЫБОР, прокрутите и выберите программу "RACE". Затем нажмите кнопку ВВОД, для подтверждения вашего выбора.

ЗАМЕЧАНИЕ: чтобы вернуться в основное меню, нажмите кнопку МЕНЮ.

2) ВЫБОР ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (т.е. вы)

Нажмите кнопку ВЫБОР, прокрутите и выберите "ГОСТЬ (GUEST USER)" или одну из четырех возможных существующих пользователей (т.е. "U1" или "U2" или "U3" или "U4").

Затем нажмите кнопку ВВОД, для подтверждения вашего выбора.

3) ВЫБЕРИТЕ СОПЕРНИКА

Нажмите кнопку ВЫБОР, прокрутите и выберите "ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ (USER)" снова. Затем нажмите кнопку ВВОД, для подтверждения вашего выбора.

ЗАМЕЧАНИЕ: чтобы немедленно начать тренировку, нажмите кнопку СТАРТ.

4) УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ

Нажмите кнопку ВЫБОР, прокрутите и выберите "УРОВЕНЬ".

Затем нажмите кнопку ВВОД, для подтверждения вашего выбора.

5) ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ являются обязательными.

Чтобы пропустить все "ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ", нажмите и удерживайте кнопку ВВОД.

Чтобы пропустить индивидуальные "ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ" нажмите кнопку ВВОД.

Чтобы выбрать "ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ" Нажмите кнопку ВЫБОР. Затем нажмите кнопку ВВОД, для подтверждения вашего выбора.

6) МАКСИМАЛЬНЫЙ ПРЕДЕЛ

Максимальный "ПРЕДЕЛ" является обязательным.

Чтобы пропустить все ограничения, нажмите кнопку СТАРТ.

Чтобы пропустить индивидуальные ограничения нажмите кнопку ВВОД. Чтобы выбрать максимальные "ПРЕДЕЛЫ", нажмите кнопку ВЫБОР. Затем нажмите кнопку ВВОД, для подтверждения вашего выбора.

7) ГОТОВО = НАЧИНАЙТЕ ГРЕСТИ

Когда вы закончили процесс выбора, на компьютере будет мигать "ГОТОВО (READY)" и компьютер начнет отслеживание тренировки, как только вы начнете грести.

ПРИМЕЧАНИЕ: Во время тренировки вы можете регулировать уровни сопротивления нажатием кнопки ВЫБОР.

Интервальные программы на дистанцию и время

Эти две программы предназначены для тренировки выносливости, где интенсивные отрезки тренировки сочетаются с короткими отрезками для отдыха. Научно доказано, что интервальная тренировка сжигает больше калорий, чем равномерная работа, однако это подвергает тело большому стрессу, поэтому аккуратно подходите к вопросу интервальных тренировок. Мы рекомендуем не превышать 100% ЧСС.

см. **Расчет целевой ЧСС:** ПРОГРАММА НА РАССТОЯНИЕ = рабочий отрезок "РАССТОЯНИЕ" сочетается с временными отрезками отдыха; ПРОГРАММА НА ВРЕМЯ = рабочие отрезка "ВРЕМЯ" сочетаются с временными отрезками отдыха

1) ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

В основном меню нажмите кнопку ВЫБОР, прокрутите и выберите программу "INTERVAL". Затем нажмите кнопку ВВОД для подтверждения. **ЗАМЕЧАНИЕ:** чтобы вернуться в основное меню, нажмите кнопку МЕНЮ.

2) ВЫБОР ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Нажмите кнопку ВЫБОР, прокрутите и выберите "ГОСТЬ (GUEST USER)" или одну из четырех возможных существующих пользователей (т.е. "U1" или "U2" или "U3" или "U4").

Затем нажмите кнопку ВВОД для подтверждения вашего выбора.

3a) ПРОГРАММА НА РАССТОЯНИЕ Нажмите кнопки ВЫБОР, прокрутите и выберите программу «РАССТОЯНИЕ». Затем нажмите кнопку ВВОД для подтверждения.

3b) ПРОГРАММА НА ВРЕМЯ

Нажмите кнопки ВЫБОР, прокрутите и выберите программу «ВРЕМЯ». Затем нажмите кнопку ВВОД для подтверждения.

4) КОЛИЧЕСТВО ИНТЕРВАЛОВ

Нажмите кнопку ВЫБОР, прокрутите и выберите число "ИНТЕРВАЛОВ (INTERVAL)". Затем нажмите кнопку ВВОД, для подтверждения.

5a) ПРОГРАММА НА РАССТОЯНИЕ

Нажмите кнопку ВЫБОР, прокрутите и выберите "РАССТОЯНИЕ (METERS)". Затем нажмите кнопку ВВОД, для подтверждения.

5b) ПРОГРАММА НА ВРЕМЯ

Нажмите кнопку ВЫБОР, прокрутите и выберите "ИНТ. ВРЕМЯ (INT TIME)". Затем нажмите кнопку ВВОД, для подтверждения.

6) ОСТАВШЕЕСЯ ВРЕМЯ

Нажимайте кнопки «ВЫБОР», чтобы прокрутить и выбрать «ОСТАВШЕЕСЯ ВРЕМЯ». Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения. **ЗАМЕЧАНИЕ:** чтобы немедленно начать тренировку, нажмите кнопку СТАРТ.

7) УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ

Нажмите кнопку ВЫБОР, прокрутите и выберите "УРОВЕНЬ". Затем нажмите кнопку ВВОД, для подтверждения вашего выбора.

8) ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ являются обязательными.

Чтобы пропустить все "ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ", нажмите и удерживайте кнопку ВВОД.

Чтобы пропустить индивидуальные "ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ" нажмите кнопку ВВОД.

Чтобы выбрать "ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ" Нажмите кнопку ВЫБОР. Затем нажмите кнопку ВВОД, для подтверждения вашего выбора.

9) МАКСИМАЛЬНЫЙ ПРЕДЕЛ

Максимальный "ПРЕДЕЛ" является обязательным. Чтобы пропустить все ограничения, нажмите кнопку СТАРТ. Чтобы пропустить индивидуальные ограничения нажмите кнопку ВВОД.

Чтобы выбрать максимальные "ПРЕДЕЛЫ", нажмите кнопку ВЫБОР. Затем нажмите кнопку ВВОД, для подтверждения вашего выбора.

10) ГОТОВО = НАЧИНАЙТЕ ГРЕСТИ

Когда вы закончили процесс выбора, на компьютере будет мигать "ГОТОВО (READY)" и компьютер начнет отслеживание тренировки, как только вы начнете грести.

ПРИМЕЧАНИЕ: Во время тренировки вы можете регулировать уровни сопротивления нажатием кнопки ВЫБОР.

ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ КОМПЬЮТЕРА

60% 75% 90% Программа контроля пульса РЕЖИМА ГОСТЬ НЕТ

Программа ЧСС предназначена для поддержания вашего пульса на постоянном уровне, который вы выбрали. Каждые 10 секунд компьютер будет проверять ваш пульс, сравнивая с выбранным, и автоматически регулировать уровень сопротивления.

Все программы этого типа получают вашу ЧСС с помощью нагрудного датчика.

Эти три программы % HEART RATE работают в зависимости от выбранного пользователя и вводимых данных, поэтому важно, чтобы вы правильно выбрали пользователя и ввели свои данные перед тем, как начать одну из трех программ % HEART RATE.

ЗАМЕЧАНИЕ: во время тренировки вы не сможете отрегулировать %HRC или уровень сопротивления.

Чтобы выбрать ЧСС, которая является оптимальной для вас, смотрите Таблицу с данными ЧСС.

Увеличение ЧСС является важной частью тренировки, но также важно, чтобы ваш пульс не был завышен. Чтобы обезопасить вас, мы предлагаем вам начать тренировки на уровне 60% от максимально разрешенного ЧСС и увеличивать ЧСС постепенно.

ЗАМЕЧАНИЕ: рекомендованное макс. значение ЧСС рассчитывается как **220 уд. минус ваш возраст**.

1) HRC ПРОГРАММА

В основном меню нажмите кнопку **ВЫБОР**, прокрутите и выберите программу "HRC". Затем нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения. **ЗАМЕЧАНИЕ:** чтобы вернуться в основное меню, нажмите кнопку **МЕНЮ**.

2) ВЫБОР ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Нажмите кнопки **ВЫБОР**, прокрутите и выберите одного из четырех возможных существующих пользователей (т.е. "U1" или "U2" или "U3" или "U4"). Затем нажмите кнопку **ВВОД**, для подтверждения вашего выбора.

ЗАМЕЧАНИЕ: в этом режиме вы НЕ можете выбрать режим "ГОСТЬ".

3) 60% 75% 90% ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ПУЛЬСА

Нажмите кнопку **ВЫБОР**, прокрутите и выберите "60% HRC" или "75% HRC" или "90% HRC".

Компьютер автоматически покажет ваш % посчитанной ЧСС.

Нажмите кнопку **ВВОД**, чтобы подтвердить свой выбор.

ЗАМЕЧАНИЕ: чтобы немедленно начать тренировку, нажмите кнопку **СТАРТ**.

4) ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ являются обязательными.

Чтобы пропустить все "ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ", нажмите и удерживайте кнопку **ВВОД**.

Чтобы пропустить индивидуальные "ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ" нажмите кнопку **ВВОД**.

Чтобы выбрать "ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ" Нажмите кнопку **ВЫБОР**. Затем нажмите кнопку **ВВОД**, для подтверждения вашего выбора.

5) МАКСИМАЛЬНЫЙ ПРЕДЕЛ

Максимальный "ПРЕДЕЛ" является обязательным. Чтобы пропустить все ограничения, нажмите кнопку **СТАРТ**.

Чтобы пропустить индивидуальные ограничения нажмите кнопку **ВВОД**. Чтобы выбрать

максимальные "ПРЕДЕЛЫ", нажмите кнопку **ВЫБОР**. Затем нажмите кнопку **ВВОД**, для подтверждения вашего выбора.

6) ГОТОВО = НАЧИНАЙТЕ ГРЕСТИ

Когда вы закончили процесс выбора, на компьютере будет мигать "ГОТОВО (READY)" и компьютер начнет отслеживание тренировки, как только вы начнете грести.

ПРИМЕЧАНИЕ: Во время тренировки вы можете регулировать уровни сопротивления нажатием кнопки **ВЫБОР**.

ЗАМЕЧАНИЕ: во время тренировки вы сможете нажать кнопку **DISPLAY**, чтобы изменить одно графическое отображение, на другое.

THR ~ Целевая ЧСС программа режим гостя доступен

Целевая ЧСС программа предназначена для поддержания вашего пульса на постоянном уровне, который вы выбрали. Каждые 10 секунд компьютер будет проверять ваш пульс, сравнивая с выбранным, и автоматически регулировать уровень сопротивления. Во время тренировки вы можете отрегулировать целевое значение ЧСС, нажав кнопки **ВЫБОРА**.

ЗАМЕЧАНИЕ: во время тренировки вы НЕ можете регулировать уровень сопротивления.

Все программы этого типа получают вашу ЧСС с помощью нагрудного датчика.

Чтобы выбрать ЧСС, которая является оптимальной для вас, смотрите Таблицу с данными ЧСС.

Увеличение ЧСС является важной частью тренировки, но также важно, чтобы ваш пульс не был завышен. Чтобы обезопасить вас, мы предлагаем вам начать тренировки на уровне 60% от максимально разрешенного ЧСС и увеличивать ЧСС постепенно.

ЗАМЕЧАНИЕ: рекомендованное макс. значение ЧСС рассчитывается как **220 уд. минус ваш возраст**.

ВОЗМОЖНЫЙ ДИАПАЗОН THR : 30~220 ударов (1 шаг - 1 уд/мин).

1) HRC ПРОГРАММА

В основном меню нажмите кнопку **ВЫБОР**, прокрутите и выберите программу "HRC". Затем нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения.

ЗАМЕЧАНИЕ: чтобы вернуться в основное меню, нажмите кнопку **МЕНЮ**.

2) ВЫБОР ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Нажмите кнопку **ВЫБОР**, прокрутите и выберите "ГОСТЬ (GUEST USER)" или одну из четырех возможных существующих пользователей (т.е. "U1" или "U2" или "U3" или "U4").

Затем нажмите кнопку **ВВОД**, для подтверждения вашего выбора.

3) THR ПРОГРАММА

Нажмите кнопки **ВЫБОРА**, прокрутите и выберите программу "THR". Затем нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения.

4) КОНТРОЛЬНЫЕ ВЕЛИЧИНЫ THR

Нажмите кнопки **ВЫБОРА**, прокрутите и выберите значение целевой ЧСС "КОНТРОЛЬ (CONTROL)". Затем нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения.

ЗАМЕЧАНИЕ: чтобы немедленно начать тренировку, нажмите кнопку **СТАРТ**.

5) ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ являются обязательными.

Чтобы пропустить все "ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ", нажмите и удерживайте кнопку **ВВОД**.

Чтобы пропустить индивидуальные "ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ" нажмите кнопку **ВВОД**.

Чтобы выбрать "ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ" Нажмите кнопку **ВЫБОР**. Затем нажмите кнопку **ВВОД**, для подтверждения вашего выбора.

6) МАКСИМАЛЬНЫЙ ПРЕДЕЛ

Максимальный "ПРЕДЕЛ" является обязательным. Чтобы пропустить все ограничения, нажмите кнопку **СТАРТ**.

Чтобы пропустить индивидуальные ограничения нажмите кнопку **ВВОД**. Чтобы выбрать максимальные "ПРЕДЕЛЫ", нажмите кнопку **ВЫБОР**. Затем нажмите кнопку **ВВОД**, для подтверждения вашего выбора.

7) ГОТОВО = НАЧИНАЙТЕ ГРЕСТИ

Когда вы закончили процесс выбора, на компьютере будет мигать "ГОТОВО (READY)" и компьютер начнет отслеживание тренировки, как только вы начнете грести.

ПРИМЕЧАНИЕ: Во время тренировки вы можете регулировать уровни сопротивления нажатием кнопки **ВЫБОР**.

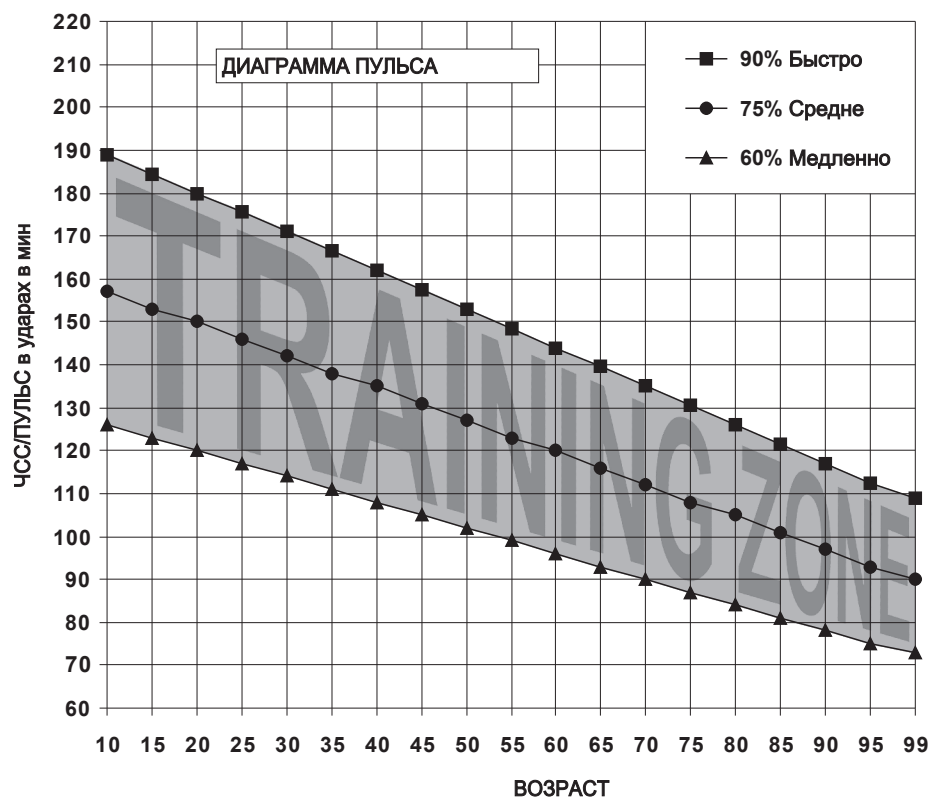
ЗАМЕЧАНИЕ: во время тренировки вы сможете нажать кнопку **DISPLAY**, чтобы изменить одно графическое отображение, на другое.

ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ КОМПЬЮТЕРА

Расчет целевого ЧСС

Ваш оптимальный диапазон ЧСС во время упражнений называется тренировочной зоной. Для достижения эффективных результатов вы должны держаться в этом диапазоне. Обратитесь к диаграмме, чтобы рассчитать свой THR на 60%, 75% и 90%, что соответствует тренировочным зонам. Мы рекомендуем вам начать свои тренировки на 60% THR и постепенно увеличивать THR%

Формула для расчет: $220 - \text{ВОЗРАСТ} \times \text{THR}\%$ (т.е. $220 - 30 \text{ лет} \times 60\% = \text{THR } 114$)



Watts программа

Программа WATTS разработана, чтобы держать ваш темп на постоянном уровне, который вы выбрали. Каждые 10 секунд компьютер будет сравнивать ваши показания Ватт с выбранными и автоматически регулировать уровни сопротивления. Во время тренировки вы можете регулировать значение Ватт нажатием кнопки ВЫБОР.

ЗАМЕЧАНИЕ: во время тренировки вы НЕ можете регулировать уровень сопротивления.

ВОЗМОЖНЫЙ ДИАПАЗОН ВЕЛИЧИН: 10~995 Ватт (по 5 Ватт за 1 нажатие).

1) ПРОГРАММА WATTS

В основном меню нажмите кнопки **ВЫБОР**, прокрутите и выберите программу "WATTS". Затем нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения. **ЗАМЕЧАНИЕ:** чтобы вернуться в основное меню, нажмите кнопку **МЕНЮ**.

2) ВЫБОР ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Нажмите кнопку **ВЫБОР**, прокрутите и выберите "ГОСТЬ (GUEST USER)" или одну из четырех возможных существующих пользователей (т.е. "U1" или "U2" или "U3" или "U4"). Затем нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения вашего выбора.

3) КОНТРОЛЬНЫЕ ВЕЛИЧИНЫ WATTS

Нажмите кнопки **ВЫБОРА**, прокрутите и выберите значение Ватт "КОНТРОЛЬ (CONTROL)". Затем нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения.

ЗАМЕЧАНИЕ: чтобы немедленно начать тренировку, нажмите кнопку **СТАРТ**.

4) ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ

ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ является обязательным.

Чтобы пропустить все "ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ", нажмите и удерживайте кнопку **ВВОД**.

Чтобы пропустить индивидуальные "ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ" нажмите кнопку **ВВОД**.

Чтобы выбрать "ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ" Нажмите кнопку **ВЫБОР**. Затем нажмите кнопку **ВВОД**, для подтверждения вашего выбора.

5) МАКСИМАЛЬНЫЙ ПРЕДЕЛ

Максимальный "ПРЕДЕЛ" является обязательным. Чтобы пропустить все ограничения, нажмите кнопку **СТАРТ**.

Чтобы пропустить индивидуальные ограничения нажмите кнопку **ВВОД**. Чтобы выбрать максимальные "ПРЕДЕЛЫ", нажмите кнопку **ВЫБОР**. Затем нажмите кнопку **ВВОД**, для подтверждения вашего выбора.

6) ГОТОВО = НАЧИНАЙТЕ ГРЕСТИ

Когда вы закончили процесс выбора, на компьютере будет мигать "ГОТОВО (READY)" и компьютер начнет отслеживание тренировки, как только вы начнете гребти.

ПРИМЕЧАНИЕ: Во время тренировки вы можете регулировать уровни сопротивления нажатием кнопки **ВЫБОР**.

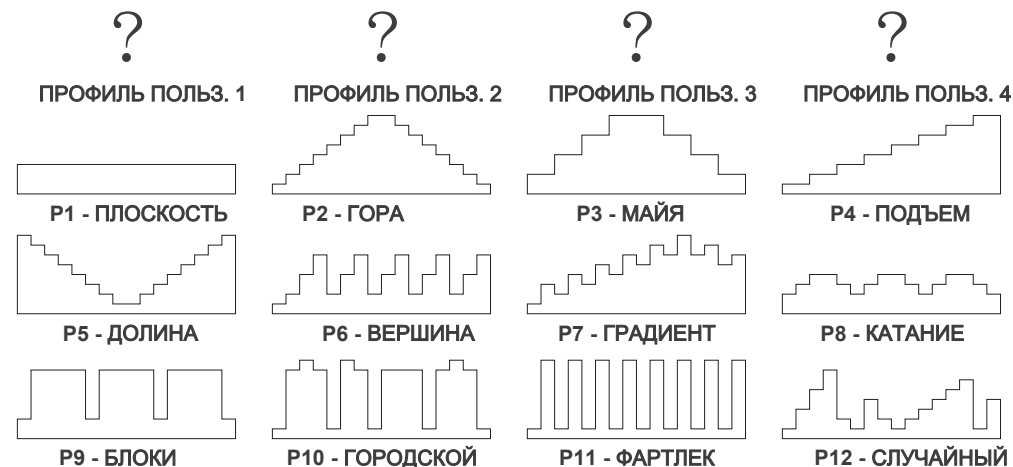
ЗАМЕЧАНИЕ : во время тренировки вы сможете нажать кнопку **DI SPLAY**, чтобы изменить одно графическое отображение, на другое.

ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ КОМПЬЮТЕРА

Профильные программы

Компьютер автоматически регулирует уровень сопротивления в соответствии с профилем выбранной программы. Во время тренировки вы сможете регулировать уровень сопротивления с помощью кнопок ВЫБОРА.

Это 16 ПРОФИЛЬНЫХ ПРОГРАММ, одну из которых можно выбрать:



ФЕРТЛЕК

Появился В Швеции, "игра на скорость", это техника спортивной подготовки, разработанная в 1930-х годах, в которой отрезки интенсивной работы чередуются с отрезками менее интенсивной работы в непрерывном темпе.

СЛУЧАЙНЫЙ

После того как вы нажмете кнопку ВВОД, чтобы подтвердить выбор "СЛУЧАЙНОГО" профиля". Компьютер автоматически будет изменять "СЛУЧАЙНЫЙ" профиль" каждые 3 секунды.

1) ПРОФИЛЬНАЯ ПРОГРАММА

В основном меню нажмите кнопку **ВЫБОР**, прокрутите и выберите программу "ПРОФИЛИ (PROFILES)". Затем нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения. **ЗАМЕЧАНИЕ:** чтобы вернуться в основное меню, нажмите кнопку **МЕНЮ**.

2) ВЫБОР ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Нажмите кнопку **ВЫБОР**, прокрутите и выберите "ГОСТЬ (GUEST USER)" или одну из четырех возможных существующих пользователей (т.е. "U1" или "U2" или "U3" или "U4"). Затем нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения вашего выбора.

3) ВЫБОР ПРОФИЛЯ

Нажмите кнопки **ВЫБОРА**, прокрутите и выберите "ПРОФИЛЬ (PROFILE)". Затем нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения.

4) РЕГУЛИРОВКА ПРОФИЛЯ

Нажмите кнопки **ВЫБОРА**, чтобы отрегулировать профиль. Затем нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения.

ЗАМЕЧАНИЕ: чтобы немедленно начать тренировку, нажмите кнопку **СТАРТ**.

5) УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ

Нажмите кнопку **ВЫБОР**, прокрутите и выберите "УРОВЕНЬ".

Затем нажмите кнопку **ВВОД**, для подтверждения вашего выбора.

5) ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ являются обязательными.

Чтобы пропустить все "ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ", нажмите и удерживайте кнопку **ВВОД**.

Чтобы пропустить индивидуальные "ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ" нажмите кнопку **ВВОД**.

Чтобы выбрать "ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ" Нажмите кнопку **ВЫБОР**. Затем нажмите кнопку **ВВОД**, для подтверждения вашего выбора.

6) МАКСИМАЛЬНЫЙ ПРЕДЕЛ

Максимальный "ПРЕДЕЛ" является обязательным.

Чтобы пропустить все ограничения, нажмите кнопку **СТАРТ**.

Чтобы пропустить индивидуальные ограничения нажмите кнопку **ВВОД**. Чтобы выбрать максимальные "ПРЕДЕЛЫ", нажмите кнопку **ВЫБОР**. Затем нажмите кнопку **ВВОД**, для подтверждения вашего выбора.

7) ГОТОВО = НАЧИНАЙТЕ ГРЕСТИ

Когда вы закончили процесс выбора, на компьютере будет мигать "ГОТОВО (READY)" и компьютер начнет отслеживание тренировки, как только вы начнете грести.

ПРИМЕЧАНИЕ: Во время тренировки вы можете регулировать уровни сопротивления нажатием кнопки **ВЫБОР**.

ЗАМЕЧАНИЕ: во время тренировки вы сможете нажать кнопку **DISPLAY**, чтобы изменить одно графическое отображение, на другое.

ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ КОМПЬЮТЕРА

Фитнес тест

Пятиминутный фитнес-тест основан на показаниях вашего сердечного ритма. Через ваш нагрудный датчик в компьютер будет поступать информация о вашем ЧСС. Гребите так быстро, насколько вы можете в течение пяти минут, чтобы довести ваш пульс до максимума. Затем компьютер будет проверять восстановление пульса в течение одной минуты.

РЕЗУЛЬТАТЫ ФИТНЕС ТЕСТА

СУПЕР	SUPER FIT	90~100
ЭКСТРА	EXTREMELY FIT	80~89
ОЧЕНЬ ХОРОШО	VERY FIT	70~79
ХОРОШО	GOOD FITNESS	60~69
СРЕДНЕ	AVERAGE FITNESS	50~59
УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО	FAIR FITNESS	40~49
НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО	POOR FITNESS	30~39
НЕСПОРТИВНО	UNFIT	20~29
ПЛОХО	VERY UNFIT	10~19
ОЧЕНЬ ПЛОХО	EXTREMELY UNFIT	0~9

1) ПРОГРАММА ФИТНЕС ТЕСТ

В основном меню нажмите кнопку **ВЫБОР**, прокрутите и выберите "ФИТНЕС ТЕСТ (FIT TEST)". Затем нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения.

ЗАМЕЧАНИЕ: чтобы вернуться в основное меню, нажмите кнопку **МЕНЮ**.

2) НАЧИНАЙТЕ ГРЕСТИ

Помните, что необходимо немедленно остановиться по истечении 5 минут.

ЗАМЕЧАНИЕ: во время тренировки вы НЕ сможете регулировать уровень сопротивления.

Программа будет постоянно автоматически изменять уровень сопротивления.

Данные пользователя создание нового пользователя и ввод данных

Компьютер может хранить четыре набора персональных данных. Эта информация будет использоваться в сочетании с пульсом, тогда можно более точно вычислить расход калорий и окончательный результат тренировки, который включает в себя ваш ИМТ, BMR и TDEE.

ИМТ = Индекс массы тела

BMR = базовый индекс метаболизма

TDEE = расчет нормы калорий

Компьютер также запомнит выбранные для каждой программы данные, чтобы ускорить выбор.

ПОМНИТЕ: важно, чтобы ваши данные были актуальными, иначе компьютер неверно посчитает % ЧСС, израсходованные калории, ИМТ, BMR, TDEE.

ЗАМЕЧАНИЕ: Гость. Компьютер не запоминает вводимые данные в гостевом режиме.

ВВОД ДАННЫХ

ИМЯ 8х доступны цифры и буквы. **ЗАМЕЧАНИЕ:** нажмите и удерживайте **ВВОД**, чтобы пропустить.

ПОЛ - мужской или женский.

ВОЗРАСТ - количество полных лет.

РОСТ в см или футах и дюймах (преобразование в разделе "выбор системы измерений").

ВЕС в кг или фунтах (преобразование в разделе "выбор системы измерений").

АКТИВНОСТЬ - влияет на обмен веществ, который влияет на количество сожженных калорий во время тренировки. Ваш активный фактор будет регулировать расчет калорий и вашего TDEE - Общий суточный расход энергии.

0х в неделю = СИДЯЧИЙ: работа за столом или отсутствие физических нагрузок

2х в неделю = СЛЕГКА АКТИВНЫ: легкие упражнения 1~3 дня в неделю

4х в неделю = УМЕРЕННО АКТИВНЫ: упражнения средней тяжести 3~5 дней в неделю

7х в неделю = ОЧЕНЬ АКТИВНЫ: тяжелые тренировки 6~7 дней в неделю

9+ в неделю = ЧРЕЗМЕРНО АКТИВНЫ: активны весь день, ежедневно или профессиональный спортсмен

1) ДАННЫЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

В основном меню нажмите кнопки **ВЫБОР**, прокрутите и выберите "ДАННЫЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (USER DATA)". Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения.

ЗАМЕЧАНИЕ: чтобы вернуться в основное меню, нажмите кнопку **МЕНЮ**.

2) ВЫБОР ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Нажмите кнопки **ВЫБОР**, прокрутите и выберите "НОВЫЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ" или одного из 4 возможных пользователей. Нажмите кнопку **ВВОД** для подтверждения.

3) ИМЯ

Нажмите кнопки **ВЫБОР**, прокрутите и выберите "буквенно-цифровой ввод или цифры". Затем нажмите клавишу **ВВОД** для подтверждения. Повторите этот процесс, пока ваше имя не будет записано. Затем нажмите и удерживайте клавишу **ВВОД**, чтобы перейти к следующему пункту.

4) ПОЛОВАЯ ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ

Нажмите кнопки **ВЫБОР**, прокрутите и выберите "ПОЛ (SEX)".

Затем нажмите клавишу **ВВОД** для подтверждения.

5) ВОЗРАСТ

Нажмите кнопки **ВЫБОР**, прокрутите и введите "ВОЗРАСТ (AGE)".

Затем нажмите клавишу **ВВОД** для подтверждения.

6) РОСТ (см или футы и дюймы - см. "выбор системы измерений")

Нажмите кнопки **ВЫБОР**, прокрутите и введите "РОСТ (HEIGHT)".

Затем нажмите клавишу **ВВОД** для подтверждения.

7) ВЕС (кг или фунты - см. "выбор системы измерений")

Нажмите кнопки **ВЫБОР**, прокрутите и введите "ВЕС (WEIGHT)".

Затем нажмите клавишу **ВВОД** для подтверждения.

8) ACTIVE FACTOR

Нажмите кнопки **ВЫБОР**, прокрутите и введите "АКТИВНОСТЬ (ACTIVE)".

Затем нажмите клавишу **ВВОД** для подтверждения.

ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ КОМПЬЮТЕРА

Профиль пользователя создайте свой собственный профиль

Возможно создать 4х пользователей, и каждый пользователь может создать свою собственную программу профиль. Все профили используют графический дисплей, состоящий из 8 строк по вертикали = 16 уровням сопротивления и 16 столбцов по горизонтали = 16 промежуткам времени. Эта возможность позволяет вам разработать индивидуальный дизайн вашей программы по своему вкусу и разнообразить тренировки, что поможет вам сохранить мотивацию.

Во время тренировки компьютер будет автоматически регулировать уровень сопротивления соответственно ПРОФИЛЮ, который вы разработали, а также регулировать уровни с помощью кнопок ВЫБОРА.

1) ПРОФИЛЬ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

В основном меню нажмите кнопки ВЫБОРА, прокрутите и выберите "USER PRO". Затем нажмите ВВОД для подтверждения.

ЗАМЕЧАНИЕ: чтобы вернуться в основное меню, нажмите кнопку МЕНЮ.

2) ВЫБЕРИТЕ ПРОФИЛЬ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

В основном меню нажмите кнопки ВЫБОРА, прокрутите и выберите один из 4 возможных профилей пользователя. Затем нажмите ВВОД для подтверждения.

ЗАМЕЧАНИЕ: если профилей пользователя нет, то когда переходите к пункту "ввод данных" и создайте пользователя.

3) СОЗДАНИЕ ПРОФИЛЯ

В основном меню нажмите кнопки ВЫБОРА, прокрутите и выберите "Уровень сопротивления". Затем нажмите ВВОД для подтверждения. Повторяйте эту процедуру пока ваш ПРОФИЛЬ не будет готов.

ЗАМЕЧАНИЕ: Чтобы пропустить все пункты, нажмите и удерживайте кнопку ВВОД. Это очень удобно, когда вы вносите незначительные правки в ваш профиль.

Удалить пользователя удаление существующего пользователя

Мы сделали процесс удаления пользователя очень простым.

1) УДАЛЕНИЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

В основном меню нажмите кнопки ВЫБОРА, прокрутите и выберите "USER DEL". Затем нажмите ВВОД для подтверждения.

ЗАМЕЧАНИЕ: чтобы вернуться в основное меню, нажмите кнопку МЕНЮ.

2) ВЫБОР ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

В основном меню нажмите кнопки ВЫБОРА, прокрутите и выберите одного из 4 возможных пользователей. Затем нажмите ВВОД для подтверждения.

3) ПРОВЕРКА УДАЛЕНИЯ

Нажмите снова кнопку ВВОД, чтобы подтвердить удаление.

Частота приемник ЧСС

Дилер комплектует тренажер приемником 5 КГц или 2.4 ГГц или обоими приемниками одновременно. Производитель продает товар дилеру, который, в свою очередь продает его в магазины по всему миру. Дилеры отправляют запрос, чтобы компьютер имел дополнительный аналоговый и / или цифровой приемник ЧСС. К сожалению, потребитель не может заказать данную опцию сам.

Таким образом ваш компьютер будет

- 1) С аналоговым 5КГц приемником = **НЕЛЬЗЯ ВЫБРАТ ЧАСТОТУ И В ОСНОВНОМ МЕНЮ "ЧАСТОТА" ОТСУТСТВУЕТ.**
или
- 2) С аналоговым 2.4 ГГц приемником = **НЕЛЬЗЯ ВЫБРАТЬ ЧАСТОТУ, НО "СОДИНЕНИЕ ГГц" ДОСТУПНО**
или
- 3) С аналоговым 5КГц или Цифровым 2.4 ГГц = **ОБА "КГц или ГГц" и "СОДИНЕНИЕ ГГц" ДОСТУПНО.**

ЭКРАН ЧАСТОТЫ: наверху ЖК дисплея рядом с Импульсным дисплеем отображается частота приемника пульса.

Хотя 5 кГц Аналоговый приемник (ЧСС) является наиболее распространенным в мире, он имеет проблемы с помехами от многих электрических устройств, и имеет ограничение по расстоянию.

2.4 ГГц цифровой приемник быстро становится новым стандартом для широкого спектра электро-технической продукции и не имеет никаких ограничений. Тем не менее, он дороже и не всегда совместим с устройством. Поэтому этот компьютер и 2.4 ГГц цифровой приемник ЧСС совместимы только с помощью прилагаемого 2,4 ГГц цифрового нагрудного датчика. При условии, что цифровой нагрудный датчик должен быть «связан» с компьютером, через опцию "соединение ГГц", которая доступна в "Основное меню / Частота" (при условии, что ваш компьютер совместим с 2.4 ГГц).

~ ВЫБЕРИТЕ ПРИЕМНИК 5 КГц или 2.4 ГГц

1) ОПЦИИ ПРИЕМНИКА 5 КГц или 2.4 ГГц

В основном меню нажмите кнопки ВЫБОРА, прокрутите и выберите "ЧАСТОТА (FREQUENCY)". Затем нажмите кнопку ВВОД для подтверждения.

ЗАМЕЧАНИЕ: чтобы вернуться в основное меню, нажмите кнопку МЕНЮ.

2) ЧАСТОТА или СОЕДИНЕНИЕ ПРИЕМНИКА

Нажмите кнопки ВЫБОРА, прокрутите и выберите "КГц или ГГц". Затем нажмите кнопку ВВОД для подтверждения.

~ СОЕДИНИТЬ 2.4ГГц НАГРУДНЫЙ РЕМЕНЬ С КОМПЬЮТЕРОМ

1) ВЫБЕРИТЕ ЧАСТОТУ

В основном меню нажмите кнопки ВЫБОРА, прокрутите и выберите "ЧАСТОТА (FREQUENCY)". Затем нажмите кнопку ВВОД для подтверждения.

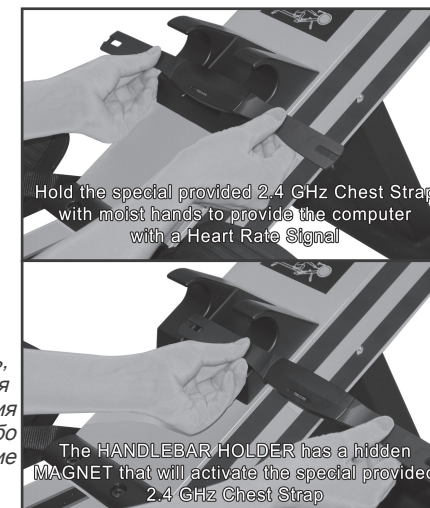
ЗАМЕЧАНИЕ: чтобы вернуться в основное меню, нажмите кнопку МЕНЮ.

2) ЧАСТОТА или СОЕДИНЕНИЕ ПРИЕМНИКА

Нажмите кнопки ВЫБОРА, прокрутите и выберите "СОЕДИНЕНИЕ ГГц". Затем нажмите кнопку ВВОД для подтверждения. Теперь у вас есть 15 секунд, чтобы соединить компьютер и 2,4 ГГц нагрудный ремень.

3) СИГНАЛ 2.4 ГГц НАГРУДНОГО РЕМНЯ

Удерживайте специальный 2.4 ГГц нагрудный ремень, как нарисовано, используя скрытый магнит для активации. Компьютер кратко отобразит код соединения 2.4 ГГц ремня. Затем компьютер отобразит либо "ошибка", либо "соединен" (ОШИБКА = см. устранение неполадок).



ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ КОМПЬЮТЕРА

Программа восстановления

активируется с помощью кнопки

Эта программа является отличным индикатором вашего уровня физической подготовки. Особенно полезно, если вы тренируете свою сердечно-сосудистую систему. ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ будет оценивать вашу сердечно-сосудистую систему путем измерения того, насколько быстро ваш пульс восстанавливается в течение одной минуты сразу после окончания тренировки. Важно, чтобы все время измерения, вы измеряли ЧСС с помощью нагрудного датчика. Затем компьютер рассчитает ваш результат от 0 ~ 100.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ		
СУПЕР	SUPER FIT	90~100
ЭКСТРА	EXTREMELY FIT	80~89
ОЧЕНЬ ХОРОШО	VERY FIT	70~79
ХОРОШО	GOOD FITNESS	60~69
СРЕДНЕ	AVERAGE FITNESS	50~59
УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО	FAIR FITNESS	40~49
НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО	POOR FITNESS	30~39
НЕСПОРТИВНО	UNFIT	20~29
ПЛОХО	VERY UNFIT	10~19
ОЧЕНЬ ПЛОХО	EXTREMELY UNFIT	0~9

- 1) **АКТИВИРОВАТЬ ПРОГРАММУ ВОССТАНОВЛЕНИЯ**
Немедленно после окончания тренировки нажмите кнопку “ВОССТАНОВЛЕНИЕ”.
- 2) **ВЕРНУТЬСЯ В ОСНОВНОЕ МЕНЮ**
Чтобы вернуться в основное меню, нажмите кнопку ВВОД

Голодание

Уже много лет этот вопрос является предметом интенсивных споров медицинского сообщества. Если отсеять все противоречия, вы увидите, что большинство медицинских экспертов согласны, что голодание не способствует потере веса. Некоторые говорят, что голодание может привести к проблемам с весом. Голодание замедляет метаболизм, когда вы вернетесь к своему обычному рациону, вы быстро наберете потерянное. Еще хуже для желающих похудеть то, что голодание не позволяет людям правильно худеть: снизить потребление жиров, есть пять фруктов и овощей в день, пить воду и прекратить пить другие жидкости, тренироваться 20 минут в день, и стараться больше спать.

ПРОТИВ: скептики говорят, что нет никаких научных доказательств того, что будет детоксикация организма. Некоторые голодают, чтобы очистить организм, но организм сам с этим справляется. ЗА: защитники голодания говорят, что человеческое тело предназначено для этого. Голодание позволяет телу отдохнуть, очиститься. Когда вы не едите больше дня или двух, тело входит в кетоз. Кетоз возникает, когда организм исчерпывает запас углеводов, которые сжигаются для получения энергии, поэтому начинается процесс сжигания жиров, в которых тело хранит много токсинов из окружающей среды. Включая бактерии, вирусы, фиброзные опухоли, плохую кровь и накопленный жир. Это безопасный подход к очищению организма простым путем.

БЕЗОПАСНОСТЬ: эксперты предупреждают, что некоторые люди не должны голодать, в том числе: беременные женщины, люди с заболеваниями сердца, печеночной или почечной недостаточностью; также те, кто голодает в течение длительных периодов, должны это делать под тщательным медицинским наблюдением.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ: исследования на животных показали, что чередование циклов голодания и просто диеты с ограниченной калорийностью является надежным способом продлить жизнь. Избыточное потребление калорий будет сокращать вашу жизнь. Если вы хотите жить дольше, лучший совет: питайтесь правильной и здоровой пищей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: Каждый эксперт соглашается, что здоровое питание, сокращение потребления калорий и много физических упражнений сделает вас счастливым, здоровым и, скорее всего, увеличит вашу продолжительность жизни.

Окончание тренировки

ИТОГИ - СРЕДНЕЕ - ИМТ - %ЖИРА - BMR - TDEE

По окончании тренировки компьютер отобразит данные:

ИТОГ: ваши результаты.
СРЕДНЕЕ: средние показатели вашей тренировки.

ИМТ: ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА является одним из наиболее точных способов определения, чтобы определить является ли ваш вес рискованным для здоровья.

Число	Классификация	Риск
Ниже 18	Истощение	Низкий
19 - 25	Нормально	Средний
26 - 30	Лишний вес	Высокий
31 и выше	Излишний вес	Очень высокий

%ЖИРА: оценивается процентное содержание жира в вашем организме.

Классификация	Женщины (%)	Мужчины (%)
Основные жиры	10-13%	2-4%
Истощение	14-20%	6-13%
Низкий	21-24%	14-17%
Средний	25-31%	18-25%
Тучный	32% plus	26% plus

BMR: Ваш базовый индекс метаболизма - это минимум калорий, необходимых для поддержания жизни человека. Это можно рассматривать как количество энергии, (измеряется в калориях / ккал) затрачиваемое организмом, который спит весь день.

TDEE: ваша расчетная норма калорий - это оценка ваших ежедневных потребностей в калориях. Если вы пытаетесь сбросить вес, то ваш TDEE будет ниже вашей нормы.

ПОДСЧЕТ КАЛОРИЙНОСТИ ДЛЯ СБРОСА ВЕСА: если вы считаете калории, которые потребляете каждый день, вычислите ваш TDEE, конечный результат будет смещен в зависимости от того, хотите ли вы потерять или набрать вес.

Если вы пытаетесь сбросить вес, то вы должны сократить потребление калорий. Тем не менее, слишком быстрое сокращение потребления слишком большого количества калорий будет замедлять ваш метаболизм и может привести к общему увеличению веса. Снижайте потребление калорий медленно в течение 2-3 недель, чтобы ваш метаболизм не замедлялся, и никогда не снижайте ежедневное потребление калорий ниже вашего BMR (за исключением здорового голодания). Считается, чтобы похудеть постепенно, необходимо отрегулировать потребление калорий, равное величине между BMI и TDEE.

TDEE + BMI ÷ 2 = ПОТЕРЯ ВЕСА

ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ КОМПЬЮТЕРА

Целевые величины ВРЕМЯ - РАССТОЯНИЕ - ГРЕБКИ - КАЛОРИИ

ВРЕМЯ - РАССТОЯНИЕ - ГРЕБКИ - КАЛОРИИ необязательны. Если вы не выбрали какой-либо из этих дополнительных целевых значений, то компьютер будет отсчитывать от 0. Если вы выберете один или более из этих дополнительных целевых значений, то компьютер запустит обратный отсчет от выбранной величины.

Компьютер остановит тренировку и звуковой сигнал сообщит, что ПЕРВАЯ величина достигнута.

ВРЕМЯ 1:00 ~ 99:00 минут (1 минута за шаг)

РАССТОЯНИЕ 100 ~ 9,900 метров (100 метров за шаг)

ГРЕБКИ 10 ~ 9,990 взмахов (10 гребков за шаг)

КАЛОРИИ 10 ~ 9,990 калорий (10 калорий за шаг)

ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ~

ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ обязательны.

Чтобы пропустить все "ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ", нажмите и удерживайте кнопку ВВОД.

Чтобы пропустить инф=дивидуальные "ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ" нажмите кнопку ВВОД.

Чтобы выбрать "ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ" Нажмите кнопку ВЫБОР. Затем нажмите кнопку ВВОД, для подтверждения вашего выбора.

Максимальные ограничения ПУЛЬС - SPM - ВРЕМЯ/500М - БАТТ

Максимальные ограничения обязательны. Ограничения являются полезным инструментом, если использовать их с умом. Мы настоятельно рекомендуем, использовать один или два параметра во время тренировки.

При срабатывании ограничения будет звучать звуковой сигнал тревоги, а также визуальный индикатор, чтобы уведомить вас, какой из четырех параметров (т.е. ПУЛЬС или SPM или ВРЕМЯ / 500М или Батт) сработал.

ПУЛЬС 30 ~ 220 bpm (1 удар - 1 шаг)

SPM 15 ~ 60 SPM (1 SPM за шаг)

ВРЕМЯ/500М 01:00 ~ 9:55 минут и секунд (5 секунд за шаг)

БАТТ 10 ~ 995 Ватт (5 ватт за шаг)

ОГРАНИЧЕНИЯ ~

ОГРАНИЧЕНИЯ - дополнительная опция.

Чтобы пропустить все "ОГРАНИЧЕНИЯ, нажмите и удерживайте кнопку ВВОД.

Чтобы пропустить индивидуальные "ОГРАНИЧЕНИЯ" нажмите кнопку ВВОД.

Чтобы выбрать "ОГРАНИЧЕНИЯ" Нажмите кнлпку ВЫБОР. Затем нажмите кнопку ВВОД, для подтверждения вашего выбора.

Система измерения МЕТРИЧЕСКАЯ или ИМПЕРИЧЕСКАЯ

Для ввода РОСТА и ВЕСА можно выбрать между метрической и имперической системой.

РОСТ в см или дюймах

ВЕС в кг или фунтах

СИСТЕМА ИЗМЕРЕНИЯ ~

1) Нажмите и удерживайте обе кнопки ВЫБОР в течение 3 секунд.

2) Нажимайте кнопки ВЫБОР, чтобы прокрутить и выбрать либо «МЕТРИЧЕСКУЮ», либо «ИМПЕРИЧЕСКУЮ» систему.

3) Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения.

Величины по умолчанию

Компьютер помогает пользователю при вводе данных, имеющих заданные по умолчанию значения.

Прогулочная программа

Темп ВРЕМЯ/500М 2:15 (1:00 ~ 9:55 минуты и секунды)

ВРЕМЯ 20:00 минут (1:00 ~ 99:00 минут)

РАССТОЯНИЕ 2000 метров (100 ~ 9,900 метров)

Интервальная программа

ИНТЕРВАЛЫ 10 (2 ~ 99 интервалов)

ДИСТАНЦИЯ ИНТЕРВАЛОВ 500 метров (100 ~ 9,900)

ВРЕМЯ ИНТЕРВАЛОВ 1:00 минут (0:30 ~ 10:00)

ОСТАВШЕЕСЯ ВРЕМЯ 30 секунд (0:30 ~ 10:00)

THR (ЧСС) программа

THR (ЧСС) 140 ударов (30 ~ 220 ударов)

WATTS программа

БАТТ 100 (10 ~ 995 Ватт)

Данные пользователя

ПОЛ Женский (женский или мужской)

ВОЗРАСТ 35 (10 ~ 99 лет)

МЕТРИЧЕСКИЙ РОСТ Женский 163 см или мужской 178 см (90 ~ 240 см)

МЕТРИЧЕСКИЙ ВЕС Женский 60 кг **или** мужской 86 кг (30 ~ 200 кг)

ИМПЕРИЧЕСКИЙ РОСТ Женский 64 дюймов/ 5'4" **или** мужской 70 дюймов / 5'10" (36" ~ 96" / 3' ~ 8' дюймов)

ИМПЕРИЧЕСКИЙ ВЕС Женский 135 фунтов или мужской 190 фунтов (60 ~ 440 фунтов)

АКТИВНОСТЬ 2 раза в неделю

0x в неделю = СИДЯЧИЙ: работа за столом или отсутствие физических нагрузок

2x в неделю = СЛЕГКА АКТИВНЫ: легкие упражнения 1~3 дня в неделю

4x в неделю = УМЕРЕННО АКТИВНЫ: упражнения средней тяжести 3~5 дней в неделю

7x в неделю = ОЧЕНЬ АКТИВНЫ: тяжелые тренировки 6~7 дней в неделю

9+ в неделю = ЧРЕЗМЕРНО АКТИВНЫ: активны весь день, ежедневно или профессиональный спортсмен

Выбор уровня

Уровни сопротивления 6 (1 ~ 16 уровень)

Целевые величины

ВРЕМЯ 20:00 минут (1:00 ~ 99:00 минут)

РАССТОЯНИЕ 2000 метров (100 ~ 9,900 метров)

ГРЕБКИ 300 шт (10 ~ 9,990 гребков)

КАЛОРИИ 160 калорий (10 ~ 9,990 кал)

Ограничения

ПУЛЬС 140 ударов (30 ~ 220 ударов)

SPM 25 SPM (15 ~ 60 SPM)

ВРЕМЯ/500М 2:15 (01:00 ~ 9:55 минут и секунд)

WATTS 100 (10 ~ 995 Ватт)

ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ КОМПЬЮТЕРА

Устранение неполадок

ПРОБЛЕМА НЕТ ПУЛЬСА или НЕ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ЧСС

РЕШЕНИЕ 1) Если ваша кожа слишком сухая, когда вы пользуетесь нагрудным датчиком, контакт не может обнаружить электрические импульсы вашего сердца. Для улучшения слегка смочите проводящую пластину водой. Для длительных тренировок мы настоятельно рекомендуем вам использовать специализированный ЭКГ гель.

2) Убедитесь, что вы носите 5 КГц или совместимый 2.4 ГГц нагрудный датчик. См.

Частота.

3) Замените батарейки в вашем нагрудном датчике, даже если он новый.

4) Если вы используете 5 КГц датчик, то могут быть проблемы с приемом. Перенесите тренажер в другое место, возможно там будет меньше помех от других приборов.

5) Убедитесь, что ваш нагрудный датчик работает правильно. Проверьте ваш датчик на другом тренажере, например, у друга, или в месте приобретения, или в местном фитнес-магазине, или в местном спортзале.

6) Обратитесь по месту покупки, чтобы подтвердить совместимость датчика. Если это невозможно, то обратитесь к дилеру, который поставяет товар. Если не получается, то свяжитесь с производителем.

ПРОБЛЕМА ПОМЕХИ ЖК – ЧАСТИЧНАЯ ВИДИМОСТЬ ЖК – ПРОГРАММНЫЙ СБОЙ -ДРУГИЕ

РЕШЕНИЕ 1) Перезагрузите компьютер. Нажмите и удерживайте кнопку ПЕРЕЗАГРУЗКА.

2) Презапустите компьютер. Обесточьте его примерно на 15 секунд.

3) Подключите обратно все кабели, воспользовавшись инструкцией по сборке.

4) Закажите и установите запасной компьютер.

5) Обратитесь в сервисный центр

Медицинские ограничения

Если вы чувствуете боль или стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, головокружение или необычный дискомфорт во время тренировки, остановитесь и обратитесь к врачу.

Разминка и Остывание

Не забывайте разминаться и правильно остывать после тренировки. Разминка "холодных" мышц и охлаждение после тренировки - важные меры предосторожности.

Официальное руководство

РАЗМИНКА: 5 минут растяжки, затем 5 минут легких кардио упражнений.

ОСТЫВАНИЕ: 5 минут легких кардио упражнений, затем 5 минут растяжки.

Неофициальное руководство

РАЗМИНКА: 30~60 секунд разминайте подколенные и ахилловы сухожилия, затем начинайте тренировку, но первые 5 минут в медленном темпе.

ОСТЫВАНИЕ: за 5 минут до окончания тренировки замедлитесь, далее около 30~60 секунд разминайте подколенные и ахилловы сухожилия.

Советы

ОДЕЖДА: носите комфортную, легкую, хорошо проветриваемую одежду для потоотделения.

ОБУВЬ: Убедитесь, что ваша обувь подходит по размеру и обеспечить внешнюю и боковую поддержку ступни, чтобы предотвратить травмы лодыжки и колена. Носите кроссовки, кеды или специальную обувь для бега.

ПЕЙТЕ ВОДУ: очень важно, чтобы не произошло обезвоживания. Ваше тело нуждается в воде во время тренировки.

FAQ ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

Q: НАГРУДНЫЙ ДАТЧИК ~ будет ли мой СТАРЫЙ нагрудный датчик работать с тренажером ?

A: 5 КГц **нагрудный датчик** = СКОРЕЕ ВСЕГО ~ совместим с компьютером 5 КГц. См. **Частота**

A: ЦИФРОВОЙ нагрудный датчик = НЕТ ~ цифровой нагрудный ремень (как правило поставляется с пульсометром) не совместим с этим компьютером из-за несовместимости приемника сердечного ритма или несовместимости цифрового кода. См. **пульсометр и датчик 2.4 ГГц.**

Q: Как компьютер определит и рассчитает РАССОЯНИЕ и СКОРОСТЬ (т.е. ВРЕМЯ/500М) ?

A: $\frac{\text{расстояние}}{\text{время}} = \text{СКОРОСТЬ}$ ~ тренажер имеет 2 датчика, установленных на ремне барабана.

1х "А" ДАТЧИК и 1х "В" ДАТЧИК. Таким образом компьютер сообщает, когда совершается прямой ход (т.е. тяга) или обратный ход (т.е. выходной сигнал). Компьютер считает количество гребков на ход, сопоставляет с уровнем сопротивления (т.е. чем больше уровень сопротивления, тем больше метров) = Расстояние. В сочетании со временем каждый гребок пересчитывается по стандартной формуле определения скорости.

Q: Как компьютер подсчитывает Ватт?

A: Расчет Ватт: расчет компьютером Ватт настроен в соответствии с европейскими стандартами EN 957. Тренажер был проверен с помощью динамометра, который измеряет точные значения крутящего момента / мощности / Ватт для всех уровней сопротивления на различных утвержденных скоростях. Затем компьютер обрабатывает эту информацию и должен подсчитать значение в пределах точности $\pm 10\%$.

ЗАМЕЧАНИЕ: этот компьютер покажет только "текущую величину Ватт", а НЕ "накопленную величину Ватт".

Определение Ватт: Ватт - скорость, с которой энергия расходуется. Ватт используется как в механике и электроэнергии, так и чтобы связать механические и электрические устройства друг с другом. Один ватт "равен скорости выделения одного джоуля работы на секунду времени".

Q: Как компьютер рассчитывает КАЛОРИИ?

A: Расчет килокалорий: компьютер сохраняет значение ваших Ватт ко времени и конвертирует их в килокалории, затем компьютер преобразует полученную величину в ту, которая наиболее подходит для оценки эффективности, учитывая данные которые вы вводили "ПОЛ-ВОЗРАСТ-ПОСТ-ВЕС-ФАКТОР АКТИВНОСТИ".

ЗАМЕЧАНИЕ: не существует международных стандартов, регламентирующих точность отображения калорий тренажерами, отображаемые этим компьютером ккал являются оценкой.

Определение килокалорий: килокалория - единица измерения тепловой энергии. Одна килокалория - "количество тепла, необходимое при давлении в одну атмосферу, чтобы повысить температуру одного килограмма воды на один градус Цельсия." Старайтесь не путать калории (кал) пищевые и обычными. Одна килокалория равна 1000 калорий. Килокалории часто (не всегда но часто!) отличаются от обычных калорий при помощи наименования и символов. Одна килокалория в час = 1.163 Ватт.

Утилизация

Помогите спасти планету.

Утилизируйте компьютер и гребной тренажер после окончания срока использования.

