

Инструкция

Гребной тренажер Aerofit HSR005-WX

Полезные ссылки:

[Гребной тренажер Aerofit HSR005-WX - смотреть на сайте](#)

[Гребной тренажер Aerofit HSR005-WX - читать отзывы](#)



HSR005

Гребной тренажер

Руководство пользователя

Содержание

ВНИМАНИЕ

- Перед использованием тренажера, внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией.

ПОКУПАТЕЛЬ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА:

- изучение и соблюдение правил прилагаемого руководства пользователя.
- информирование и инструктаж всех лиц, являющихся как конечными пользователями, так и относящихся к обслуживающему персоналу, о содержании данного руководства в части надлежащего использования, эксплуатации и обслуживания.

Инструкция по технике безопасности -----	3
Разминка -----	5
Сборочный чертеж и список деталей -----	6
Техническое обслуживание -----	7
Инструкция по эксплуатации консоли -----	8

Инструкция по технике безопасности

Перед началом тренировки, необходимо пройти физическое обследование у врача. Помните, что неправильные или чрезмерные тренировки могут закончиться травмами или нанести вред здоровью. **Во избежание травм или любого увечья, внимательно прочитайте инструкцию по технике безопасности, прежде чем приступить к занятиям.**

1. Ознакомьтесь внимательно с пунктами, описанными в инструкции и соблюдайте их в процессе эксплуатации.
2. Используйте тренажер только по его прямому назначению, описанному в инструкции. Не используйте приспособления, не рекомендованные производителем.
3. Тренажер следует устанавливать на ровной устойчивой поверхности, оставляя вокруг не менее 60-ти см свободного пространства при полной амплитуде движения составных частей тренажера, для обеспечения полного доступа.
4. Пространство возле тренажера должно быть свободным и без препятствий, не устанавливайте тренажер рядом с выступающими или острыми предметами, мебелью.
5. Будьте осторожны, не подносите руки близко к движущимся частям тренажера (каретка, сиденье).
6. В целях безопасности, если тренажер не используется, направляющая тренажера должна находиться в горизонтальном положении.
7. Не подпускайте детей, а также лиц с ограниченными способностями, к тренажеру. Подростки должны тренироваться под присмотром тренера.
8. Во избежание травм и увечий, данный тренажер не должны использовать инвалиды, лица с ограниченными способностями, с нарушениями органов чувств, а также лица без опыта использования и необходимых для этого знаний. Не подпускайте детей к тренажеру.
9. Запрещается тренироваться в алкогольном или наркотическом опьянении.
10. Помните, что неправильные или чрезмерные тренировки могут закончиться травмами или нанести вред здоровью. Если во время тренировки Вы почувствовали неприятные ощущения или боль, прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
11. Одновременно на тренажере может заниматься только один человек. Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не одевайте слишком широкую или длинную одежду во избежание попадания концов одежды в механизм тренажера.
12. Встроенный Пульсоприемник не относится к категории медицинского оборудования. Данный приемник предназначен только для считывания пульса во время физических упражнений и определения среднего показателя ЧСС.
13. Никогда НЕ используйте неправильно собранное оборудование, а также если на нем имеются видимые повреждения или тренажер неисправно работает. Обратитесь в сервис-центр для экспертизы и исправления повреждения.
14. Во избежание преждевременного износа деталей и предотвращения поломки тренажера, необходимо регулярно проводить техническое обслуживание. Уход за тренажером должен производить квалифицированный человек.
15. Не засоряйте вентиляционные отверстия тренажера, следите, чтобы они были чистыми и без посторонних предметов (пуха, пыли, волос). Не облакачивайтесь на стойку консоли.
16. Всегда проверяйте оборудование и тросы перед эксплуатацией. Убедитесь, что все крепежи безопасны и находятся в пригодном состоянии.

Инструкция по технике безопасности

- Тренажер предназначен для тренировок в закрытом помещении, не используйте тренажер на открытом воздухе. Запрещается эксплуатировать тренажер в зонах распыления аэрозолей.
- При необходимости, отрегулируйте компенсаторы неровности пола для стабилизации тренажера, придав ему устойчивое положение.
- Максимальный вес пользователя не должен превышать 120 кг.

Меры предосторожности во время сборки

Ознакомьтесь внимательно с этапами сборки, описанными в инструкции и следуйте им в строгой последовательности. Не перемещайте тренажер в одиночку.

Сборка и эксплуатация оборудования должны производиться на твердой ровной поверхности. Во время сборки держите детали тренажера подальше от стен и мебели.

Требуемая площадь для расстановки тренажеров (вкл. зоны безопасности).

Рисунок «Вид сверху» показывает габаритные размеры тренажера и свободную зону. При расстановке тренажеров необходимо учитывать амплитуду движения частей тренажера и занимающегося на нем человека, а также обеспечить необходимую зону безопасности и зону для передвижения.

Область тренировки и свободная зона

Характеристики

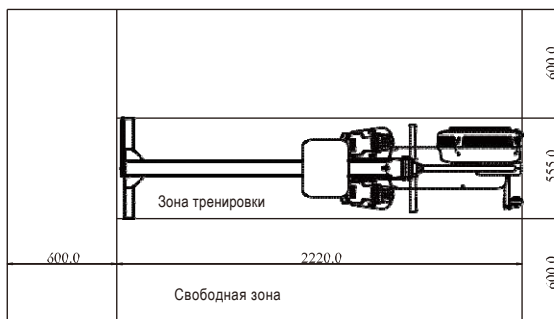
Класс: SB

Максимальный вес пользователя: 150 кг/ 330 ф

Габариты (ДхШхВ): 2220*555*1050 мм

Занимаемая площадь (ДхШ): 2220*555 мм

Вес нетто: 66.5 кг/ 147ф



Разминка

Внимание! Перед началом тренировки, проконсультируйтесь с доктором или фитнес-тренером. Рекомендуется для пользователей старше 35-ти лет или если есть проблемы со здоровьем.

Разминка позволяет привести мышцы в тонус, придать им большую эластичность, усилить кровообращение, снизить риск нежелательных травм. Перед началом бега рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку, продолжительностью 5-10 минут. На рисунке ниже представлено несколько упражнений на растяжку. Для полного разогрева мышц, необходимо выполнить каждое упражнение 3 раза.

КАСАНИЕ НОСКОВ - РАСТЯЖКА

Встаньте, слегка согните ноги в коленях и медленно наклонитесь вперед. Расслабьте спину и плечи, попытайтесь руками коснуться пальцев ног. Досчитайте до 15-ти, затем выпрямитесь. Это поможет растянуть бедра, подколенные сухожилия и спину.

РАСТЯЖКА БИЦЕПСА БЕДРА

Сядьте на пол, вытяните ногу вперед. Вторую ногу согните и подтяните стопу к внутренней части бедра вытянутой ноги. Попробуйте руками коснуться пальцев ног. Досчитайте до 15-ти, затем расслабьтесь. Это поможет растянуть бедра, нижнюю часть спины и пах.

МЫШЦЫ ГОЛЕНИ - РАСТЯЖКА

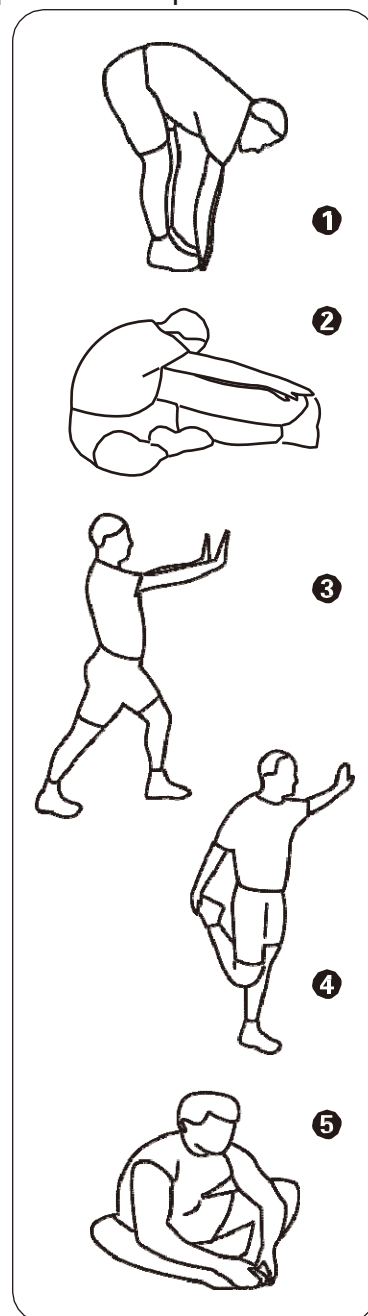
Выставьте одну ногу вперед, слегка согнув в колене. Обопритесь руками на стену, чуть нагнитесь вперед. Вторая нога должна быть прямой и немного отставлена назад. В этом положении сгибайте выставленную вперед ногу. Досчитайте до 15-ти, затем расслабьтесь. В процессе выполнения упражнения также Вы можете слегка согнуть отставленную назад ногу. Это поможет растянуть икроножные мышцы, сухожилия на лодыжках.

РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛAVОЙ МЫШЦЫ

Упритесь рукой в стену для равновесия, поднимите одну ногу и ухватите ее свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Досчитайте до 15-ти, затем расслабьтесь. Это поможет растянуть четырехглавую мышцу и мышцы бедра.

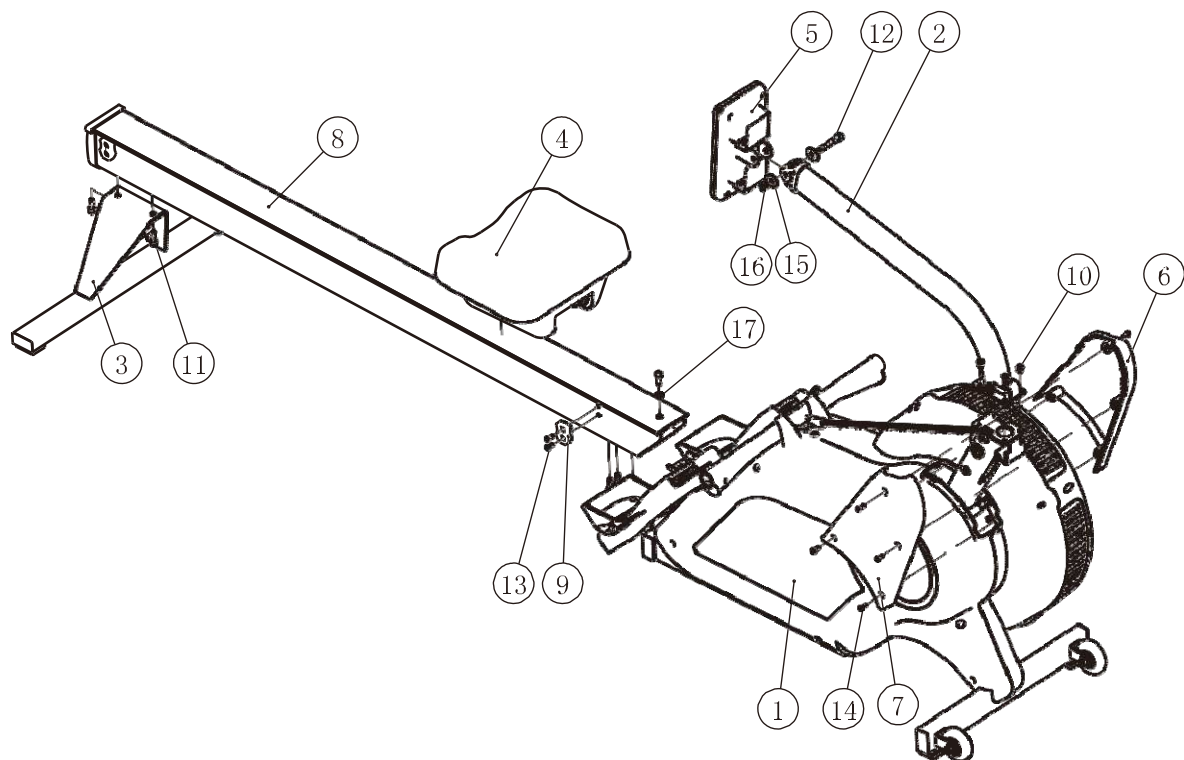
РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте на пол, соедините стопы ног вместе, колени отведите в стороны. Подтяните стопы к области паха. Досчитайте до 15-ти, расслабьтесь. Это поможет растянуть четырехглавую мышцу и внутреннюю поверхность бедра.



Сборочный чертеж и список деталей

Общий вид



№	Номер детали	Артикул детали	Описание
1	HSR00501ASSY	Основная рама	1
2	HSR00502ASSY	Стойка консоли	1
3	HSR00504ASSY	Задняя опора	1
4	SR72600ASSY	Сиденье в сборе	1
5	HSR0051500ASSY	Консоль	1
6	SR74100	Левый кожух	1
7	SR74200	Правый кожух	1
8	HSR00503ASSY	Направляющая в сборе	1
9	SR79100	Демпфер	1
10	GB70M6*10DS20NL	Винт 6*10	4
11	GB70M8*20DS20NL	Винт 8*20	6
12	GB70M8*50DHS20	Винт 8*50	1
13	GB818M5*12DHS2	Винт 5*12	2
14	GB845ST4.2*16DHS	Винт 4.2*16	5
15	DQ8DHS2B	Шайба Ф8	2
16	NM8DHS2	Гайка М8	1
17	GB958DS2	Шайба Ф8	1

Техническое обслуживание

Для того чтобы продлить срок службы данного тренажера важно осуществлять регулярный уход за тренажером.

Внимание: Необходимо производить ежедневную чистку отдельных деталей таких как: консоль, дисплей, ручки, сиденье и мягкие элементы. Также рекомендуется проводить осмотр подвижных частей, частей корпуса и механизмов. Чистка отсека маховика осуществляется при помощи пылесоса или сухой тряпки, ежемесячно.

Табличка с рекомендациями по уходу за тренажером представлена ниже:

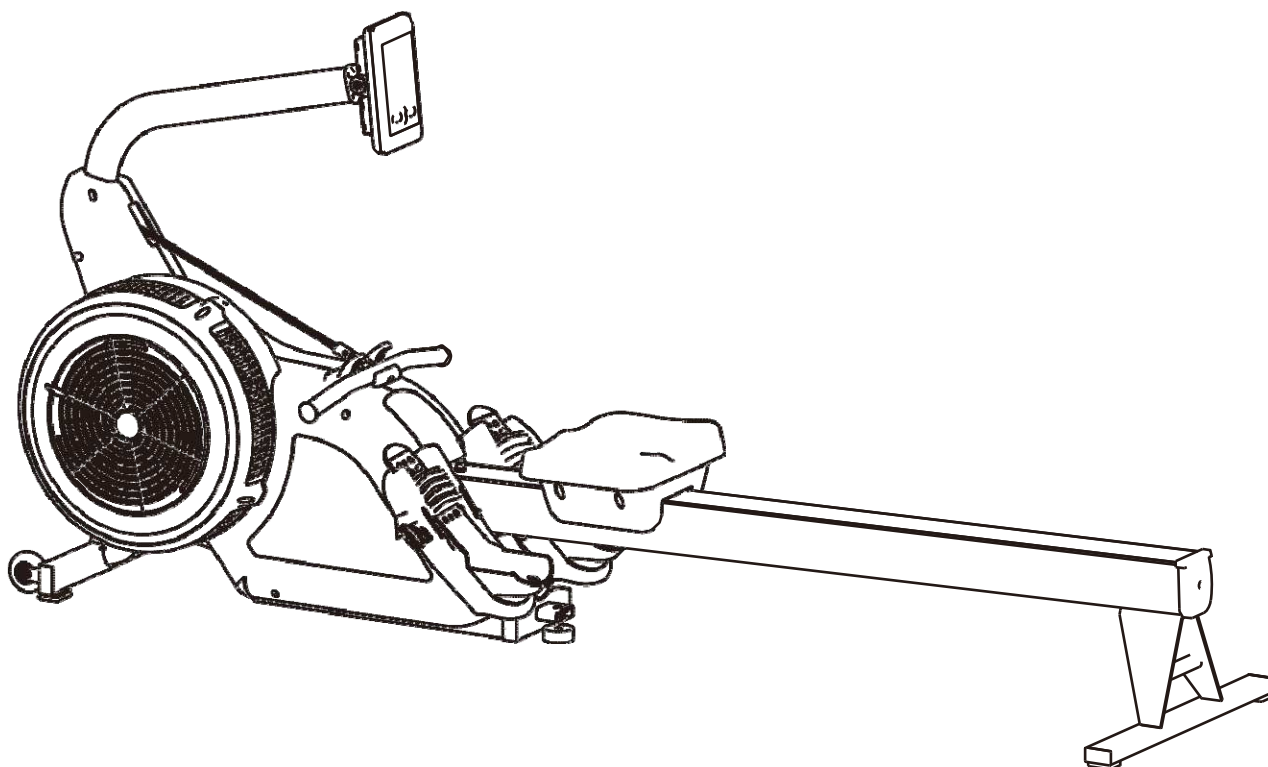
Рекомендации	Ежедневно	Ежемесячно
Мытье мыльным раствором и чистка мягких поверхностей	X	
Проверка на наличие постороннего шума, повреждений, состояние узлов.	X	
Проверьте устойчивость тренажера, при необходимости отрегулируйте положение тренажера при помощи регуляторов.	X	
Проверка состояния подвижных частей, частей корпуса и других механизмов.		X
Проверка тросов на степень износа.		X
Чистка пылесосом от пыли всех отверстий в том числе и вентиляционные отверстия маховика и под тренажером.		X

Инструкция по эксплуатации консоли

1. ОПИСАНИЕ КОНСОЛИ

Дисплей состоит из следующих элементов:

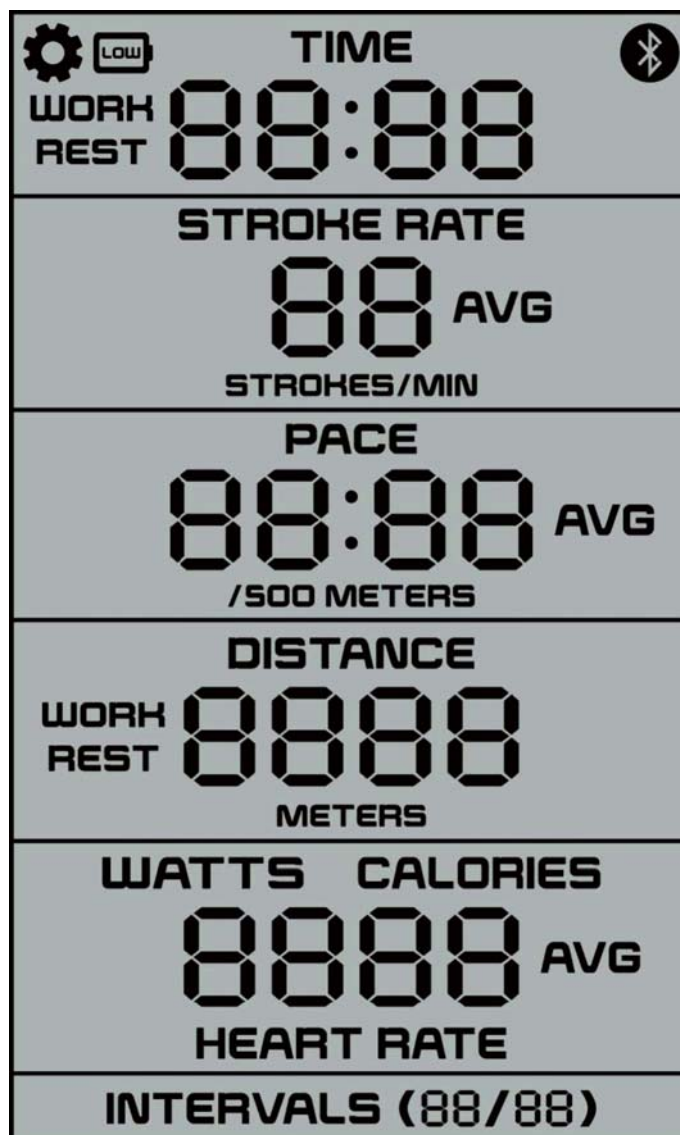
- Главная плата консоли
 - * Контроллер с программируемой встроенной флэш-памятью
 - * модуль NPE GEM
 - Модель: GEMSRB02 (поддерживает Bluetooth и ANT+).
 - Модуль GEMSRB02 поддерживает прошивку версии 1.9.10 или новее.
 - * Шесть кнопок управления
 - * Датчик считывания оборотов маховика
 - * Датчик переключения конфигурации тренажера
- Характеристики LCD монитора
 - * См. пункт 1.1
- Корпус из ABS пластика
 - * Консоль имеет возможность регулировки положения.



Инструкция по эксплуатации консоли

1.1 Жидкокристаллический LCD дисплей

- Габариты: 100 мм x 60 мм
- Регулировка положения
- Все сегменты с подсветкой

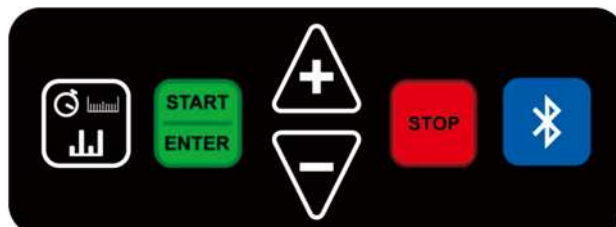


Инструкция по эксплуатации консоли







1.2 КНОПКИ УПРАВЛЕНИЯ

Управление дисплеем осуществляется при помощи 6-ти кнопок.

Расположение кнопок:



Описание кнопок:

	Кнопка выбора программы тренировки.
	Кнопка START / ENTER, запускает тренировку или подтверждает введенное значение.
	Кнопка UP позволяет последовательно выбрать программу из списка, в режиме настройки, произвести изменение /увеличение данных. Также позволяет увеличить нагрузку во время тренировки
	Кнопка DOWN позволяет последовательно выбрать программу из списка, в режиме настройки, произвести изменение /уменьшение данных. Также позволяет снизить нагрузку во время тренировки
	Кнопка STOP, завершает тренировку и вернуться в режим ожидания.
	Кнопка BLUETOOTH / CONNECT позволяет подключить по беспроводной сети Bluetooth устройства к консоли (например, нагрудный датчик пульса). При нажатии на кнопку консоль начинает искать доступные к подключению устройства.

Инструкция по эксплуатации консоли

2. ОБЗОР СИСТЕМНЫХ РЕЖИМОВ

Режим пробуждения – данный режим запускается при включении питания или при выходе из спящего режима.

Режим ожидания – после включения, система переходит в данный режим. В режиме ожидания пользователь выбирает программу тренировки. Для более подробной информации см. раздел Режим ожидания.

Режим настройки программы – в данном режиме производится настройка параметров тренировки. Для более подробной информации см. раздел Настройка и выбор программы.

Программный режим – в данном режиме производится. Для более подробной информации см. раздел Программный режим.

Пауза / Отчет о тренировке – режим паузы активируется пользователем, в тот момент, когда он делает, перерыв в процессе тренировки (обороты маховика при этом снижаются). Данные пользователя сохраняются и отображаются в соответствующих окнах. Для более подробной информации см. раздел Режим паузы / Отчет о тренировке.

Режим работы Bluetooth – данный режим позволяет подключить по беспроводной сети Bluetooth мобильное устройство к консоли. Для более подробной информации см. раздел Режим работы Bluetooth.

Режим работы пульсоприемника – В этот режим система переходит для установления соединения между пульсометром ANT+ и консолью. Для более подробной информации см. раздел Режим работы пульсоприемника.

Инженерный режим – в данном режиме производится настройка параметров, обновление ПО, проверка показателей технического обслуживания, выполнение системных тестов и т.д. Для более подробной информации см. раздел 9.

Спящий режим – если консоль некоторое время находилась в режиме ожидания, система автоматически запустит спящий режим.

Инструкция по эксплуатации консоли

3. РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ

В режиме ожидания, пользователь кнопками START или SELECT WORKOUT запускает программу тренировки. В данном режиме дисплей отображает следующую информацию, см. рисунок ниже:

TIME 0:00
STROKE RATE 0 STROKES/MIN
PACE 0:00 /500 METERS
DISTANCE 0 METERS
WATTS 0

Для быстрого запуска программы тренировки нажмите кнопку START, система перейдет в режим ПРОГРАММЫ. Для более подробной информации см. раздел ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ (I.E. In-WORKOUT FUNCTIONALITY).

Для выбора предустановленной программы нажмите кнопку SELECT WORKOUT, система перейдет в режим НАСТРОЙКИ И ВЫБОРА ПРОГРАММЫ. Для более подробной информации см. раздел 4 НАСТРОЙКА И ВЫБОР ПРОГРАММЫ.

Для подключения устройства к по беспроводной сети Bluetooth к консоли (например, нагрудный датчик пульса). При нажатии на кнопку консоль начинает искать доступные к подключению устройства.

Для входа в ИНЖЕНЕРНЫЙ РЕЖИМ одновременно нажмите следующие кнопки: START, UP и STOP. Для более подробной информации см. раздел 8 ИНЖЕНЕРНЫЙ РЕЖИМ.

Если в течение 30-ти секунд выбор программы не был произведен, система перейдет в спящий режим.

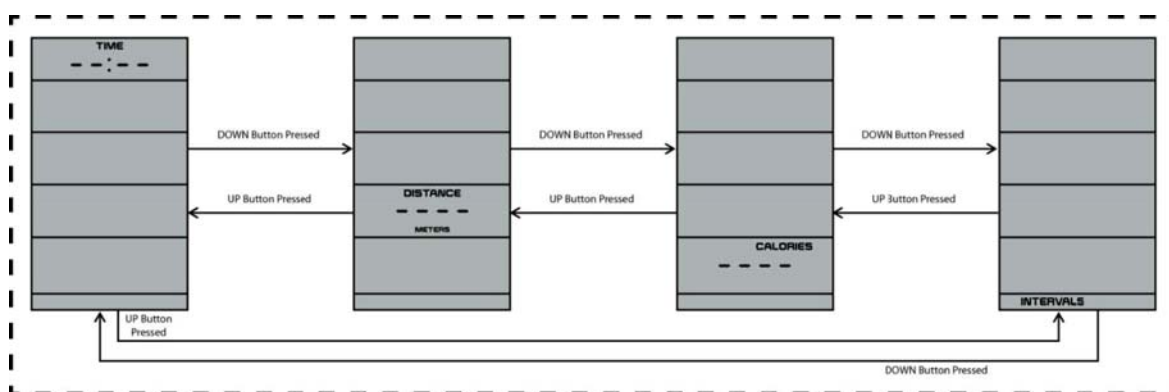
Инструкция по эксплуатации консоли

4. НАСТРОЙКА И ВЫБОР ПРОГРАММЫ

Для входа в данный режим нажмите кнопку SELECT WORKOUT на панели управления.

4.1 ВЫБОР ПРОГРАММ

В данном режиме доступны 4 программы. Переключение между программами осуществляется при помощи кнопок UP и DOWN, последовательным нажатием. На рисунке ниже отображена схема переключения между программами.



- Цель - Время
- Цель - Дистанция
- Цель - Калории
- Интервалы

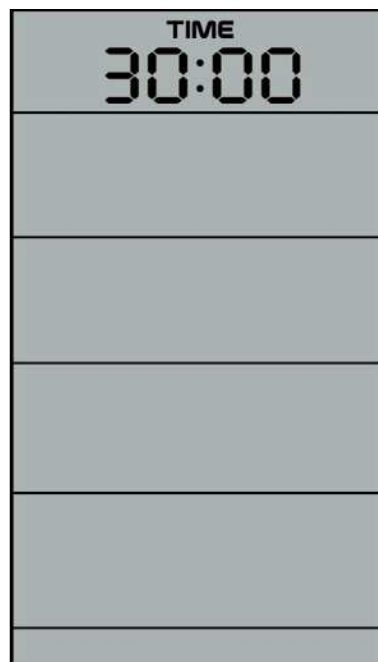
Первой на экране отображается программа Целевая по времени, для продолжения выбора программы используйте кнопки DOWN или UP. Программы Целевая по дистанции и Целевая по калориям имеют более длинное название, соответственно на экране будет отображаться повторяющееся сообщение в виде бегущей строки. Кнопка ENTER подтверждает выбор программы, отображаемой на экране, далее система перейдет в режим настройки. Для выхода из режима Настройки и выбора программ и возврата в режим ожидания нажмите кнопку STOP.

Инструкция по эксплуатации консоли

4.2 Целевая по времени

На экране отображается название программы TIME GOAL и предустановленное время:

В режиме настройки программы необходимо установить время тренировки. Минимальная продолжительность составляет 5 минут, максимальная составляет 99 минут. Предустановленное время – 30 минут. Регулировка параметра времени производится кнопками UP и DOWN. Каждое последовательное нажатие кнопки UP или DOWN увеличивает / уменьшает значение с шагом в 1.



Дополнительный функционал кнопок UP и DOWN:

- Если нажать и удерживать кнопку UP около 2-х секунд время / продолжительность тренировки будет увеличиваться с шагом в 1, на каждые 500м.
- Если нажать и удерживать кнопку UP около 5-ти секунд время / продолжительность тренировки будет увеличиваться с шагом в 5, на каждые 500м.
- Если нажать и удерживать кнопку DOWN около 2-х секунд время / продолжительность тренировки будет уменьшаться с шагом в 1, на каждые 500м.
- Если нажать и удерживать кнопку DOWN около 5-ти секунд время / продолжительность тренировки будет уменьшаться с шагом в 5, на каждые 500м.

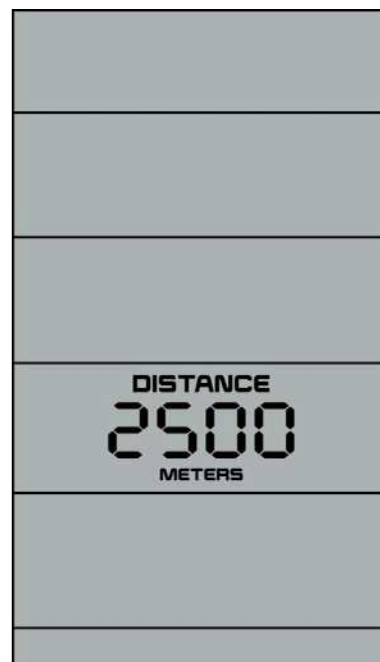
После настройки времени тренировки нажмите ENTER для подтверждения. Система перейдет в Программный режим и запустит тренировку. Для более подробной информации см. раздел ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ (I.E. IN-WORKOUT FUNCTIONALITY). Для выхода из программы TIME GOAL и возврата в меню выбора программ WORKOUTS нажмите кнопку STOP.

Инструкция по эксплуатации консоли

4.3 Целевая по дистанции

На экране отображается название программы DISTANCE GOAL и предустановленная дистанция:

On В режиме настройки программы необходимо установить дистанцию. Минимальное значение составляет 100 метров, максимальное 99900 метров. Предустановленное значение равно 2500 метров. Регулировка дистанции производится кнопками UP и DOWN. Каждое последовательное нажатие кнопки UP или DOWN увеличивает / уменьшает значение с шагом в 100.



Дополнительный функционал кнопок UP и DOWN:

- Если нажать и удерживать кнопку UP около 2-х секунд значение дистанции будет увеличиваться с шагом в 100, на каждые 500м.
- Если нажать и удерживать кнопку UP около 5-ти секунд значение дистанции будет увеличиваться с шагом в 500, на каждые 500м.
- Если нажать и удерживать кнопку UP еще около 5-ти секунд значение дистанции будет увеличиваться с шагом в 1000, на каждые 500м.
- Если нажать и удерживать кнопку DOWN около 2-х секунд значение дистанции будет уменьшаться с шагом в 100, на каждые 500м
- Если нажать и удерживать кнопку DOWN около 5-ти секунд значение дистанции будет уменьшаться с шагом в 500, на каждые 500м.
- Если нажать и удерживать кнопку DOWN еще около 5-ти секунд значение дистанции будет увеличиваться с шагом в 1000, на каждые 500м.

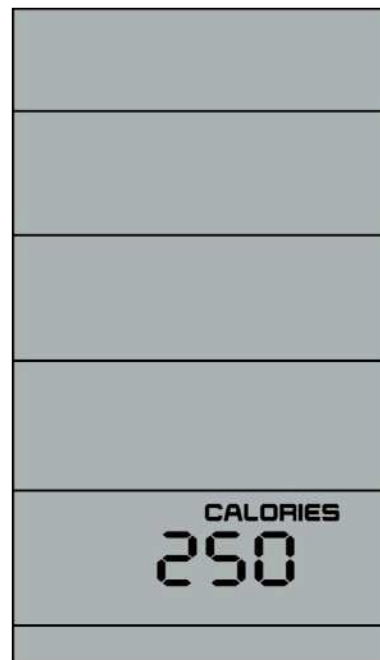
После настройки дистанции нажмите ENTER для подтверждения. Система перейдет в Программный режим и запустит тренировку. Для более подробной информации см. раздел ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ (I.E. IN WORKOUT FUNCTIONALITY). Для выхода из программы DISTANCE GOAL и возврата в меню выбора программ нажмите кнопку STOP.

Инструкция по эксплуатации консоли

4.4 Целевая по калориям

На экране отображается название программы CALORIE GOAL и предустановленное значение калории:

В режиме настройки программы необходимо установить калории. Минимальное значение составляет 50 метров, максимальное 1000 калорий. Предустановленное значение равно 250 калорий. Регулировка дистанции производится кнопками UP и DOWN. Каждое последовательное нажатие кнопки UP или DOWN увеличивает / уменьшает значение с шагом в 5.



Дополнительный функционал кнопок UP и DOWN:

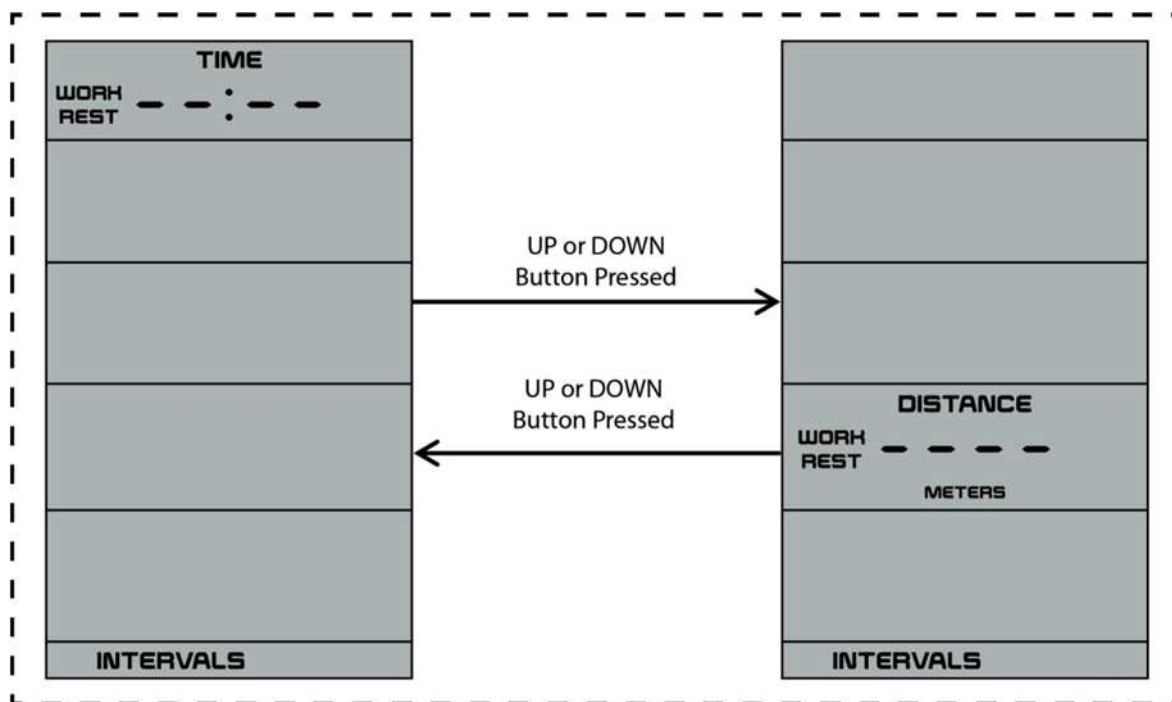
- Если нажать и удерживать кнопку UP около 2-х секунд значение калорий будет увеличиваться с шагом в 5, на каждые 500м.
- Если нажать и удерживать кнопку UP около 5-ти секунд значение калорий будет увеличиваться с шагом в 10, на каждые 500м.
- Если нажать и удерживать кнопку UP около 5-ти и более секунд значение калорий будет увеличиваться с шагом в 50, на каждые 500м.
- Если нажать и удерживать кнопку DOWN около 2-х секунд значение калорий будет уменьшаться с шагом в 5, на каждые 500м.
- Если нажать и удерживать кнопку DOWN около 5-ти секунд значение калорий будет уменьшаться с шагом в 10, на каждые 500м.
- Если нажать и удерживать кнопку DOWN около 5-ти и более значение калорий тренировки будет уменьшаться с шагом в 50, на каждые 500м.

После настройки нажмите ENTER для подтверждения. Система перейдет в Программный режим и запустит тренировку. Для более подробной информации см. раздел 5 ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ (I.E. IN-WORKOUT FUNCTIONALITY). Для выхода из программы и возврата в меню выбора программ нажмите кнопку STOP.

Инструкция по эксплуатации консоли

4.5 Интервалы

На рисунке ниже отображена схема переключения между программами.



Всего доступно две программы

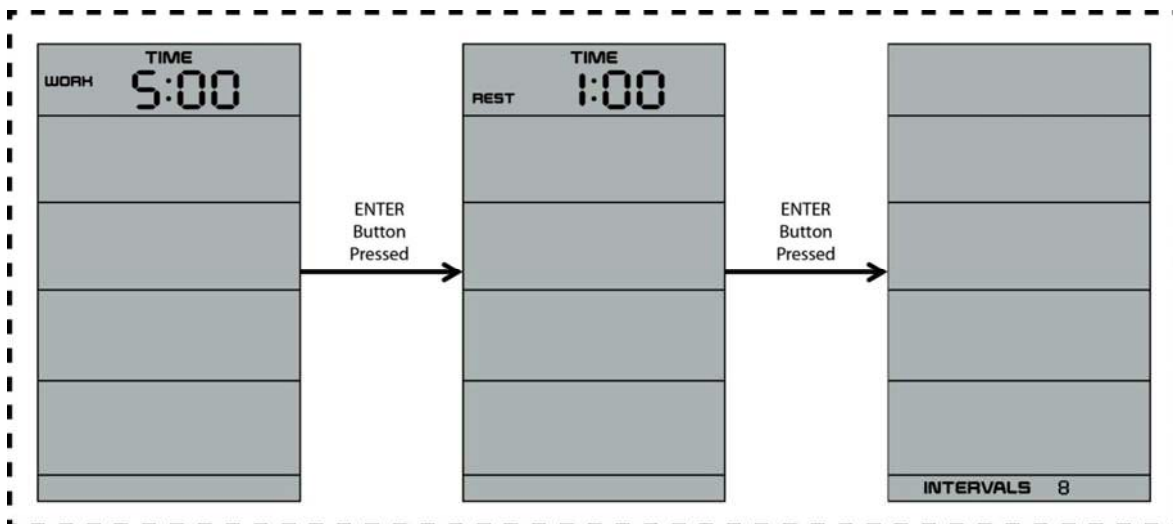
- Интервальная по времени
- Интервальная по дистанции

Первой на экране отображается программа Интервальная по времени, для продолжения выбора программы используйте кнопки DOWN или UP. Кнопка ENTER подтверждает выбор программы, отображаемой на экране, далее система перейдет в режим настройки. Для выхода из режима Настройки и выбора программ и возврата в режим ожидания нажмите кнопку STOP.

Инструкция по эксплуатации консоли

4.6 Интервальная по времени

The На экране отображается название программы TIME INTERVALS и предустановленное значение:



В режиме настройки программы необходимо задать рабочие параметры высокой интенсивности WORK TIME, низкой интенсивности REST TIME, а также количество интервалов. Минимальная продолжительность интервала 1 минута, максимальная продолжительность 99 минут. Предустановленное время интервала WORK TIME – 5 минут. Предустановленное время интервала REST TIME – 1 минута. Предустановленное количество интервалов – 8. Установите время интервала WORK TIME при помощи кнопок UP и DOWN.

Каждое последовательное нажатие кнопки UP или DOWN увеличивает / уменьшает значение с шагом в 1.

- Если нажать и удерживать кнопку UP около 2-х секунд значение времени будет увеличиваться с шагом в 1, на каждые 500м.
- Если нажать и удерживать кнопку UP около 5-ти секунд значение времени будет увеличиваться с шагом в 5, на каждые 500м
- Если нажать и удерживать кнопку DOWN около 2-х секунд значение времени будет уменьшаться с шагом в 1, на каждые 500м.
- Если нажать и удерживать кнопку DOWN около 5-ти секунд значение времени будет уменьшаться с шагом в 5, на каждые 500м.

Инструкция по эксплуатации консоли

После настройки параметра WORK TIME нажмите ENTER для подтверждения. Далее на экране появится следующий параметр REST TIME. Установите время интервала REST TIME при помощи кнопок UP или DOWN. Каждое последовательное нажатие кнопки UP или DOWN увеличивает / уменьшает значение с шагом в 1.

- Если нажать и удерживать кнопку UP около 2-х секунд значение времени будет увеличиваться с шагом в 1, на каждые 500м.
- Если нажать и удерживать кнопку UP около 5-ти секунд значение времени будет увеличиваться с шагом в 5, на каждые 500м
- Если нажать и удерживать кнопку DOWN около 2-х секунд значение времени будет уменьшаться с шагом в 1, на каждые 500м.
- Если нажать и удерживать кнопку DOWN около 5-ти секунд значение времени будет уменьшаться с шагом в 5, на каждые 500м.

После настройки параметра REST TIME нажмите ENTER для подтверждения. Далее на экране появится следующий параметр NUMBER OF INTERVALS. Установите количество интервалов NUMBER OF INTERVALS при помощи кнопок UP или DOWN. Каждое последовательное нажатие кнопки UP или DOWN увеличивает / уменьшает значение с шагом в 1.

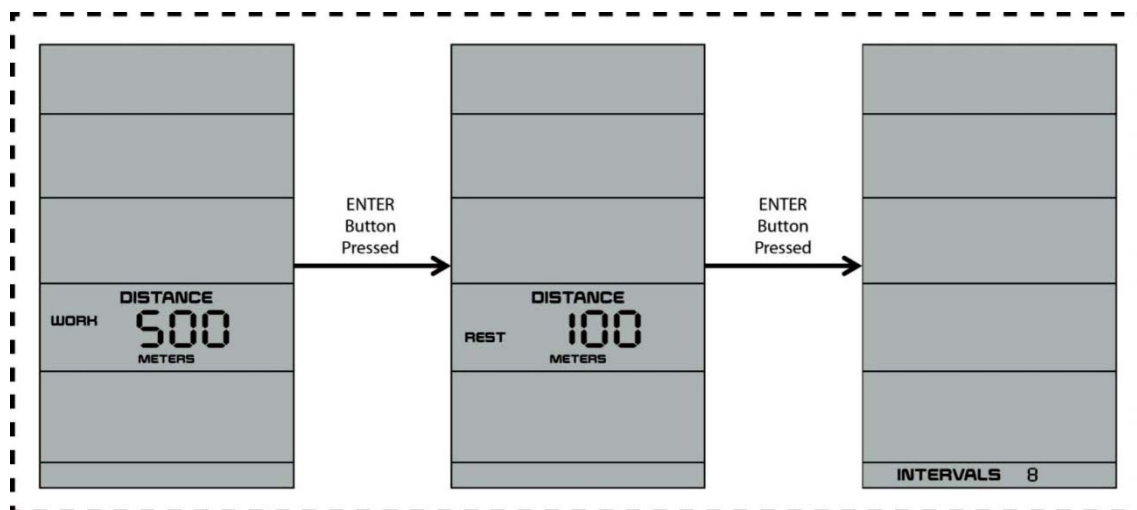
- Если нажать и удерживать кнопку UP около 2-х секунд количество интервалов будет увеличиваться с шагом в 1, на каждые 500м.
- Если нажать и удерживать кнопку DOWN около 2-х секунд количество интервалов будет уменьшаться с шагом в 1, на каждые 500м.

После настройки параметра NUMBER OF INTERVALS нажмите ENTER для подтверждения. Система перейдет в Программный режим и запустит тренировку. Для более подробной информации см. раздел ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ (I.E. IN-WORKOUT FUNCTIONALITY). Для выхода из программы и возврата в меню выбора программ нажмите кнопку STOP.

Инструкция по эксплуатации консоли

4.7 Интервальная по дистанции

На экране отображается название программы DISTANCE INTERVALS и предустановленное значение:



В режиме настройки программы необходимо задать рабочие параметры высокой интенсивности WORK DISTANCE, низкой интенсивности REST DISTANCE, а также количество интервалов. Минимальная продолжительность интервала 100 метров, максимальная продолжительность 10000 метров. Предустановленное время интервала WORK DISTANCE – 500 метров. Предустановленное время интервала REST DISTANCE – 100 метров. Предустановленное количество интервалов – 8. Установите время интервала WORK DISTANCE при помощи кнопок UP и DOWN.

Каждое последовательное нажатие кнопки UP или DOWN увеличивает / уменьшает значение с шагом в 100.

- Если нажать и удерживать кнопку UP около 2-х секунд значение дистанции будет увеличиваться с шагом в 100, на каждые 500м.
- Если нажать и удерживать кнопку UP около 5-ти секунд значение дистанции будет увеличиваться с шагом в 500, на каждые 500м
- Если нажать и удерживать кнопку DOWN около 2-х секунд значение дистанции будет уменьшаться с шагом в 100, на каждые 500м.
- Если нажать и удерживать кнопку DOWN около 5-ти секунд значение дистанции будет уменьшаться с шагом в 500, на каждые 500м.

После настройки параметра WORK DISTANCE нажмите ENTER для подтверждения. Далее на экране появится следующий параметр REST DISTANCE. Установите время интервала REST DISTANCE при помощи кнопок UP и DOWN.

Каждое последовательное нажатие кнопки UP или DOWN увеличивает / уменьшает значение с шагом в 100.

- Если нажать и удерживать кнопку UP около 2-х секунд значение дистанции будет увеличиваться с шагом в 100, на каждые 500м.

Инструкция по эксплуатации консоли

- Если нажать и удерживать кнопку UP около 5-ти секунд значение дистанции будет увеличиваться с шагом в 500, на каждые 500м
- Если нажать и удерживать кнопку DOWN около 2-х секунд значение дистанции будет уменьшаться с шагом в 100, на каждые 500м.
- Если нажать и удерживать кнопку DOWN около 5-ти секунд значение дистанции будет уменьшаться с шагом в 500, на каждые 500м.

После настройки параметра REST DISTANCE нажмите ENTER для подтверждения. Далее на экране появится следующий параметр NUMBER OF INTERVALS. Установите количество интервалов NUMBER OF INTERVALS при помощи кнопок UP или DOWN. Каждое последовательное нажатие кнопки UP или DOWN увеличивает / уменьшает значение с шагом в 1.

- Если нажать и удерживать кнопку UP около 2-х секунд количество интервалов будет увеличиваться с шагом в 1, на каждые 500м.
- Если нажать и удерживать кнопку DOWN около 2-х секунд количество интервалов будет уменьшаться с шагом в 1, на каждые 500м.

После настройки параметра NUMBER OF INTERVALS нажмите ENTER для подтверждения. Система перейдет в Программный режим и запустит тренировку. Для более подробной информации см. раздел 5 ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ (I.E. IN-WORKOUT FUNCTIONALITY). Для выхода из программы и возврата в меню выбора программ нажмите кнопку STOP.

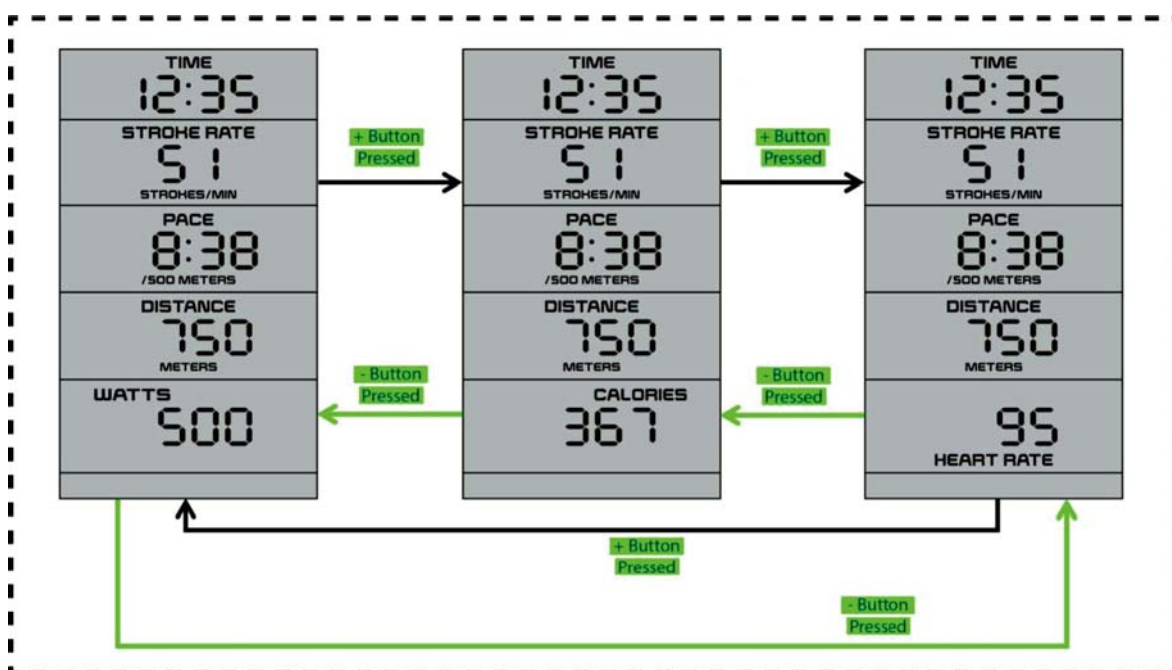
Инструкция по эксплуатации консоли

5. ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ (I.E. IN-WORKOUT FUNCTIONALITY)

После настройки программ система переходит в режим тренировки, в данном режиме начинается отсчет времени тренировки, пройденной дистанции, количество гребков, пульс и т.д.

5.1 РАБОЧЕЕ ОКНО РЕЖИМА ТРЕНИРОВКИ

Если была выбрана программа Быстрый Старт, Целевая по времени, дистанции или калориям, рабочее окно режима тренировки будет отображать следующую информацию, см. рис. ниже.

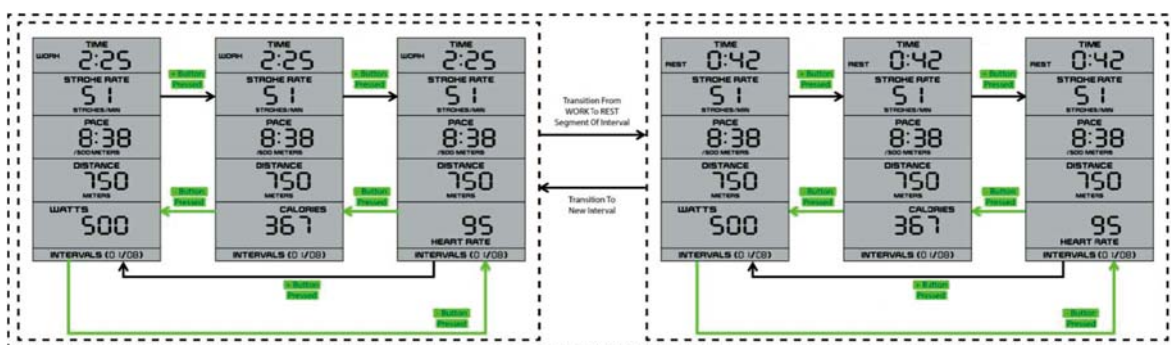


- Time – окно отображения времени тренировки в формате МИН:СЕК
- Pace – счетчик времени на дистанции в 500м
- Stroke Rate – количество гребков в минуту
- Distance – пройденная дистанция в метрах
- Calories – количество потраченных калорий
- Watts – нагрузка в ваттах
- Heart Rate – пульс уд/мин, который считывается при помощи беспроводного кардио датчика

Инструкция по эксплуатации консоли

5.2 РАБОЧЕЕ ОКНО РЕЖИМА ТРЕНИРОВКИ ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПО ВРЕМЕНИ

Рабочее окно режима тренировки будет отображать следующую информацию, см. рис. ниже.



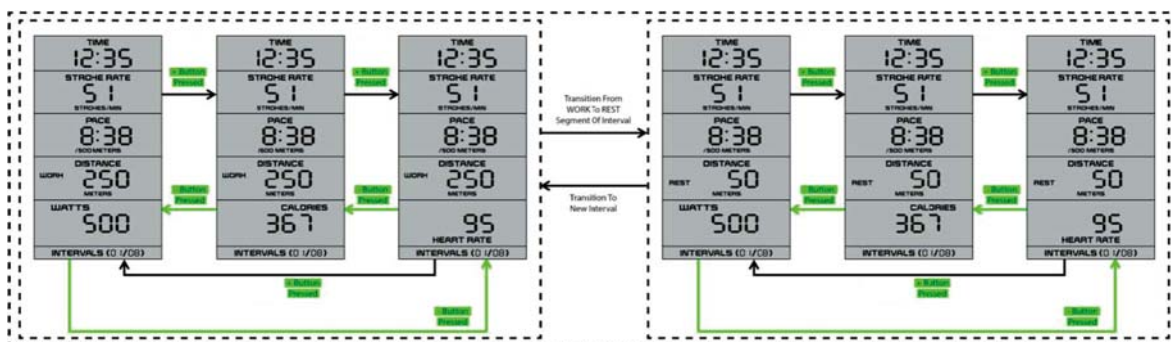
The following fields are present:

- Time – окно отображения времени тренировки в формате МИН:СЕК
- Work (X / Y) – значение X обозначает текущий интервал, значение Y обозначает общее количество интервалов, заданное пользователем в режиме настройки; ниже отображается пройденное время интервала WORK TIME в формате мин:сек; на рисунке слева, на экране отображено "WORK (01 / 08)" где 01 означает текущий интервал, 08 означает общее количество интервалов заданное пользователем в режиме настройки, после прохождения интервала WORK запускается интервал REST
- Rest (X / Y) – значение X обозначает текущий интервал, значение Y обозначает общее количество интервалов, заданное пользователем в режиме настройки; ниже отображается пройденное время интервала REST TIME в формате мин:сек; на рисунке справа, на экране отображено "REST (01 / 08)" где 01 означает текущий интервал, 08 означает общее количество интервалов заданное пользователем в режиме настройки, после прохождения интервала REST запускается интервал WORK
- Pace – счетчик времени на дистанции в 500м
- Stroke Rate – количество гребков в минуту
- Distance – пройденная дистанция в метрах
- Calories – количество потраченных калорий
- Watts – нагрузка в ваттах
- Heart Rate – пульс уд/мин, который считывается при помощи беспроводного кардио датчика

Инструкция по эксплуатации консоли

5.3 РАБОЧЕЕ ОКНО РЕЖИМА ТРЕНИРОВКИ ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПО ДИСТАНЦИИ

Рабочее окно режима тренировки будет отображать следующую информацию, см. рис. ниже.



The following fields are present:

- Time – окно отображения времени тренировки в формате МИН:СЕК
- Pace – счетчик времени на дистанции в 500м
- Stroke Rate – количество гребков в минуту
- Distance – пройденная дистанция в метрах
- Work (X / Y) – значение X обозначает текущий интервал, значение Y обозначает общее количество интервалов, заданное пользователем в режиме настройки; ниже отображается пройденная дистанция интервала WORK DISTANCE в метрах; на рисунке слева, на экране отображено "WORK (01 / 08)" где 01 означает текущий интервал, 08 означает общее количество интервалов заданное пользователем в режиме настройки, после прохождения интервала WORK запускается интервал REST.
- Rest (X / Y) – значение X обозначает текущий интервал, значение Y обозначает общее количество интервалов, заданное пользователем в режиме настройки; ниже отображается пройденная дистанция интервала REST DISTANCE в формате мин:сек; на рисунке справа, на экране отображено "REST (01 / 08)" где 01 означает текущий интервал, 08 означает общее количество интервалов заданное пользователем в режиме настройки, после прохождения интервала REST запускается интервал WORK
- Calories – количество потраченных калорий
- Watts – нагрузка в ваттах
- Heart Rate – пульс уд/мин, который считывается при помощи беспроводного кардио датчика

6. ПАУЗА / ОТЧЕТ О ТРЕНИРОВКЕ

6.1 Пауза при внезапной остановке упражнения

Если во время тренировки пользователь прерывает упражнение более чем на 5 секунд (когда частота вращения маховика становится менее 25 об/мин), система переходит в режим паузы, при этом показания консоли перестают меняться, система начинает отображать средние значения всех показаний, см. рисунок ниже. В режиме паузы, система запускает обратный отсчет времени по истечении 30 секунд бездействия система автоматически возвращается в режим ожидания. Если в течение 30-ти секунд пользователь возобновляет тренировку, система возвращается в программный режим и тренировка продолжается, сохраняя все пройденные значения. Возобновить тренировку можно кнопкой START или сразу приступить к гребкам (путем увеличения количества оборотов). Для выхода из режима паузы и возврата в режим ожидания нажмите кнопку STOP.

6.2 Пауза, вызванная нажатием кнопки STOP

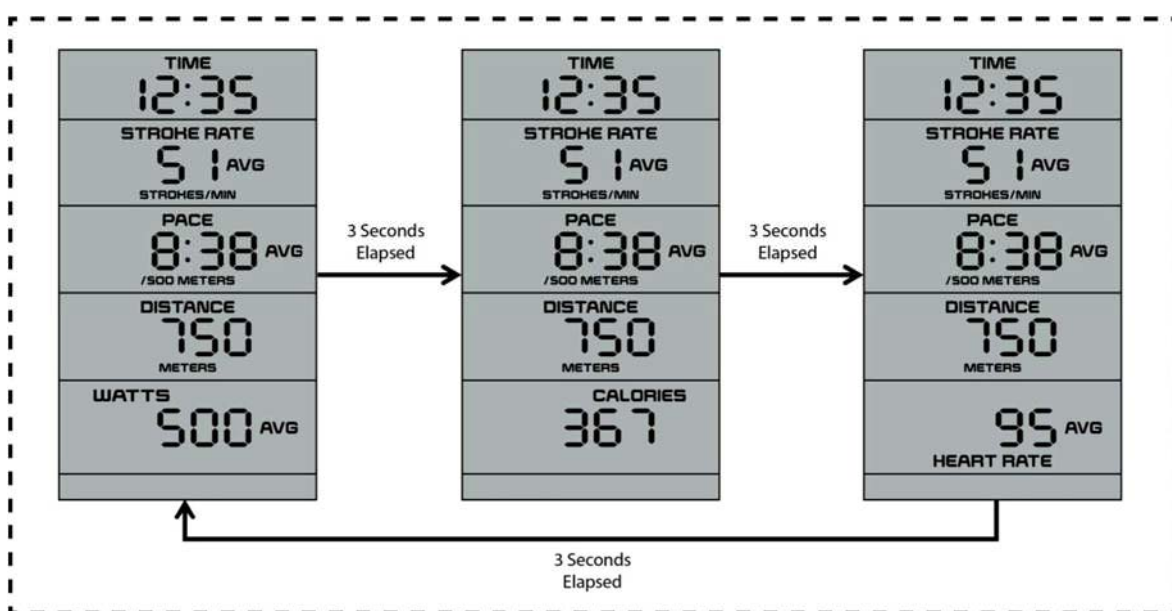
Если во время тренировки нажать кнопку STOP, система сразу же переходит в режим паузы, при этом показания консоли перестают меняться, система начинает отображать средние значения всех показаний, см. рисунок ниже. В режиме паузы, система запускает обратный отсчет времени по истечении 30 секунд бездействия система автоматически возвращается в режим ожидания. Если в течение 30-ти секунд пользователь возобновляет тренировку, система возвращается в программный режим и тренировка продолжается, сохраняя все пройденные значения. Возобновить тренировку можно кнопкой START или сразу приступить к гребкам (путем увеличения количества оборотов). Для выхода из режима паузы и возврата в режим ожидания нажмите кнопку STOP.

Инструкция по эксплуатации консоли

6.3 ОТЧЕТ О ТРЕНИРОВКЕ

После завершения тренировки, система также переходит в режим паузы, для отображения результатов тренировки. На экране появляется отчет о пройденной тренировке, отображая средние значения всех показаний, см. рисунок ниже. Далее, система запускает обратный отсчет времени по истечении 30 секунд система автоматически возвращается в режим ожидания. Для быстрого перехода в режим ожидания нажмите STOP.

6.4 Режим паузы / отчет о тренировке



Инструкция по эксплуатации консоли

7. Режим работы Bluetooth

7.1 Подключение к мобильному устройству

Нажмите кнопку BLUETOOTH.

Иконка Bluetooth начнет мигать, отображая частоту 1 Гц активируя поиск доступного мобильного устройства.

Консоль автоматически сгенерирует случайный 4-значный код, который будет служить уникальным идентификатором для этой консоли при первом нажатии кнопки BLUETOOTH, а на экране будет отображаться "Ski-Row XXXX", 4-значный идентификатор будет отображаться на экране около 5 секунд.

Если время ожидания процесса подключения по Bluetooth истечет или подключение будет неудачным, данный процесс завершится, а значок Bluetooth погаснет. Повторное нажатие кнопки BLUETOOTH перезапустит процесс.

Нажатие и удержание кнопки BLUETOOTH в течение 3 секунд отключит режим подключения по BT.

При успешном подключении с мобильным устройством, отображение иконки BT прекратится, и консоль вернется к нормальной работе. Во время тренировки консоль должна передавать данные о тренировке в приложение для смартфона пользователя через Bluetooth и отображать любое значение частоты сердечных сокращений, переданное из приложения для смартфона обратно на консоль. Это необходимо для нагрудных кардиодатчиков, которые подключаются непосредственно к смартфону.

Инструкция по эксплуатации консоли

8. Режим работы пульсоприемника.

8.1 Подключение к нагрудному кардиодатчику

Если консоль подключена через Bluetooth LE к смартфону, подключение кардиодатчика будет осуществляться через приложения iOS или Android, и соединение должно осуществляться по протоколу Bluetooth LE в модуле NPE GEM, как описано в разделе РЕЖИМ СОПРЯЖЕНИЯ BLUETOOTH выше и в последней версии узла NPE GEM.

Если консоль не подключена к смартфону, то подключение кардиодатчика будет осуществляться через ANT+ в модуле Wahoo GEM.

Чтобы начать подключение ANT + и нагрудного кардиодатчика, убедитесь, что нагрудный ремень включен, а затем нажмите и удерживайте кнопку BLUETOOTH в течение 5 секунд, затем на консоли будет непрерывно отображаться "ANT" при считывании данных о частоте сердечных сокращений, а метка частоты сердечных сокращений будет мигать в течение 5 секунд, а затем система вернется к нормальному функционированию.

Иконка Bluetooth не будет мигать до тех пор, пока консоль не подключится к смартфону, как описано в разделе Подключение к мобильному устройству.

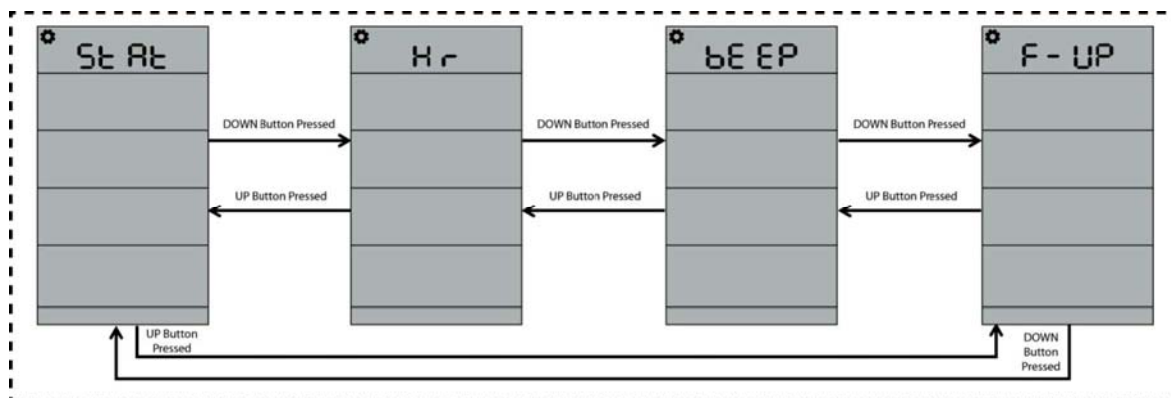
Во время тренировки значение частоты сердечных сокращений с подключенного кардиодатчика должна отображаться на дисплее в окне отображения частоты сердечных сокращений.

Инструкция по эксплуатации консоли

9. ИНЖЕНЕРНЫЙ РЕЖИМ

9.1 Экраны настроек

Для входа в инженерный режим нажмите START, UP, STOP одновременно. После входа появится экран настроек, см. рисунок ниже



Доступно пять пунктов инженерного режима:

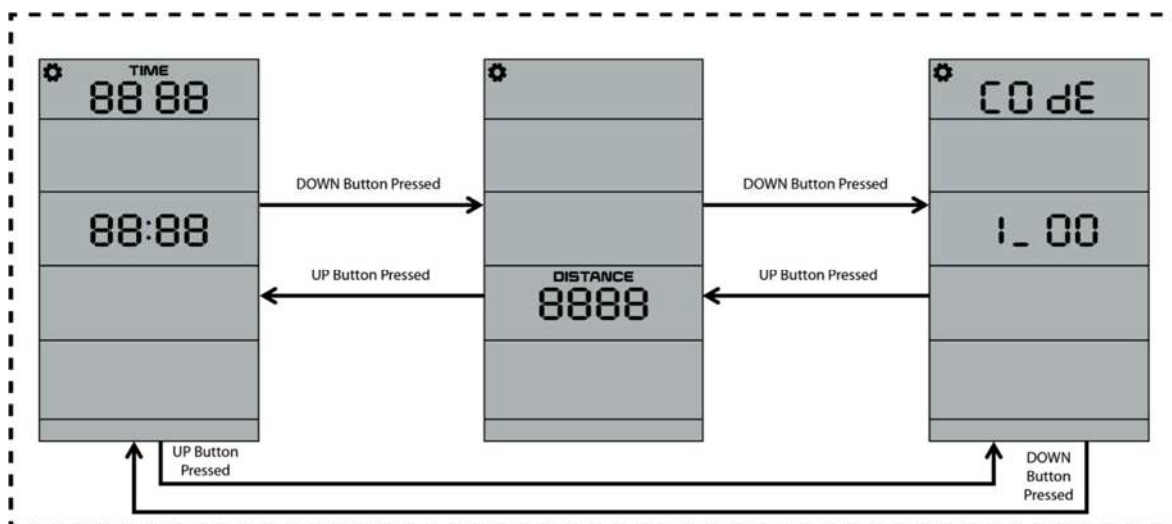
- LEVEL CAL – калибровка нагрузки
- HR TEST – тестирование HR системы
- VOLUME – регулировка звука
- FW UPDATE – обновление ПО
- STATS – статистическая информация

После входа инженерный режим, на экране будет отображаться режим калибровки нагрузки LEVEL CAL. Для последовательного переключения между режимами, используйте кнопки UP и DOWN. Кнопка ENTER подтверждает выбор режима настройки, отображаемого на экране, далее система перейдет в режим настройки. Для выхода из инженерного режима и возврата в режим ожидания нажмите кнопку STOP.

Инструкция по эксплуатации консоли

9.2 Режим отображения статистики

Окно режима статистики будет отображать следующую информацию, см. рис. ниже:



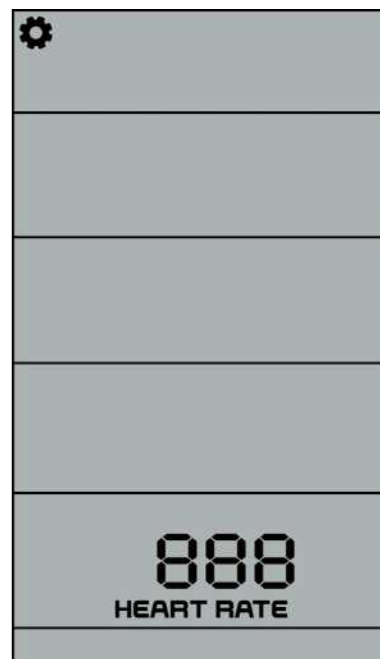
Доступны следующие данные:

- Firmware Version – текущая версия ПО
- Total Time – Общее время тренировки в минутах, на данном тренажере
- Total Distance – Общая пройденная дистанция в километрах, на данном тренажере Для выхода нажмите STOP система вернется в меню SETTINGS

Инструкция по эксплуатации консоли

9.3 Подключение нагрудного кардио датчика

Окно режима HR TEST будет отображать следующую информацию, см. рис. ниже

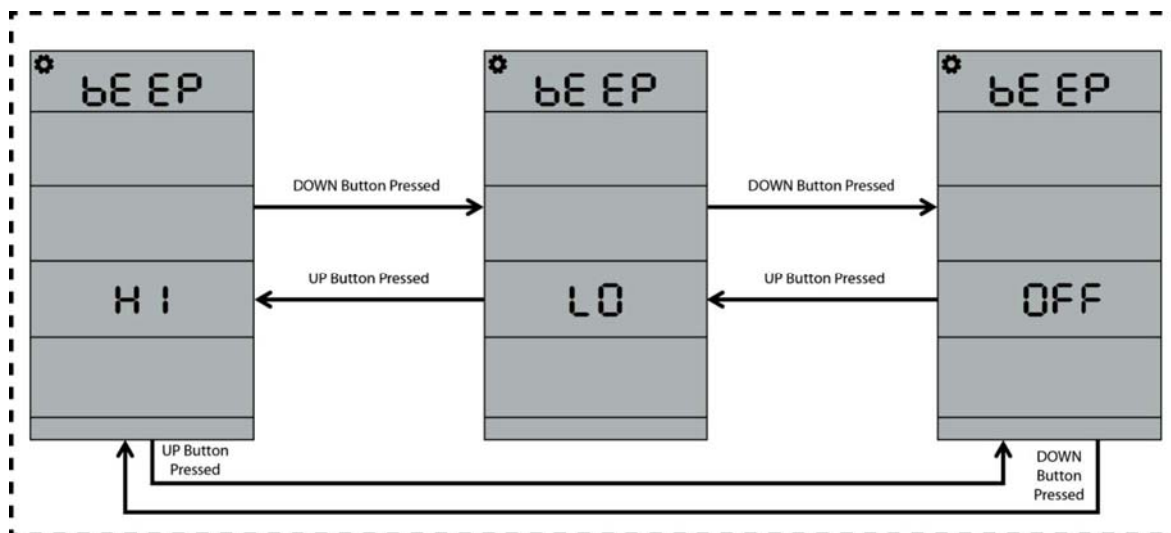


Система оборудована встроенным передатчиком Bluetooth LE/Smart. В данном режиме пользователь может подключить нагрудный кардио датчик к консоли, нажав кнопку CONNECT. Нажатие данной кнопки запускает программу для соединения кардио датчика с консолью посредством Bluetooth. После подключения на экране будет отображаться текущее значение ЧСС. Если консоль не может обнаружить кардио датчик в течение 10 секунд после нажатия кнопки подключения, то дисплей отобразит цифры "00000" вместо цифр, показанных на экране выше, затем цифры 0000 начнут мигать 5 раз. Для выхода нажмите STOP система вернется в меню SETTINGS

Инструкция по эксплуатации консоли

9.4 Регулировка звука

Окно режима регулировки звука будет отображать следующую информацию, см. рис. ниже.



Консоль оснащена модулем воспроизведения звукового сигнала, соответственно при нажатии кнопок управления или в случае возникновения ошибки консоль предупреждает звуковым сигналом. Громкость звука может быть настроена в данном режиме. Доступно три варианта:

- High (высокий уровень громкости)
- Low (низкий уровень громкости)
- Off (беззвучный режим)

При помощи кнопок UP или DOWN путем последовательного переключения, выберите необходимый вариант. Для подтверждения нажмите ENTER. Данная настройка сохраняется в памяти, и система возвращается в меню SETTINGS. Предусмотренное значение HIGH (максимальный уровень громкости). Для выхода из данной настройки нажмите STOP, при этом уровень громкости будет соответствовать последнему сохраненному варианту.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем профессионального тренажера HB005 от Impulse.

Наша команда призвана сделать Ваши тренировки интересными и полезными, предоставляя подробную информацию и поддержку, на которую Вы всегда можете рассчитывать. Благодарим Вас за приобретение высококачественного тренажера и желаем успешных тренировок!

Тренажеры Impulse и AeroFit проходят многоступенчатое тестирование, чтобы максимально снизить возможность брака и гарантировать бесперебойные продолжительные тренировки в течение длительного времени.

Если Вам нужна помощь в настройке тренажеров Impulse и/или AeroFit или пришло время проводить периодическое сервисное обслуживание, просим связаться с официальным сервисным центром ООО «СПОРТРУС» по контактному телефону: 8(495) 771-12-21 (многоканальный).

Для оформления заявки по сервису и запроса на запчасти заполните форму онлайн-заявки на сайте www.aerofit.ru. Согласно статистическим данным, профессиональное регулярное обслуживание тренажеров продлевает срок службы оборудования минимум в 2 раза и тем самым значительно экономит Ваши деньги.

ООО «СПОРТРУС»

Официальный представитель AeroFit и Impulse на территории Российской Федерации и СНГ

Юридический адрес:

ООО «СПОРТРУС» 105082, Москва г, вн.тер.г. муниципальный округ Басманный, наб Рубцовская, д. 3, стр. 3, помещ. 1Ч

Фактический адрес:

142704, г. Москва, поселение Мосрентген, деревня Мамыри12, строение 10

Телефон отдела продаж: 8(495) 771-12-22

Телефон сервисного отдела: 8(495) 771-12-21

Официальный сайт дистрибьютора www.aerofit.ru

